

Verksamhetsberättelse 2023



Halmstad Aerobic Klubb, Träningskompaniet
Organisationsnummer 849201-9495

Verksamhetsberättelse

Verksamhetsberättelse för Träningskompaniet/Halmstad Aerobic Klubb för verksamhetsåret 2023

Styrelse 2023

Styrelsen har bestått av:

Ordförande

Mona Göstasson

Vice ordförande

Ola Lindh

Kassör

Britt Esko

Sekreterare

Ellinor Törnqvist

Ledamöter

Calle Schön

Camilla Tovstedt

Maria Brandt (suppleant)

Katarina Axelson (suppleant)

Styrelsen valdes in vid årsmötet den 17 februari 2023.

Då hela styrelsen 2022 valde att ställa sina platser till förfogande, var således den nya styrelsen 2023 helt ny inför uppdraget.

Under verksamhetsåret har styrelsen haft 12 protokollförda styrelsemöten, inklusive konstituerande styrelsemöte 17 februari 2023, och där emellan regelbundet återkommande avstämningsmöten samt även deltagit vid ett antal möten med personalen i olika frågor.

Då föregående styrelse valde att avsluta uppdraget som verksamhetsledare under 2022 har styrelsen för 2023 tagit ett stort operativt ansvar för många frågor som bl.a. rört personal, arbetsmiljö och drift.

Ett stort fokus för styrelsen har under verksamhetsåret varit ekonomiska frågor. Vi ser nu att vi har en positiv och stabil utveckling av ekonomin vilket kommer våra medlemmar till gagn.

Under året har styrelsen fattat beslut om olika investeringar, främst vad gäller träningsverksamheten men även lokalmässigt, exempelvis förbättrad ventilation. En investeringsplan har tagits fram med syfte att bland annat uppdatera gymdelen med nya träningsredskap. En översyn av olika avtal har gjorts för att finna billigare alternativ.

En satsning med fokus på ledarskap och självledarskap har gjorts där personalen har fått coaching och handledning såväl individuellt som i grupp av Cecilia Nilsson.

Styrelsen har också formerat sig i olika fokusgrupper och arbetat med översyn av stadgar, personalhandbok, marknadsföring med mera.

Som underlag för styrelsens arbete och beslut om prioriteringar av olika satsningar har bland annat resultatet av den årliga medlemsenkäten varit, men även den dialog som förts med anställda, instruktörer och ledare. Vi kan dra slutsatsen via enkäten att medlemsnöjdheten ökat under året och ligger på 80 % mycket nöjda vilket är högre än de senaste åren. I sammanhanget vill vi lyfta att våra medlemmar framför allt är nöjda med kvaliteten på träningen och det bemötande man får av vår personal, våra ledare och instruktörer.

Under året har verksamheten bedrivits av fem tillsvidareanställda (motsvarande 3,7 heltidstjänster) samt 40 instruktörer och ledare som är timarvoderade.

Under verksamhetsåret 2023 har Träningskompaniet/Halmstad Aerobic Klubb haft en positiv utveckling med ökat antal medlemmar och tränande på gruppträningarna. Antalet medlemmar har ökat från 1722 i januari 2023 (1702 i januari 2022) till 1758 31 december 2023. Som mest hade vi 1799 medlemmar i augusti 2023. Snittet ligger på 1760 medlemmar för verksamhetsåret.

En majoritet av våra medlemmar är kvinnor, 60 %, och den största andelen medlemmar i åldersspannet 50-59 år, men vi vänder oss till alla, såväl barn som vuxna. Våra tränande är allt mellan 3 till 89 år.

Drygt hälften av våra medlemmar har abonnemang på träning och knappt hälften består av värdekort (klippkort).

För att attrahera våra medlemmar - och även få fler att söka sig till oss har vi genomfört ett antal kampanjer framför allt via utskick till befintliga medlemmar och via sociala medier som Facebook och Instagram. Vi har haft erbjudande inför exempelvis vår- och höststarterna (rabatt på abonnemang) samt Black Friday (klippkortserbjudande) vilka har slagit väl ut. I receptionen har man nu möjlighet att köpa träningskläder via vårt samarbete med Team Sportia.

Det samarbete vi har genom att OS-kliniken och fysioterapeut Otto Almquist finns i våra lokaler sedan 2018 bidrar till verksamhetens bredd av olika tjänster. Vi är mycket tacksamma över att ha Otto, hans kompetens och klienter i våra lokaler.

Under hösten har vi också välkomnat Annikki Ollikainen som erbjuder avslappnande behandlingar och försäljning av produkter från bland annat Rosenserien hos oss.

