

**Verksamhets-  
berättelse  
2024**



**Friskis&Svettis  
Älmhult**





## Innehåll

.....	1
Friskis&Svettis Älmhults verksamhetsberättelse 2024 .....	3
Sammanfattning av 2024 .....	4
1. Organisation .....	5
1.1 Friskis&Svettis Älmhult.....	5
<b>1.1.1 Funktionärer</b> .....	5
<b>1.1.2 Styrelse i Älmhult</b> .....	5
<b>1.1.3 Valberedning</b> .....	6
<b>1.1.4 Medlemmar</b> .....	6
1.2 Friskis&Svettis Älmhult och Friskis&Svettis-rörelsen .....	6
1.3 Operativ verksamhet .....	7
1.4 Utveckling av vår organisation under 2024 .....	7
<b>1.4.1 Projekt Jobba Smartare tillsammans</b> .....	7
<b>1.4.2 Projekt: Utveckling av värdrollen</b> .....	8
2 Träning och utbud.....	9
2.1 Gym .....	9
2.2 Gruppträning.....	9
3 Utbildning .....	10
3.1 Inspiration och fördjupning .....	10
4 Marknadsföring, kommunikation externa engagemang.....	10
4.1 Kampanjer, event och övrig marknadsföring.....	10
4.2 Intern kommunikation .....	10
4.3 Allmän extern information .....	11
5 Verksamheten i siffror.....	11
6 Summering.....	11



# Friskis&Svettis Älmhults verksamhetsberättelse 2024

Denna verksamhetsberättelse beskriver verksamheten i Friskis&Svettis Karlskrona under år 2024.

---

*Friskis&Svettis är en ideell idrottsförening där medlemmarnas engagemang styr verksamhetens utveckling. Friskis&Svettis verksamhetsidé är att erbjuda:*

***Lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla***

*Idén är gemensam för hela Friskis&Svettis. Friskis&Svettis vision är:*

***att människor ler när de tänker på träning.***

*Friskis&Svettis ändamål är:*

***att få så många som möjligt att träna och uppleva rörelseglädje,  
att öka insikten om motionens betydelse för  
välbefinnande och hälsa***

*Friskis&Svettis ska i sin verksamhet aktivt verka för en dopingfri idrott.*

---

## Sammanfattning av 2024

2024 har vi tydligt kunnat se att de senaste årens utvecklingsinsatser i vårt gym har tagits emot mycket väl av våra medlemmar. Under året har antalet genomförda träningspass på Friskis Älmhult ökat tydligt.

Vi har en stark, kompetent funktionärskår och personalstyrka som alltid förmedlar en välkomnande miljö och levererar träning av hög kvalitet. Vi är med "där det händer" runtom i Älmhult och tar position som en viktig samhällsaktör.

Men det är inte tid för oss att slå av på takten. Det ideella engagemanget förändras, behoven av specialkompetenser för att kunna driva anläggning och sälja träning förändras. Vår organisation måste ständigt utvecklas för att hänga med i tiden och våra medlemmars behov. Under året har vi utökat samarbetet med andra Friskisföreningar för att kunna jobba smartare tillsammans och bli mer kostnadseffektiva. Vi har påbörjat utveckling av vår ideella värdekår och vi ser över hur vår bemanning på anläggningen kan utvecklas ytterligare.

Vi måste fortsätta att stärka vår verksamhet för att kunna vara en viktig aktör i en värld som ständigt förändras.





# 1. Organisation

## 1.1 Friskis&Svettis Älmhult

Friskis&Svettis Älmhult är en ideell idrottsförening. Alla medlemmar kan göra sin röst hörd och att intäkter och eventuellt överskott går tillbaka till medlemmarna i form av utbildning av ledare eller förbättrade lokaler och träningsutrustning.

