

**Verksamhets-
berättelse
2024**



**Friskis&Svettis
Karlskrona**





Innehåll

Verksamhetsberättelse 2024 Friskis&Sveltis Karlskrona	1
Sammanfattning av 2024	4
1 Organisation	5
1.1 Friskis&Sveltis Karlskrona	5
1.1.1 Funktionärer	5
1.1.2 Styrelse	5
1.1.3 Valberedning	6
1.1.4 Medlemmar	6
1.2 Friskis&Sveltis Karlskrona och Friskis&Sveltis-rörelsen	6
1.3 Operativ verksamhet	7
1.4 Utveckling av vår organisation under 2024	7
1.4.1 Projekt Jobba Smartare tillsammans	7
1.4.2 Projekt: Utveckling av värdrollen	8
1.4.3 Projekt gemensamt ansvar för sociala medier	8
2 Träning och utbud.....	9
2.1 Gym	9
2.2 Gruppträning	10
3 Utbildning	11
Vår viktigaste resurs är våra välutbildade ledare och tränare. De utgör grunden för verksamheten, vår höga kvalitet och utvecklingen av vårt erbjudande till medlemmarna. Under 2024 utbildades fyra nya ledare och en av våra befintliga tränare la till ytterligare en träningsform till meritlistan:.....	
3.1 Nyutbildade ledare.....	11
3.2 Vidareutbildade ledare.....	11
3.3 Inspiration och fördjupning	11
4 Marknadsföring, kommunikation, externa engagemang.....	11
4.1 Kampanjer, event och övrig marknadsföring.....	11
4.2 Intern kommunikation	11
4.3 Allmän extern information	11
5 Verksamheten i siffror.....	12
6 Summering och framåtblick.....	12



Friskis&Svettis Karlskronas verksamhetsberättelse 2024

Denna verksamhetsberättelse beskriver verksamheten i Friskis&Svettis Karlskrona under år 2024.

Friskis&Svettis är en ideell idrottsförening där medlemmarnas engagemang styr verksamhetens utveckling. Friskis&Svettis verksamhetsidé är att erbjuda:

Lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla

Idén är gemensam för hela Friskis&Svettis. Friskis&Svettis vision är:

att människor ler när de tänker på träning.

Friskis&Svettis ändamål är:

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

Friskis&Svettis ska i sin verksamhet aktivt verka för en dopingfri idrott.



Sammanfattning av 2024

2024 kommer vi förhoppningsvis att minnas som ett år då vi satsade oss ur den successiva minskning av träningspass och medlemmar som år av pandemi, hög inflation och stor konkurrens fört med sig.

Genom modiga prioriteringar och val har vi startat resan mot en uppdaterad, tidsenlig träningsanläggning i linje med Friskis koncept. Vi har investerat i en helt ny digital träningsform, Friskis smarta gym, och gått från vikande motionärsunderlag till fler och fler genomförda träningspass.

Slutet av 2024 präglas av en stark känsla av medvind.

Vi har en stark, kompetent funktionärskår och personalstyrka som alltid förmedlar en välkomnande miljö och levererar träning av hög kvalitet.

Men vi kan inte vara stilla. Vår organisation måste ständigt utvecklas för att hänga med i tiden och våra medlemmars behov. Under året har vi utökat samarbetet med andra Friskisföreningar för att kunna jobba smartare tillsammans och bli mer kostnadseffektiva. Vi har påbörjat utveckling av vår ideella värdekår och vi ser över hur vår bemanning på anläggningen kan utvecklas ytterligare.



1 Organisation

1.1 Friskis&Svettis Karlskrona

Friskis&Svettis Karlskrona är en ideell idrottsförening. Alla medlemmar kan göra sin röst hörd och att intäkter och eventuellt överskott går tillbaka till medlemmarna i form av utbildning av ledare eller förbättrade lokaler och träningsutrustning.

IF Friskis&Svettis Karlskrona äger till 100% bolaget Blåport AB i vilket stora delar av verksamheten bedrivs. Samtliga anställningar är knutna till Blåport AB liksom majoriteten av vår träning och våra funktionärer. Syftet med denna organisering är att optimera IF Friskis&Svettis Karlskronas ekonomiska möjligheter vid investeringar i utrustning, utbildning och utveckling av vårt träningsutbud.

1.1.1 Funktionärer

En stor del av verksamheten bärs upp av nära 90 st dedikerade funktionärer.

Träningsverksamheten i form av gruppträning och gyminstruktioner leds till allra största delen av ideellt engagerade ledare och tränare.

