

Verksamhetsberättelser motionssektionen Örserums IK 2025

Idrottskul

Dag: måndagar

Tid: kl. 17.30-18.30

Idrottskul leddes under vårterminen av Simon Varley och under höstterminen tog Angelica Hopf och Amanda Ottosson över ledarskapet för gruppen.

Under årets gång har det kommit mellan 8-13 st idrottssugna barn i åldrarna 6-9 år på våra tillfällen. Målet har varit att barnen ska få prova på olika idrotter, få röra på sig och ha kul utan några krav. Barnen har fått prova på bland annat fotboll och innebandy, de har introducerats till volleyboll med ballonger, brännboll spelades medan vädret tillät det när höstterminen startade och gymnastikövningar har testats på. Mellan de olika idrotterna har det varvats med hinderbanor i olika slags former och vi fick också gästbesök av både Linda Kinhult som lät barnen få prova på step-up och Sandra Bono höll i ett cirkelfys-pass. Barnen fick på slutet vara med och önska aktivitet på de sista tillfällena och hinderbana samt gymnastikövningar hamnade på topplistan!

Till vårterminen fortsätter Angelica Hopf att hålla i passet men tillsammans med Sandra Bono. Det blir ny dag och ny tid.

TRX

TRX- Total Body Resistance Exercise har vi tränat måndagar kl.19.

Intresset för coreträning där vi kör styrka, flexibilitet och balans har ökat och vi fick tre nya krokar uppsatta av vår vaktmästare Lasse. Innebar att vi kunde erbjuda totalt 9 platser.

Årets sista TRX körde vi 22 december och efter passet njöt vi Gofika!

Hälsningar Karin

Spinning seniorer

Spinning är en träningsform som lyfts fram som bra för seniorer. Dels för att få en bra kondition genom att träna med lite högre puls, dels öka benstyrkan genom att "trampa" lite tyngre. Naturligtvis allt efter sin förmåga.

Vi är en trogen skara som under våren spinnat måndagar och torsdagar. Hösten enbart måndagar.

Sammanlagt har vi 2025 haft 53 träningstillfällen och i genomsnitt 9 deltagare per pass. Vi har deltagit med två cyklar vid Vasaloppsspinningen.

Kicki Hugander och Tommy Karlsson

Spinning tisdagar

Dag: tisdagar

Tid: kl. 17.45-18-45

Ledare Ann-Britt Fransson

Tisdags passen har trampat på med ett gott gäng under vår- och höstterminen.

Ett stabilt gäng som kommer ca 8-10 deltagare per/pass.

Ser fram emot att fler vill prova på spinning under 2026.

Under vår och höstterminen har Frida ställt som ledare för mig, tacksam för detta vid förhinder.

/ Ann-Britt

Motionsgymnastiken

Motionsgympan är en liten men trogen aktivitet i ÖIKs regi. Vi har våra pass på tisdagar kl.19.00-20.00.

Passen har fokuserat på rörlighet, styrka, balans och kondition till härlig medryckande musik. Möjlighet till anpassning av övningar har funnits utifrån behov.

Under 2025 har vi ökat antalet deltagare på passen från 4 till 9 trogna deltagare. Ibland har vi varit ännu fler. Det är roligt att se att vi utökat vårt upptagningsområde och breddat våra medlemmar utanför Örserum.

Det finns utrymme för fler deltagare så tveka inte utan kom ner och häng på.

Med vänlig hälsning

Karin Aldensjö

Qigong

Efter Qigong övningarna sker en ledd progressiv avspänning med påföljande visualisering. Första passet på våren var 2025-01-08 och vi hade sista passet 2025-04-16. Antalet träningstillfällen var 14. Antalet deltagare har varierat från 9 till 3 inklusive ledare. Totalt antal deltagare för perioden: 80 och i genomsnitt 5,7 per gång.

Första var passet på hösten var 2025-09-03 och vi hade sista passet 2025-12-12. Antalet träningstillfällen var 12. Antalet deltagare har varierat från 8 till 5 inklusive ledare. Totalt för perioden: 79 och i genomsnitt 6,5 per gång.

Totalt för hela året: Träningstillfällen 26 och antal deltagare 159 och i genomsnitt 6,1 per gång.

Vi tränar 1 gång i veckan. Några deltagare har kommit då och då medan andra kommit i stort sett varje gång.

2026-01-31

Annika Lagerstrand Day

Ledare för Qigong

Yoga dagtid

Den här formen av Yoga har färre positioner än där man snabbt växlar mellan stående, sittande och liggande. Den har också färre styrkemoment än Ashtanga Yoga som vi tränar på kvällstid och är mest inriktad på smidighet.

