



# FRISKIS&SVETTIS I ÄLMHULT

## VERKSAMHETSBERÄTTELSE

# 2019





## Innehåll

Friskis&Svettis .....	3
Organisation .....	4
Träningsglädje i Älmhult AB .....	5
Träning och utbud .....	6
Vårterminen 2019 .....	6
Höstterminen 2019 .....	8
Funktionärer .....	9
Utbildning .....	13
Medlemmar .....	15
Föreningsutveckling.....	22
Marknadsföring och kommunikation.....	23
Ekonomi.....	26
Inkomster .....	26
Utgifter .....	26
Summering .....	26



Denna verksamhetsberättelse omfattar allt som hänt i Friskis&Svettis i Älmhult och dess helägda bolag Träningsglädje i Älmhult AB under året 2019

## Friskis&Svettis

Friskis&Svettis vision är att människor ler när de tänker på träning.



Friskis&Svettis är en ideell organisation där medlemmarnas engagemang styr den framtida utvecklingen.



## Organisation

Styrelsen har från årsmöte den 31 mars 2019 varit konstituerad enligt följande:

Ordförande	Daniel Uppsäll
Vice Ordförande	Elisabeth Lindén
Kassör	Iain Mackie
Ledamot	Daniella Jonsson
Ledamot	Anna Hägelmark
Ledamot	Tomas Hoff
Ledamot	Håkan Svensson
Suppleant	Maria Grahn

Styrelsen valdes på årsmötet 2019-03-31 och har under perioden 2019-03-31 2019-12-31 haft protokollförda möten ungefär 1 gång per månad.

*Under året har bland annat 30-årsjubileumet varit i fokus. Vi har landat i våra lokaler efter ombyggnaden 2018 och diskuterat mycket kring hur vi skall möta det nya läget i Älmhult. Det är fler aktörer som erbjuder träning och Älmhult byggs ut och växer. På våra funktionärsträffar har vi lagt fokus på att mötas och ha trevligt tillsammans. Investeringar under 2019 har främst bestått i utbyte av gamla spinning cyklar samt utrustning till gymmet. Varje månad har ekonomin och rapport från verksamheten gällande bland annat medlemsantal och försäljning av kort gått igenom.*



Valberedningen har från årsmöte den 31 mars 2019 varit konstituerad enligt följande:

Erik Ahlrot *Sammankallande*  
Lena Edvardsson



Jeanette Nyström

**Summering av verksamhetsåret 2019 ser ut så här:**

2349 medlemmar (jmf m 2018 2640 st.)

Kvinnor 51,5%

Män: 43,8%

Ej registrerade på kön: 4,7%

Vår organisation har under 2019 letts av styrelsen som fattar de strategiska besluten.

Den operativa verksamheten har letts av verksamhetsledaren Zara Tall som har varit anställd på 100% i föreningens bolag Träningsglädje i Älmhult AB. Vi har haft en receptionsansvarig på 90% samt en vaktmästartjänst på ca 10%.

Utöver det består verksamheten av ca 90 engagerade funktionärer som möjliggör en verksamhet med bra kvalitet och varierande utbud. Funktionärerna ingår i våra olika organisationsgrupper som är fördelade enligt: Styrelse/valberedning, träning/utbud, reception, pass- och gymvärdar, marknadsföring och vaktmästeri.

**Träningsglädje i Älmhult AB**

Stora delar av vår verksamhet bedrivs via vårt bolag Träningsglädje i Älmhult AB. Föreningen Friskis&Svettis Älmhult är 100% ägare till bolaget och Friskis&Svettis mål och värderingar ligger helt oförändrade till grund för verksamheten. Bakgrunden till bolagiseringen är ändrade regler från Skatteverket.

