

# Verksamhetsberättelse 2023



Friskis&Svettis  
i Karlskrona

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





## Innehåll

.....	1
Friskis&Svettis Karlskrona, verksamhetsberättelse 2023.....	3
Sammanfattning av 2023 .....	4
Organisation.....	5
<b>Friskis&amp;Svettis Karlskrona och Blåport AB</b> .....	5
<b>Styrelse i Karlskrona</b> .....	5
<b>Valberedning</b> .....	5
<b>Medlemmar</b> .....	6
<b>Operativ verksamhet</b> .....	6
<b>Funktionärer</b> .....	6
Träning och utbud .....	7
Utbildning .....	9
Under året har följande funktionärer utbildats/vidareutbildats i olika träningsformer: .....	9
<b>Nyutbildade ledare</b> .....	9
Föreningsutveckling .....	9
Marknadsföring, kommunikation externa engagemang.....	10
<b>Riks kampanjer</b> .....	10
<b>Intern kommunikation</b> .....	11
<b>Allmän extern information</b> .....	11
Verksamheten i siffror .....	11
Summering .....	11



## Friskis&Svettis Karlskrona, verksamhetsberättelse 2023

Denna verksamhetsberättelse beskriver verksamheten i Friskis&Svettis Karlskrona och dess helägda dotterbolag Blåport AB under året 2023.

Friskis&Svettis är en ideell organisation där medlemmarnas engagemang styr verksamhetens utveckling.

Vår verksamhetsidé är att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Idén är gemensam för hela Friskis&Svettis-rörelsen.

Vår vision är att människor ler när de tänker på träning.

Vårt ändamål är:

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

Föreningen ska i sin verksamhet aktivt verka för en dopingfri idrott.

**Bara tillsammans är  
riktig förändring möjlig.**

## Sammanfattning av 2023

I december 2022 beslutade Friskis föreningar om en ny gemensam strategi, Friskis Riks Strategi 2025 och vi gick in i 2023 med de gemensamma målen:

1. Att bli mer framgångsrika på träningsmarknaden
2. Framtidssäkra organisationen
3. Välkomna fler perspektiv

Friskis i Karlskrona summerar ett på många sätt intensivt verksamhetsår med dessa mål i fokus.

Som motionerande medlem i vår förening har man kanske märkt av strategin främst i den utveckling av gymmet som gjordes i början av året. Utöver det så har 2023 har till stora delar präglats av återhållsamhet och kostnadskontroll. Vi har arbetat hårt med olika åtgärder för att stärka oss igen efter de tuffa pandemiåren, dels för att kunna matcha de tuffa omvärldsvillkor som råder där svensk ekonomi är fortsatt svag, arbetslösheten ökar och krig pågår i både när och fjärran och dels för att matcha den ökande konkurrensen i närområdet.

Under året har styrelsen arbetat med att utveckla den gemensamma strategin lokalt i Karlskrona med fokus på service och bemötande samt utökad marknadsföring. Vidare har vi inlett ett samarbete med Friskis i Älmhult. Sedan månadsskiftet april-maj delar våra två föreningar verksamhetschef. När vi avrundar 2023 har arbetet med att sondera hur samarbetet kan utvecklas till att omfatta fler funktioner och föreningar startat.

I funktionärsledet har ett stort arbete skett för att implementera Friskis nya gemensamma arbetsmetod, friskissupport. Arbetsmetoden har utvecklats för att stärka engagemanget hos våra funktionärer. Den har en bred ansats som omfattar alla funktionärer och ersätter det tidigare arbetssättet med uppföljning som var riktat mot ledare/tränare. Föreningen har infört det nya funktionärsuppdraget Friskiscoach.

När vi nu lämnar 2023 konstaterar vi att verksamheten fortfarande har en bit kvar innan vi återhämtat oss efter åren präglade av pandemi, sjunkande samhällsekonomi och framför allt en starkt ökande konkurrens i närområdet. De utpekade områdena i Friskis Riks Strategi 2025 linjerar väl med det arbete som vi ser att vi behöver intensifiera under åren som kommer för att stärkta kunna erbjuda:

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



## Organisation

Friskis&Svettis är en idrottsförening. Föreningsformen har vi valt för att sprida vår idé om träning. Friskis är sina medlemmar. Det betyder att alla medlemmar kan göra sin röst hörd och att intäkter och eventuellt överskott går tillbaka till medlemmarna. Det kan vara i form av utbildning av ledare eller förbättrade lokaler och träningsutrustning.