Nya deltagare informeras om vad Yoga är och vilken inställning som är bra att ha till övningarna för att få ut det bästa av träningen men också för att undvika skador. Första träningstillfället på våren var 2025-01-18 och vi hade sista passet 2025-04-16. Antalet träningstillfällen var 14. Antal deltagare inklusive ledare var 67 och i genomsnitt 4,7 per gång.

Första träningstillfället på hösten var 2025-09-03 och vi hade sista passet 2025-12-10. Antalet träningstillfällen var 12. Antal deltagare inklusive ledare var 80 och i genomsnitt 6,6 per gång.

Vi tränar 1 gång i veckan 11.00 – 12.00. Totalt antal träningstillfällen för året var 26 och antal deltagare 140 och i genomsnitt 5,3. Antalet deltagare har varierat från 5 till 2 inklusive ledare. Det är alltså en ökning av deltagare jämfört med tidigare år.

2026-01-31

Annika Lagerstrand

Ledare för yoga

Barngympa, rörelse och lek 3-6 år

På onsdagar kl. 17.15-18.00 har vi haft barn i åldrarna 3-6 år på passen. Barn under 4 år har vuxen med sig som även är hjälpledare. Vi är ett glatt gäng på runt 15-23 barn och vi dansar som uppvärmning och sedan kör vi olika aktiviteter. I slutet övar vi även på avslappning. Favoriten för barnen är hinderbana så det kör vi flera gånger per termin. Barnen har under året utvecklats något enormt och de tvekar inte över balanshinder, hopp från högre höjder eller kullerbyttor. Ledare har varit Jessica och Jenny, samt Algot som hjälpledare.

/ Jessica och Jenny, Ledare

Step Up samt Rörlighet, styrka och stretch

Under hösten startades stepverksamheten upp igen inom föreningen med Linda Kinhult som ny ledare. Det var Lindas första termin som ledare med bakgrund som aktiv passdeltagare inom flera träningsformer som dans yoga, step, bodypump, styrketräning och bodystep.

Linda har även genomfört flera omfattande rehabilitering efter en skada vilket har gett ökad kunskap kring rörlighet styrka och stretch. Med denna bakgrund startades även pass i dec med fokus på rörlighet styrka och stretch parallellt med barngympan på onsdagar. Syftet var att skapa möjlighet för fler föräldrar att delta i träning samtidigt som barnen är aktiva. Detta pass fortsätter 2026 samtidigt som barngympa på måndagar 17:15-ca 17:55 till mitten på maj.

Deltagarantalet på steppassen varierade mellan 1 och 8 personer per tillfälle. Tidsmässigt fanns utmaningar då många önskade senare tider på söndagar medan passen behövde ligga kl 16 vilket påverkade närvaron. Under hösten ställdes även några pass in på grund av skada. I december flyttades passen till lördagar då söndagar krockade med andra aktiviteter.

Inför 2026 planeras en vidareutveckling av verksamheten. Steppassen kommer att varieras med mer basic pass för att bredda målgruppen. Det finns även möjlighet att vid behov få avlastning genom att annan ledare håller pass cirka en gång per månad vilket skapar bättre hållbarhet över tid.

Step Up fortsätter med fasta pass på lördagar kl 10.00 under vårterminen.

Med vänlig hälsning, Linda

Cirkelträning

Dag: onsdagar

Tid: kl. 18:30-19:45

Ledare: Sandra Bono, Malin Karlsson och Frida Andersson

Vårterminen kantades av ett härligt gäng deltagare som är lika träningssugna som vi. Vi är en stabil grupp omkring 12-20 personer, cirka 50-50 män och kvinnor, i åldrarna från 9 till 65 år.

Efter ett sommaruppehåll än vanligt drog höstterminen igång igen vecka 36. Vi behövde ladda batterierna ordentligt för att ge gruppen en härlig energi till hösttermin.

I år har även Frida Andersson varit med och stöttat oss som ledare. Roligt med ny energi och mer variation till gruppen. Frida kommer även vara med och stötta oss under 2026 vilket vi är fantastiskt glada över.

I år blev det ett kortare juluppehåll denna gång då jul och nyår prickar mitt i prick denna gång. Nu laddar vi för ny härligt vårtermin och ser fram emot att få träffa alla glada och träningssugna.

/Sandra, Malin och Frida

Core

Coreverksamheten var under våren förlagd till fredagar kl. 10.00-11.00 med 19 träningstillfällen. Antalet deltagare inklusive ledare 6-13.

Under hösten tränade vi torsdagar kl. 10.40-11.40 vid 13 tillfällen.