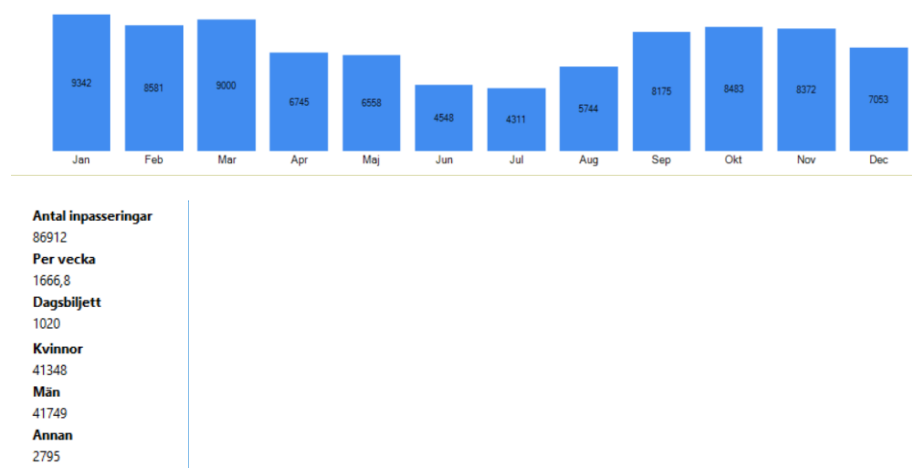
Majoriteten av vår träning och våra funktionärer hör till bolaget. Det är en rent administrativ fråga som innebär att vi har andra möjligheter för att investera i utrustning, utbildning av ledare och förbättring av vårt utbud. Bolaget är styrt inom, och går under, Friskis&Svettis ramar, värderingar och styrdokument. Vi använder oss av Friskis&Svettis logotyp och visuella identitet i allt vi gör.



## Träning och utbud

Vi har enligt verksamhetsplanen satsat på att stärka vår kärnverksamhet, därutöver har vi haft specialpass och happenings. Vi har vänt oss till nya målgrupper för att försöka få fler att hitta till oss och uppleva vår träning.

### Träning och inpasseringar 2019



**Kommenterad [TH1]:** Rutan med "aktivitet" innehåller fler kategorier än vad som kan visas på skärmen. Går det att infoga en större bild så att alla kategorierna kan läsas ut?

### Vi erbjöd under 2019:

**2499 st. pass och ett snitt på 47,9 pass i veckan. Vi hade 35 360 bokade platser på passen.**

### Vårterminen 2019

Under vårens schema (8 januari–24 juni) erbjöd vi:

- 43 st. gruppträningspass (jmf 2018 42 st.)
- 16 st. redskapsfria pass (2017 15 st)
- 13 fyspass (2018 14 st.)
- 12 st. dagpass (2018 12 st.)
- 9 spinningpass (2017 10 st.)
- Ca 4–5 tillfällen i gymmet med gyminstruktör.

### Nyheter vårterminen 2019

**MODUS** – Smart förpackad allroundträning.

Modus är träning som känns som träning. Övningarna är raka och direkta utan redskap. Ett pass som alla licensierade ledare är behöriga att leda.



Modul för modul byggs Modus ihop. Varje modul är fem eller nio minuter lång, utbudet av moduler är stort och ledaren kan kombinera dem nästan helt fritt. Det gör att Modus enkelt kan varieras och förnyas, utan att tappa sin allroundprägel. Modus blev väldigt poppis i många föreningar men i Älmhult slog det inte igenom. Vi plockade därför bort passet igen efter vårterminen.

**Jympa Celebrate** – Ett limited edition pass med träning för hela kroppen, funktionella övningar, skön stämning och driv från musiken. Ett Jympa-pass baserat på klassikern Jympa medel. Alla Friskis&Svettis Jympa-ledare blev inbjudna till att bidra i uppbyggnaden av passet. Vi körde passet på söndagarna under våren.



### **CIRKELGYM HIT**

Vårt Cirkelgym X bytte namn till Cirkelgym HIT och i samma veva kom tre olika möjligheter för ledaren att lägga upp passet. Mer fokus lades på ledarskapet och vissa övningar förenklades för att det skulle vara lätt att hålla en hög puls. Passet blev lika poppis i Älmhult som Cirkelgym X.

### **RIGGEN**

Vi hade under våren ett pass i vår nya rigg på gymmet. Olika styrkestationer och deltagarna jobbade som en cirkelträning. Passet hade 16 platser och var väldigt populärt.