IF Friskis&Svettis Älmhult äger till 100 % bolaget Träningsglädje i Älmhult AB i vilket stora delar av verksamheten bedrivs. Träningsglädje äger, förvaltar och utvecklar lokalen som verksamheten bedrivs i. Samtliga anställningar är knutna till bolaget liksom majoriteten av vår träning och våra funktionärer. Syftet med denna organisering är att optimera IF Friskis&Svettis Älmhults ekonomiska möjligheter vid investeringar i utrustning, utbildning och utveckling av vårt träningsutbud.

### 1.1.1 Funktionärer

En stor del av verksamheten bärs upp av nära 70 st dedikerade funktionärer.

Träningsverksamheten i form av gruppträning och gyminstruktioner leds till allra största delen av ideellt engagerade ledare och tränare.

Vår reception bemannas under kvälls- och helgtid av ideella värdar som arbetar med försäljning av träningskort, vägledning och service till medlemmar och besökare.

Ideella gym- och passvärdar har till uppgift att informera och visa motionärer till rätta i gymmet samt vid vissa pass där värdskap behövs (till exempel familjepassen och seniorklubbens pass) och bidra till en trivsamt och trygg miljö på anläggningen.

Vidare är funktionärer organiserade i styrelse, valberedning, samt bidrar med insatser inom olika projekt och evenemang och marknadsföring av Friskis på våra loka sociala medier.

Utöver sina ordinarie veckouppdrag på schema bjuds funktionärerna in till två stormöten per år, ett på våren och ett på hösten. Då bjuds på gemensam träning, information och uppdatering kring senaste nytt i föreningen under lättsamma former.

Våra funktionärer får löpande support i sina uppdrag av våra så kallade Friskiscoacher, funktionärer som fått utbildning i Friskis metod Funktionärssupport. Inom ramen för Funktionärssupport genomförs regelbundna check-insamtal: samtal med ansvarig om nuläge i föreningen (trivsel, förutsättningar, behov, tankar kring utveckling) och gruppreflekationer där 3-6 personer samlas kring ett ämne eller en frågeställning som man fördjupar tillsammans, ledda av en Friskischoach. För tränare och ledare erbjuds löpande tillfällen för uppdatering och inspiration i de olika träningsformerna.

### 1.1.2 Styrelse i Älmhult

Sedan årsmötet, 19 mars 2024, har styrelsen varit konstituerad enligt följande:

Ordförande: Joakim Käll

Vice ordförande: Mattias Gustafsson

Kassör: Jörgen Assarsson

Ledamot: Gabriela Johansson

Ledamot: Maria Gustavsson  
Suppleant: Jenny Åkerlund  
Suppleant: Alex Roos

Styrelsen valdes vid årsmötet och har under perioden 20240319 till 20240318 haft 10 st protokollförda möten.

### 1.1.3 Valberedning

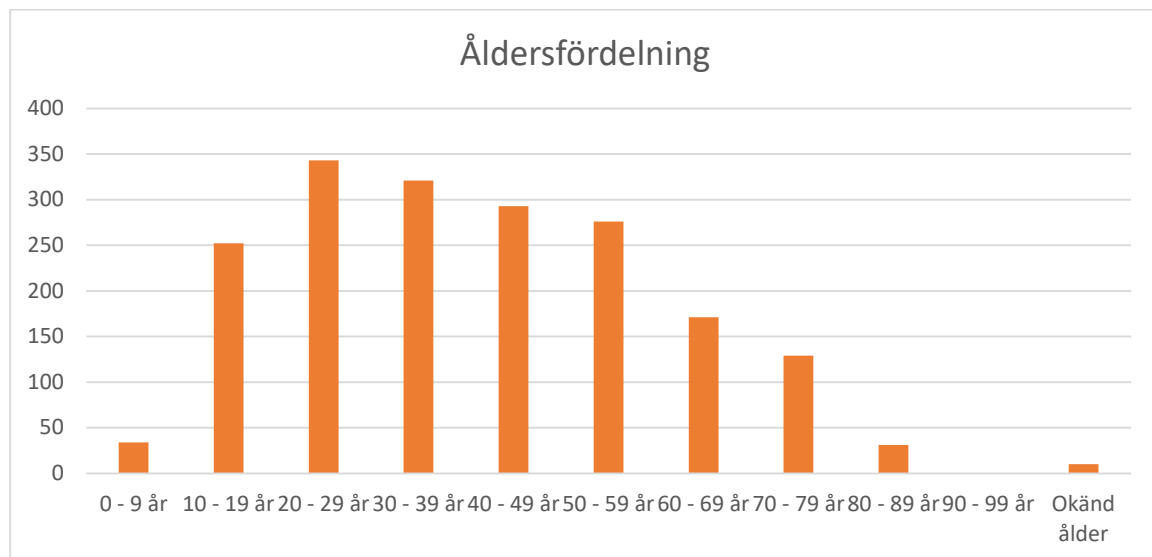
Sedan årsmötet har valberedningen varit konstituerad enligt följande:

