



Verksamhetsberättelse

Dansklubben Rocksulan 2025





Styrelsens sammansättning

Ordförande: Karl Lettenström

Vice ordförande Robert Wilhelmsson

Sekreterare: Martina Nilsson

Kassör: Sara Pauselius

Ledamöter: Therese Olsson, Ralf Velander, Fredrik Lindberg Darle

Suppleant: Anna Dimstrand, Patrik Blom

Valberedning: Andreas Larsson, Helena Karlsson, Henrik Pallin och Malin Wahlqvist

Revisorer: Kjell Andersson och Fredrik Wahlqvist

Revisorsuppleant: Emma Danielsson

Under 2025 har styrelsen haft:

- 9 protokollförda styrelsemöten
- Genomfört ett klubbmöte
- Genomfört ett föreningsmöte
- Genomfört arbetsdag för kommittéerna

Kommittéerna

Nöjeskommittén

Tomas Hassel, Camilla Wilhelmsson, Ulrika Olzon, Helena Karlsson, Jessica Karlsson och Märith Aronsson.

Kurskommittén

Johan Åslund, Pia Lindberg, Malin Karlsson och Ulrika Olzon.

Ungdomskommittén

Linda Hedlund, Emma Åberg, Micke Blom, Johannah Steen och Malin Thunberg.

Träningskommittén

Caroline Karlsson, Jonathan Haug, Ludwig Wilhelmsson, Anna Dimstrand och Anna Morgansdotter.

Tävlingskommittén

Therese Olsson, Patrik Blom, Malin Karlsson, Anna Ljungkvist, SM 2025: Vera Karlsson, Andreas Larsson och Karl Lettenström

PR-kommittén

Ulrika Olzon, Emma Åberg, Rebecka Liljekrans, Johannah Steen, SM 2025: Elizabeth Lindström. Patrik Blom och Karl Lettenström (hemsidan)

Föreningsinformation 2025

Medlemmar: Rocksulan har under 2025 haft 605 medlemmar, varav 77 licensierade för tävling. Av dessa är 7 personer under 20 år. Medlemsavgiften har varit 125 kr för enskild medlem och 275 kr för familjemedlemskap.

Medlemmar	Äldsta 82år – yngsta 3år
Licenserade	Äldsta 75år – yngsta 7år
Medlemmar	35 personer: 0-6 år
	18 personer: 7-12 år
	17 personer: 13-20 år

Träningsverksamhet: All tävlingsträning för våra tävlingsdansare har bedrivits i vår klubblokal och föreningens egna tränare har under året varit Karl Lettenström, Elizabeth Lindström, Linus Ellström, Jonathan Haug, Emma Danielsson, Andreas Larsson, Pontus Nordin, Anna Morgansdotter, Ludwig Wilhelmsson, Rasmus Liljekrans, Rebecka Liljekrans, Hampus Falk, Fanny Ellström, Martina Nilsson och Lina Lettenström.

Tävlingsverksamhet: I maj anordnade föreningen Rocksulan svenska mästerskapen i bugg och rock 'n' roll danser i Löfbergs arena, en välbesökt och mycket uppskattad tävling från både dansare och publik

Internationella tävlingar: Nordiska mästerskapen genomfördes i Finland den 23 april, där klubben representerades av tre tävlande par. Pontus Nordin och Anna Morgansdotter dansade hem guldet i både boogie woogie och bugg senior. I boogie vuxen placerade sig Malin Svensson och August Selgeryd (ENA) precis utanför final med en 8:e plats. I vuxen bugg tog sig både Malin och August samt Emilia Hedlund och Felix Freidmann (ENA) hela vägen till final och slutade på plats 5 respektive 7.

Klubben har även haft Pontus Nordin och Anna Morgansdotter ute i Europa där de tävlat i världscupserien i boogie woogie – och lyckats nå final i samtliga fyra tävlingar. De blev dessutom uttagna av Svenska Danssportförbundet att representera Sverige på VM i Frankrike, där de tog sig till final och slutade på en imponerande 6:e plats.

Nationella tävlingar: Förutom alla tävlingsresultat under året avgjordes SM i Karlstad på hemmaplan den 30–31 maj. Klubben hade stort antal par med på SM, vi var näst största förening med 42 kvalificerade individer. Vi lyckades även bli bästa seniorförening.

