



Friskis & Sveltis Falkenberg
Verksamhetsberättelse

2024



Innehåll

Inledning	3
Verksamheten	4
PT-verksamhet	5
Funktionärer	6
Team	7
Marknadsföring	8
Medlemmar	10
Friskis Riks	11
Träning	12
Personal	13
Framtiden	14

2024 har varit ett år av utveckling för Friskis i Falkenberg. Omvärlden har präglats av en tuff privatekonomi för många, krig i Europa och världen, val i USA. Sammantaget har året inneburit social oro och för många invånare ett tufft år. För Friskis har det varit viktigt att fortsätta utvecklingen enligt vår beslutade verksamhetsplan 2023-2025.

Sammanfattning

Under 2024 har styrelsen fortsatt arbeta enligt den beslutade verksamhetsplanen 2023-2025. Beslutet att anställa en verksamhetsledare har genomförts i syfte att öka takten i utvecklingen, förbättra förutsättningarna för de viktiga ideella funktionärerna samt den dagliga tillsynen och kontinuiteten i verksamheten. Arbetet fortsätter med att möta medlemmar och blivande medlemmar på ett gott och varmt sätt. Oavsett vem du är eller om du är träningsvan eller inte vill vi skapa rörelseglädje för alla åldrar på Friskis.

Under 2024 har styrelse och förening arbetat med och utbildat sig inom absolut dopingfri träning. Konceptet heter 100% ren träning och gäller nu i alla delar när man tränar hos oss.

Friskis i Falkenberg är en förening som bedriver verksamhet i ett nonprofit aktiebolag. Bolaget bildades 2020 pga av kravet att driva momsad verksamhet i en nybyggd fastighet. Ägaren av bolaget är IF Friskis och Svettis i Falkenberg – dvs den förening som ägs av alla medlemmar i Friskis i Falkenberg. Styrelsen är ideell så målet med verksamheten är inte att tjäna pengar utan att kunna tillhandahålla en bra, attraktiv träning för alla i fräscha lokaler av utbildade ledare och förstås kunna betala våra kostnader.

Styrelsen för Friskis&Svettis i Falkenberg



Verksamheten

I verksamhetsplanen för 2023–2025 finns målområden beskrivna som kopplar till Friskis Riks beslutade strategi men som utarbetats specifikt utifrån förutsättningarna i Falkenberg. Beskrivningar och målbilder finns för verksamhetens utbud, funktionärs skapet, medlemmarna, lokalerna, kommunikation, digitalisering och förstås en god ekonomi – en förutsättning för att finnas kvar. Styrelsen har under året arbetat inom samtliga områden men vill beskriva några särskilt.

Ett breddat utbud både i träningsformer och ökat utbud under kvällar och förmiddagar har utvecklats i Falkenberg. Team träning har lanserat nya träningsformer via Riks träningsutveckling bl.a. s.k. Split – kortare styrkepass för del av kroppen, lunchträning HIT, vårt utbud till Seniorklubben utökades under hösten från två till tre tillfällen per vecka. Seniorklubben vänder sig till 65+ samt de som uppfattar annan träning för avancerad och är en träning som är speciellt utformad för den äldre kroppen. Som viktig social samvaro ingår gemensam fika efter träningen med kaffe och frukt.

Passen har blivit mycket eftertraktade på kvällarna och helger ser vi en tydlig trend där både incheckningar i gymmet och deltagare på passen ökar. Yoga ökar tack vare fler certifierade yogaledare men är trots det ofta fulltecknat med väntelista alla tider på dygnet. Splitpassen kvällstid har varit en succé. Dessutom har vi fler fulltecknade gruppPASS på helgerna och fortsatt många deltagare på den populära familjeympan lördagar.