### Höstterminen 2019

Under höstens schema (9 sep-21 dec) erbjöd vi:

- 46 st. gruppträningspass (jmf 2018 42 st.)
- 18 st. redskapsfria pass (2018 17 st.)
- 15 fyspass (2018 16 st.)
- 13 st. dagpass (2018 12 st.)
- 10 spinning-pass (2018 10 st.)
- 4-5 tillfällen i gymmet med gyminstruktör

### Nyheter höstterminen 2019

#### Plaza

Vi ändrade om i gymmet och byggde en yta för det nya passet Plaza. Ett pass där man jobbar i fyra olika zoner med konditionsmaskiner och fria vikter. Vi hade två pass i veckan under hösten 19. Ett Plaza Cross och ett Plaza soft.

#### Skivstångintervall Flex

Under hösten körde vi ett långpass på 90 minuter med en mix av Skivstångintervall och Flex. En rejäl genomkörare för hela kroppen med styrka, puls och rörlighet.







## Funktionärer

För att våra funktionärer skall trivas bra och känna att de utvecklas i sin roll hos oss har vi under året haft olika arrangemang och möten. Syftet med mötena är främst att mötas, inspireras, utvecklas och känna tillhörighet.

## Funktionärsundersökning

I december gjorde vi en funktionärsundersökning via Mistrat. Det var samma undersökning som gjordes 2016 och 2018. Undersökningen visade på hög trivsel. Många av parametrarna hade ökat sedan vi gjorde samma undersökning 2018. Bland annat hur funktionärerna sammantaget trivs på Friskis. Det som framkom att vi behöver jobba med är:

- Tydligheten i organisationen- vem gör vad.
- Bättre forum för att framföra idéer och förslag.
- Vi behöver skapa mer tillit så att våra funktionärer vågar säga vad de tycker.





## Följande större aktiviteter arrangerades för funktionärerna under 2019

- **Kickoff med fest den 12 januari**

Vi hade kickoff på en lördag vilket gav möjligheten att göra det lite extra festligt. Funkisarna fick information från verksamhetsledare och styrelse om vad som var på gång samt viktiga punkter i verksamhetsplanen för 2019. Sedan bjöds det på träning, lekar och god mat.

- **Kurs i skadehantering den 27 feb**

På funktionärernas önskemål bokades Anna Östenberg in för att hålla en kurs i skadehantering. Kursen var ca två timmar och erbjöds till alla funktionärer. Hon gick bland annat igenom

- Hur man kan undvika skador
- De vanligaste skadorna och överbelastningsbesvären
- Akut omhändertagande av muskel och ledsador
- Enklare tejpning av fotled och knä
- Praktiska övningar med lindning och tejpning så att de som vill får prova på att både linda och tejpa.

Kursen var mycket uppskattad av de 19 funktionärer som deltog.

- **Personaldag den 8 maj**

Friskis i Älmhult arrangerade tillsammans med Friskis i Halmstad en personaldag för Friskisföreningar i den södra regionen. Vi var i Halmstad och bjöd in Maja som jobbar med kommunikation på Friskis i Stockholm. Hon pratade om hur de tänker när de skapar kampanjer och var Friskis positionerar sig i förhållande till andra aktörer på träningsmarkanden. En positiv och givande dag där alla tre anställda från Friskis i Älmhult deltog.

- **Sommaravslutning på Näset den 4 juni**

Vi hade en sommaravslutning med lägereld, mat och lekar på Näset i Älmhult. Gitarrerna kom fram och det var härlig stämning med många skratt. 35 funktionärer deltog.



- **Funkisutbildning för nya och nygamla funkisar den 26 juni**  
Lotta Gustavsson och Elisabeth Linden höll i en utbildning för nya funktionärer. Fokus var hur Friskis är organiserat, Friskis verksamhetsidé och värderingar samt vad som är bra att ha koll på som funktionär i Älmhult. Det var 10 st som deltog i utbildningen.
- **Gymflytt och uppbyggnad av Plaza den 25 augusti**  
Fjorton starka och arbetsvilliga funktionärer hjälptes åt att dra, lyfta, kånka, städa, lägga golv och fixa fika. En lyckad dag då vi alla kände glädjen med att kunna hjälpas åt och göra saker tillsammans. Resultatet blev fantastiskt bra.
- **30-årsfest och middag på Sjöstugan den 21 september**  
Vi hade 30-årsfirande hela dagen tillsammans med våra medlemmar. På kvällen åt vi en god grillbuffe på Sjöstugans camping. Alla funkisar fick varsin blomma och vi lekte lekar där alla hade möjlighet att lära känna varandra lite bättre.