Resultat SM

Bugg Junior SM

5 Felix Freidmann (ENA) & Emilia Hedlund

Bugg vuxen SM

6 Hampus Falk & Fanny Ellström
7 Jonathan Haug & Emma Danielsson
14 August Selgeryd (ENA) & Malin Svensson
17 Linus Ellström & Sanna Belmén
20 Robin Ivarsson & Linn Aronsson
30 Ludwig Wilhelmsson & Felicia Strömstedt
43 Rasmus Liljekrans & Rebecka Liljekrans
47 Daniel Johansson & Sofia Lundberg
62 Casper Carlsson & Elin Ehrlund
71 Mikael Blom & Caroline Karlsson
79 Johan Åslund & Sara Pauselius

Bugg senior SM

4 Pontus Nordin & Anna Morgansdotter
12 Jimmy Mårberg (NSW) & Felicia Svensson
45 Robert Wilhelmsson & Camilla Wilhelmsson
73 Mathias Edesgård & Therese Olsson
74 Erik Lindberg & Pia Lindberg
76 Fredrik Wahlqvist & Malin Wahlqvist

Grand senior SM

7 Tord Bergström & Märith Aronsson
16 Jörgen Viklund & Kristin Viklund
30 Ralf Velander & Anne Ränk

Dubbelbugg vuxen SM

2 Jonathan Haug, Emma Danielsson & Fanny Ellström

Dubbelbugg senior SM

1 Pontus Nordin, Anna Morgansdotter & Martina Nilsson
4 Robert Wilhelmsson, Camilla Wilhelmsson & Märith Aronsson

Boogie woogie junior SM

3 Felix Freidmann (ENA) & Emilia Hedlund

Boogie woogie vuxen SM

6 August Selgeryd (ENA) & Malin Svensson
12 Rasmus Liljekrans & Rebecka Liljekrans

Boogie woogie senior SM

3 Pontus Nordin & Anna Morgansdotter
12 Fredrik Grandin & Ann Fryksenius

Styrelsen och Kommittéernas verksamhetsberättelser för 2025

Verksamhetsberättelse styrelsen 2025

Gemensamma kostnader	Budget 2025	Utfall 2025
Intäkter	73 000,00	Intäkter 200 508,15
Kostnader	-496 000,00	Kostnader -525 623,80
Summa	-423 000,00	Summa -325 115,65

Kommentar: Träningshelg för David och Sara var inte budgeterat för 2025

Under verksamhetsåret 2025 har Rocksulans styrelse arbetat aktivt för att vidareutveckla föreningens verksamhet, stärka föreningslivet, fördjupa samarbetet mellan medlemmar och varit med i förberedelser inför kommande arrangemang. Arbetet har präglats av stort engagemang, utvecklingsvilja och ett tydligt fokus på föreningens långsiktiga stabilitet. Föreningens arbete är indelat i kommittéer med ansvar för Kurs, Nöjes, Ungdom, Träning, Tävlings/Sponsring samt PR.

Styrelsens arbete

Styrelsen har under året hållit regelbundna planerade möten 1 gång i månaden där arbetet förutom det vanliga fokuserat på att stärka mötesstrukturen och kulturen genom tydligare dagordningar och förbättrad uppföljning av beslut samt effektivisera tiden för mötet.

Vid varje möte har en ekonomiavstämning genomförts och styrelsen har arbetat aktivt med att uppdatera både attestordningen och de interna arbetsprocesserna. Arbetet har också omfattat en tydligare ansvarsfördelning mellan kommittéerna samt tillsammans med kommittéerna ett omfattande arbete med policys och rutiner för att skapa en mer hållbar och effektiv förening.

Parallellt har styrelsen deltagit i den aktiva planeringen inför SM 2025, liksom förberedelser inför föreningens 40-årsjubileum. Under året har även kontinuerlig dialog och samverkan skett med RF SISU, olika arrangörer och externa samarbetspartners, vilket har bidragit till att stärka och utveckla föreningens verksamhet ytterligare.

Ekonomi

Under 2025 har föreningens ekonomi präglats av ett omfattande och strukturerat förbättringsarbete. Vid varje styrelsemöte har månadsrapporter presenterats och gått igenom, vilket bidragit till en tydligare överblick och bättre ekonomisk styrning. Bokföringen för 2024 färdigställdes i början av verksamhetsåret och har lagt en stabil grund för årets fortsatta arbete. För att ytterligare stärka kontrollen över ekonomiska flöden har en ny attestfunktion införts i Fortnox, samtidigt som Helene Söderlind har ersatts av Sofia Svenske Nyqvist i sina ekonomiuppdrag.

