**Verksamhetsberättelse Motion/Terräng 2025**

**Terräng**

Vi hade 4st tillfällen under september 2024. Nyhet för i år var knattevarvet för barn 0-3år, som fick springa 1st varv runt fotbollsplanen.

Detta år togs det beslut om att ta bort all form av tidtagning och alla barn som deltagit 3 av 4tillfällen tilldelades en medalj. Vilket blev succé och en morot till att delta i regn samt solsken.

Under följande 4 tillfällen varierade antalet deltagare med 29-45st/gång.

Emelie har varit ansvarig för terränglöpningen under 8år och släpper nu över stafettpinnen till Heidi som går in i sitt 3e år till hösten.

Ansvariga ledare detta år var: Emelie, Heidi, Linda och Kristin.

**Motion**

**Helgträning**

Under helgen har vi tränat inomhus i bygdegården under vinterperioden och utomhus vid utegymmet under resterande period. Huvudsakligen Tabataträning med egna valda övningar i bygdegården. Utomhus blandas styrke- och rörlighetsövningar med en löprunda eller liknande. Snittet på antal motionärer har legat på 10-15 st.

Ansvarig ledare: Ulrika Johansson Rylander

**Morgonträning**

I augusti startades en ny motionsgrupp för alla som är lediga på dagen. Cirkelträning med fokus på styrka. Fram till december var vi på utegymmet sen i bygdegården. Vi har varit mellan 10-12st på varje träning. Gruppen har bestått av pensionärer och föräldralediga med barn och några hundar. Jätteroligt och nyttigt!

Ansvarig ledare. Camilla Lundell

**Kvällsträning**

I somras började vi köra Tabata vid utegymmet en kväll i veckan för alla träningssugna. Den 23 november gick vi in i bygdegården och då blev det stående tisdagar klockan 19. Vi kör Tabata i cirkel med styrka och puls med och utan redskap. Alla tränar efter sin förmåga, men vi tar alla ut oss vid varje pass. I början var vi inte så många, men nu brukar vi vara 5-10 st på tisdagarna.

Ansvarig ledare: Monica Lindström

Tack till alla medlemmar som kommer och deltar vid våra träningstillfällen.