- **Säljutbildning 28 augusti**

Åtta av våra receptionister åkte till Ängelholm för att tillsammans med receptionister från Halmstad och Ängelholm gå en säljutbildning. Positivt för våra receptionister att få en kväll tillsammans där de också fick med sig massor av tips och trix att använda sig av för att möta våra medlemmar ännu bättre.

- **Föreningsettan 20 oktober**

Friskis generalsekreterare Susanne Jidesten och Kristianstads verksamhetschef var på plats i Älmhult och höll i den nya utbildningen "Föreningsettan". En utbildning för styrelse, valberedning och verksamhetschefer. Vi bjöd även in Friskis Halmstad, Lomma och Simrishamn. Syftet med utbildningen var att få ökad kunskap och trygghet i Friskis&Sveltis organisation, verksamhet, idé och värdegrund. Den gav också inspiration i var och ens uppdrag i föreningen.



- **20 och 28 november HLR-kurs**

I november hade vi två olika tillfällen med HLR utbildning för funktionärerna. Vi gick igenom hjärtstartare, hjärt- och lungräddning samt andra skador. Utbildningen hölls av Joakim Einarsson och Smålandsidrotten sponsrade oss.



## Utbildning

Nedan listas de som har gått utbildningar under 2019.

### Nyutbildade ledare

- Cirkelfys Marie Overby
- Cirkelgym Tess Holden
- Spinning Josefin Angshult
- Cirkelgym Jessica Johansson
- Ettan Annie Bengtsson
- Individuell träning Björn Gårdsnäs

### Vidareutbildningar

- Yoga Ann-Louise Hesselman
- Jympa Jenny Holmen Mattsson
- Dans Sara Ottosson
- Plaza Håkan Svensson och Anders Gunnarsson

### Föreningsutbildning

#### Föreningsettan för styrelse och valberedning.

*Utbildning i Älmhult med Halmstad, Lomma och Simrishamn*

Daniel Uppsäll, Thomas Johnsson, Tomas Hoff,  
Daniella Johnsson, Maria Grahn, Lena  
Edwaldsson, Jeanette Nyström, Zara Tall

### Inspirationsdagar

Upplev Dans Explode	Camilla
Upplev Coreflex soft	Sandra Larsson
Dansdagen	Jennie Andersson, Maria Gustavsson och Jenny Holmen Matsson

### Övriga utbildningar och konferenser

- Årsstämman 23-24 mars Zara Tall, Thomas Johnsson, Tomas Hoff och  
Daniel Uppsäll
- Mötesplats Ordförande Daniel Uppsäll
- VC-träff Zara Tall



- Träningskonferens Jenny Holmen Mattsson och Pernilla Björkman
- Föreningskonferens Zara Tall och Daniel Uppsäll



Vi köpte också in konceptpass från Riks. Ledarna utbildas då på hemmaplan via digital teknik.



## **Medlemmar**

Vi vill kunna nå så många målgrupper som möjligt och att alla ska känna sig hemma på Friskis&Svettis. Vi har under året fokuserat på att ge våra medlemmar ett mervärde men också på att försöka nå nya målgrupper. Det vi har jobbat med utöver ordinarie verksamhet är:

### **Börja Träna kurs**

Vi hade en börja träna kurs för de som ville komma igång med sin träning. Deltagarna fick prova nya träningsformer och ledare varje vecka. Ulla Krantz och Anna Viklund var värdar för passet och följde deltagarna varje vecka. Vi hade ca 10 deltagare på kursen och de var väldigt nöjda.

### **Engelska pass**

I början av året hade vi några ledarledda pass på engelska för att kunna möta de medlemmar som inte har svenska som modersmål.