Utbudet på morgon/förmiddagar för dels målgruppen äldre – deltidspensionär, medlemmar med skiftarbete samt seniorer som är vana och vill träna lite tuffare, har vuxit och utökats under året med skivstång Soft, olika typer av yoga, cirkelträning i gymmet soft samt cirkelträning i storgrupp i lokal. Jympapass har funnits när vi haft ledare tillgänglig samt ett eftertraktat Multifys Soft pass en gång i veckan.

Vi skulle kunna utöka morgon/förmiddagsträning ännu mer men utmaningen är att hitta ledare som varje vecka kan genomföra pass på de tiderna. Med gott resultat har även erbjudits tidig morgonträning under året, både Spinning och Coreflex för de som vill träna innan jobbet.

Vi har utbildat och utökat med fler ledare inom yoga och spinning 2024 samt tagit del av och förberett nya träningstyper på ledares initiativ, genom vidareutbildning inför 2025.





Under **2024** har vi haft totalt **69799** inpasseringar totalt varav **29115** har varit på gymmet och **40683** har varit på gruppträningspass. Under året har det varit **1713** medlemmar.

2024



Uökad PT-verksamhet.

Inför våren 2024 slutförde viceordförande rekrytering av två nya PT till verksamheten som på deltid finns bokningsbara i gymmet och kan backa upp aktiviteter som Öppet Hus mm framöver. Under hösten fortsatte vår verksamhetsledare utvecklingen och inför 2025 hyrdes vår tomma lokal ut till ViljeAnn som både erbjuder massage och PT verksamhet till Friskis med grund i Friskis värderingar och synsätt kring träningsglädje för alla.



Våra viktiga funktionärer och numera en verksamhetsledare.

Under första kvartalet förde styrelsen dialog med fastighetsägaren som vill satsa långsiktigt på Friskis och stöttar satsningar för att lyckas rekrytera fler medlemmar genom utveckling av utbudet och verksamheten. Vi kom fram till nödvändigheten att ha en anställd verksamhetsledare för vår verksamhet som håller samman, leder och stöttar alla våra fantastiska ideella funktionärer. Det ska vara enkelt och kännas tryggt att vara funktionär hos oss.

Efter en rekrytering med tydlig kravspec och involvering av flera representanter från våra funktionärsteam anställdes Fredric Fåglum som verksamhetsledare (VL) för Friskis i Falkenberg. Styrelsens uppdrag till VL var att säkra goda sammanhållande processer för funktionärerna, öka försäljningen av träningskort, hyra ut ledig lokalkapacitet till anknuten hälsoinriktad verksamhet

och fortsatt ha den 3-åriga verksamhetsplanen i fokus. Under sommaren introducerades verksamhetsledaren och har under hösten haft fokus på sammanhållning och goda förutsättningar för våra funktionärer, hel och ren anläggning, nya företagskunder, uthyrning av lokalyta samt kvalitetssäkrade ekonomiprocesser och administration.



Fredric Fåglum
Ny verksamhetsledare

Arrangemang och marknadsföring under 2024

Styrelsens prioriterade fokus har varit att få in så många nya besökare i anläggningen som möjligt. Året startade med ett välbesökt Öppet Hus vecka 2. Många besök i vår fina anläggning och ett antal sålda kort. Veckan arrangerades och genomfördes av de ideella teamen, med samordningsteamet som sammanhållande under ledning av vice ordförande med stöd av funktionärer. Styrelsen fördelade sitt deltagande under veckan för att vara representerade varje dag. Vid en utvärdering som gjordes snart efter genomförandet, lärde vi oss att vi behöver betydligt längre framförhållning och att just förankringen av olika aktiviteter under veckan i olika team är viktigt för att våra ideella funktionärer ska få bra förutsättningar.

Öppet Hus upprepades under hösten av VL och utökades med föreläsningar och sponsring via företagsdeltagande inom hälsoområdet. Välbesökt vecka även under hösten samt nya lärdomar om att försöka utveckla vår möjlighet till uppföljning av effekter när vi genomför satsningar som Öppet Hus.