Styrelsen har även beslutat att placera delar av föreningens kapital i lågriskfonder för att säkerställa en trygg och långsiktig kapitalförvaltning. För att förbättra hanteringen av medlemsbetalningar infördes från och med den 1 april 2025 en påminnelseavgift om 60 kronor vid sena inbetalningar. Rutinerna för kursbetalningar och användningen av presentkort har också setts över för att skapa tydligare och mer enhetliga processer. Parallellt har det bedrivits ett löpande arbete med att följa upp och förbereda ekonomin inför SM 2025, som är en av årets största satsningar.

Sammantaget är ekonomin fortsatt stabil, men styrelsen har fortsatt fokus på att effektivisera hanteringen och stärka uppföljningen för att ytterligare utveckla den ekonomiska strukturen framåt.

Under året har styrelsen även arbetat med:

- DanaLock utvärderades och justerades.
- Nya TV-skärmar upphandlats och installerats.
- Inventering av fjärrkontroller och träningsystem utförd.
- Digitalisering av gamla kassetband initierad.
- Utveckling av interna checklistor och To-do-listor för att stärka konsekvens och struktur.
- Översyn av rutiner kring medlemskap, träningsavgifter och systemåtkomst.
- Administrerat fritidskortet (med särskild hantering i bokföring).
- Planering för förbättrade ljudinstallationer.
- Åtgärder i omklädningsrum (fläckar, takjusteringar).
- Hyllsystem och förvaring utvecklats på lagret, inklusive nytt förråd i Kil för förvaringsmöjligheter, främst för SM relaterade produkter.
- Arbeten planerade och påbörjade i köket i klubblokalen.
- Kommittédagen: Styrelsen har initierat en omfattande organisationsdag för alla kommittéer. Innehåll: Årshjul, budgetmall, styrande dokument, framtidsutveckling och samverkan

Klubblokal

Vi har färdigställt minisalen, lagt nya golv i korridorerna samt åtgärdat innetaket och installerat nya armaturer. Målet framåt är att fortsätta utveckla lokalen och skapa en ännu bättre träningsmiljö – en fräsch, trivsamt och välkomnande samlingsplats för alla våra medlemmar.

Sammanfattning

2025 har varit ett händelserikt och produktivt år för Rocksulan. Verksamheten växer både i omfattning och kvalitet, och styrelsen har tagit flera viktiga steg för att stärka de interna processerna och förbereda föreningen för framtiden. Både SM-arbetet och jubileumsplaneringen har skapat ett starkt driv i föreningen, och samtliga kommittéer har visat ett imponerande engagemang.

Föreningen står väl rustad inför kommande år – med stolthet över vad som åstadkommit och med en tydlig riktning framåt.

Inspirationshelgen

Tillsammans med David och Sara genomfördes arrangemanget den 18–19 januari i lokalen Holken, där över 25 par deltog från både vår egen klubb och andra klubbar. Samtliga par stod för sina egna kostnader, och lunch fanns att köpa på plats båda dagarna.



Jubileumsfirande 2025

Den 1 november 2025 samlades vi för att fira något alldeles extra – Rocksulans 40-årsjubileum!

På Stadshotellet Elite i Karlstad fylldes kvällen av värme, skratt och en härlig känsla av att tiden både stått still och rusat fram. Vi åt gott, delade minnen och dansade långt in på småtimmarna tillsammans med Voize, som verkligen satte guldkant på firandet.

Årets tema, "Tidsresan", blev en fin röd tråd genom hela jubileet. Projektgruppen lade ner mycket hjärta i att ta fram ett dokument i Word där minnen och berättelser från de gångna åren samlades. Tanken är att det här dokumentet ska fortsätta leva vidare – fyllas på, vårdas och spegla den historia vi tillsammans skapat.

För att ytterligare fånga känslan av vår resa skapades också vackra fotoramar, som nu pryder klubblokalen och påminner oss om alla stunder som format oss under fyra decennier.

Till sist – och kanske allra roligast – vi blev hela 158 anmälda! Vilket fantastiskt kvitto på engagemanget och den värme som finns i Rocksulan.

Tillsammans gjorde vi 40-årsfirandet till en kväll att minnas länge.