Ideella värdar har till uppgift att informera och visa motionärer till rätta i huset och bidra till en trivsamt och trygg miljö på anläggningen. Värdar introducerar motionärer i vårt smarta gym och ger extra stöd vid vissa gruppträningspass där värdskap behövs (till exempel familjepassen och seniorklubbens pass).

Vidare är ideella funktionärer organiserade i styrelse, valberedning, samt bidrar med insatser inom olika projekt och evenemang och marknadsföring av Friskis i våra sociala medier.

Utöver sina ordinarie veckouppdrag på schema bjuds funktionärerna in till två stormöten per år, ett på våren och ett på hösten. Då bjuds på gemensam träning, information och uppdatering kring senaste nytt i föreningen under lättsamma former.

Våra funktionärer får löpande support i sina uppdrag av våra så kallade Friskiscoacher, funktionärer som fått utbildning i Friskis metod Funktionärssupport. Inom ramen för Funktionärssupport genomförs regelbundna check-insamtal: samtal med ansvarig om nuläge i föreningen (trivsel, förutsättningar, behov, tankar kring utveckling) och gruppreflektioner där 3-6 personer samlas kring ett ämne eller en frågeställning som man fördjupar tillsammans, ledda av en Friskiscoach. För tränare och ledare erbjuds löpande tillfällen för uppdatering och inspiration i de olika träningsformerna.

1.1.2 Styrelse

Sedan årsmötet, 26 mars 2024 har styrelsen varit konstituerad enligt följande:

Ordförande: Stefan Rubin

Vice ordförande: Kristina Einarsson

Kassör: Maria Lagnemar

Ledamot: Charlotta Kihlbert

Ledamot: Jonas Johansson

Ledamot: Nea Vang

Ledamot Christian Olsson avgick i april då han började arbete på en fast tjänst i verksamheten.

Styrelsen valdes vid årsmötet och har haft 12 protokollförda möten.

1.1.3 Valberedning

Sedan årsmötet har valberedningen varit konstituerad enligt följande:

Pia Holgersson

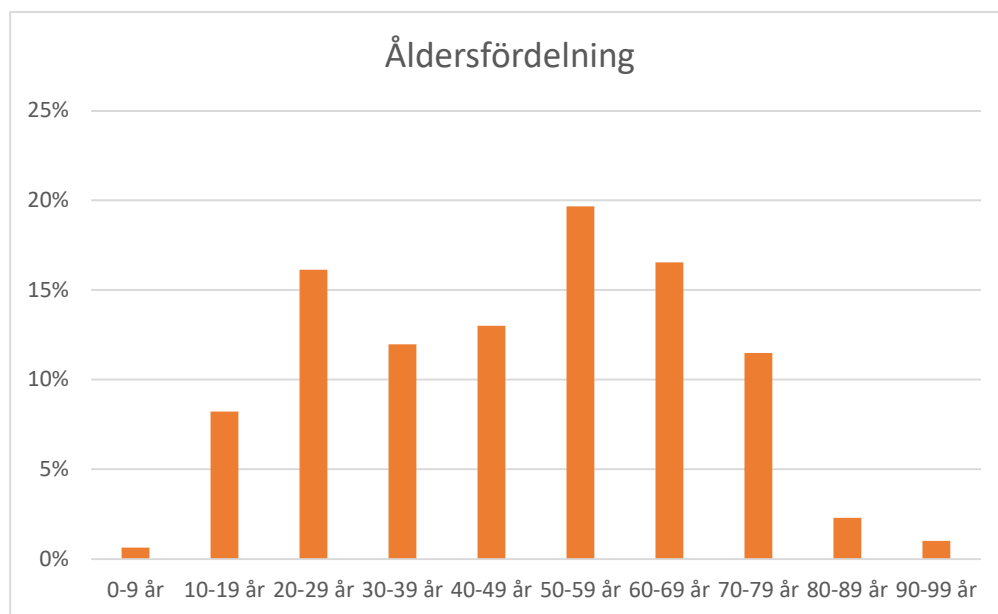
Fredrik Einarsson

Charlott Clementz

1.1.4 Medlemmar

Antalet medlemmar uppgick vid årets slut till 2747 st, jämfört med 2843 st år 2023.

54% av våra medlemmar är kvinnor och 46% är män. Medelåldern är 47 år.



1.2 Friskis&Svettis Karlskrona och Friskis&Svettis-rörelsen

I Sverige finns cirka 100 Friskis&Svettis föreningar från Kiruna i norr till Trelleborg i söder. Friskis finns även representerat runt om i Europa.