Per-Ola Mårtensson, sammankallande  
Mikael Flink  
Tomas Hoff

### 1.1.4 Medlemmar

Antalet medlemmar 2024: 1880 st, jämfört med 2022 st år 2023.

53% av våra medlemmar är kvinnor och 47% är män. Medelåldern är 40,5 år



## 1.2 Friskis&Svettis Älmhult och Friskis&Svettis-rörelsen

I Sverige finns cirka 100 Friskis&Svettis föreningar från Kiruna i norr till Trelleborg i söder. Friskis finns även representerat runt om i Europa.

Alla Friskis&Svettis-föreningarna är i sin tur medlemmar i Friskis&Svettis Riks, som vi ibland kallar föreningarnas förening. Friskis&Svettis Riks uppdrag styrs ytterst av de beslut som fattas på den årliga stämman där Friskis&Svettis Älmhult röstar i enlighet med den inriktning som Friskis&Svettis Älmhults styrelse beslutat.

Friskis&Svettis gemensamt beslutade mål, värderingar och styrdokument ligger till grund för verksamheten i Friskis&Svettis Älmhult. Friskis&Svettis Riks ansvarar på en övergripande nivå för vår:

- träningsutveckling
- utbildning
- föreningsutveckling

- kommunikation och varumärke
- IT och digitalisering

### 1.3 Operativ verksamhet

Personalstyrkan i Friskis&Svettis Älmhult/Träningsglädje i Älmhult AB har under 2024 bestått av:

- Anna Hägelmark, Verksamhetschef (VC), tjänstgöringsgrad 50%,
- Elisabeth Karlson-Gerdle, Träningsansvarig (TA), tjänstgöringsgrad på 80%
- Roger Sandberg timanställd vaktmästare, tjänstgöringsgrad på ca 10 %,
- Emma Blomqvist som timanställd receptionist och administratör med en tjänstgöringsgrad som varierar mellan 25-40%.
- Thomas Johansson bär rollen som ansvarig för Träningsglädje i Älmhult AB på ideell basis.

### 1.4 Utveckling av vår organisation under 2024

#### 1.4.1 Projekt Jobba Smartare tillsammans

Friskis&Svettis Strategi 2025 pekar ut att Friskisrörelsen behöver bli "färre och starkare" föreningar:

---

*"Idag dubbeljobbar vi för mycket. Verksamheten bedrivs i liten skala fast vi är många och stora. Det är inte försvarbart ur ett medlemsperspektiv och belastar både anställda och ideellt engagerade på ett ohållbart sätt. Vi behöver jobba smartare tillsammans, bli färre och starkare föreningar - genom att föreningar går ihop."*

---

År 2023 startade Friskis Älmhult arbetet i denna riktning genom att dela verksamhetschef med Friskis Karlskrona som en interimslösning under förändringsarbetet. Under 2024 har dock driv och initiativ mot att slå ihop föreningar generellt sett varit lågt i vår del av Friskisrörelsen. Anställda i Friskis Älmhult och flera föreningar i närområdet upplever dock ett starkt behov av att organisationen uppnår de effekter som sammanslagningar av föreningar skulle leda till: smartare resurs- och kompetensutnyttjande, större vardaglig effektivitet och en mer hållbar organisation för att på sikt bli mer konkurrenskraftiga. Våren 2024 tog därför verksamhetscheferna i föreningarna Båstad, Halmstad, Karlskrona och Älmhult initiativ till projektet Jobba Smartare tillsammans som syftar till att samordna föreningarnas administration och medlemsservice. Projektet arbetar med siktet inställt på målsättningarna:

1. Minskade kostnader för redovisning och administration
2. Mätbart förbättrad administrativ medlemsservice och effektivare Customer retention<sup>1</sup>
3. Förenklad funktionärsservice
4. Mätbart förbättrad arbetsmiljö

Friskis Älmhults styrelse beslutade att vara med i projektet genom att finansiera en del av kostnaden för projektledning och dedicera tid från VC och receptionist till projektet.

---

<sup>1</sup> Customer Retention är ett samlingsbegrepp inom marknadsföring och försäljning som avser arbetet med att skapa långvariga och starka relationer med sina kunder.

Ordförande har engagerat sig i projektets styrgrupp och kassör har deltagit i projektets referensgrupp i delmomentet upphandling av gemensam redovisningsbyrå.

Under året har projektet:

- beslutat om att föreningarna ska ha en gemensam redovisningsbyrå och gemensamt redovisningssystem i syfte att effektivisera redovisningsrutiner och administration samt minska kostnader. Implementering i de olika föreningarna sker under 2025,
- startat arbetet med kartläggning, utveckling och implementering av resurseffektiva gemensamma arbetssätt i vårt affärssystem BRP och de olika friskvårdsportalerna som vi samarbetar med, arbetet fortsätter under 2025,
- påbörjat första steget mot ett systematiskt administrativt arbete med Customer Retention,
- kommit en bit på vägen mot förbättrad arbetsmiljö genom regelbundna veckomöten för erfarenhetsutbyte och fördelning av arbetsuppgifter inom gruppen.

### 1.4.2 Projekt: Utveckling av värdrollen

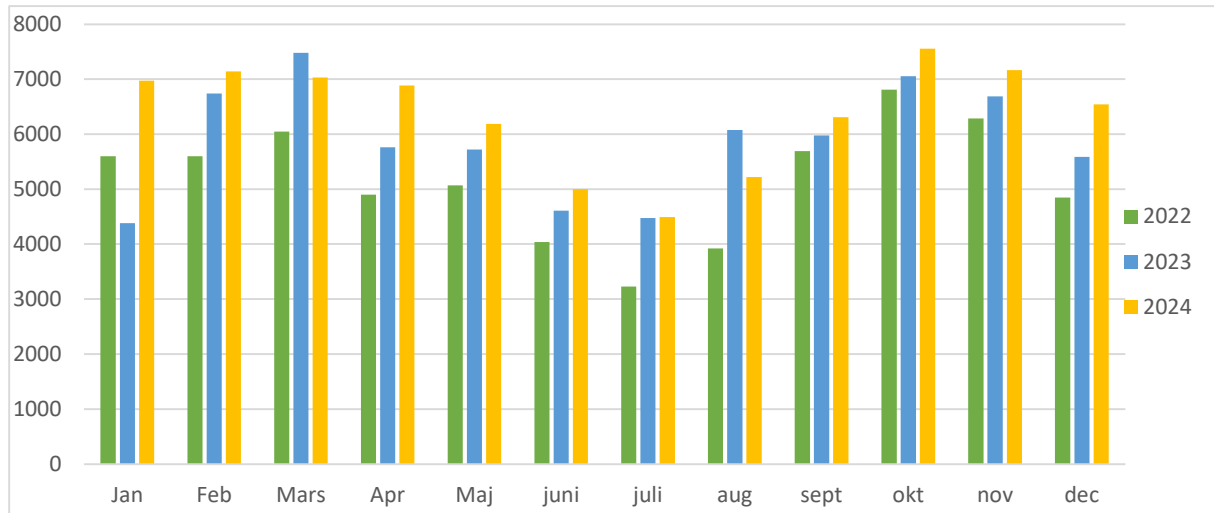
Under året startade vi arbetet med att utveckla våra ideella värdroller. Vi vill engagera fler i arbetet med att skapa en trivsamt atmosfär. Hittills har våra ideella receptionister ansvarat för försäljning och medlemservice kopplat till våra träningskort, bokningar på pass mm. Men vi ser att i och med ökad digitalisering kan fler av oss stötta medlemmar i digitala köp och incheckningar i medlemmens egen mobil. Fler av oss kan svara på frågor och visa till rätta på anläggningen. Fler av oss kan också ta ansvar för att hålla våra sociala medier uppdaterade. Vi vill komma bort från en strikt uppdelning mellan gym- och receptionsvårdar och arbetet mot detta fortsätter under 2025.