Friskis&Svettis medlemmar är samlade i 156 ideella idrottsföreningar varav Friskis&Svettis i Karlskrona är en. I Sverige finns 104 föreningar från Kiruna i norr till Trelleborg i söder och i Norge finns 43 föreningar. Dessutom har vi ytterligare nio föreningar spridda i Europa.

Föreningarna är i sin tur medlemmar i Friskis&Svettis Riks, som vi ibland kallar föreningarnas förening. Friskis&Svettis Riks finns för att främja medlemsföreningarnas gemensamma intressen och för att förvalta Friskis idé. Riks ansvarar också för tränings- och utbildningsutveckling samt genomförande av utbildningar. Gemensam kommunikation är också ett av Friskis&Svettis Riks viktigaste ansvarsområden, ett uppdrag som omfattar att äga, skydda och utveckla Friskis&Svettis varumärke.

### Friskis&Svettis Karlskrona och Blåport AB

Föreningen Friskis&Svettis Karlskrona äger till 100 % vårt bolag Blåport AB i vilket stora delar av verksamheten bedrivs. Att bedriva dessa delar av verksamheten i bolaget optimerar våra möjligheter vid investeringar i utrustning, utbildning och utveckling av vårt utbud.

Samtliga anställningar är knutna till Blåport AB liksom majoriteten av vår träning och våra funktionärer.

Friskis&Svettis mål, värderingar och styrdokument ligger till grund för verksamheten. Friskis&Svettis logotyp och visuella identitet är avsändare i allt vi gör.

### Styrelse i Karlskrona

Sedan årsmötet, 21 mars 2023 har styrelsen varit konstituerad enligt följande:

Ordförande: Stefan Rubin  
Vice ordförande: Angelica Strandberg  
Kassör: Carina Sahlén  
Ledamot: Lars-Göran Sirbäck  
Ledamot: Christian Olsson  
Ledamot: Jonas Johansson  
Ledamot: Anna Wägbring

Styrelsen valdes vid årsmötet och har under året haft 10 st protokollförda möten.

### Valberedning

Sedan årsmötet har valberedningen varit konstituerad enligt följande:

Charlott Clementz, sammankallande  
Fredrik Einarsson  
Pia Holgersson





## Medlemmar

Antalet medlemmar 2023: 2843 st, jämfört med 2886 st 2022.

## Operativ verksamhet

Till och med april månad var Lotta Greenwood verksamhetschef (VC), med en tjänstgöringsgrad på 100 %. Efter att Lotta valt att avsluta sin anställning beslutade styrelsen att dela VC med Friskis i Älmhult. Älmhultsföreningens VC Anna Hägelmark tillträdde posten som VC i Karlskrona från och med maj månad. Tjänstgöringsgraden för posten ändrades därmed till 50 %. Denna ordning är en interimslösning under det pågående arbetet med att öka samordningen mellan Friskis&Svettis olika föreningar med syfte att jobba smartare tillsammans inom rörelsen. I rörelsens beslutade Strategi 2025 står det så här under förflyttning nr 6 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."*

---

Vidare ingår Camilla Holmström i den ordinarie personalstyrkan som Träningsansvarig (TA) med en tjänstgöringsgrad på 100 %. Merzuk Ramic har en tjänst på 50 % som gymvärd liksom Theresa Bingström samt ett antal timanställda i reception och underhåll.

## Funktionärer

En stor del av verksamheten bärs upp av nära 80 st dedikerade funktionärer.

Träningsverksamheten i form av gruppträning och gyminstruktioner leds till allra största delen av ideellt engagerade ledare som organiseras i mindre grupper som utgår från träningsform, till exempel Spinning och Yoga.

Vår anläggning tittas till kvällstid av ideella värdar som bidrar till en trivsamt och trygg miljö på anläggningen genom att säkerställa att allt är i ordning innan stängning. Vidare har vi ideella värdar som har till uppgift att stötta ledare och informera motionärer vid vissa pass där extra värdskap behövs (till exempel seniorklubbens pass).

Vidare är funktionärer organiserade i styrelse, valberedning, samt bidrar med insatser inom olika projekt och evenemang. Alla funktionärer har också möjlighet att löpande göra PR och dela med sig av sina träningsformers och övriga uppdrags vardag och planer på Instagram med stöd av utsedda funktionärer.

