



Verksamhetsberättelse Friskis&Svettis Borlänge

2024



Inledning

I detta dokument beskrivs främst statistiken och vad som hänt utöver den dagliga verksamheten för året.

Friskis&Svettis idé

Friskis idé är lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Egentligen säger Friskis idé allt. Vi startar i lusten. Vi fortsätter göra träningen tillgänglig. Vi lägger till ny kunskap och kvalitet i det vi gör. Vi vill att du ska kunna hitta något som passar just dig. Friskis Borlänge vill att våra anläggningar ska upplevas som mötesplatser där vi erbjuder aktiviteter som kan utövas av många samtidigt men framför allt förgyller varje enskild medlems träningsupplevelse. Vi vill underlätta för både inaktiva och aktiva människor att uppfatta träning som lustfyllt. Vi vill med ett inspirerande utbud och en välkomnande attityd göra träning till en god och lustfylld vana.

Friskis&Svettis värderingar

Friskis&Svettis är en värderingsstyrd organisation, våra värderingar ligger till grund för all vår träning och allt vi gör. De flesta känner till Friskis&Svettis på ett eller annat sätt. Många säger att en får komma som en är. Andra gillar blandningen av människor på Friskis. En del föredrar styrketräningen, andra musiken på passen. Några blir inspirerade av de engagerade ledarna. Oavsett vilken din motivation är, är du välkommen till oss!

För att vidga idén om träning har Friskis&Svettis fem värderingsområden.

- Friskis&Svettis skapar träning som berör och ser till hela människan
- Friskis&Svettis är ett sammanhang där människor kan mötas
- Friskis&Svettis släpper lös människors engagemang
- Friskis&Svettis har en avslappnad, tillåtande och personlig attityd
- Friskis&Svettis är en modig utmanare som ständigt hittar nya och bättre vägar



8062

MEDLEMMAR

15,6

procent av Borlängeborna är medlemmar
i Friskis&Svettis Borlänge



ÅLDERSFÖRDELNING MEDLEMMAR

2-9 år	2,65 %
10-19 år	14,85 %
20-39 år	32,95 %
40-59 år	32,20 %
60-79 år	16,52 %
80+ år	0,83 %

55 % kvinnor
45 % män

Träningen

Vi vill **stärka synen** på Friskis&Svettis som det självklara träningsalternativet i Borlänge. Det gör vi genom att erbjuda ett kvalitetssäkrat, dynamiskt och varierat träningsutbud som tillfredsställer våra medlemmar och attraherar nya. Våra gym underhålls och utvecklas ständigt för att vara inspirerande och samtida. Vi ska även uppmuntra spontanitet och när tillfälle ges bedriva träning på oväntade och tillfälliga arenor utanför de egna lokalerna. Vi följer Friskis Riks rekommendationer, medverkar och tar initiativ till utveckling av träningsutbudet. Vi frågar efter, lyssnar och tillvaratar funktionärens och medlemmars synpunkter och önskemål. Vi följer och är lyhörda för statistiken.

- ✓ Grupp träningsutbud
- ✓ Gym träningsutbud
- ✓ Beställd träning, företag, skolor, organisationer
- ✓ Utrustning kopplad till träning

Friskis Go vår tredje anläggning

Vår digitala träningsapp Friskis Go har ett stort innehåll både för den som vill träna hemma, på annan plats eller för att få träningstips att använda i gymmet. Där finns träningspass både för den som är ny, som vill prova något nytt, med och utan redskap och det har varit några träningsutmaningar i appen under året. När vi berättar om vad som ingår i våra träningskort så har vi tre anläggningar. Skomakargatan, City och Friskis Go.

277 774

INPASSERINGAR

ANTAL INPASSERINGAR

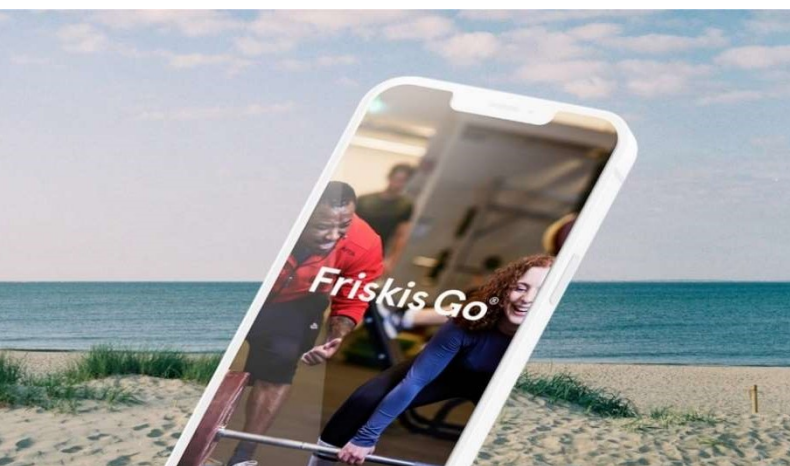
- Antal inpasseringar totalt under året blev 277 774 på våra två anläggningar samt uteträning.
- Fördelningen gym/gruppträning är 67 % gym och 33 % grupp.