## 2 Träning och utbud

Under 2024 har vi med undantag för mars och augusti sett en tydlig och stabil ökning av genomförda träningspass jämfört med åren innan. Totalt landade vi på 78 498 incheckade träningspass (2023:72 553)



### 2.1 Gym

Den positiva utvecklingen för vårt gym har fortsatt under 2024.

Vi har idag en stor blandning av motionärer: medlemmar i olika åldrar, kön och träningsinriktningar tränar hos oss i en öppen och trivsamt atmosfär.

Vi är i fortsatt ekonomisk återhämtning efter pandemiåren. Våra möjligheter att uppdatera vår utrustning så snabbt som vi önskar är begränsad, men genom att vi sökt och beviljats externt stöd från olika bidragsgivare har vi under 2024 ändå kunnat göra viktiga inköp: fria vikter och speglar till gruppträningen och gymmet, i gymmet har vi uppdaterat delar av maskinparken. Ett viktigt steg mot att uppnå bättre ergonomi för alla målgrupper och modernisera gymmet i stort.

Under 2024 genomfördes 53 895 incheckningar på gymmet (2023: 47 095).

### 2.2 Gruppträning

Gruppträningen är fortsatt stabil. Inom hela Friskisrörelsen ser vi en tydlig trend att intresset går emot att vilja träna i mindre grupper än tidigare. Fler vill träna tillsammans med sin valda grupp, det kan vara kollegor, vänner, familj. Träningsformer förlagda i gymmet som våra koncept Plaza och Pass i gymmet lockar fler.<sup>2</sup>

Under året har Friskis Älmhult erbjudit 1731 gruppträningspass, i snitt 33,3 pass per vecka (ett pass fler i veckan jämfört med 202). 22 596 platser bokades på passen. (2023: 23 462 bokade platser.)

Följande träningsformer erbjuds på schema under 2024:

Box, Cirkelfys, Cirkelgym, Coreflex, Dans Fusion, Familjejympa, Gymintro, HIT, Jympa, Multifys, Multifys skivstång Plaza styrka, Seniorklubben, Skivstång, Spin distans, Spin

<sup>2</sup> Källa: Stora föreningsrapporten 2024

intervall, Spin spurt, Step Explode Styrkepromenad, Workshops i gymmet, Pass i gymmet, Yinyoga och Yoga.

Under våren genomfördes vår 10-veckors Börja träna-kurs riktad till medlemmar som vill ha lite extra vägledning i att komma i gång med sin träning, i en samlad grupp med extra värdstöd.

Under året har gruppträningen riktad mot seniorer varit en framgångsrik del av vår verksamhet. Till vårt koncept Seniorklubben har 71 motionärer anslutit sig och de har erbjudits två anpassade träningspass i veckan under terminerna: Seniorklubben stol och styrka respektive Seniorklubben cirkel.

### **3 Utbildning**

Vår viktigaste resurs är våra välutbildade ledare och tränare. De utgör grunden för verksamheten, vår höga kvalitet och utvecklingen av vårt erbjudande till medlemmarna. Under 2024 har vi rekryterat fem nya adepter som påbörjar sin utbildning under 2025 och bland våra befintliga ledare har Cahtrin Roos, samt Pernilla Degerman vidareutbildat sig inom nya träningsformer.