Inför hösten höll styrelsen en uppskattad kick-off för alla funktionärer som fick en rejäl fördjupning i gymträning och under året har olika arbets- och planeringsmöten på gruppnivå hållits. På initiativ från ett antal ledare genomfördes under årets sista dagar en repris av förra årets medlemsevent "mellan glögg och bubbel". En uppskattad prova-på-träning med festlig helginramning.

Under året har vi sjösatt det nya arbetssättet med Friskis support som ersätter vårt gamla arbetssätt med uppföljning. Medlemmarna i vår uppföljningsgrupp har utbildats till Friskis coacher och startat upp gruppreflektioner, vidare ha check-insamtal med ledare och tränare påbörjats.

## Träning och utbud

Verksamheten har under 2023 präglats starkt av att hitta en väg fram efter pandemin och den efterföljande sviktande konjunkturen, skakiga hushållsekonomin i landet och hårdnande konkurrensen från nya gymetableringar i vår stad. Vi har arbetat hårt för att hålla kostnaderna nere. Att dela VC med Älmhult har så klart utmanat oss att hitta alternativa vägar fram för att säkerställa det som är vår högsta prioritet: Att våra medlemmar alltid ska kunna lita på att få den träning man förväntar sig av oss.

Vi gjorde en modig satsning på gymmet med syftet att skapa förutsättningar för att vara ett gym bättre i harmoni med Friskis&Svettis värderingar och riktlinjer om träning för alla.

Vi ökade andelen öppna ytor för att ge plats för alla våra målgrupper i harmoni med Friskis breda uppdrag. Gymmet tog ett rejält utvecklingskliv när vi gick från att vara ett maskinbaserat gym till ett modernt öppet gym med bättre plats för funktionell träning. Genom förändringen lyckades vi också lätta på trycket på vår Multihall där det blivit alltmer konkurrens mellan gymmotionärer och gruppträningspass om tider och yta när alltför av våra gymmotionärer valde att vara där i brist på ytor i vårt gym

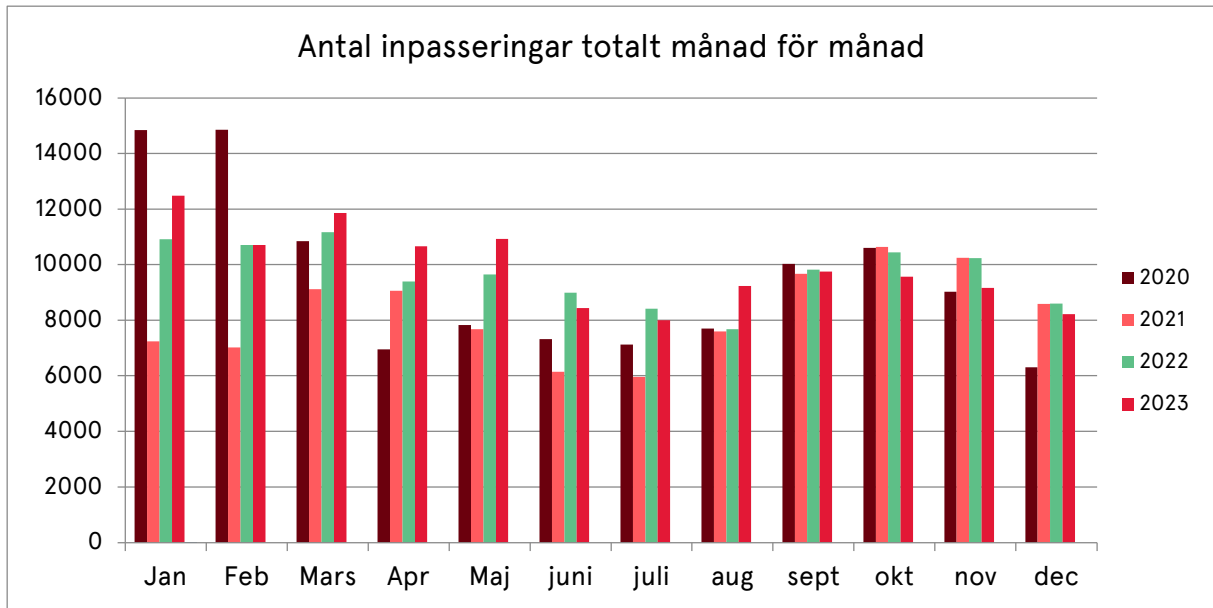
Satsningens utformning utgick från analys och beslutsprocess ledd av en projektledare från gymgruppen tillsammans med VC och resten av tränarna i gymgruppen.