Alla Friskis&Svettis-föreningarna är i sin tur medlemmar i Friskis&Svettis Riks, som vi ibland kallar föreningarnas förening. Friskis&Svettis Riks uppdrag styrs ytterst av de beslut som fattas på den årliga stämman där Friskis&Svettis Karlskrona röstar i enlighet med den inriktning som Friskis&Svettis Karlskronas styrelse beslutat.

Friskis&Svettis gemensamt beslutade mål, värderingar och styrdokument ligger till grund för verksamheten i Friskis&Svettis Karlskrona. Friskis&Svettis Riks ansvarar på en övergripande nivå för vår:

- träningsutveckling
- utbildning
- föreningsutveckling
- kommunikation och varumärke

- IT och digitalisering

1.3 Operativ verksamhet

Daglig drift i Friskis&Svettis Karlskrona/Blåport AB sköts av en personalstyrka som under 2024 bestått av:

- Anna Hägelmark, Verksamhetschef (VC), tjänstgöringsgrad 50%,
- Camilla Holmström, Träningsansvarig (TA), tjänstgöringsgrad på 100%
- Christian Olsson, reception och administrativ verksamhetsutveckling, 75%
- Theresa Bingström, receptionist, 50%
- Merzuk Ramic, gymvärd, 50%

Samt ett antal timanställda som arbetar vid behov, främst kvällar och helger, i reception.

1.4 Utveckling av vår organisation under 2024

1.4.1 Projekt Jobba Smartare tillsammans

Friskis&Svettis Strategi 2025 pekar ut att Friskisrörelsen behöver bli "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."

År 2023 startade Friskis Karlskrona arbetet i denna riktning genom att dela verksamhetschef med Friskis Älmhult som en interimslösning under förändringsarbetet. Under 2024 har dock driv och initiativ mot att slå ihop föreningar generellt sett varit lågt i vår del av Friskisrörelsen. Anställda i Friskis Karlskrona och flera föreningar i närområdet upplever dock ett starkt behov av att organisationen uppnår de effekter som sammanslagningar av föreningar skulle leda till: smartare resurs- och kompetensutnyttjande, större vardaglig effektivitet och en mer hållbar organisation för att på sikt bli mer konkurrenskraftiga. Våren 2024 tog därför verksamhetscheferna i föreningarna Båstad, Halmstad, Karlskrona och Älmhult initiativ till projektet Jobba Smartare tillsammans som syftar till att samordna föreningarnas administration och medlemservice. Projektet arbetar med siktet inställt på målsättningarna:

1. Minskade kostnader för redovisning och administration
2. Mätbart förbättrad administrativ medlemservice och effektivare Customer retention¹
3. Förenklad funktionärsservice
4. Mätbart förbättrad arbetsmiljö

Friskis Karlskronas styrelse beslutade att vara med i projektet genom att finansiera en del av kostnaden för projektledning och dedicera tid från VC och receptionist till projektet.

¹ Customer Retention är ett samlingsbegrepp inom marknadsföring och försäljning som avser arbetet med att skapa långvariga och starka relationer med sina kunder.

Ordförande har engagerat sig i projektets styrgrupp och kassör har deltagit i projektets referensgrupp i delmomentet upphandling av gemensam redovisningsbyrå.

Under året har projektet:

- beslutat om att föreningarna ska ha en gemensam redovisningsbyrå och gemensamt redovisningssystem i syfte att effektivisera redovisningsrutiner och administration samt minska kostnader. Implementering i de olika föreningarna sker under 2025,
- startat arbetet med kartläggning, utveckling och implementering av resurseffektiva gemensamma arbetssätt i vårt affärssystem BRP och de olika friskvårdsportalerna som vi samarbetar med, arbetet fortsätter under 2025,
- påbörjat första steget mot ett systematiskt administrativt arbete med Customer Retention,
- kommit en bit på vägen mot förbättrad arbetsmiljö genom regelbundna veckomöten för erfarenhetsutbyte och fördelning av arbetsuppgifter inom gruppen.

1.4.2 Projekt: Utveckling av värdrollen

Under året startade vi arbetet med att utveckla våra ideella värdroller. Vi vill engagera fler i arbetet med att skapa en trivsamt atmosfär, stötta medlemmar i digitala köp och incheckningar, svara på frågor och visa till rätta på anläggningen.

Arbetet fortsätter under 2025.