Antalet deltagare inklusive ledare 6-12.

Vi tränar bål, styrka, balans och rörlighet med bl.a. pinnar, gummiband och hantlar. Passen avslutas med lite stretching.'

Karin Herland, ledare

Löppass; intervaller och styrka

Dag: torsdagar

Tid: kl. 18.30-19.30

Ledare: Angelica Hopf

Under våren gjordes ett försök i att starta upp en löpgrupp som tillsammans skulle ta sig igenom intervaller och styrka. Det var 1-2 st tappra deltagare som deltog regelbundet mellan mars och juni sedan tog passet ett sommaruppehåll som förlängdes till en paus.

Förhoppningen är att kunna starta upp ett liknande pass igen framöver om intresset finns.

Yoga

Yogan är av typen Ashtanga Yoga vilket är en fysiskt aktiv yoga. Efter det fysiska passet följde 5 -10 minuters vila efter några ledda stretching övningar.

Nya deltagare informeras om vad Yoga är och vilken inställning som är bra att ha till övningarna för att få ut det bästa av träningen men också för att undvika skador.

Första träningstillfället på våren var 2025-01-09 och vi hade sista passet 2025-04-17. Antalet träningstillfällen var 13. Antal deltagare inklusive ledare var 53 och i genomsnitt 4,1 per gång. Första träningstillfället på hösten var 2025-09-04 och vi hade sista passet 2025-12-18. Antalet träningstillfällen var 15. Antal deltagare inklusive ledare var 56 och i genomsnitt 3,7 per gång.

Vi tränar 1 gång i veckan 18.30– 19.30. Totalt antal träningstillfällen för året var 28 och antal deltagare 109 och i genomsnitt 3,8. Antalet deltagare har varierat från 6 till 2 inklusive ledare.

Alltså har det varit en viss ökning av deltagare.

Några deltagare har kommit då och då medan andra kommit i stort sett varje gång. 2 av tillfällena på hösten leddes av deltagarna själva då undertecknad var bortrest.

2026-01-31

Annika Lagerstrand Day

Ledare för Yoga

Spinning fredag

Ledare: Malin Karlsson

Tid: Fredag 17.30-18.30

Under året har spinningpassen på fredagar varit en uppskattad och återkommande aktivitet. Passen har lockat taggade deltagare som med hög energi och motivation svettats sig in i helgen genom intensiv trampning. Svetten har sprutat, pulsen har varit hög och stämningen på topp.

Antalet deltagare har varierat mellan cirka 10–15 personer per tillfälle, vilket har skapat en engagerande och sammansvetsad träningsmiljö. Den gemensamma träningsglädjen har varit tydlig, med stark gemenskap och ett tydligt fokus på både prestation och välmående.

Under 2025 genomfördes även den årliga Vasaloppsspinningen, ett särskilt arrangemang som kombinerar träning med välgörenhet.

Evenemanget blev mycket lyckat och resulterade i en insamling på totalt 5 350 kronor till Cancerfonden. Engagemanget från deltagarna var stort,

och det har redan beslutats att Vasaloppsspinningen även kommer att genomföras 2026.

Utöver ordinarie pass har det under året även arrangerats afterspinning, där deltagarna haft möjlighet att umgås efter träningen. Dessa tillfällen har varit mycket uppskattade och har ytterligare stärkt gemenskapen inom gruppen.

Sammanfattningsvis har spinning på fredagar varit en välbesökt, energifylld och social aktivitet som bidragit positivt till både träningsglädje och sammanhållning.

Tack till Frida som har ställt upp när det behövs !

Pop up aktiviteter

Pop up aktiviteter har under perioden juni 2025 till december 2025 haft mellan 4 och 10 deltagare per tillfälle.

Verksamheten har främst riktat sig till barn i åldern 3 till 10 år med möjlighet för föräldrar att delta tillsammans med sina barn. Aktiviteterna har varierat mellan skogspass, bollkul samt hinderhopp. Störst deltagande sågs vid aktiviteten bollkul, vilket visar på ett tydligt intresse för bollsport och goda möjligheter till vidare utveckling.

Vid två tillfällen uteblev deltagare helt vilket bedöms bero på sen information i kombination med tider som avvek från ordinarie verksamhet. De tider som fungerat bäst har varit eftermiddag efter arbetstid samt helger.

Tanken är att fortsätta utveckla Pop up för föreningens medlemmar när tillfälle ges. Målsättning är att engagera fler föräldrar och skapa fler spontana rörelsetillfällen som kompletterar den ordinarie verksamheten.