### **Foodbox-utmaning**

Tillsammans med vår leverantör Foodbox hade vi i början av året en aktivitet kallad Foodbox-utmaning där vi följde en grupp på ca 10 personer under en månad. De fick tillgång till Friskis träning, två föreläsningar och kosttips. Under månaden åt de Foodbox en del av dagarna. Upplägget kommer från vår leverantör. Det var två funktionärer som på olika sätt var involverade och följde gruppen. Genom att erbjuda både kost och träning nådde vi ut till en ny målgrupp som hittills inte tillhört våra typiska motionärer.

### **Utepass Jogging och Cross**

Under våren testade vi två nya utepass: jogging med Cecilia och Cross med Fredrik. Det har varit svårt för oss att få med våra motionärer på utepass och även denna gången var det få som hängde på.

### **Medlems och funktionärsenkät**

I november skickade vi ut tre olika enkäter via Mistrat. En funktionärsenkät som vi tidigare även haft 2016 och 2018. En medlemsenkät och en exitenkät. Bearbetningen av svaren startade under 2019 och kommer fortsätta under 2020. Tanken är att det skall ge input till vår verksamhetsplan samt till en långsiktig strategi för Friskis i Älmhult.

### **Renovering omklädningsrum**



Under sommaren gjorde vi en uppfräschning av våra omklädningsrum. Vi tog bort lite skåp för att frisätta plats, målade om, satte upp nya speglar och krokar.

### **Maxipromenaden**

Vi ledde även 2019 de populära "Maxipromenaderna". Ett samarbete med ICA Maxi där vi leder promenader runt om i Älmhult.

### **Plogging**

Den 16 april och den 2 maj höll vår ledare Jesper Mattsson i ett "Plogging-pass". Passet går ut på att man springer i 90 minuter och plockar skräp samtidigt. Ett koncept som kanske återkommer fler gånger.

### **Projekt i gymmet**

Vi startade på höstterminen det nya passet i gymmet: Plaza. Plaza behövde en egen yta på gymmet och en del ny utrustning. Vi la nytt golv, byggde en låg vägg, satte upp en tv-skärm och kompletterade med ny gymutrustning. Plaza kördes under hösten två ggr i veckan och annan tid används ytan av våra gymmedlemmar.

### **PT**

Vi valde att anställa en personlig tränare på timmar i maj. Vår PT Annie har under 2019 jobbat på att få igång en verksamhet hos oss. Hon har även kört small group med två olika grupper. Small group har haft ett maxantal på åtta deltagare och det har varit pass med inspiration från Crossfit.



### **Seniordag**





Den 9 oktober hade vi en seniordag. Vi bjöd då in seniorer för en rundvisning i lokalen, lite fika och ett Flex soft pass. Vi hade ca 15 deltagare varav många av dem aldrig tidigare besökt våra lokaler. Nästan alla våra funktionärer som möter seniorerna dagtid var på plats och presenterade sig. En positiv dag som vi alldeles säkert kommer bjuda på igen under 2020.



### **Social innovation camp**

Vi deltog i projektet Social Innovation camp. Ett projekt med syfte att generera sociala innovationer genom nya företag eller projekt i befintliga företag. Detta i samverkan mellan näringslivet, det offentliga, det civila samhället och drivna studenter från Haganässkolan och Linnéuniversitetet. Vi presenterade tre olika case som elever från Haganässkolan skulle hjälpa oss med att lösa.

Våra tre case var:

- Hur får vi fler ungdomar intresserade av träning och rörelse och hur kan vi avdramatisera träning?
- Hur kan vi inspirera anställda på företag och i kommuner att använda sitt friskvårdsbidrag till träning?
- Hur når vi den målgrupp som har en bild av att "det där med träning är inget för mig"? Hur får vi människor som inte varit i kontakt med träning "över tröskeln" och mot ett hälsosammare liv?

Projektet skall fortsätta under 2020 med de idéer som var värda att ta tillvara på.

### **Toughest**



Vi ledde under våren en grupp medlemmar fram till hinderbaneloppet Toughest den 11 maj. Gruppen tränade ihop mellan den 31 januari och den 9 maj. Vi hade pass både ute och inne. Ca 30 Friskisklädda motionärer sprang loppet i Malmö. Ett väldigt positivt arrangemang.