Verksamhetsberättelse Nöjeskommittén 2025

	Budget 2025		Utfall 2025
Intäkter	406 500,00	Intäkter	427 291,51
Kostnader	-354 400,00	Kostnader	-365 801,35
Summa	52 100,00	Summa	61 490,16

Kommitténs sammansättning har varit följande:

Tomas Hassel, Camilla Wilhelmsson, Ulrika Olzon, Helena Karlsson och Jessica Karlsson från 1/7 2025 då Märith Aronsson avgick.

Nöjeskommitténs huvuduppdrag är att arrangera söndagsdanser och "Fredagsmys", samt att bemanna cafeterian vid dessa evenemang.

Under 2025 genomfördes åtta söndagsdanser med ett genomsnittligt deltagarantal på cirka 180 gäster.

Under året arrangerades också två uppskattade Fredagsmys-kvällar – en under våren och en under hösten – i Rocksulans lokal på Tormestad.

Nöjeskommittén har haft tre planeringsmöten via Teams, medan löpande frågor hanteras i kommitténs chattgrupp och i samband med söndagsdanserna.

Samarbetet med ICA Fanfaren fortsatte även under 2025, där de bistår med paketering och leverans av varor till söndagsdanserna.

Parallellt har Nöjeskommittén varit aktiva i planeringen och förberedelserna inför föreningens 40-årsjubileum.



Verksamhetsberättelse Tävlingskommittén 2025

Tävling	Budget 2025	Utfall 2025
Intäkter	5 250,00	Intäkter 3 655,00
Kostnader	-7 500,00	Kostnader -1 190,00
Summa	-2 250,00	Summa 2 465,00

Kommentar: Icke budgeterade startavgifter är bokförda på tävling

SM	Budget 2025	Utfall 2025
Intäkter	672 502,00	Intäkter 535 693,62
Kostnader	-766 688,00	Kostnader -523 286,44
Summa	-94 186,00	Summa 12 407,18

Kommitténs sammansättning har varit följande:

Therese Olsson, Patrik Blom, Malin Karlsson, Anna Ljungkvist och Vera Karlsson. Extra tillskott till kommittén under SM 2025/26 Andreas Larsson och Karl Lettenström

Efter SM avslutats så valde Therese Olsson att avgå. Vi tackar Therese för hennes tid i kommittén.

Tävlingskommittén har under året hållit åtta fysiska möten och fem digitala möten via Teams. Kommitténs huvudsakliga uppdrag är att arrangera tävlingar, men under 2025 har ingen GP-tävling eller annan ordinarie tävling genomförts. I stället har allt fokus lagts på planeringen och genomförandet av Svenska Mästerskapen.

Den 30–31 maj arrangerade klubben SM i bugg och Rock'n' Roll i Löfbergs Arena under Kristi himmelsfärdshelgen. Mästerskapet samlade cirka 350 dansare från hela landet.

Tävlingskommittén har under året administrerat sponsringsmejl, drivit både 500-ingen och 1985-klubben genom QR-kodskonceptet, samt skött kontakten med såväl tävlingsdansare som externa parter. Kommittén har även arbetat med att uppdatera 50/50-lotten.

SM-arrangemanget blev mycket lyckat, inte minst tack vare klubbens cirka 70 engagerade funktionärer som arbetade ideellt före, under och efter tävlingsdagarna.

Målsättningen var att arrangemanget inte skulle ge ett större underskott än –98 000 kr. Tack vare sponsorer och stöd från Karlstads kommun ser resultatet ut att landa kring ett plus/minus noll-resultat.

PR-kommittén

Kommitténs sammansättning har varit följande:

Ulrika Olzon, Emma Åberg, Rebecka Liljekrans, Johannah Steen samt Elizabeth Lindström.

(Johannah lämnade kommittén under året och Elizabeth anslöt inför SM.)

Kommittén har haft kontakt med Patrik Blom och Karl Lettenström angående hemsidan samt Elizabeth Lindström om projekt SM 2025.