Under året har även genomförts kampanjer riktade till golfare via bearbetning av golfklubbar och framtagande av en konkret "Golfuppvärmningsinstruktion" från Friskis. Ett axplock av övriga satsningar är mer målgruppspecifik synlighetssatsning på Google, aktiviteter på Sparbanksdagen och Seniormässan.

Under februari-lovet satsade vi på Sportlovstian för lediga ungdomar i gym och på speciellt riktade pass. Under juni till och med augusti marknadsfördes och

såldes det populära Sommarkortet och ökade i relation till 2023. Dessutom har kontaktytan mellan skolor i Falkenberg och Friskis bearbetats, olika klasser har besökt anläggningen och fått prova på vår verksamhet. Under höstlovet (vecka 44) erbjöd vi alla ungdomar 13-18 år gratis träning i gymmet. Lokaler även hyrts ut för några satsningar på särskild träning för exempelvis Falkenbergs cykelklubb.

Under 2025 kommer "Kören för alla" – Joyvoice att hyra en av våra salar en kväll per vecka för körsång vilket ökar genomströmningen av nya invånare i vår anläggning.

Team marknad har varit mycket aktiva under året på sociala medier för att berätta om vad som händer i vår förening och skapa uppmärksamhet.





Sommarkort!

995kr

Juni, juli, augusti
Gym & Gruppträning
Nyckelgym

EKKL MEDLEMSAVGIFT 200 KR

Träningsappen
Friskis Go ingår!

RUM FÖR ALLA

friskis

JULKLAPPSKORT

**En månads träning
inkl gratis medlemskap***

Kortet aktiveras vid köpet (*senast 2 januari, 2025)
och går automatiskt ut efter en månad. Det gäller på
Friskis&Svettis Falkenberg.

399:-

ORDINARIEPRIS 750:-

Se alla våra pass och öppettider på friskisvettis.se/falkenberg

**Allkort 6 mån
3199 kr**

**Senior/student/
tonår 2199 kr**

50 % rabatt 6-14 år

GO UNGFBG

TRÄNA GRATIS PÅ

Höstlov

Friskis & Svettis

Uppvärmning

friskis

80% av gillar brukar inte värma upp före en träning. Ta 10-15 minuter med övningar för att förbereda kroppen och för att minska risken för skador. Här presenterar vi ett utvald antal övningar som du kan använda i din träning.

Här är förslag på uppvärmningsövningar för att värma upp både kroppen och förbereda sig inför en träning. Övningarna är uppdelade i fyra grupper.

Övningar en träning gottanda!

1. Roterar mycket mellan höfterna med eller utan höfter.
2. Bli friskis. Kör ett litet och rygg sträckt ut.
3. Flytta fot bakåt. Övningar som minskar risken för skador och förbereder kroppen för en träning.
4. Träna uppåt samtidigt som andra handen sträcks nedåt.
5. Värm upp på "kross". Övningar som minskar risken för skador och förbereder kroppen för en träning.

Välkommen till Friskis & Svettis för träning som en del av ditt liv. Vi gör det möjligt för dig att träna och förbereda dig inför en träning. Vi vill utvecklas mer än din träning.

friskisvettis.se/falkenberg

**Öppet Hus
9-15 sept**

GRATIS TRÄNING HELA VECKAN

Karin B
Spin spurt
Multifys soft
Spit

Friskis & Svettis

Våra medlemmar

Konkurrensen är fortsatt hård i träningsbranschen i Falkenberg och har under det gångna året utökats med flera mindre mer specifikt inriktade träningsformer i privata mindre verksamheter. Vi märker av skillnaderna i olika målgrupper när det gäller efterfrågan på gruppträning kontra gym och också vilken typ av gruppträning man efteröker. Vi följer noggrant de medlemsundersökningar som genomförs av Friskis Riks nationellt som visar på ökning av gymmet i alla åldrar, s.k. " Small groups " i gymmet men också gruppträning på förmiddagarna.

