

SR/TV IF UMEÅ

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2015

Klubben i Umeå kan blicka tillbaka på ett varierat och välmatat år vad gäller aktiviteter som vi haft förmånen att kunna erbjuda våra medlemmar.

Rullande aktiviteter: innebandy, hockey, badminton, futsal

Några gånger per år: yoga, ridning

Enstaka tillfällen: kajak, curling, gokart, löpskola, föredrag om träning

Tävlingar: Brännbollsyrans, Blodomloppet och Umeälvsloppet (stafett)

Framför allt är det våra rullande aktiviteter som innebandy och hockey som lockat många deltagare - och det under en stor del av året. Andra populära pass är olika former av yoga samt ridning för både nybörjare och vana ryttare. Det har vi erbjudit vid några tillfällen under vår och höst.

Mycket efterlängtade var sensommarens kajakutflykter till havs. Att få paddla i de yttre skären i fullmånens sken satte extra guldkant på upplevelsen. Stort var också intresset för att prova på curling och att utmana kollegorna på gokart-banan. Det är tre goda exempel på bredden i vårt utbud.

Klubben har i år också satsat på att höja kunskapsnivån när det gäller träning. Under en kväll körde vi en uppskattad löpskola med fokus på löpteknik och intervallträning. Vi arrangerade också en välbesökt föreläsning om de senaste rönen om träning, det vill säga hur kroppen svarar på olika typer av träningsupplägg.

Samarbetet kring friskvårdspengen för anställda inom SVT är fortsatt uppskattat. Föreningen samordnar förhandlingen av förmånliga årskort på idrottsanläggningen IKSU med inriktningarna Sport, Spa och Plus för de medlemmar som så önskar.

Vid årets slut var vi totalt 114 medlemmar, i stort lika många som året innan (116).

Umeå 25 februari 2016

Cajsa Åkesson
ordf. SR/TV IF Umeå