

Verksamhetsplan Lunds TK 2025



Vårt syfte

Lunds Tyngdlyftningsklubb bildades den 17 september 1945 och vann inträde i Svenska Riksidrottsförbundet den 2 oktober 1945. Klubben har till syfte att verka för en god andlig och fysisk fostran av medlemmarna genom att utöva styrkelyft, tyngdlyftning och styrketräning.

Styrkelyft ska vara tillgängligt och vi ska erbjuda alla som vill, möjligheten att verka inom idrotten utifrån sina egna förutsättningar och målsättningar. Lunds TK ska verka för en inkluderande miljö där alla har möjlighet att utöva sin styrketräning. Lunds TK ska även bedriva tävlingsverksamhet för medlemmar.

Vår värdegrund

Vi lyfter varandra

Vi strävar efter att skapa en miljö där styrkelyft inte bara handlar om att lyfta tunga vikter, utan också om att lyfta varandra. Genom gemenskap och stöd arbetar vi för att skapa en positiv förändring i livet för våra medlemmar och samhället som helhet.

Gemenskap

Vi skapar en miljö där varje medlem känner sig inkluderad, stöttad och del av något större. Tillsammans bygger vi starka band som går bortom plattformen och skapar varaktiga relationer.

Träningsglädje

Vi omfamnar träningsglädjen som en kärnkomponent i vår förening. Varje lyft är en möjlighet att inte bara utmana våra fysiska gränser utan också att njuta av själva resan. I varje ögonblick på gymmet strävar vi efter att skapa en atmosfär av glädje och positiv energi, där träningen blir en passion snarare än en plikt.

Välkomnande

Vi är en öppen famn för alla oavsett bakgrund, erfarenhet eller mål. Vår förening är en plats där alla känner sig välkomna och värderade. Vi tror på att skapa en inkluderande atmosfär där mångfald är en styrka och där varje individ kan trivas och växa.

Respekt

Vi visar respekt för varandras mål, prestationer och olikheter. I vår förening är varje medlem en viktig del av helheten, och vi uppmuntrar ömsesidig respekt både på och utanför gymmet. Vi värdesätter varje persons resa och strävar efter att skapa en atmosfär där alla känner sig sedda och hörda.

Styrka

För oss representerar styrka mer än bara fysisk kraft. Det är styrkan att utmana oss själva, att stödja varandra och att övervinna hinder. Vi främjar inte bara fysisk styrka utan också mental och emotionell styrka. I vår förening strävar vi efter att odla en miljö där varje individ kan hitta och utveckla sin inre styrka.

Våra mål och vägen dit

Lunds TK ska vara en välkomnande miljö för alla. Föreningslivet ska frodas och samtliga medlemmarna ska känna att de har möjlighet att påverka föreningen och verksamheten.

Alla, från motionärer till elitsatsande, ska kunna bedriva kvalitativ träning hos oss. Lunds TK ska verka för att driva svensk styrkelyft framåt genom att erbjuda goda möjligheter till träning och tävling.

För att skapa en ännu bättre sammanhållning i klubben kommer det hållas gemensamma aktiviteter under sommaren. Föreningens samtliga medlemmar kommer att vara välkomna på någon aktivitet samt gemensam middag.

LTK kommer även att hålla i prova på träningar samt en avslutande prova på tävling under sommaren. Dessa aktiviteter kommer förhoppningsvis rendera i nya medlemmar samt ett ökat intresse för styrkelyft i staden.

I februari månad höll LTK en serietävling. Denna tävling ägde rum i idrottshallen bredvid gymmet för att ha så bra tävlingsmöjligheter som möjligt.

I maj kommer LTK hålla Götalandsmästerskapen. Denna tävling kommer kräva stort engagemang från klubbens samtliga medlemmar och kommer förhoppningsvis bli en stor och trevlig tävling.

Arbetet med LOK-stöd har fortlöper. Varje tisdag och lördag har klubben gemensamma träningar där medlemmarna upp till 25 år får skriva upp sig på en deltagarlista. Dessa planerade träningar hjälper klubben med gemenskap och beviljat LOK-stöd hjälper till ekonomiskt och återinvesteras i föreningen för medlemmarnas bästa.

Det sker kontinuerligt kommunikation med kommunen kring lokalen för att förbättra våra möjligheter att bedriva vår verksamhet på ett smidigt sätt.

Översikt - årets aktiviteter

Månad	Aktivitet	Avslutas	Kontakt
Feb	Serie 1	Feb	Felicia Gadd Faller
Mars	Årsmötet	Mars	Albin Nilsson
Maj	GM	Maj	Felicia Gadd Faller
Juni	Prova-på-träning och tävling		Albin Nilsson

	Aktivitet med klubben		
Oktober	Halloween/något typ av klubb tävling		Albin Nilsson
December	Julbänken	December	Albin Nilsson