

## **TILL STYRELSEN OCH ÅRSSTÄMMAN I F&S UPPSALA 2018-04-26**

### **INDOOR WALKING TILL UPPSALA UNDER 2019!**

Friskis&Svettis Uppsala är en fantastisk förening!

Föreningen utvecklas hela tiden, vilket inte minst det ökande medlemsantalet under de senaste åren vittnar om. Och det finns en betydande utvecklingspotential!

För att ännu fler, framförallt nya motionärer, ska kunna komma till oss är det viktigt att vi erbjuder fler och nya, lustfyllda och spännande träningsformer.

En sådan träningsform är Indoor Walking.

Indoor Walking erbjuds nu med framgång av uppemot 30 föreningar och träningsformen har genom åren intagit sin rättmätiga plats, framförallt på sin enkelhet.

Indoor Walking är konditionsträning när den är som bäst och som passar de flesta, särskilt de som vill komma igång. Tekniken är lättillgänglig. Det är lätt att komma i ett flow med skönt flås och svett. Hela kroppen engageras i rörelsen och variationen finns främst i tempo, motstånd och position. Eftersom redskapet delvis avlastar kroppens tyngd blir rörelsen mjukare jämfört med vanlig gång eller jogging. Indoor Walking ger möjlighet att, på ett lättillgängligt sätt, köra skön och funktionell konditionsträning.

**F&S Riks har som vision att 1 miljon svenskar ska kunna träna med oss år 2020. För att locka nya målgrupper och behålla våra befintliga medlemmar behöver vi vara i ständig förändring. För att denna tillväxt ska kunna ske bör vi vara ödmjuka och lyhörda. Vi bör anamma och testa nya träningsformer som kan ge ett nytillskott. Indoor Walking är en sådan träningsform som kommer att bidra till att tillväxtvisionen kan bli verklighet även i Uppsala!**

Det är nu hög tid att vi i Uppsala gör slag i saken och konkret förbereda ett införande av Indoor Walking.

**Jag yrkar**

**att stämman beslutar ge styrelsen i uppdrag att utarbeta en plan på hur Indoor Walking ska införas senast till höstterminen 2019.**

**att planen redovisas vid ett medlemsmöte i månadsskiftet oktober/november 2018.**

Rainer Arndt