

A woman with glasses and a joyful expression is holding a black kettlebell in a gym. She is wearing a dark blue long-sleeved shirt and black leggings. In the background, another person is visible, and there is a large white 'Z' logo on the wall. The floor is green with white lines.

2024

Verksamhetsberättelse
Friskis&Svettis Borås

Friskis&Svettis Borås blev
under året 8452 medlemmar



Friskis&Sveltis Borås
Åsboholmsgatan 12, 504 51 Borås
friskissveltis.se/boras

Friskis&Sveltis Borås

4

Personal

5

Träning

6

Service & lokaler

9

Kommunikation & marknadsföring

10

Samarbeten & event

11

Möten & konferenser

12

Utbildningar & föreläsningar

13

Funktionärer & kick-offer

14

Friskis Borås 40 år & Friskishuset 20 år

15

Lustfylld, lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.

Trygga i vår verksamhetsidé fortsätter Friskis&Svettis Borås att leverera en skön och avslappnad träning.

Vi har fortsatt jobba vidare med Friskis&Svettis gemensamma strategi 2023-2025. Strategin innehåller tolv förflyttningar och en av dem är "Färre och starkare" föreningar. Vi har gått med i flera gemensamma inköpsportaler och jobbar strategiskt med Friskis Go och med att uppdatera våra lokaler enligt Locations-projektet.

Friskis&Svettis Borås

STYRELSEN

Ordförande	Stina Harlid
Vice ordförande	Kerstin Häregård
Kassör	Gustaf Andersson
Sekreterare	Susannah Claesson
Ledamot	Sven-Erik Nergaard-Möller
Ledamot	Cecilia Belfrage
Ledamot	Maria Andersson
Ledamot	Malin Elmström
Ledamot	Peter Lidslot

Styrelsen väljs vid årsmötet. Alla styrelseledamöter är motionärer och representerar olika yrkesgrupper som föreningen kan ha nytta av.

Under år 2024 har styrelsen haft elva protokollförda möten. Under 2024 fick föreningen totalt 8542 medlemmar.

FUNKTIONÄRSSUPPORT

Sandra Lindbratt	Värdansvarig
Maria Olrog Meurling	Träningsansvarig gruppträning
Patrik Åslund	Gymansvarig
Karin Danehammar	Verksamhetschef
Cirkelgym	Vakant
Melina Lenelid	Dans/Step
Per Lindberg	Gym (ideell)
Birgitta Sandgren	Indoor walking
Johanna Lind	Jympa
Christina Amberntsson	Spinning
Lisa Danehammar	Ute
Monica Milocco	Övrig gruppträning

Funktionärssupportgruppen ska driva föreningen framåt mot gemensamma mål och utveckling av träningen. Gruppen försöker ha ett möte per termin. Varje ansvarsperson har som mål att bjuda in till någon form av trivselaktivitet för våra funkisar. Funktionärssupportgruppen fungerar bra och är mycket betydelsefull för kansliet och är en länk mellan kansliet och funktionärerna.

Personal

Karin Danehammar
Anette McVey
Maria Olrog Meurling
Claes Nermark
Patrik Åslund
Sandra Lindbratt
Camilla Torén
Majja Löfdahl
Michael Olofsson
Johannes Malmqvist
Kent Jensen
Patric Pedersen
Vedad Lupic
Gunilla Olofsson
Melker Lark

Verksamhetschef, VC
Anläggningsansvarig Friskishuset, marknadsansvarig
Träningsansvarig, tjänstledig 60% 1/2-31/12
Vikarierande träningsansvarig 1/2 - 31/12
Gymansvarig, anläggningsansvarig Simonsland/Viared
Värdansvarig, medlemservice
Receptionist, medlemservice
Kommunikation, medlemservice
Lokalvård, gym, medlemservice
Medlemservice/lokalvård
Lokalvård
Lokalvård
Lokalvård, slutade 30/8
Lokalvård från 1/9
Timanställd

Kansliet är föreningens hjärta! Här har vi medlemsdialog varje dag och det föds många idéer som vi tillsammans utvecklar med alla våra fantastiska funktionärer.



