

Verksamhetsberättelse 2017

Allmänt gymmet och medlemmar

LAK har under verksamhetsåret 2017 bedrivit tävlingsverksamhet i framförallt styrkelyft och bänkprens (då vi detta år ej har haft några licensierade tyngdlyftare) samt styrketräning. Derby bandy har under året bedrivit fysträning hos oss och under höstterminen tecknades även ett avtal med studentföreningen Make Believes (hockey) vars spelare får träna hos oss 9.00-15.00 samt 19.30-22.00. Vi har även haft två idrottsklasser från Klara Gymnasiet på besök som under 80 min fick en kort introduktion till basövningarna under ledning av några av våra lyftare.

Under året har föreningens medlemsantal ökat och i slutet av 2017 hade LAK 179 medlemmar.

Material:

Föreningen har under året gjort följande materialinköp:

- 2 x Eleiko Performance Powerlifting Bar
- 3 x Eleiko Squat Stand – black
- 4 x Eleiko Sport Training Disc – 25 kg (colored)
- Thor Fitness Färgade Bumper Viktskivor Helt i Gummi 50mm:
 - 4x 15 kg-viktskivor
 - 6 x 20 kg-viktskivor
- Material för att klä om 2 av tävlingsbänkarna samt några av de vanliga bänkarna
- 1x Battleropes
- 1x Crosstrainer

Totalsumma: ca 60 000 kr (i enlighet med ekonomisk plan för 2017)

Föreningen har under året sålt av följande material:

- Cyklar x2
- Ställningar x4
- Stänger x2
- Vikter Eurosport järn 15kg ,20kg,25kg.

Intäkter ca: 10 000 kr

Nybörjarträning

Under vårterminen och höstterminen har LAK arrangerat nybörjarträning i Styrkelyft. Deltagarna har varit 10–14 personer/grupp med 2 instruktörer per pass och under 8-10 tillfällen lärt sig grunderna i Styrkelyft och Styrketräning.

Utbildningar

Under 2017 har LAK ej deltagit eller arrangerat några utbildningar

Sociala medier

Under 2017 har vi fortsatt att aktivt arbeta för att hålla samtliga av våra sociala medier uppdaterade: hemsida, Facebook och Instagram samt ökat följarantalet på samtliga kanaler.

2017-12-19

Cecilia Cederblad, Ordförande