



Rapport Ladys Night

2026 01 08 mellan 17.00 . 20.00

Vi hade en fantastisk dag med många skratt och härlig stämning. Runt 20 personer kom och var nyfikna, vi bjöd på förfriskningar och körde en kort information, delade in oss i grupper och satte igång. Vi demonstrerade maskiner och de som var på plats fick testa på att träna och ställa in och grejja med maskinerna för att bli bekväm med dem.

Det som kom upp som frågor och funderingar var:

- * *Kan vi ha en kväll i veckan enbart för tjejer på gymmet?*
- *Gym-gruppen komme att ordna med det from april 2026*
- * *Skulle man kunna få belata månadsvis?*
- *Återkommer med svar på den funderingen*
- * *Depositionsavgift?*
- *Avgiften får ni tillbaka den dagen då ni väljer att avsluta ert medlemskap*
- * *Fler hyllor för avlastning framför maskinerna?*
- *Allt är en kostnadsfråga, vi ska titta på det önskemålet*
- * *Kan vi får yoga till området?*
- *Väldigt intressant input, vi ska gräva lite i det*
- * *Kan vi få Zumba till området?*
- *Väldigt intressant input, vi ska kolla på det*
- * *Mer mindfulness till området?*
- *Väldigt intressant input, vi ska undersöka frågan*
- * *Kan man få hjälp med en "PT" vissa angivna dagar?*
(några vill ha hjälp att träna rätt och utan skador)
- *Njae, inte i dagsläget då vi som "jobbar" i gym-gruppen inte jobbar heltid med gymmet utan har heltidsarbeten att förhålla oss till. Däremot har vi ett annat förslag med QR-koder till videoklipp på hur maskinerna ska hanteras.*
- * *Kan vi ha fler Ladys Night?*
- *Ja! Vi kommer att genomföra fler "Lady Night"*
- * *Telefontider till Gym-gruppen?*
- *Tyvärr så har inte Gym-Gruppen möjlighet att ha egen telefon eller telefontider, men ni kan alltid nå oss via mejl: GYM23@23an.se*
- * *The Gentlemens Night?*
- *Ja! Vi kommer att genomföra en "Gentlemens Night" också*

Gym-gruppen kommer att ha ett möte och diskutera de frågor och förslag som ni deltagare hade, för att se vad vi kan göra åt dem.

Till sist:

***Tack till alla ni som var med och bidrog till den fantastiska stämningen!
Vi hade jätteroligt och kommer att göra om det vid ett senare tillfälle!***