Julfirande för personalen 2024

PLANERING

Personalen har tillsammans med styrelsen haft en verksamhetsplaneringsdag i Borås Energis lokaler. Syftet med dagen var att gå igenom och planera verksamheten och lära känna varandra lite bättre.

STRATEGIN

Färre och starkare föreningar

Vi fortsatte att tillsammans med Mark- och Svenljungaföreningarna i en styrgrupp utforska vad vi skulle kunna göra gemensamt med tanke på Färre och starkare föreningar.

Vi kom överens om att träffa våra funktionärer i respektive föreningar. Borås och Mark besökte Svenljunga och Svenljunga och Borås besökte Mark. Där presenterade vi strategin och våra tankar med att jobba vidare med en del av strategin för Färre och starkare föreningar. Vi har haft flera styrgruppsmöten under året och dessutom har vi vid två tillfällen varit med på medlemmöten i Mark. Under hösten meddelade Mark att de pausar tankarna på att samgå.

Vi har antagit de nya samarbetsavtalen som har tecknats bl a Varsego, Impact Solution, Visual Art, Vitamin Well/Barebell.

Träning

Vi vill vara Borås främsta och största rörelseinspiratör. Vi vill vara det självklara valet när Boråsarna tänker på träning.

Vi är en kombination av gruppträning, träning i våra gym, ute och digitalt via FriskisGo eller i någon av våra nu tre anläggningar. Vi fortsätter att utveckla samtliga delar av vår träning.

Vi växer fysiskt men även genom att erbjuda fler träningsformer och aktiviteter.

Vi håller koll på omvärlden och är lyhörda och lyssnar på våra funktionärer och medlemmar.

RENT GYM

Vi jobbar kontinuerligt för att förebygga dopning. Vi har ett samarbete med delar av övriga gym i stan, Borås stad och dopningspolisen. Vi fortsätter med ett gemensamt kontrakt, där våra medlemmar skriver under att de inte intar något otillåtet preparat och att de godkänner att de kan bli utsatta för tester. Skulle någon testa positivt, eller vägra lämna prov meddelas även de övriga gymmen om vem det gäller. Detta är ett steg i rätt riktning för att göra våra gym så "rena" som möjligt.

Under 204 blev vi omcertifierat gym för 100% Ren Hårdträning enligt Prodis. Vi var aktiva under v.41, som är en gemensamhetsvecka gällande antidopningsarbetet.

GYM/INDIVIDUELL TRÄNING

Möjligheterna till funktionell och vardagsorienterad styrketräning är mycket goda i våra gym. Vi jobbar kontinuerligt för att skapa så bra möjligheter för så bra gymträning som möjligt, oavsett var man står som motionär, genom att utveckla både lokalerna och utbudet i gymmet. Vi känner att vi har en bredd av motionärer och att tränade, såväl som otränade, trivs i gymmet.

Vi fortsatte med satsningen på "Ung i gymmet" och det innebär att ungdomar från det år de fyller 13 år får möjlighet att träna i gymmet med målsmans godkännande. Där har vi fortsatt att utveckla och vi tillåter även de som är fyllda 10-12 år att träna tillsammans med vårdnadshavare. Vår önskan är att de ska genomgå en instruktion innan de tar eget ansvar för sin träning.

PT-PERSONLIG TRÄNARE

Vi har fortsatt att erbjuda personlig tränare.

INSTRUKTIVA TRÄNINGSFORMER

Vi har idag ett flertal olika fysinriktade pass, från lugna meditativa träningsformer som Yoga, till de mest fartfyllda pass som HIT och Plaza.

JYMPA

Jympan är föreningens grund och kan liknas vid "all inclusive". Här får man med styrka, rörlighet och kondition - allt på ett och samma pass. Jympan har en självklar plats i vårt utbud och i vårt schema.



Jympan har en självklar plats i vårt utbud

DANS

Släpp loss. Känn musiken i kroppen. Från ett smidigt hopp till en dramatisk pose, utan att du märkt att du tränat dig sjöblöt av svett.