ANTAL TRÄNINGSFORMER

- Det totala antalet träningsformer som förekommit i utbudet under året var 50.

ANTAL PASS

- Cirka 100 pass per vecka under vår och höst. Något lägre antal per vecka under sommarperioden.
- Det totala antalet pass som genomförts i grupp eller ute är 4358.



HÄNT I GYMMET

- Inköp av nya redskap som kettlebells, bollar mm.
- 14 genomförda Gymintro kurser för ungdomar.
- Antidoping arbete. Vi genomförde en uppmärksamhetsvecka för att informera om vårt viktiga antidopingarbete vi gör i föreningen. Aktiviteter i gymmet och dopinghunden Molly var på besök. Dopingtester genomfördes.
- Öppet hus i City för att få fler att hitta in till vår anläggning.
- Olika teman har genomförts i gymmet och vi har även inspirerats av gästledare.

HÄNT PÅ GRUPPTRÄNINGEN

- Inköp av nya vikter och annan utrustning.
- Nyhet inom löpning. Run off och Run off soft. Ett femveckorsprogram för löpargrupper.
- Nya spinningcyklar.
- Nytt puls/wattsystem Intelligent cycling på både Spinning och IW.
- Utepass, olika träningsformer i Börje Anderssons park, vid Ornässtugan och på ett flertal andra popup platser.
- Mamma Cirkelgym kom tillbaka på schemat.

Mervärden

Det ska vara enkelt, inspirerande och förmånligt att vara medlem i Friskis Borlänge. Vi jobbar aktivt med att uppfattas som en självklar mötesplats för träning och även en oas där alla kan fylla på med inspiration och energi genom sociala möten och aktiviteter som erbjuds. Vårt förhållningssätt är präglad av medlemsinflytande och föreningsdemokrati. Hos oss bemöter vi alla med en välkomnande attityd. Vi jobbar kontinuerligt för att bibehålla och stärka gott värdskap hos alla funktionärer och anställda. Vi är en viktig samhällsaktör och samarbetspartner inom träning och hälsa.

- ✓ Värdskap
- ✓ Samarbeten och medlemsförmåner
- ✓ Föreningsdemokrati och medlemsansvar
- ✓ Allmännyttan och samhällsansvar



Övriga aktiviteter under året

- After Work med olika träningspass och mingel.
- Företagsmorgon med träning och frukost.
- 9-milaspinning, kul och jobbigt event där deltagarna tog sig från Sälen till Mora.
- Gratis träning för ungdomar på skolloven.
- Yogakurs för den som vill lära sig mera om Friskis Yoga.
- Digital börja träna kurs.
- Flera dagliga verksamheter i Borlänge kommun valde att lägga sin friskvård hos oss. Så även flera företag, organisationer och skolor.
- Vi har haft ett samarbete med Familjecentralen som kom med Öppna förskolan en dag i veckan under vår och höst för att delta på ett eget Familjejympapass. Cirka 40-50 barn tillsammans med vuxna deltog varje tillfälle.
- Vi fanns med på Kupolens event för barn. Där hade vi en populär hinderbana med massor av rörelsegädje.
- Internationella Kvinnodagen – två ledare bjöd in till gratis danspass.
- Samarbete med SPF. Prova på tillfällena och fika.
- Idrottfys – Ett pass där föreningar har haft möjlighet att delta på.
- Träna tillsammans med polisen. Efter passet fanns möjlighet att ställa frågor om polisyrket.
- Samarbete med Borlänge Handbollsklubb ute i parken. Barn kunde prova på handboll medan vuxna provade på våra Friskispass.
- Samarbete med Dans för hälsa – ett samarbete för att stärka den psykiska hälsan hos ungdomar.
- Vi samverkade med RF SISU Dalarna i olika aktiviteter och träffar.
- Samarbeten med Dalecarlia Cup, Kvarnsvedens IK och Dalsjö Golf.

- Vi genomförde uppvärmningar på Blodomloppet och Vansbro-simningen.
- Samarbete med Stora Tuna OK genom att värma upp publik på ett event i Paradisparken.
- Vi har under 2024 haft tre Friskis Riks utbildningar i våra lokaler.



Organisation

Vår organisation ska vara anpassad efter verksamhetens behov. Verksamheten vilar på engagemanget hos våra ideella funktionärer och hos våra anställda. Vi ska vara en förening som samverkar med Friskis&Svettis övriga föreningar och vara en aktiv part i Friskis&Svettis Riks utvecklingsarbete.