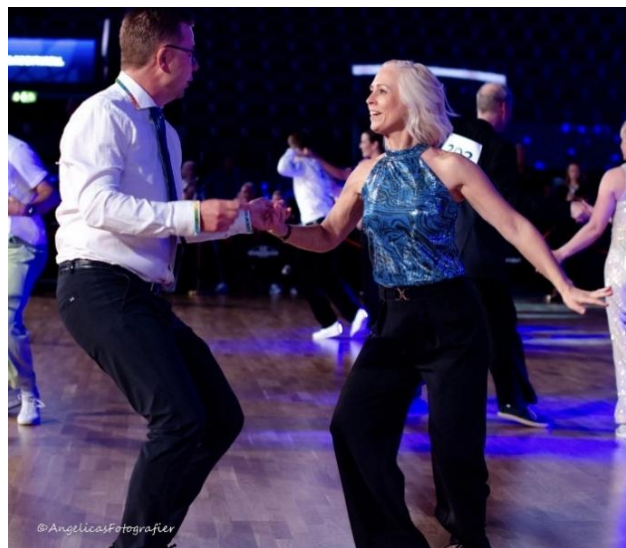
PR-kommitténs uppgift har varit att sköta föreningens sociala medier och trycksaker med mål att låta alla av föreningens aktiviteter synas. Kommittén samarbetar med samtliga övriga kommittéer och styrelse för att nå detta mål.

Kommitténs arbetsuppgifter under året

- Löpande publicerat information, resultat, sponsorpresentationer och innehåll från föreningens aktiviteter.
- Svarat på meddelanden och kommentarer.
- Arbetat tillsammans med SM-gruppen, jubileumsgruppen och andra kommittéer.
- Förberett material inför tryck.

Antalet följare ökade på:

- Facebook: från 6 500 till 7 500
- Instagram: från 1 991 till 2 161
- Barninstagram: från 340 till 358
- SM-konto: från 713 till 975



Verksamhetsberättelse för Kurskommittén 2025

	Budget 2025		Utfall 2025
Intäkter	556 000,00	Intäkter	686 585,32
Kostnader	-241 000,00	Kostnader	-173 646,00
Summa	315 000,00	Summa	512 939,32

Kommitténs sammansättning har varit följande:

Johan Åslund, Pia Lindberg, Malin Karlsson och Ulrika Olzon.
Kontaktperson ifrån styrelsen Robert Wilhelmsson.

Kommittén har genomfört 5 möten under året. Vid 2 av dessa möten har protokoll förts.

Under året har kommittén arbetat med flera olika aktiviteter, bland annat införskaffandet av nya ledartröjor och uppgradering av ljudutrustningen genom nya mikrofoner till Holken.

Kommittén har även startat kurser i Östra Ämtervik och planerat både bugg- och foxkurser. Utöver detta skickades kursdeltagare på gratis socialdans i Brunnsparken, och kommittén har hanterat flera förfrågningar från externa aktörer, såsom Mariebergsskogen 100 år och Husbilslandet.

Våren 2025

Buggkurser på Holken i Mariebergsskogen.

Steg 1 leds av Mikael Blom och Sara Pauselius.

Steg 2 leds av Johan Åslund och Ulrika Olzon.

Steg 3 leds av Robert Wilhelmsson och Camilla Wilhelmsson.

Steg 4 leds av Pia Lindberg och Erik Lindberg.

Kurserna genomfördes 11 gånger där det sista tillfället inkluderade en avslutning med uppvisning av föreningens tävlingsdansare, gemensam fika och ett upplägg som mer liknar en socialdanskväll.

I januari arrangerade kurskommittén en HDK (Hjälpdansarkurs) i egen regi. Tillsammans med Johan Åslund, Pia Lindberg och Ulrika Olzon fick nya dansare introduktion och vägledning i hur man blir den bästa hjälpdansaren på våra kurser.

Vårbuggen leddes av olika ledare från tävlingsdansarna och arrangerades mellan vecka 15 och 24. Vi delade upp deltagarna i två grupper på grund av det höga anmälningstrycket.

Bugg 55+ Nybörjare och Bugg 55+ Fortsättning blev båda inställda då det var för få anmälda. De som hade anmält sig blev erbjudna plats på buggkurserna på Holken.

Följarkurs anordnades för första gången med Felicia Strömstedt. Kursen startade vecka 9 och pågick i 4 veckor. Där det var fokus på att ge följare mer verktyg och kunskaper i sin roll. Det blev en stor succé med 18 deltagare.

Hösten 2025

Buggkurser på Holken i Mariebergsskogen.

Steg 1 leds av Mikael Blom och Sara Pauselius.

Steg 2 leds av Johan Åslund och Ulrika Olzon.

Steg 3 leds av Robert Wilhelmsson och Camilla Wilhelmsson.