På Friskis danspass tränar du kondition och koordination utan att riktigt tänka på det. Med musiken som kraftkälla och ledarens guidning dansar du loss i ett gäng lekfulla koreografier.



Multifys är en mycket uppskattad träningsform

CIRKELGYM

Man tränar i grupp med gymmaskiner tillsammans med ledare. Ledaren ser till att alla får kul och effektiv träning genom bra teknik och peppar alla så att de tar ut det där "lilla extra". I Cirkelgym möts gruppträning och gymträning. Cirkelträning passar alla, både den som är nybörjare och tycker traditionell gymträning är för ensamt eller för svårt och den som är van vid styrketräning. Vi har flera olika intensiteter som Cirkelgym, Cirkelgym soft och Cirkelgym HIT, som är ett tuffare och mer utmanande pass.

SPLIT

Split har fokus att träna en muskelgrupp åt gången, då får man tid och kraft att verkligen trötta ut och utmana den. Passet bygger på raka och enkla övningar och känns igen från styrketräningen i gymmet. Split-pass görs med tre olika inriktningar; Split ben, Split överkropp och Split bål. Passen kan köras med eller utan redskap.

INDOOR WALKING

Indoor walking är en mycket effektiv, skonsam konditionsträning, där man även får med bålstabilitet, balans, hållning och styrka för ben, höft och överkropp. Kombipassen tillsammans med Cirkelgym är mycket uppskattade.

SPINNING

Spinning är en populär konditionsträning. Ledarskapet är personligt, instruktivt och guidande. Vi jobbar med intervaller, distans och soft, fokus på upplevelse och konditionsträning. Under året har vi fortsatt att använda oss av verktyget Watt när vi kör vissa spinningpass. De cyklar som har den möjligheten har vi i Simonsland. Att guida med watt innebär att i stället för puls, som vi använder på pulspassen, guidar ledaren dig igenom passet med FTP (Funktionell Threshold Power), ett slags medeleffekt som riktvärde. Det tilltalar framför allt de som cyklar ute. På dagtid har Spin play tagit plats i schemat.

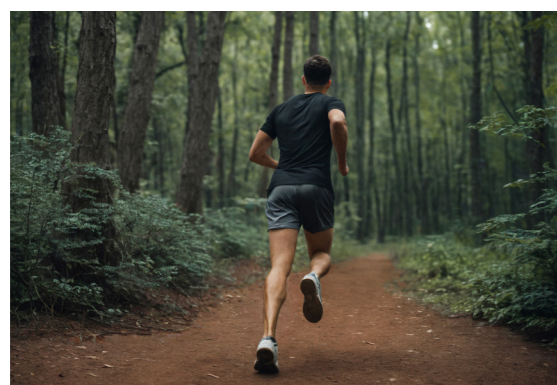
RODD

Rodd är sportig, rytmisk och kraftfull intervallträning i grupp. I rodd tränar man sin kondition. Benen jobbar med kraft och överkroppen engageras i varje drag. Man kan utmana sig ordentligt, eller ta det piano. Man väljer själv motstånd på sin roddmaskin. Ledaren och gruppkompisarna hejar på, så att man orkar hela vägen in i hamn.

YOGA

Den är en mycket uppskattad träningsform, meditativ och mjuk, dynamisk och fysisk. Friskis&Svettis-yogan är vår egen, där du rör dig fritt mellan lugna och fysiska övningar.

2024 tog Yin yoga ordinarie plats i vårt utbud.



LÖPNING

Under 2024 har löpningen stått i fokus. Vi har varit med och startat kampanjen Run off som vi körde under flera veckor både höst och vår.

Nyhet för året var Löpning soft.

Vi hade sommarträning flera kvällar i veckan på Kransmossen och dessutom en gång i veckan vid Almenäs.

Löpningen i fokus - Run off

SENIORKLUBBEN har tagit ny fart och vi har haft härliga grupper som tränat och fikat ihop.