De största utmaningarna med förändringen bestod framför allt i att möta de synpunkter som de medlemmar som kände stark förankring i det gamla gymmet framförde, inte sällan med starka röster.

Idag kan vi konstatera att målsättningarna ett mer flexibelt gym och bredare erbjudande är väl uppfyllda.

I början av året bytte vi alla spinningcyklar och kunde därmed komplettera utbudet med wattspinning.

- Under året har vi erbjudit 3118 pass, nära 60 st pass per vecka (2022: 3056)
- 39 206 platser bokades på passen. (2022: 32 990 bokade platser.)
- Största andelen av de registrerade inpasseringarna till sker till gymmet som står för 66 % av alla incheckningar.





Följande träningsformer erbjuds på schema under 2023:

Box, Cirkelfys, Cirkelgym, Coreflex, Dans, Familjejympa, Familjefys, Gymintro, Indoor Walking, Jympa, Multifys, PLAZA, Seniorklubben, Skivstång, Spinning, Yoga och flera kombinationspass av två träningsformer.

Vi genomför regelbundet introduktioner till motionärer som fått Fysisk aktivitet på recept utskrivet från sjukvården. Vi samarbetar bland annat med Region Blekinge där vi genomför anpassade träningspass för patienter inom cancervården, vidare har vi träningsarbeten med närliggande golfklubbar och ett utbyte med löparklubben Team Blekinge.

## Utbildning

Under året har följande funktionärer utbildats/vidareutbildats i olika träningsformer:

### Nyutbildade ledare

- Carin Holtskog, Träning för barn
- Mohammed Hussein, Box
- Sandra Danielsson gick Ettan och fortsätter sin utbildning 2024

Vidare genomförde Friskis&Svettis Riks ett antal digitala inspirationsmöten och träffplatser för fördjupning och information där funktionärer från våra olika träningsgrupper i Karlskrona deltog.

## Föreningsutveckling



**Prioritering i tre startgrupper**

- 1**  
Q1 2023
  - Färre och starkare föreningar / Jobba smartare tillsammans
  - Förenkla hantering av medlemskap digitalt
  - Lyfta Friskis träningsanläggningar (Projektet Friskis locations)
- 2**  
Q3 2023
  - Erbjud mer Friskis - finnas på fler platser och ett breddat utbud inkl mer i Friskis Go
  - Utveckla och boosta det ideella uppdraget, inkl Syna oss själva och välkomna fler
  - Fler finansieringslösningar
- 3**  
Q1 2024
  - Öppna på fler platser och fler orter

Löpande under strategin:  
Ta reda på mer och dra nytta av insikter

Efter att vi på Friskis Riks nivå avrundade år 2022 med en extra stämma där vi beslutade om att genomföra vår gemensamt framtagna Strategi 2023-2025, har vi under 2023 fokuserat arbetet kring strategins utpekade förflyttningar i startgrupp 1: **Färre och starkare föreningar** samt **Jobba smartare tillsammans**. Vi har satsat på att dela VC med



Friskis Älmhult. Vi arbetar aktivt för att fördjupa samarbetet med alla föreningar som ingår i det informella nätverket av föreningar i södra Sverige. Att vi valt att gå längre och dela VC med just Friskis i Älmhult beror på en ömsesidig öppenhet från våra två föreningar att utforska möjligheterna till samarbete där vi identifierar naturliga öppningar och en tydlig vinning för båda parter.

Det är en utmanande uppgift för båda föreningarna att gå från att ha en VC på 100 % tjänstgöringsgrad till 50 %. Samtidigt gynnar det utvecklingen och sätter konkret press på organisationen på ett sätt som gynnar vår verksamhetsutveckling positivt.

När det kommer till förflyttning **Förenkla hantering av medlemskap digitalt** handlar det för vår del lokalt i Karlskrona att linjera med den inom rörelsen gemensamma kortstrukturen, åldersregler etc. Vår strategiska inriktning är att göra det. Förflyttningen har inte inneburit några stora utmaningar för oss lokalt.