#### **3.1 Inspiration och fördjupning**

Vidare genomförde Friskis&Svettis Riks ett antal digitala inspirationsmöten och träffplatser för fördjupning och information där funktionärer från våra olika träningsgrupper i Älmhult deltog. Samarbetsgruppen för Träningsansvariga i södra Sverige genomförde en inspirationsdag späckad med prova-på-pass på Friskis Ängelholm där 15 st av våra ledare deltog varav tre st ledde inspirationspass.

### **4 Marknadsföring, kommunikation externa engagemang**

#### **4.1 Kampanjer, event och övrig marknadsföring**

Under vårterminen genomfördes prova-på-kampanj och vi deltog som funktionärer under motionsloppet Älmhult Fights Cancer till förmån för Barncancerfonden samt Spin of Hope. Inom ramen för vårt samarbete med ICA Maxi ledde vi Maxipromenaden vid 4 tillfällen och barnloppet Mica-loppet (även det till förmån för Barncancerfonden).

Vi deltog i de kampanjer som Friskis Riks tog fram under året på temat: Var förberedd!

Under sommaren erbjöd vi tillsammans med övriga Friskisföreningar i södra Sverige ett gemensamt träningskort som gällde i hela samarbetsområdet under perioden juni-augusti.

Under året har vi löpande marknadsfört oss i våra egna kanaler så som flöden i Instagram, på Facebook, hemsida, våra digitala skärmar och affischer på anläggning.

#### **4.2 Intern kommunikation**

Kommunikationen mellan funktionärerna sker på den gemensamma digitala plattformen Workplace där vi också är knutna till Friskis Riks och andra föreningar. Plattformen medger samarbete i olika grupperingar anpassade efter arbetsområden, träningsformer mm. Cirka gång per vecka under terminerna publicerar VC samlad information om senaste nytt lokalt och från Riks till hela funktionärsgruppen i Älmhult.

### 4.3 Allmän extern information

Löpande information till medlemmar sker via hemsida, Facebook, Instagram, digitala skärmar på anläggningen, affischer samt vid behov via mejl eller SMS.

## 5 Verksamheten i siffror

	2024	2023
Antal medlemmar	1880	2022
Ander kvinnor/män	52%/48%	52%/48%
Antal funktionärer	Ca 70	Ca 70
Antal inpasseringar	78 498	72 553
Inpasseringar grupp/gym	22 579/53 895	23 436/47 094

## 6 Summering

Under 2024 har träningstillfällena på Friskis Älmhult ökat markant, nära 6000 fler träningspass har våra motionärer genomfört jämfört med året innan. Vi har verkligen levererat träning av hög kvalitet och ytterligare befast vår position som den breda, välkomnande, viktigaste träningsaktören i Älmhult. Vi har uthålligt levererat gruppträning av hög kvalitet och motionärerna i gymmet blir stadigt fler.

Vi har grundstyrkan i form av kompetenta, inspirerande ledare och tränare, välkomnande värdar och personal som besitter en genuin kunskap om träning och vår verksamhet. Vi har en ändamålsenlig anläggning och ett starkt koncept.

Vi är verksamma i ett mycket trendkänsligt sammanhang. IT-utvecklingen i form av gameification och AI går oerhört fort i hela samhället och träningsbranschen är inget undantag. Skiftet inom gruppträning, från pass i stora grupper utan redskap mot mindre grupper med mer utrustning är tydlig. Utmaningen är att hålla hela verksamheten i ständig, tillräckligt snabb förändring.

Hur ser framtidens Friskisträning för alla ut?

Hur behöver funktionärsuppdragen och vår träningsanläggning vara utformade om ett, tre, fem eller tio år?

Hur ska träningskorterna vara utformade?

Detta är existentiella frågor att ständigt och aktivt arbeta med för oss alla; funktionärer, styrelse och personal i ett förstärkt och nära samarbete med våra systerföreningar och riksorganisation, om Friskis ska kunna fortsätta att finnas till för så många som möjligt.

Som en viktig tränings- och folkhälsoaktör.