ALLA BARN/UNGDOMAR

Vi har fortsatt gjort riktade insatser för ungdomar mellan 10–15 år, genom att öppna upp träningsformer och erbjuda träningskort som gäller för de åldersgrupperna. Familjefys och Familieplaza har tagit plats i utbudet och är en uppskattad träningsform för dem mellan 6–12 år, där barn och vuxen tränar ihop.



FRAMTIDENS FRITIDSGÅRD

Gymansvarig har fortsatt jobba vidare med projektet Framtidens fritidsgård. Det innebär att han har utbildat ett gäng tonårsinspiratörer, som har som uppgift att inspirera och träna tillsammans med andra ungdomar i gymmet. Vi ser fram emot att fortsätta att utveckla det projektet.



Pop Up containern bjöd in till träning i Simonsland

Service & lokaler

SERVICE PÅ SPINCYKLAR OCH IW-MASKINER

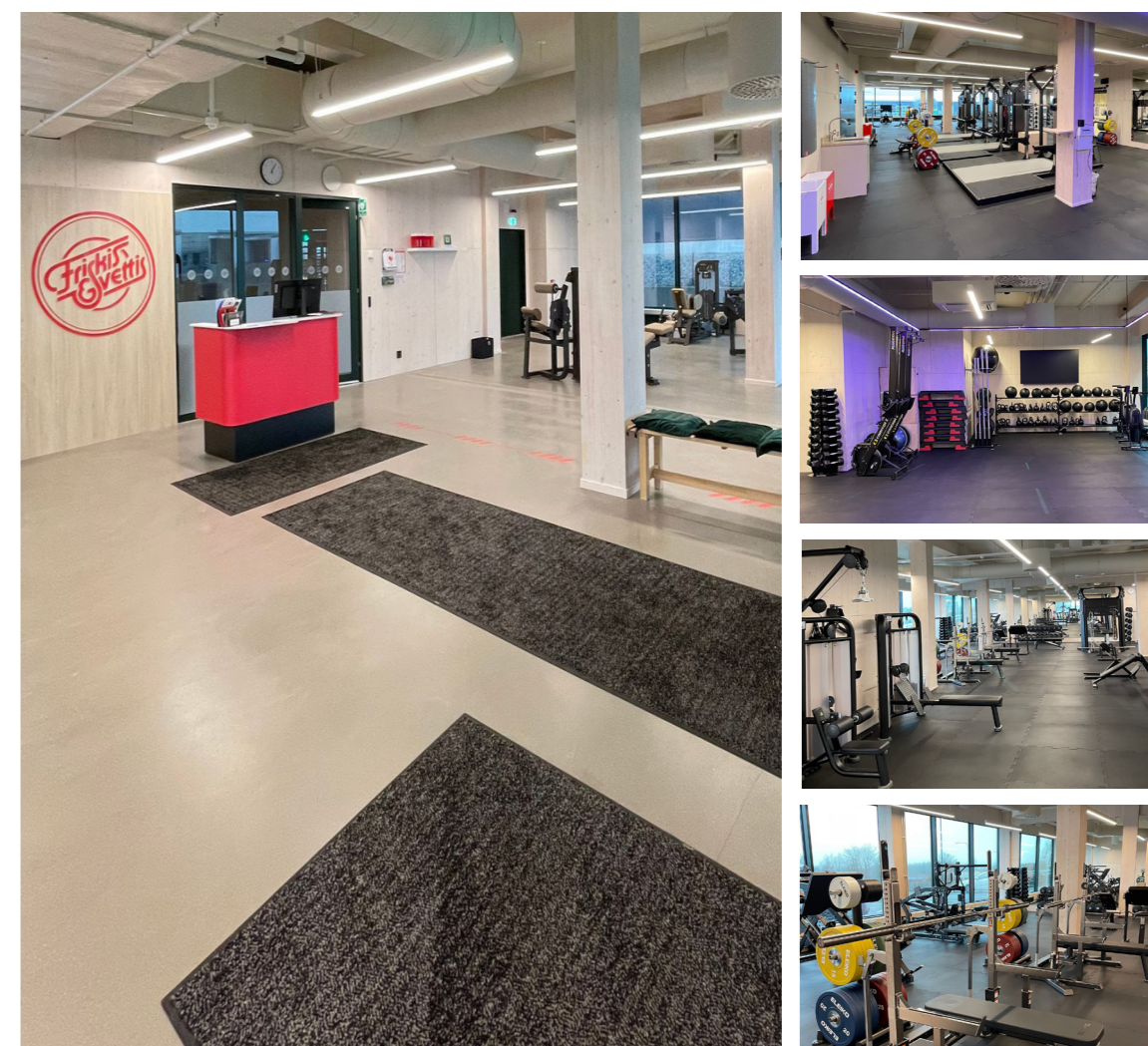
Service sköts perfekt. Vi har några herrar som lägger ner några timmar i veckan på att hålla våra cyklar och maskiner i fin form. De gör ett fantastiskt jobb.