Funktionärer

- ✓ Rekrytering
- ✓ Utbildning
- ✓ Inspiration
- ✓ Träffar och mötesplatser

Totalt har föreningen under året haft 260 funktionärer engagerade som ledare, tränare, värdar, styrelse med mera. Det har varit ett fantastiskt år med alla dessa engagerade funktionärer som tillsammans gör att vi kan vara en stark förening.

Träffar och inspiration utöver ordinarie verksamhet:

- Rekrytering av nya funktionärer pågår kontinuerligt under året. Detta år har vi rekryterat många värdar i olika roller.
- Träningsformsgrupperna har träffats för att planera och utvärdera verksamheten.
- Tränarna har haft två inspirationsdagar i Hyrox.
- Workshop i Multifys, Run off, Dans explode och Step explode.
- Vårdträffar för receptionen, gruppträningsvärdar och anläggningsvärdar har genomförts. Planering och att lära känna varandra har varit fokus.
- Brandrundor i lokalerna och utrymningsövning för utbildning inom brandsäkerhet.
- HLR utbildningar.

260

funktionärer har varit engagerade under året

Sommarfesten blev en magiskt fin kväll ute vid Haganäs. Solen och kvällens teamaktiviteter samt en god grillbuffé skapade god stämning och fick nog alla 130 deltagare att gå hem med ett leende.

Kickoffen genomfördes i början på hösten med cirka 110 funkisar. Flera träningsformer presenterades av olika ledare tillsammans i samma träningspass. Anneli Östberg hade föreläsning med temat Next Level.

Julfesten bjöd på test av vårens stora träningsnyhet HYROX och den som inte ville träna kunde hänga i konferensen med quiz. Kvällen avslutades med julgröt och smörgås. Även denna gång var det ett stort antal funktionärer med, 120 st.

Kul med stort deltagande på våra träffar där vårt fokus är på engagemang, gemenskap, värdegrund, teamet och att funktionärerna ska få inspiration.

Under året har vi utbildat och vidareutbildat

5 nya tränare

7 nya ledare

40 nya värdar i olika roller

En funktionärsenkät skickades ut och besvarades av 60 % av funktionärerna. Svaren ger oss möjlighet att få veta hur föreningen mår och vad som kan utvecklas. Här kommer några svar från enkäten. Positiva resultat.

*Hur stämmer dessa påståenden in på hur ditt uppdrag ser ut idag i Friskis Borlänge?
På en skala från inte alls till helt*

-Mina värderingar stämmer överens med de värderingar som finns inom Friskis&Svettis **96,6%**

-Jag är stolt över att vara funktionär på Friskis&Svettis **95,8 %**

-Det känns roligt att komma till Friskis&Svettis **95,1 %**

- I Friskis&Svettis behandlas alla på ett bra sätt oavsett kön, ålder etc **91,9 %**



I vårt arbete med funktionärssupport har gruppträningsledarna stöttat varandra genom att vara bollplank till varandra. Genom att gå på varandras pass och sen ha feedbacksamtal efter. Tränarna och gruppträningsledarna har haft check-in samtal med ansvarig personal.

Våra Friskiscoacher har träffat gruppträningsvärdarna vid några tillfällen och där har fokus varit aktiviteter och diskussioner kring olika områden i deras uppdrag. För att skapa trygghet i deras funktionärsroll.

Styrelsen

Anneli Östberg, ordförande

Ledamöter

Hans Pontusson
Petra Wermström
Ronnie Högberg
Staffan Hammarin

Suppleanter

Anna Jöhnemark
Ahmet Abic

Valberedning

Petra Särefjord
Ida Stjernqvist
Gunnar Jönsson

Personal

Margareta Berglund, Verksamhetschef

Ida Liljegren, Gruppträningsansvarig

Linda Widén, Gymansvarig

Sara Budh Hedman, Ekonomiansvarig

Lena Leanderson, Reception och
receptionsansvarig

Linda Samuelsson, Reception och
värdansvarig gruppträning

Catarina Öberg, Reception och
adminstöd

Rebecca Björk, Reception och
kommunikation

Marina Olsson, Lokalvårdare

Monica Lennström, Lokalvårdare

Timanställda i reception, städ och lokal.

Nätverk och möten

- Delar av styrelsen har deltagit på Friskis Riks årsstämma.
- På Friskis Föreningskonferens deltog styrelsemedlemmar samt delar av personalen. Vi nätverkar och samverkar kontinuerligt i olika frågor med andra föreningar.
- Personalen deltar och engagerar sig i ett flertal arbetsgrupper inom Friskis&Svettis.



Kommunikation

Föreningens kommunikation ska präglas av stor transparens och uppfattas som tillgänglig, personlig, avslappnad, ge inspiration och kännas intressant. Vi använder moderna kommunikationskanaler och har den digitala utvecklingen i fokus. Vi har även fokus på flera målgrupper.