Steg 4 leds av Pia Lindberg och Erik Lindberg.

Kurserna genomfördes 11 gånger där det sista tillfället inkluderade en avslutning med uppvisning av föreningens tävlingsdansare, gemensam fika och ett upplägg som mer liknar en socialdanskväll.

Vi hade ett prova på-tillfälle, i samarbete med Mariebergsskogen 100 år, vecka 33 med Mikael Blom och Sara Pauselius som ledare.

Följarkurs anordnades ännu en gång med Felicia Strömstedt.

Kursen startade vecka 38 och pågick i 5 veckor. Det var 23 deltagare.

Foxhelg anordnades med Johan Berg och Anna Larsson i våra lokaler 18–19 oktober. Nivå för såväl nybörjare som fortsättning. Bra uppslutning med nöjda dansare.

I augusti hade vi en HDK (Hjälpdansarkurs) i egen regi.

Tillsammans med Johan Åslund, Pia Lindberg och Ulrika Olzon fick nya dansare introduktion och vägledning i hur man blir den bästa hjälpdansaren på våra kurser. Att vara hjälpdansare är en fin insats som uppskattas mycket av våra kursdeltagare.

Att vara hjälpdansare är en fin insats som uppskattas mycket av våra kursdeltagare.



Verksamhetsberättelse Ungdomskommittén 2025

	Budget 2025		Utfall 2025
Intäkter	96 000,00	Intäkter	59 676,00
Kostnader	-90 500,00	Kostnader	-28 392,86
Summa	5 500,00	Summa	31 283,14

Kommitténs sammansättning har varit följande:

Linda Hedlund, Emma Åberg, Micke Blom, Johannah Steen samt Malin Thunberg.

Kommitténs huvudsyfte är att verka för att Rocksulans barn- och ungdomsverksamhet utvecklas och växer. Arbetet med att nå ut till skolor runt om i Värmland har fortsatt, för att locka fler barn och ungdomar till vår verksamhet. Under vårterminen besökte Ludwig Wilhelmsson och Felicia Strömstedt tre skolor och undervisade i bugg.

Kurser och träningsverksamhet har bedrivits under både vår- och hösttermin.

Våren 2025

Ungdomskommittén har anordnat kurser i showdans, Bugg och Boogie Woogie. Den första kursomgången omfattade 10 tillfällen, följt av en andra omgång på 5 tillfällen.

Träningsverksamheten har bedrivits kontinuerligt under hela vårterminen, i linje med träningsupplägget för övriga tävlingsdansare.

Ledare:

Showdans:	5-6år	Emma Åberg
	7-10år	Emilia Hedlund
	11-15år	Ellen Nyström
Bugg/Boogie steg 1:		Emilia Hedlund
Bugg/Boogie steg 1:		Ludwig Wilhelmsson & Felicia Strömstedt
Barnrytmik:		Alma Nyström

Barn- och ungdomsverksamheten har varit med på den traditionsenliga uppvisningen som anordnas på Holken i samband med kursavslutning samt även haft sommaravslutning med uppvisning.

Hösten 2025

Även under hösten har kurser i showdans samt Bugg och Boogie Woogie anordnats, med samma koncept som vårterminen: 10 + 5 gånger samt tävlingsträning som pågått under hela höstterminen.

Höstterminen avslutades med en uppvisning på Holken i samband med kursavslutning och sedan julavslutning i lokalen.

Tränare:

Bugg/Boogie ungdom/junior Ludwig Wilhelmsson & Felicia Strömstedt Ledare:

Showdans:	5-7år	Emma Åberg
	8-10år	Emilia Hedlund
	11-15år	Inställd
Bugg/Boogie barn/ungdom:		Rasmus Liljekrans & Rebecka Liljekrans
Barnrytmik:		Linda Hedlund



Verksamhetsberättelse för Träningskommitté 2025

	Budget 2025		Utfall 2025
Intäkter	204 000,00	Intäkter	335 517,00
Kostnader	-336 050,00	Kostnader	-424 806,70
Summa	-132 050,00	Summa	-89 289,70

Under årets första termin bestod träningskommittén av:

Caroline Karlsson, Jonathan Haug, Ludwig Wilhelmsson, Anna Dimstrand och Anna Morgansdotter. Där Anna Dimstrand hade kontakten med styrelsen och Anna Morgansdotter var licensansvarig.