LOKALER

Vårt mål är att vi ska ha snygga, fräscha och funktionella anläggningar och nu finns vi på tre ställen i Borås. Vi känner oss stolta att vi skapar möjlighet till en lättillgänglig träning genom att finnas på tre platser.

Vi jobbar strategiskt med att implementera Locations-projektet enligt strategin och under året målade vi om delar av Friskishuset.

Vi har installerat och investerat i motorlås i alla dörrar i Friskishuset. Vi har dessutom tillsammans med fastighetsägaren bytt ut belysning till LED-belysning.



Locations-projektet i Viared

Kommunikation & marknadsföring

Kampanjer har genomförts med fokus på träningsnyheter, rekrytering av ledare, Börja träna kurser, Run off och Bootcamp.



Vi har deltagit i Riks två varumärkeskampanjer.

Vi har annonserat på Borås stadsbussar, i Borås tidning, på digitala skärmar på stan, på storbildskärm vid ICA-Maxi, på hemsida och interna skärmar, köpt reklam på SoMe samt digital mediaannonsering via mediebyrån Adon InfoTech. Expressen!!

Vi har fortsatt marknadsföra träningsappen Friskis Go som kommunicerades frekvent via SoMe, interna skärmar, nyhetsbrev till alla medlemmar mm. Vi har haft radioreklam i Puls FM's kanaler. Vi har haft en kampanj "Värva en vän och få en månad extra".

Till sommaren marknadsförde vi återigen det populära Sommarkortet via betalannonser i SoMe och i Borås tidning plus dess sommarbilaga, som lever hela sommaren.

Ungdomssatsningen "Utifrån och in" fortsatte vi att marknadsföra via hemsidan och den syftar till att ungdomar 13-18 år ska kunna hitta en träningsrutin som funkar både fysiskt och psykiskt.

Vi besökte de olika gymnasieskolorna och högskolans hälsovecka, där vi delade ut flyers och prova-på-biljetter. Ungdomarna fick även vara med och tävla i "Gissa vikten" (på kettlebells).

Kommunikationsansvarig har deltagit i flera digitala nätverksträffar med andra kommunikatörer inom Friskis och har även deltagit på en kommunikationsträff i Riks regi i Stockholm.

TRYGG OCH SÄKER FÖRENING

Vi är licensierade "Trygg och säker förening" med allt vad det innebär av uppdaterade dokument.



Årets kampanjer 2024

Samarbeten & event

- Fortsatt uppskattat samarbete med Fotriktigt gagnar både medlemmar och funktionärer.
- Nytt samarbete för året var tillsammans med en cykelaffär där våra medlemmar fått rabatt.
- Vi har även samarbete med Craft där både medlemmar och funktionärer får köpa kläder till rabatterat pris och föreningen får en kick-back på det som är inköpt.
- Borås stad och "100% Ren Hårdträning", antidopning.
- Höll i uppvärmningen av Kretsloppet, jätteroligt att få fortsatt förtroende!
- Deltog i Borås Prideparad.
- Spin of Hope.