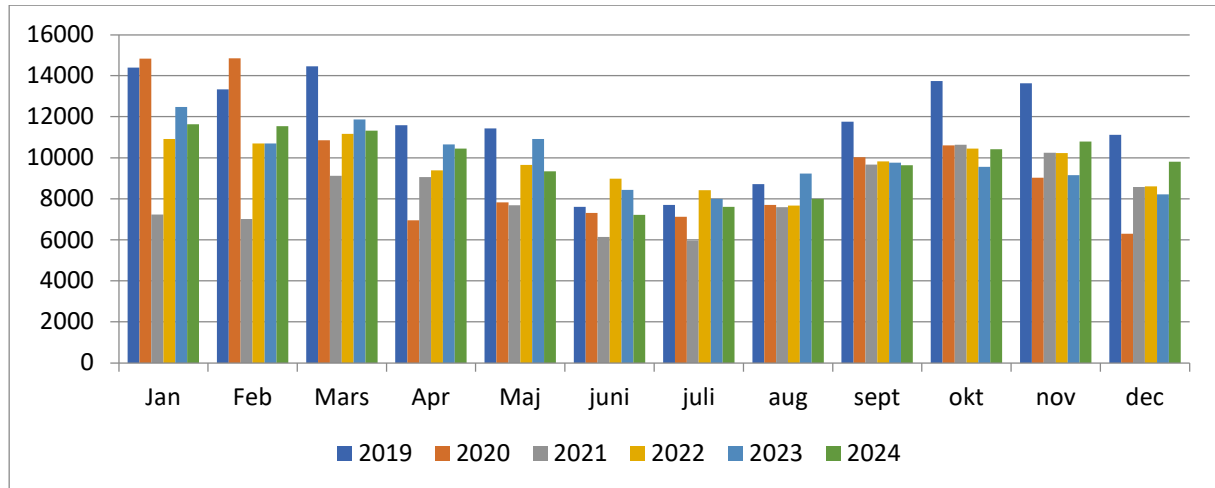
1.4.3 Projekt gemensamt ansvar för sociala medier

Under hösten sjösatte vi ett nytt arbetssätt med syftet att öka närvaro och engagemang på våra sociala medier. Alla funktionärer har erbjudits tillgång till våra sociala medier och uppmuntrats att skapa inlägg som berättar om Friskis. En liten grupp funktionärer har tagit ett extrauppdrag inom detta och vi har sjösat en ny ideell funktionärsroll i form av en sociala mediecoach som stöttar gruppen. Resultatet har varit gott, vår närvaro har ökat liksom intresset för våra inlägg. Vi kommer att ta arbetssättet med oss in i 2025.



2 Träning och utbud

Fram till hösten 2024 märkte vi av den stora konkurrensen som råder på träningsmarknaden i Karlskrona. I vår stad finns gott om gym att välja på. Med undantag av februari månad sjönk antalet genomförda träningspass på Friskis jämfört med året innan.



2.1 Gym

Vi har en stor blandning av motionärer i vårt gym: medlemmar i olika åldrar, kön och träningsinriktningar tränar hos oss i en öppen och trivsamt atmosfär.

I Friskis gemensamma strategi har utvecklingen av Friskis träningsanläggningar pekats ut som ett prioriterat utvecklingsområde för att Friskis ska stå sig i konkurrensen. Det kräver dock kapital och våra möjligheter att utveckla vår utrustning så snabbt som vi önskar har varit begränsad under åren efter pandemin. Med hjälp av en anonym gåva fick vi ändå en unik möjlighet till en framtidssatsning. Ett smart gym i samarbete med Egym installerades och vi uppdaterade även lokalen i anslutning till det smarta gymmet.

Valet av inriktning på denna satsning baserades mycket på våra systerföreningars erfarenheter av liknande satsningar. Det smarta gymmet är en träningsform som upplevs som mycket tillgänglig och effektiv styrketräning för alla typer av motionärer. De som aldrig styrketränat tidigare tycker att det är enkelt att komma i gång och de som styrketränat mycket kan välja utmanande program och uppleva en bra progression. Träningseffekten är tydlig för den som tränar kontinuerligt i det smarta gymmet. Med vårt smarta gym tar vi klivet in i digitaliseringen på allvar. Lanseringen har varit lyckad. Nya och gamla motionärer upplever att det är en mycket positiv utveckling av vårt utbud. Under hösten vände successivt träningstrenden hos oss och i november samt december månad var antalet genomförda träningspass per månad betydligt högre än på flera år.



2.2 Gruppträning

Gruppträningen är fortsatt stabil. Inom hela Friskisrörelsen ser vi en tydlig trend att intresset går emot att vilja träna i mindre grupper än tidigare. Fler vill träna tillsammans med sin valda grupp, det kan vara kollegor, vänner, familj. Träningsformer förlagda i gymmiljö som till exempel Plaza lockar fler.²

Under året har Friskis Karlskrona erbjudit 3224 gruppträningspass, över 60 pass per vecka. 40 421 bokade pass, en ökning jämfört med 2023: 39 206.