- ✓ Personal och funkisar
- ✓ Medlemmar
- ✓ Presumtiva medlemmar
- ✓ Media
- ✓ Beslutsfattare

En stor del av vår kommunikation till våra medlemmar sker via våra sociala medier och de nyhetsbrev som vi skickar ut 10 gånger per år. Tillsammans med våra digitala skärmar sprider vi information och berättar om vår verksamhet. Vi har också fått med två artiklar i Dalarnas tidningar. En artikel om vår ombyggnation och en om Friskis Go, vår digitala träning. I samarbete med Friskis Riks har vi även i år arbetat tillsammans med ICA och Craft och fått synlighet i ICA Stammis samt att medlemmarna erbjudits rabatter via Crafts webbshop.

Kampanjer

- Vi hakade på Friskis Riks gemensamma kampanjer på sociala medier.
- Erbjudit olika prova på tillfällen framför allt inom gruppträningen och för barn och unga.
- Ta med dig en kompiskampanj.

568

personer valde att testa vår träning genom vår prova på vecka



Erbjudande

- Sommarkortet, ett erbjudande under sommaren.
- I samarbete med olika organisationer har vi ett kom-igång erbjudande.
- Vår prova på vecka som vi alltid har för 150 kr är en bra möjlighet att få testa på vår träning.
- Julklippet, ett erbjudande under julhelgerna.



Lokaler

Vi ska sträva efter att våra lokaler är tillgängliga, fräscha och attraktiva mötesplatser, väl anpassade för verksamheten. Anläggningarna ska vara ändamålsenliga och hålla hög kvalitet. Det ska kännas säkert att träna hos oss och vistas i våra lokaler, för såväl medlemmar, funktionärer och anställda. Vi ska arbeta med utveckling av våra befintliga lokaler samt aktivt utforska möjligheterna till utveckling på annan plats.

- ✓ Underhåll och renovering
- ✓ Säkerhet
- ✓ Städ
- ✓ Nyetableringar

Lokalförbättringar

Vi har under året förbättrat och målat om i gymmet. Dessutom togs ett beslut om att renovera omklädningsrum, gruppträningsalar och skapa en ny gruppträningsal. Arbetet startade under hösten.

Ytor

Totalt på våra två anläggningar har vi 4450 kvm yta. Träningsyta, duschar, omklädningsrum, receptions, vänthytor med mera. Ytorna fördelas enligt följande:

- Skomakargatan 3600 kvm
- City 850 kvm

Ekonomi

Vi ska ha en ekonomi i balans med tryggad likviditet. Vi ska ha en ekonomiprocess som säkerställer att rapporterna är tillförlitliga. Vi ska kunna förutse verksamheten och agera i tid vid förändring.

- ✓ Budget
- ✓ Prognoser
- ✓ Uppföljning
- ✓ Löpande redovisning

Fokus detta år har varit att ha täta uppföljningar och prognoser för att behålla en god ekonomisk kontroll efter satsningen på City och för att våga satsa på att utveckla verksamheten på Skomakargatan. Året har landat i ett bättre resultat än budgeterat. Läs mera i årsredovisningen för 2024.

**Totalt har vi två anläggningar
på 4450 kvm**

Det är för dig vi finns!

På årsmötet 8 april tackar jag för 10 fantastiska år som ordförande i Friskis Borlänge.

10 år som innehållit det mesta i form av utmaningar. 2025 satsar vi återigen på en utbyggnad och renovering av våra härliga lokaler på Skomakargatan. Vi är en förening i rörelse hela tiden. Det är hos oss det händer!

Allt detta för att du och jag ska ha möjligheter till hälsa! Att ta hand om sig själv i de olika perioderna i livet är viktigt på riktigt! Här vill vi finnas för dig både i perioder där allt flyter på och stunder i livet som utmanar. Vi finns här!

Ser verkligen framemot 2025, ett spännande år. Det innebär nya lokaler, nya pass och nya möjligheter till utveckling. Kanske vill du tävla för Friskis Borlänge i en Hyrox tävling? Är du redo så är vi redo! Behöver du vara på hemmaplan under en period så finns vi där i mobilen med vårt Friskis GO. Helt fantastiskt hur många pass du har ett klick bort.

Jag känner 10 år av stolthet i hur vi har utvecklat vår verksamhet. Fantastiska kollegor i styrelsen, en underbar personal att jobba tillsammans med och dessutom alla grymma Funkisar som varje dag gör vår verksamhet! Tillsammans är vi grymma!

Jag kommer såklart att fortsätta leda pass i föreningen. För att möta dig – vår medlem är bland det bästa som finns! All glädje och energi som smittar är härligt! Att träna tillsammans är en del av mitt liv – vi ses!

Anneli Östberg
Ordförande Friskis&Svettis Borlänge