### Utökade öppettider

Efter önskemål från våra medlemmar så ändrade vi öppettiderna på vårt nyckelgym så att det är öppet till 24:00 varje dag (tidigare 23:00).

### Yogadagar

En dag under våren och en under hösten hade vi Yogadagen på Friskis. Det var fyra ledare, varav två var från Friskis, en från Myyoganess och en från Lise-Lottes lärprocesser. Dagarna innehöll fyra olika typer av yogastilar och mat från det veganska cafét Muff. Det var väldigt uppskattat av de som deltog.



### Älmhultsfestivalen

Den 31 maj till den 1 juni var det Älmhultsfestivalen i Älmhult. Vi fanns på plats under båda dagarna och pratade Friskis med de som kom förbi. Vi hade en tävling och satte även upp sadelskydd på alla cyklar vi hittade. Sadelskydden var ett samarbete med Maxi där bådass logga fanns med.



### **Sport- och höstlov**

På sportlovet och höstlovet erbjöd vi ungdomar mellan 10 - 17 år att träna på alla gruppträningspass för en tjuga.

### **Målgrupper**

Under 2019 har vi fortsatt med att erbjuda träning för specifika målgrupper genom seniorklubben, enkeljympan, fredagsfys för alla och familjejympan.





## Företag

Vi har också jobbat med att nå ut med vår verksamhet till olika företag. Under året har vi lett pass varje vecka för Swepart.

Vi har också haft ett projekt med Älmhults kommun som vänder sig till lokalvårdarna som är anställda på kommunen. Under våren tränade de hos oss en gång i veckan.

## Happenings

- Startskottet 1/1 janurai
- Discogym 1/1
- Medel nostalgi pass 6/1
- Jympa nostalgi pass 6/2
- Specialpass alla hjärtans dag 14/2
- Cirkelgym- Fokus på rumpan 16/2
- Vasalopps spin 3/3
- Mellojympa 7/4
- Plogging 16/4
- Påskfys 19 och 20/4
- Familjejympa påsktema 21/4
- Cirkelgym ute vid flertalet tillfällen
- Cross och jogging vid flertalet tillfällen
- Cirkelfys special 1/6
- EDM dans 7/6
- Jympa intensiv 10/6
- Olika sommarpass på gräsplanen utanför Friskis.
- Fys a'la Pernilla 4/7
- Cirkelgym core 21/7
- Tabata flex 30/7
- Styrka&puls intervaller 14/8
- Lördagsfys 31/8
- Styrka&puls intervaller 6/9
- 30 års firande 21/9
- Musikens dag spinning 11/10
- Fyspass med lotta 31/10
- Spinning 80 tal 15/11
- Fridans girls only 29/11
- Första adventsspin 1/12
- Cirkelgym julspecial 8/12
- Fyspass med Lotta&Cathrin 14/12
- Yoga energy + Yin yoga 21/12



- Julaftonsjympa 24/12
- Familjejuljympa 26/12
- Annandagsspin 26/12
- Annandagsfys Lotta&Cathrin 26/12
- Cirkelgym julspecial 28/12
- Dans+fys 29/12
- EDM dans 31/12
- Nyårsspin 31/12





## Föreningsutveckling

### Ny lokal - Friskis nära

Under året har vi haft diskussioner kring att så småningom öppna en ny lokal på andra sidan av Älmhult i det planerade området Vena. Vi har haft dialog med kommunen och vår verksamhetsledare har ingått i projektet Friskis Nära tillsammans med Riks och flera föreningar. Projektgruppen har jobbat med att ta fram ett förslag på hur en mindre lokal kan se ut, vad prisbilden är och vad den skall innehålla i form av utrustning och bekvämligheter. Syftet är att underlätta för föreningar som vill öppna sin första lokal eller för de som vill öppna fler lokaler.

### Spinningcyklar och trappmaskin

Vi investerade 2019 i 15 nya spinningcyklar och samtliga cyklar är nu av samma modell från Qicraft vilket gör intrycket mer enhetligt. Vi investerade också i två wattcyklar till gymmet och en trappmaskin. Båda efter önskemål från våra medlemmar.