Ytterligare ett nytt samarbete startades och det var med Blodomloppet och idrottsföreningen Ymer. Vi tog hand om uppvärmning, peppstationer och var representerade i ett tält där vi pratade träning. Det känns kul och få vara en del av ett lopp som har som mål att få fler blodgivare.

Vi besökte Familjecentraler och öppna förskolor och informerade om verksamheten.

Verksamhetschefen har ett gediget samarbete med flera andra föreningar och olika nätverk, vilket är oerhört betydelsefullt.

FÖRETAG, SKOLOR OCH IDROTTSFÖRENINGAR

Vi har under flera år jobbat för att få till bra erbjudanden till företag, skolor och idrottsföreningar. 2024 blev ett år då det kändes som om det släppte och vi fick till några fina bra samarbeten. Med Ellos blev det ett avtal som sträckte sig under hela året. Avtalet innehöll föreläsningar, pass hos oss, pass på plats på Ellos, Team Boost, Börja träna kurser mm.

Flera företag har pass hos oss och framför allt i Viared på arbetstid. Företagen ser det som en friskvårdssatsning då de vill få en friskare och mer välmående personal.

Realgymnasiet hyr in sig och har all sin idrott hos oss i Friskishuset. Vi har även fler skolor som lägger idrottslektioner eller idrottsdagar i våra lokaler.

Polisernas studentförening har sedan hösten kört ett pass i veckan i Simonsland.

Dessutom kör flera idrottsklubbar sin försäsongsträning hos oss.

HYRESGÄST

Under våren fick vi en förfrågan om att hyra ut vårt gym till Frisk i Praktiken. Tanken var då att de skulle flytta in i Friskishuset, men i andra lokaler. Styrelsen tog upp frågan och det utmynnade i att vi byggde om delar av vår lounge till två behandlingsrum och ett kontor och Frisk i Praktiken blev vår hyresgäst. Det känns väldigt bra.

Möten & konferenser

Verksamhetschefen är med i ett av Västsvenska handelskammarens chefsnätverk, där ett av syftena är att synas, nätverka och sprida Friskis&Svettis. Det innebär ett tillfälle att utbyta erfarenheter med andra chefer från andra professioner.

Vi försöker vara delaktiga i så många projekt som möjligt och en av våra träningsansvariga har varit med och fortsatt att utveckla träningsformen Multifys och uteträningen som exempel.

Stämmohelgen i mars åkte vi till Ängelholm. Helgen började till lunch på fredagen med ordförande- och verksamhetschefs dag. På lördagen hölls stämman och söndagen var Framtidssöndag.

VKON

I år var det en gemensam konferens för föreningsledning och träningsteam.

Fredagen var verksamhetschefs dag då fokus var att "Leda ideella och medarbetare".

Ämnen som informerades om och diskuterades under konferensen var:

- Ledarskap i TA-rollen (Träningsansvarig)
- Utbud och träningsnyheter
- Friskis identitet
- Friskis på jobbet
- Finansiering
- Locations
- Sälj

Vi var ett härligt team från Borås som deltog i konferensen. Vi passade på att dela upp oss och var med på så många workshops som möjligt. Vi fick även möjlighet att testa 2025 års träningsnyheter som var HYROX och Coreflex miniband.



VFKON 2024 i Stockholm

Utbildningar & föreläsningar

Vi har deltagit i flera digitala föreläsningar bland annat om dopning och dess konsekvenser.

Utbildningar är en av de största och viktigaste aktiviteterna i vår verksamhet. Vi har utbildat tre nya ledare under året, två cirkelgym/cirkelfys och en tränare.



Vi erbjuder våra medlemmar både föreläsningar och kurser

Vi har haft en Seniordag med föreläsning och inspirerande träning och fika efter såklart.

Vi har haft föreläsningar om "Att leva frisk och länge", med Claes Nermark och "Håll dig på benen hela livet!", med Lotta Lark

Vi har haft en kurs "Yoga för stela män".

Vi har haft utbildningar i HLR och Akut omhändertagande vid flera tillfällen.