En ganska stor grupp av de medlemmar vi har i Falkenberg tränar ofta men en del har ett längre uppehåll under sommarperioden. Vi har också en ökning mellan åren av sommarkortet dvs den historiska kopplingen mellan städer i inlandet utanför Halland och Falkenberg, gör att medlemmar med sommar-

bostad i Falkenberg köper sommarkort hos oss då de vistas här under stor del av sommaren. VL har omvandlat de mer standardiserade utskicken till behovsrelaterade medlemsutskick dvs när vi verkligen har något att berätta gör vi mailutskick till medlemmarna.



Kopplade till Friskis&Sveltis riksorganisation

Friskisrörelsen är en nationell föreningsorganisation med starkt stöd av Friskis Riks som nationellt bevakar träningsmarknaden, utbildar och certifierar våra ledare och samordnar marknadsföring, digitala stödsystem mm som gagnar de lokala föreningarna.

I Falkenberg står vi för Friskis verksamhetside:



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

De värderingsområden inom Friskis nationellt som styr vår verksamhet är

- Träning som berör och ser hela människan
 - Ett sammanhang där människor kan mötas
 - Släppa lös människors engagemang
 - Avslappnad, tillåtande och personlig attityd
 - Modig utmanare som ständigt hittar nya vägar
-



Träning

Träning är föreningens kärnverksamhet. Lokalerna består bl.a. av en spinningssal, en yogasal, två stora salar för gruppträning och ett stort gym med avgränsad avdelning för Small Groups.

Under 2024 har vi haft totalt 69799 inpasseringar totalt varav 29115 har varit på gymmet och 40683

har varit på gruppträningsspass. Under året har det varit 1713 medlemmar.

Under året har vi erbjudit följande pass utöver gymmet:

Multifys soft
Multifys
Yoga soft
Yoga
Yinyoga
HIT

Skivstångsintervall
Skivstång soft
Spinning intervall
Spinning spurt,
Spinning distans
Löpning

Spinning play (online ledare)
Seniorklubben
Seniorklubben gym
Jympa
Pass i gymmet, soft

Cirkelfys
Coreflex
Cirkelgym HIT
Dans fusion
Familjejympa
Split



Personal

Sen maj har styrelsen utsett ordförande att vara arbetsgivarrepresentant för verksamhetsledaren och fattat beslut om en arbetsordning där styrelsens operativa ansvar ligger hos verksamhetsledaren (VL).

Styrelsen har också fattat beslut om en delegation som styr ansvar och befogenhet för VL samt beslutat om en arbetsmiljödelegation. VL är utsedd till arbetsledare för de få anställda (vaktmästare/städ samt reception/

administration) som finns på deltid hos Friskis i Falkenberg. VL är också arbetsledare och ansvarig för samordning av de ideella viktiga teamen; Träning, Reception, Anläggning och Marknad.



Framtiden

Verksamhetsplanen för 2023-2025 är på sitt sista år och styrelsen tillsammans med representanter för funktionärerna behöver under 2025 lägga en strategi för tre nya år utifrån Friskis Riks uppdaterade strategi som kommer beslutas under 2025.

Under 2025 är det också fortsatt fokus på att öka antal medlemmar men framförallt ökat antal sålda kort i syfte att långsiktigt få en ekonomi i balans och stå på egna fötter utan fastighetsägarens stöd. Övergripande har vi potential att arbeta med fler ledare på förmiddagarna – fylla alla lokaler samt hitta ungdomsaktiviteter på

eftermiddagarna. Därutöver har vi övrig ledig tid i våra lokaler att fylla med antingen olika utyrningar eller annan hälsoanknuten verksamhet i syfte att få täckning för våra hyreskostnader. Vi ska fortsätta vara synliga med Friskis värderingar och verksamhetsidé i sociala medier och bearbeta företagskunder i Falkenberg.





Friskis&Svettis Falkenberg
Violinvägen 1
311 76 Falkenberg
0346-83680
friskissvettis.se/falkenberg