Med vänlig hälsning
Linda

Pop-up Spinning (Hösten 2025)

Under höstterminen 2025 har vi genomfört fyra pop-up spinningpass. Passen har varit på söndagar mellan kl. 18.00 och 19.00. I snitt har 4 personer deltagit per tillfälle.

Trots ett begränsat antal tillfällen har passen varit mycket uppskattade. Den positiva responsen från deltagarna visar på ett fortsatt intresse för träningstider under söndagskvällar och fler söndags spinningpass finns tillgängliga kommande termin.

Vinteraktivitet långfärdsskridskor

2000-talet fram till 2020 var långfärdsskridsko en stor vinteraktivitet i vår förening. Sedan dess har den "tynat bort". Dels på grund av dåliga vintrar men även på grund av att deltagargruppen har haft en hög medelålder. I dag är nyrekryteringen i stort sett obefintlig. 2025 träffades vi vid ett tillfälle på Bunn och råkade ut för värsta snöovädret.

ÖIK fortfarande är medlem i Södra Vätterbygdens Långfärdsskridskoklubb och Skridskonätet.

Tommy Karlsson och Mats-Åke Strandberg

Verksamhetsberättelse Grönytegruppen

Följande "statistik" har vi för 2025:

- Vid 28 tillfällen har vi varit fem eller fler
- Vid 17 tillfällen tre eller fyra
- Vid 41 tillfällen en eller två

Vi har haft hjälp av Sören när vi sandade plan och Martin Andersson med service av åkgräsklipparen. Från Jönköpings kommun är det Christer Thor som hjälper oss. Ett tack till Marcus Larsson som bjöd oss på Smålandsgårdens julbord.

Claes, Hasse H, KG, Lasse, Olle, Roger, Rolf och Tommy

Verksamhetsberättelse skidsektionen

Skidsektionen arbetar med att erbjuda medlemmar skidspår när väder tillåter. Under 2025 gjorde vi skidspår på fotbollsplanen. Ett lyckat koncept som uppskattades av våra skidåkare. Vintern bjöd annars på dåligt underlag vilket gjorde att vi hade svårt att erbjuda skidspår.

Verksamhetsberättelse cykelsektionen

Örserums IK har under 2025 fortsatt erbjuda cyklister deltagande på Vätternrundan i gemensam grupp. Under våren har vi erbjudit gemensamma cyklingar 2 gånger i veckan. Fokus har varit träning inför Vätternrundan eller halvvättern.

Inför cykelsäsongen beställdes nya cykelkläder som med stöd av sponsorer kunde rabatteras till våra deltagare.

Halvvättern och tjejvättern

Vi kom till start på både halvvättern och tjejvättern med deltagare. Strålände sol men med en besvärlig vind.

Rapport från Erik Fransson:

Halvvättern, ja hur ska jag summera den. Kom inte till start själv, men ett starkt gäng stog på i starten. Tjejvättern var det två som kom till start. Började med en rejäl motvind för dom, väl vid boet vände det och dom fick den motvinden i ryggen istället. Nu laddar vi för nästa helg ser ut och blir toppen väder 🌞 så se till att ladda upp ordentligt i veckan,



På Vätternrundan var vi 30 st deltagare. Som startade i två olika grupper med olika målsättningar. Dagen bjöd på strålände sol, lite vind och en behaglig temperatur. Grupp 1 under ledning av Erik Fransson, hade som målsättning att köra under 10 timmar vilket gruppen klarade av.

Rapport från Erik Fransson:

vilken dag vi har hade på cykeln. 13st startade 05.06 med måltid 9.45. Började med lätt motvind ner till Jönköping och paus efter 57km. Med 4 min efter till Jönköping och ett fantastiskt depåstopp i Bankeryd, började vi få upp farten och plockade minut för minut. Ett kort stopp i Boviken så var det bara att gasa in i mål. Alla gick i mål på sluttiden 9.33, grymt jobbat av alla 💪💪👏😎🌞 Heja öik! 🍷💙

Grupp 2 under ledning av Magnus Fällmar kämpade även på fint. Med gott samarbete klarade alla av att ta sig i mål.

Till säsong 2026 har vi återigen en egen grupp på Vätternrundan och halvvättern. Intresset för Vätternrundan har varit stort och vi siktar på att ha 35 cyklister redo på startlinjen. Även till halvvättern har vi en liten grupp på 8 cyklister.

Vi kommer att fortsätta erbjuda träningar under våren och sommaren. Varmt välkomna.

Stort tack till våra sponsorer, styrelsen och till Erik Fransson samt Magnus Fällmar för att att lotsade våra deltagare runt Vättern.

Martin Karlsson