MEDLEMSAKTIVITETER

Vi har gjort flera utskick och sänt nyhetsbrev till alla våra medlemmar.

Vi har under hösten skickat ut en medlemsenkät till våra medlemmar och en funktionärsenkät till våra funktionärer.

Vi fick ett mycket bra svardeltagande på båda enkäterna och vi får fina betyg på båda. Syftet är att få input från båda grupperna vad vi är bra på, men viktigt - vad kan vi bli bättre på. Vi fick många bra svar och input som vi har tagit med i vår verksamhetsplanering.

Funktionärer & kick-off

FUNKSUPPORT

Vi startade det nya året genom att fortsätta att det nya arbetssättet "Funksupport". Syftet är att stärka, bekräfta och se våra funktionärer. Det är ett arbete vi fortsatt med under året och vi har även varit med på en workshop som Riks anordnat om funksupport, som stora delar av gruppen medverkade i.

FUNKSUPPORT BESTÅR AV TRE ARBETSSÄTT

Check-in: Vår träningsansvarig för gruppträningen har gjort ett fantastiskt jobb med att boka in samtal med i stort sett alla våra ledare, som hör till gruppträningen. Syftet är att se, bekräfta, stämma av, lyssna av och uppdatera våra funktionärer (tidskrävande, men uppskattat). Samma sak är såklart gjord med våra värdar.

GRUPPREFLEKTIONER: Här har vi tagit hjälp av våra rutinerade funktionärer i funksupportgruppen. En gruppreflektion kan se ut på lite olika sätt. Ett exempel är att vi kör ett pass ihop och då är det överenskommet sedan tidigare att vi skall ha fokus på ledarskapet. Efteråt sitter vi ner och går igenom och diskuterar utmaningar och ger feedback, samtidigt som vi har en trevlig stund och fikar ihop.

BOLLPLANK: Ledarna hjälps åt och tränar ihop, eller går på varandras pass och "bollplankar" varandra.

REKRYTERING

Vi har haft flera rekryteringsmöten.

KICK-OFF

Att göra roliga och nyttiga saker tillsammans är värdefullt både för gemenskapen bland våra funkisar och som ett tack för den tid alla lägger ner helt ideellt. Det ger ringar på vattnet och sprider sig till våra medlemmar.

Att träffas och förena nytta med nöje är vi bra på i Friskis.

Året började med födelsedagskalas i början på januari. Vi testad träningsnyheterna för våren – Split. Därefter njöt vi av en härlig kväll tillsammans.

Sommaravslutningen använde vi till att "jobba" med Röda tråden och vår strategi och var lite nyttiga innan vi fortsatte kvällen med trevligheter.



Det vi alla har gemensamt - Glädjen till träning!

Friskis Borås 40 år & Friskishuset 20 år

2024 HAR VI HAFT MYCKET ATT FIRA

Den 10/1 har vi funnits i Friskishuset i 20 år. Den dagen hade vi tårtkalas! Vi bjöd alla våra medlemmar som var och tränade på tårta. På kvällen fortsatte firandet med våra funktionärer, då vi testade på träningsnyheterna för året samtidigt som vi hade födelsedagskalas för Friskishuset.

40-årsfirandet har pågått under hela året med många roliga och inspirerande pass.

De "riktiga" födelsedagskalasen hade vi på hösten vid två olika tillfällen.

Vi hade en fantastisk 40-årsfest på The Company i början av november, där det serverades en jättefin buffé, livemusik blandat med disco och ett dansgolv som sprakade tills det blev dags att gå hem. Det blev en mycket uppskattad kväll och det har kommit in flera önskemål om att ha en födelsedagsfest varje år.

Vi fortsatte firandet en lördag längre fram i november med Öppet hus! Där bjöds det på många härliga pass och jympaledarna bjöd på ett 40-årsjubileumspass. Det var både aktiva och icke aktiva jympaledaresom höll i passet. Vi passade även på att rabattera vårt årskort och kön till Medlemservice ringlade sig lång hela dagen.



Friskishuset 20 år firades med tårta till våra medlemmar