Under året har vi arbetat hårt för att, med våra lokala förutsättningar, så bra vi kan värna om Friskis koncept, varumärke och gemensamma värden. Vi har en kvalitativ kärnverksamhet och klarar av att leverera träning på Friskisvis bra. Vi ser dock en utmaning i att även på sikt hänga med i konkurrensen och vara attraktiva på träningsmarknaden i takt med att efterfrågan förändras allt snabbare och vår anläggning och utrustning blir äldre. Under året har vår gemensamma strategiska förflyttning nr 2. **Lyfta Friskis träningsanläggningar** varit ett utpekat prioriterat utvecklingsområde. Vi samarbetar här med vår fastighetsägare och har påbörjat nödvändig upprustning av vår entré i form av ytrenovering i enlighet med Friskis inredningskoncept Friskis Locations.

Vi avrundar alltså året med ett stort behov av att fortsätta utvecklingen av vår anläggning för att kunna utvecklas, hålla oss konkurrenskraftiga och linjera med Friskis som helhet.

## Marknadsföring, kommunikation externa engagemang

Under året har vi påbörjat en ökning av vår marknadsföring med ökad närvaro genom betald annonsering på sociala medier, digitala skärmar på ICA Maxi och BTH. Vi fokuserar på att lyfta fram våra ordinarie träningsabonnemang. Vi testade också ett generöst kompiserbjudande som gav befintliga medlemmar ett incitament att rekrytera nya medlemmar i form av 500 kr rabatt på nya medlemmens årskort och 500 kr i rabattkupong att använda vid framtida köp för befintlig medlem. Resultatet blev ca 20 nya medlemmar.

Vi har varit synliga i samband med stadsevent som träning i Hoglands park och ansvariga för uppvärmningen på motionsloppet Blodomloppet i juni samt varit utställare på Senormässan.

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

### Riks kampanjer

Vi deltog i de kampanjer som Friskis Riks tog fram under året:

Vårens Känn dig som hemma och höstens Fördomsträna med Friskis.

## Intern kommunikation

Kommunikationen mellan funktionärerna sker på den gemensamma digitala plattformen Workplace där vi också är knutna till 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 Karlskrona.

## Allmän extern information

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

## Verksamheten i siffror

	2023
Antal medlemmar	2843
Andel kvinnor / män	53% / 47%
Antal funktionärer	77
Antal inpasseringar	118 197
Inpasseringar grupp/gym	33% / 67%

## Summering

2023 har som redan påpekats varit ekonomiskt återhållsamt år, präglad av tuffa omvärlds- och konkurrensvillkor. Verksamheten har arbetat hårt och lyckats leverera högkvalitativ träning och god service trots minskad arbetsstyrka och kostnadskontroll.

Vi har befast vår position som den breda, välkomnande, viktigaste träningsaktören i Karlskrona. Flera medlemmar som valt att testa andra aktörer kommer tillbaka då vi upplevs som ett trevligare alternativ. Friskis är verkligen till för alla som vill röra på sig i en trivsamt miljö. Vi vet hur man erbjuder kvalitativ träning för alla. Många Karlskronabor är gärna medlemmar hos oss. Men det är också många som ännu inte valt att träna hos oss och de behöver vi nå fram till, med ett anpassat utbud och en tydlig bild av att vi är till för alla.

Genom att satsa på vår service och vårt bemötande bygger vi förutsättningar för att bli ännu tillgängligare och attraktivare för fler motionärer och knyta befintliga motionärer ännu närmare till oss.

Friskis&Svettis i Karlskrona har goda förutsättningar för att finnas där för den som aldrig satt sin fot på en träningsanläggning förr, vi vet hur man sänker trösklarna och skapar en välkomnande miljö för de som behöver det. Vi vet också hur vi behöver utveckla vårt ledarskap och vår anläggning för att möta den mest inbitna av motionärer som går på många pass i veckan eller lyfter hundratals kilo i vårt gym varje dag.

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



Utmaningen är att hålla alla delarna i ständig och tillräckligt snabb utveckling. 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. Hur ser framtidens Friskisträning för alla ut? Hur behöver funktionärsuppdragen och vår träningsanläggning vara utformade om ett, tre, fem eller tio år? Hur ska träningskortet 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 vår riksorganisation, så att Friskis kan fortsätta att finnas till för så många som möjligt.

Som en viktig träningsaktör och som en viktig folkhälsoaktör.