

GLAFFs verksamhetsberättelse för 2022

Under 2022 hade vi 94 deltagare under vårterminen och 109 deltagare på höstterminen.

Aktiviteter

Gympa för vuxna

Under året erbjöds tre gympapass per vecka med olika inriktningar. Ett medelpass med funktionell träning där Linda och Jessica ledde passet varannan gång. Det samma med yogapasset som också leddes varannan gång av Linda o Jessica. Samt stationsträning för alla åldrar ledd av Helen och Martina.

Sommarträning utomhus

23/5 startade Stationsträningsspassen på "Fåfängan" 11 ggr (några färre än förra året pga. otur med vädret) tränades med mestadels Jessica och Linda som körde funktionell träning, men även några stationsträningsspass med Martina o Helen. Uppskattad extra gratis aktivitet med god uppslutning.

Gympa för barn

Två barngrupper, 3-5 år samt 6-8 år fick utökat från 10 till 12 tillfällen detta året.

Innebandy

En innebandygrupp har spelat 19 torsdagar under VT och 16 ggr under HT.

Innefotboll

Ett gäng spelade 18 söndagar under VT och 15 ggr under HT.

Volleyboll

En volleybollgrupp har spelat på söndagar i Lackarebäckshallen. Spelade några gånger på beachvolleyplanerna vid Stensjön under sommaren, men de är svåra att få till då det inte går att boka banor och planera.

Körsång

Kören sjöng på torsdagar i Glasbergets Kvarterslokal. Övade extra på en kördag 2/4. Hade konsert efter vårterminen i Wendelsberg, men sin avslutningskonsert ihop med en annan kör i Mimers hus (stor konserthall i Kungälv)

Aktiviteterna har varit fördelade enligt nedan:

Veckodag	Tid	Aktivitet
Tisdag	19-20	Yoga
Torsdag	18:30-20:15	Körsång
Torsdag	20-21	Innebandy vuxna
Fredag	18-19	Stationsgympa alla åldrar
Söndag	10-11	Barngympa 3-5 år
Söndag	11-12	Barngympa 6-8 år
Söndag	18-19	Medelgympa
Söndag	19-20	Innefotboll
Söndag	19-20:30	Volleyboll