Följande träningsformer erbjöds på schema under 2024:

Box, Cirkelfys, Cirkelgym, Coreflex, Dans Fusion, Familjejympan, Familjefys, Gymintro, HIT, IW distans, Jympan, Multifys, Multifys skivstång Plaza styrka, Plaza Cross, Seniorsklubben, Skivstång, Spin distans, Spin intervall, Spin spurt, Yinyoga, Yoga. Soft-versioner erbjöds för många av träningsformer samt flera kombinationspass, till exempel Cirkelgymspin.



Under hösten genomfördes de sista Indoor Walking-passen. Vi valde att avsluta erbjudandet då vi sett ett vikande motionärsunderlag.

Under året har den gruppträningen riktad mot utvalda målgrupper varit en framgångsrik del av vår verksamhet:

- Seniorsklubben: Vid två tillfällen i veckan erbjuder vi anpassad, riktad träning för våra äldsta medlemmar. 60 personer valde att träna med denna grupp under året.
- Familjejympan: träning för våra allra yngsta (2-6 år) tillsammans med förälder och Familjefys (för barn från 6 år) har lockat över 40 barn plus förälder.
- Träning för patienter under cancerbehandling i samarbete med och finansierad av Region Blekinge.
- Anpassad träning för golfare och Karlskrona Hockey

² Källa: Stora föreningsrapporten 2024

3 Utbildning

Vår viktigaste resurs är våra välutbildade ledare och tränare. De utgör grunden för verksamheten, vår höga kvalitet och utvecklingen av vårt erbjudande till medlemmarna. Under 2024 utbildades fyra nya ledare och en av våra befintliga tränare la till ytterligare en träningsform till meritlistan:

3.1 Nyutbildade ledare

- Ellinor Wennerberg – Dans
- Felicia Psajd – Dans
- Jacob Landefjäll – Individuell träning
- Anders Linse – Yoga

3.2 Vidareutbildade ledare

- Alexander Filipson – Plaza

3.3 Inspiration och fördjupning

Vidare genomförde Friskis&Sveltis Riks ett antal digitala inspirationsmöten och träffplatser för fördjupning och information där funktionärer från våra olika träningsgrupper i Karlskrona deltog. Samarbetsgruppen för Träningsansvariga i södra Sverige genomförde en inspirationsdag späckad med prova-på-pass på Friskis Ängelholm där en stor grupp av våra ledare deltog och flera stod för ledarskapet.

4 Marknadsföring, kommunikation, externa engagemang

4.1 Kampanjer, event och övrig marknadsföring

Under vårterminen genomfördes prova-på-kampanj, vi deltog som partner i motionsloppen Karlskrona Bravest och Blodomloppet samt var med i sommarens upplaga av uteträningen i Hoglands park samt deltog som utställare på Seniorsmässan

Under året har vi löpande marknadsfört oss i våra egna kanaler så som flöden i Instagram, på Facebook och hemsida samt digitala skärmar på ICA Maxi och BTH. Vi har lyft fram våra ordinarie träningsabonnemang. Under sommaren erbjöd vi tillsammans med övriga Friskisföreningar i södra Sverige ett gemensamt träningskort som gällde i hela samarbetsområdet under perioden juni-augusti. Senare delen av året har vi lagt tyngdpunkten på att marknadsföra vårt smarta gym.

4.2 Intern kommunikation

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

4.3 Allmän extern information

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

5 Verksamheten i siffror

	2024	2023
Antal medlemmar	2747	2843
Andel kvinnor/män	54% / 46%	53% / 47%
Antal funktionärer	86	77
Antal inpasseringar	117 780	118 197
Inpasseringar grupp/gym	77 461/40 319	79 817/39 170

6 Summering och framåtblick

2024 har varit ett år då befäst vår position som en välkomnande träningsaktör med ett brett utbud, något för alla. Vi har uthålligt levererat gruppträning av hög kvalitet och det uppskattas av Karlskronaborna som väljer oss när de vill träna i grupp.

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

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. I och årets stora satsning på smarta gym har Friskis Karlskrona tagit ett stort kliv framåt i detta sammanhang och rustat oss väl för framtiden. Under 2024 har vårt erbjudande blivit ännu starkare

Utmaningen är att hålla hela verksamheten i ständig, tillräckligt snabb förändring.

Hur ser framtidens Friskisträning för alla ut?

Hur behöver funktionsuppdragen och vår träningsanläggning vara utformade om ett, tre, fem eller tio år?

Hur ska träningskorten 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 riksorganisation, om Friskis ska kunna fortsätta att finnas till för så många som möjligt.

Som en viktig tränings- och folkhälsoaktör.