Året började med stort antal deltagare på både N och ITT-träningen för bugg. Detta tillsammans med feedback från utvärderingen gjorde att respektive grupp delades till 2 grupper för att erbjuda parträning 1gång/vecka och gruppträning 1gång/vecka. Det beslutades även att köra SM-satsning direkt från starten på vårterminen. Dvs att grupperna delades in efter om man kvalat till SM och extra träningstillfällen lades upp för SM-dansarna.

Tyvärr blev det ingen ITT-träning i boogie woogie under vårterminen både pga lågt anmält deltagare och svårt att få till tränare. Boogie N-träning hade två ledarledda träningstillfällen/vecka.

Dubbelbugg har en timme ledarlett/vecka och klubben har 5 aktiva trios.

Tränare för dessa grupper var:

Karl Lettenström, Elisabeth Lindström, Andreas Larsson, Jonathan Haug, Emma Danielsson, Fanny Ellström, Hampus Falk, Linus Ellström, Martina Nilsson, Pontus Nordin, Anna Morgansdotter, Ludwig Wilhelmsson, Felicia Strömstedt och Lina Lettenström.

Vid kursavslutningen genomförde vi en uppvisning för kursdeltagarna tillsammans med barn- och ungdomskommittén. Där var målet glädje och gemenskap på uppvisningen.

Träningskommittén arrangerade även en föreläsning för alla tävlande om mental träning och mental hälsa med Daniela Katjalainen. Första tillfället i slutet av februari och det andra tillfället som riktades mot de par som satsade på SM var i mitten av mars. Detta var väldigt uppskattat av deltagarna.

Emil Linnerman var hos oss vid två tillfällen. En helg i februari och en helg i mars. Vi hade högt antal deltagare på bägge helgerna. Vi fick göra om schemat så att det blev 2par/ timme istället för som tidigare 1par/timme så att fler kunde få delta. Detta blev en omställning men funkar bra.

Vi bokade Holken vid två tillfällen under Maj för att SM-paren skulle få extra egenträning träning på större yta vilket var väldigt uppskattat. Helgen 17–18 Maj hade vi SM-pepp för de dansare och coacher som var med på SM. Andreas Larsson var med och berättade om upplägget på SM då det iår genomfördes annorlunda mot för hur det brukar.



Under årets andra termin bestod träningskommittén av:

Jonathan Haug, Ludwig Wilhelmsson, Anna Morgansdotter, Kasper Gullbring och Philip Wingfelt. Där Anna Dimstrand satt kvar som kontakt till styrelsen och Anna Morgansdotter som licensansvarig.

Under höstterminen har N-gruppen fler anmälda än vårterminen vilket gör att vi får dela N-gruppen i tre grupper på onsdagar och två grupper på måndagar. ITT-gruppen blev något färre än vårterminen så där blev det bara en grupp.

Tränare för höstterminen var:

Karl Lettenström, Elisabeth Lindström, Jonathan Haug, Andreas Larsson, Emma Danielsson, Fanny Ellström, Anna Morgansdotter, Pontus Nordin, Hampus Falk, Ludwig Wilhelmsson, Felicia Strömstedt, Martina Nilsson, Lina Lettenström och Linus Ellström.

Den 4:e oktober har föreningen kommittédag med föreningens alla kommittéer där vi deltar med 2 representanter, Kasper och Anna M.

Emil Linnerman håller en träningshelg den 24–26 oktober där par i guld- och silver-nivå får en timmes träningstid/2par. 5 trios får också 1,5 timme var med Emil. Denna helg var återigen väldigt uppskattad då Emil ger små tips och stärker även den mentala biten hos varje par.

Klubbens tävlande medverkar på kursavslutning den 4:e November med en uppvisning för kursarna tillsammans med barn och ungdom. En uppskattad tillställning då klubben visar upp gemenskap och glädje.

Jonathan Haug, Emma Danielsson, Hampus Falk och Fanny Ellström genomförde en **träningsdag** för N-par i brons-nivå den 7:e december. Då antalet anmälda var få bjöds även ITT och klubbens juniorer in till träningsdagen. 10 par deltog och utvärderingen var väldigt bra efter den helgen, mer träningshelger helt enkelt.

Julavslutning med tävling i Jack & Jill formaten genomfördes den 15/12. Flertalet dansare kom utklädd vilket medförde oerhörd glädje och tävlingen blev riktigt lyckad