Under året som gått har vi också genom olika aktiviteter samlat in pengar till Rosa Bandet (bröstcancer) och Mustaschkampen (prostatacancer). I stället för julgåva skänktes pengar till barnavdelningen på Hallands sjukhus i Halmstad för inköp av leksaker. Vi är också stolta sponsorer av Team Rinkeby som samlar in pengar till Barncancerfonden.

En viktig del av verksamheten under året har varit att samarbeta mer aktivt med olika företag. Det har inneburit att vi har erbjudit gruppträning hos företag som Axess logistics, Spa Halmstad, Motorhalland, MTA, Pyslingen, Realgymnasiet, Baker Tilly och Martin/Servera. Vi har även erbjudit personlig träning till de anställda på dessa företag.

Vi har också haft samarbete med andra föreningar som Alets IK och MCK Hallandia, där vi har erbjudit alternativ uppbyggnadsträning och föreningserbjudande för medlemmarna.

Dessutom har vi haft PT från Katrinebergs folkhögskola på praktik i våra lokaler vid två tillfällen.

Våra fem personliga tränare (PT) har varit mycket aktiva under året. Deras arbete har varit att hitta medlemmarna där de befinner sig och utmana dem framåt på sin hälsaresa genom olika träningsprogram som PT, DuO-PT och Smallgroup. För att välkomna nya medlemmar erbjuder vi en gratis gymintro, där vår PT-personal hjälper intresserade att komma igång på gymmet.

Vi har även haft olika inriktningar för att möta medlemmarnas specifika behov, såsom kom-igång med TK, mage-rumpa-lår med TK, starkare med TK, rygg- och rörlighetsgrupp med TK, håll-igång med TK, löpgrupp med TK och träning och hälsa för ridsportare.

Under året har vi också haft olika events och happenings. Bland annat har vi haft vår traditionsenliga Vasaloppsspining med full klass och under ledning av våra instruktörer Daniel, Lisa och Fredde. Vi har även haft temadagar som Tema Kvinna med mingel och föreläsningar samt Träningsdag med möjlighet att fråga PT, testa Inbody och delta i tävlingar.

Våra medlemmar har också engagerat sig i en städdag som bland annat innebar översyn av redskap, grovstädning av golven, målning av bänkar, uppfräschning av våra hygienutrymmen med mera. Vi hann också med att umgås över en fika mellan uppdragen. Ett stort tack till alla er som är med och gör TK till ett ännu trevligare och fräschare träningsställe!

På gruppträningsidan har vi erbjudit ett brett schema med olika pass och våra 27 instruktörer. Vi har erbjudit Les Mills-klasser som BODYSTEP™, BODYPUMP™, LES MILLS CORE™, LES MILLS GRIT™ och BODYBALANCE™, samt egna koncept och uteträning året om. Vi har också haft en stark seniorverksamhet med 8-9 pass varje vecka på schemat under högsäsong.

Olika happenings och events inom gruppträning har erbjudits under året såsom Les Mills-releaser, After Ski, Röjardag, Mellospining, Påskhappenings, Träningsresa till Brela i Kroatien, Yoga/BODYBALANCE™-mixpass och Rosa Bandet-insamling. Även barn- och ungdomskurser, Yin yoga-kurs och adventskalender på SoMe har funnits för våra medlemmar.

Våra barn- och ungdomskurser har blivit mycket populära och deltagarantalet har ökat under året. I december anordnade våra fantastiska och omtyckta barn- och ungdomsledare en mycket uppskattad och välbesökt juluppvisning på Kulturhuset Najaden av våra barn- och ungdomsgrupper där de visade upp vad de lärt sig under hösten för anhöriga och andra intresserade.

Ekonomiskt har föreningen haft en positiv utveckling under året, tack vare ökat antal medlemmar och aktiviteter, vilket bidragit till de satsningar som vi haft möjlighet att göra. Vi vill därför framhålla att TK är en ideell förening där du som medlem har möjlighet att engagera dig och ha inflytande över verksamheten, samt att allt överskott går tillbaka till medlemmarna och kommer verksamheten till gagn.

Vi är stolta över våra framsteg och ser fram emot ett ännu bättre år 2024 med ännu fler medlemmar och spännande aktiviteter.

Styrelsen vill på detta sätt rikta ett riktigt stort tack till såväl medlemmar som instruktörer, ledare och personal för att ni väljer Träningskompaniet/Halmstad Aerobic Klubb och för det förtroende som visats oss under det gångna året.

Vi är starkare tillsammans!



TILLSAMMANS
STARKARE
ÄN NÅGONSIN