

17 mars 2024



Motion 2 Musik i gymmet

Finns det möjlighet att få ett par timmars tystnad på gymmet några eftermiddagar i veckan?

Nu skvalar det mest en dötrist musik ur högtalarna. Musik mest för ungdomar, men de är oftast inte där dagtid. Dessutom har nästan alltid de yngre och även de i medelåldern AirPods och lyssnar på sin egen musik. Har pratat med flera äldre, som inte heller gillar musiken.

Ni kan kanske spela lite Taube, Abba, Kalle Moreus, Monika Zetterlund, Elvis, Johnny Cash, Benny Goodman mm på dagen, för oss äldre. Vi gillar inte dunka, dunka. Ni kanske kan testa den musiken på kvällen också för att se ifall det blir några reaktioner från de yngre.

Jag går på sjukgymna i Polishuset. Där har de musikfri träning vissa tider. Har de musik på, ber jag dem alltid skruva ner ifall det är för högt. Jag tycker synd om personalen, som ska stå ut med denna ljudnivå hela dagarna. Vad tycker de?

Styrelsens svar på motionen

Vi tackar för musiktipsen och tar dem vidare till vår leverantör av spellistor med gymmusik.

I F&S-rörelsen tror vi på att musik är en stärkande faktor för en positiv träningsupplevelse. Därför gör vi all gruppträning till musik. Antingen väljer vi att utgå särskilt från musiken som exempelvis i Jympa eller så använder vi den som bakgrund för att skapa energi som i t ex Multifys.

Musik på anläggningen stärker gymkaraktären. F&S Lidingö strävar efter att variera både typ av musik och musikvolym under dagen utifrån målgrupper och antalet inpasseringar. Lite lägre volym och lättsammare på starten på dagen och mer tryck i musikvolym och stil framåt kvällen. Dessutom är receptionspersonalen alltid lyhörd och beredda att ändra spellista vid förfrågan och justera volymen vid behov. Eftersom vår musiksmak varierar lika mycket som vi är antal medlemmar. Därför har vi ca 25 spellistor med olika musikkarakterer som i sin tur innehåller ett par hundra låtar som vi växlar emellan.

Att ha helt tyst i gymmet anser vi inte bejaka tränings- och rörelseglädje för merparten av medlemmarna. För den som vill ha tyst/lägre musikvolym finns öronproppar att hämta ut i receptionen.

F&S Lidingös personal tackar för omtanken, men har inga problem med musiken i gymmet. Tvärtom, personalen inspireras av den.

Med ovan anförande föreslår styrelsen mötet att avslå motionen.