### Motion om utbildning till stämman

Friskis Älmhults styrelse lämnade in en motion till Riks årsstämma om att vi anser att utbildning för ordföranden och verksamhetsledare i Friskisföreningar bör utformas av Riks och att den bör vara obligatorisk. Motionen har mynnat ut i föreningsettan som styrelsen och valberedningen deltog i samt att det under 2020 startar en webbaserad utbildning för enbart Friskis styrelser.

### Gymkultur

Vi fick in rapporter om att vissa upplevde vår gymmiljö som otrygg. Vi projektanställde därför Björn Gårdsnäs som undersökte hur mycket det låg i detta. Han hade också i uppgift att komma med idéer på hur vi kunde utveckla vår gymmiljö. Resultatet visade att den stora majoriteten trivs på vårt gym. Vi har dock under året jobbat med att bemanna varje kväll med gymvärdar samt att ha plusmedlemmar som har till uppgift att plocka i ordning på vårt gym.

### Plaza

Vi valde att utbilda två ledare i den nya träningsformen på gymmet: Plaza. Det innebar en investering av nya redskap, golv och en omändring på gymmet.



### **Strategiarbetet inleddes**

Efter att ha fått resultaten från medlems-, funkis- och exitenkäten inleddes arbetet med att titta på en kortsiktig plan och en långsiktig strategi framåt. Strategigruppen bestod av representanter från styrelsen, funktionärerna och verksamhetsledaren. Arbetet fortsätter under 2020.

### **Kortstruktur**

Vi beslutade att påbörja en förändring mot ett träningskort. Vi beslutade att vid årsskiftet 2019/20 plocka bort separata kort för spinning och fria pass. En anledning till detta var att förenkla både för våra funktionärer och våra medlemmar.

### **Marknadsföring och kommunikation**

Marknadsföringsgruppen har under det gångna året bestått av följande personer: Zara Tall, Jesper Mattsson, Tess Holden, Maria Grahn och Maria Söderstedt. Vi har jobbat med olika medier för att nå en så stor målgrupp som möjligt: annonser i tidningar, vår flyer, affischer, hemsida, Facebook, Instagram samt medlemsinfo.

### **Flyer**

Vi valde att ta bort foldern som vi tidigare tryckt och i stället trycka upp schema i A5-format. All övrig information, så som medlemsvillkor, priser och träningsformer hittar man enbart på vår hemsida.



**LOVE THE WAY YOU MOVE**

Egentid, endorfinrus eller djupa andetag

43 olika pass varje vecka och gym mellan 5-23 alla dagar i veckan

Hitta träningen du längtar till!

Mer info: [friskissvettis.se/almhult](http://friskissvettis.se/almhult)

\* Medlemsavgift 150 kr per kalenderår tillkommer

Friskis & Svettis logo

Allt för **258 kr\*** i månaden

### Fotografering

Vi har under året samarbetat med vår medlem Adion Allain och tagit många lokala bilder som vi använt på hemsidan, i sociala medier och på tryckt material. Vi upplever att vi når ut bättre till Älmhults invånare då vi använder oss av lokala bilder. Adion har även gjort film till oss, bland annat då vi lanserade vår PT-tjänst.

### Kampanjer

Vi har deltagit i de kampanjer som Friskis Stockholm har tagit fram. Vi har främst använt kampanjerna på sociala medier och printat material i vår lokal. Vi anser också att det är viktigt att stötta den marknadsföring som är nationell så väl som vårt eget lokala material.

**Pausa.  
Släpp in  
känslan.**

Vi vet att du har mycket.  
Att balansera mellan jobb, familj, och att orka knappa ränder till som det är.

Det är Friskis & Svettis som hjälper.  
Här kan du komma precis som du vill.

Kom och ta några djupa andetag.  
Ligg på din kropp kan göra.  
Låt den vila och återhämta sig på hur den räkar se ut.

Släpp in känslan, tanka ny energi.  
Det är inte svårt och det tar mindre än en timme.  
Vi hjälper dig hitta träningen du längtar till.

Friskis & Svettis logo

Love the way you move





### **Gratisvecka**

Vi beslutade att erbjuda en gratisvecka för dem som inte har haft ett aktivt kort hos oss under de senaste 6 månaderna. Gratisveckan kan man hämta när som helst och vi kommer fortsätta med detta under 2020. Vi har detta i stället för att ha en särskild vecka som är gratis för alla.

### **Vart tog du vägen?**

Vi har under året skickat ut ett erbjudande till dem som inte har förnyat sitt kort hos oss. Vi har även ringt upp dem för att höra oss för varför de inte har förnyat sitt medlemskap hos oss.

### **Sommarkort och Julkort**

Vi har under sommaren och julen sålt specialkort för att locka dem som inte bor i Älmhult under hela året.

### **Kompisklippet**

Under september månad hade våra medlemmar möjlighet att ta med sig en kompis och träna vid tre olika tillfällen. De hämtade då ut ett kompiskort i receptionen. Ett bra sätt att använda våra medlemmar som ambassadörer.

### **Intern och extern kommunikation**

Kommunikationen mellan funktionärerna i föreningen sker på vår gemensamma plattform Workplace. Några gånger om året skickar verksamhetsledaren också ut ett informationsbrev. Protokoll från styrelsemötena läggs också ut i Workplace. Medlemmarna får sin information om vad som är på gång via Facebook, Instagram och via Medlemsinfo, som kommer ut varje vecka. Sedan 2018 har marknadsföringsgruppen jobbat med ett system som heter Trello. Ett redskap som enkelt håller rätt på vem som skall göra vad, när det skall göras och vad som är gjort.



## **Ekonomi**

Nedan listas våra främsta inkomster och utgifter.

### **Inkomster**

Vår främsta inkomst får vi genom att sälja träningskort och medlemskap till våra medlemmar.

Våra priser på träningskort höjdes med ca 7% i januari 2019.

Sponsring är också en av våra inkomstkällor. Friskis & Svettis sponsras av HELSA, Maxi, BT Järn, Willys, Handelsbanken, Smälänningen och Ntus,

Vi har under året fått bidrag från bland annat från Älmhults kommun och Smålandsidrotten.

### **Utgifter**

De största utgifterna är driften av fastigheten så som el, värme och renhållning. Personalkostnader och utbildningskostnader är också stora poster.

## **Summering**

Vi är väldigt nöjda med året som har gått. Vi har under året fått möta andra aktörer och ställts inför nya frågor. Vi känner oss starka och stolta över vad Friskis representerar och att vi till fullo kan stå för den träning vi levererar. Vi bidrar till våra medlemmars hälsa dagligen och känner att vi har en viktig plats i Älmhults kommun. Våra funktionärer och medlemmar trivs och vi känner att det finns potential att fortsätta utveckla vår verksamhet och därigenom få ännu fler att uppleva mötet och rörelseglädjen på vårt Friskis & Svettis.

/Styrelsen via:

Zara Tall

Verksamhetsledare



## Verksamheten i siffror

	2019	2018	2017	2016
Antal medlemmar	2348 st	2640 st	2744 st.	2466 st.
Antal funktionärer	ca 90 st	Ca 90 st	Ca 70 st.	ca 65 st.
Antal inpasseringar	86 912 st	92 481 st	98110 st.	87 214 st.
Antal besökare på gymmet	52 995 st	60 354 st.	63 835 st.	52 910 st.
Antal pass*	<del>1877</del> 2499 st	1649 st	1670 st.	1875 st
Snitt antal pass i veckan*	36 st	31 st	32 st	36 st
Antal inpasseringar på pass	33 917 st	33 805 st	36 062 st.	36 210 st
Snittförsäljning per medlem (all fsg inkl medlemskort)	1898 SEK	1672 SEK	1730 SEK	1741 SEK
Försäljning av Allträning i % av årets inkomster	37%	40%	41%	
Försäljning av 12 mån kort i % av årets inkomster (sålda träningskort)	62%	67%	64%	
* Svårt att jämföra då passen kan vara kodade på olika sätt från år till år.				