

2024



VERKSAMHETSBERÄTTELSE
IF Friskis&Svettis Karlstad

Innehåll

1. Inledning	3
2. Bakgrund	6
2.1 Engagerade i Friskis Karlstad	6
2.1.1 Styrelsen	6
2.1.2 Ledare och tränare	6
2.1.3 Personliga tränare	7
2.1.4 Trivselvärdar	7
2.1.5 Receptionsbemanningen	7
2.1.6 Servicebemanningen	7
2.1.7 Kanslipersonalen	7
2.2 Rekrytering funktionärer	8
3. Erbjuder mer Friskis	10
3.1 Träningsutveckling - Gruppträning	11
3.2 Träningsutveckling - Individuell träning	11
3.3 På spaning efter framtidens engagemang	12
3.4 Aktiviteter och mervärde	13
3.5 Samarbeten	14
3.6 Intressant medlemsstatistik	14
4. Utbildning	15
4.1 Fortsätta grund- och vidareutbilda	15
4.2 "Ny funktionär" - utbildningen för alla nyrekryterade	15
5. Kommunikation	16
5.1 Den interna kommunikationen	16
5.2 Extern kommunikation	16
5.2.1 Marknadsföring	16
5.2.2 Mediaspons	17
6. Samhällsbyggande och mångfald	18
6.1 Samhällsbyggande	18
6.2 Mångfald	19
6.3 Gymintro ung	19
6.4 Övriga insatser i vårt mångfaldsarbete	19
7. Digitalisering	20
8. Ekonomi och personal	21
8.1 Personal	21
8.2 Ekonomi	22

1. Inledning

Med stöd av en ny strategi för Friskisrörelsen 2023 - 2025 är vi beredda att få fler i Karlstad i rörelse – för vi är rörelsen för rörelse. Det är vårt gemensamma uppdrag att sprida kunskap och rörelseinspiration till andra om de möjligheter som finns hos Friskis Karlstad. Då får vi vår förening att växa och fler att finna lusten att träna – det är bra för alla!

Trevlig läsning!

Mikael Eriksson

Verksamhetschef IF Friskis&Svettis Karlstad



EN VERKSAMHETSBERÄTTELSE ÄR en sammanfattning av det som hänt i en organisation under det gångna året, och utgår från de mål som sattes i verksamhetsplanen inför verksamhetsåret.

Verksamhetsplan och -berättelse för 2024 grundar sig på det strategiska styrdokumentet som fastställdes för hela rörelsen vid Friskis&Svettis Riks extra årsstämma 2022. En ny gemensam strategi för hela Friskisrörelsen som ska visa vägen framåt under 2023-2025, med målet att förflytta och utveckla hela Friskis.

I det arbetet ska varje förening dra "sitt strå till stacken" bli för att få fler att uppleva rörelseglädje, sprida vår idé och att vilja vara med och bidra till denna utveckling. Strategin sammanfattas i nedanstående tre särskilt viktiga områden. Endast de aktiviteter som direkt eller indirekt verkar i riktning mot målområdena ska prioriteras.

- Att bli framgångsrika på träningsmarknaden.
- Att framtidssäkra vår organisation.
- Att stärka Friskis med fler och nya perspektiv.

Styrelsens viljeinriktning för Friskis&Svettis Karlstad har under året varit:

- Fokus på att behålla befintliga medlemmar.
- Fokus på nya medlemmar.
- Fokus på samarbete, synas och engagera i syfte att generera nya medlemmar samt bidra till att befintliga medlemmar fortsätter.

Mot slutet av året formulerade även Styrelsen en vision och målsättning att öppna ytterligare en lokal i Karlstad under 2026.

I verksamhetsberättelsen redovisar vi delvis ny strategi för kommande år, hur aktiviteterna fallit ut under 2024 samt vilken effekt de haft. Även intressant statistik redovisas.

Strategi och övergripande mål

En strategi med tydliga målsättningar grundade i Friskis&Svettis Riks, den lokala styrelsens viljeinriktning samt den samlade kunskap och engagemang som finns hos föreningens personal och funktionärer.

Vår vision att 10 % av Karlstads befolkning ska vara våra medlemmar och träna hos Friskis Karlstad består.

Den strategiska utgångspunkten

Att genom aktiviteterna engagera, synas och samarbeta kommer vi att växa och bli fler. Vid ingången av 2024 var den enskilt viktigaste frågan att fortsätta återhämtningen efter pandemikrisen samt att hantera den påföljande kostnadsinflationen på bästa sätt.



Strategin omfattar

ERBJUDA MER FRISKIS

- Vårt träningsutbud omfattande träningsformer och aktiviteter både inomhus och utomhus.
- Alla som vill ska ha möjlighet att hitta sin egen lust till rörelsen hos Friskis Karlstad.
- Vår träningsverksamhet som alltid ska hålla högsta kvalitet, genomsyrad av våra funktionärs engagemang och glädje.

LYFTA FRISKIS TRÄNINGSANLÄGGNINGAR

- Att vi aktivt ser över våra ytor.
- Att vi håller i vårt varma och inkluderande bemötande.
- Att vi delar med oss av smarta idéer på samarbeten.

ÖPPNA ANLÄGGNINGAR PÅ FLER PLATSER OCH FLER ORTER

- Vi ska aktivt undersöka på vilket sätt Friskis kan växa och var vi skulle kunna etablera oss.
- Aktivt söka möjlighet till finansiering för expansion.

FÖRENKLA KÖP, SÄLJ OCH HANTERING AV MEDLEMSKAPET DIGITALT

- Stärka Friskis säljbarhet genom att aktivt bidra till och följa gemensamma mallar, villkor och korttyper.
- Samarbeta för gemensamma träningskort.
- Bedriva försäljning mot företag, gärna i samarbete med andra föreningar.

ÖKA MEDLEMSVÄRDET MED HJÄLP AV DIGITALA FRISKIS

- Exponera Friskis GO för medlemmar och potentiella medlemmar.
- Använda Friskis GO som stöd och inspiration för ledare och funktionärer.

FÄRRE OCH STARKARE FÖRENINGAR

- Undersöka möjligheten att gå ihop med närliggande föreningar.
- Vara delaktiga i utvecklingen och hitta kloka svar på viktiga frågor om samgåendet.

ÖPPNA FÖR NYA FINANSIERINGSLÖSNINGAR

- Nyfiket utforska möjligheten till externa samarbeten som kan göras på Friskis sätt och samtidigt innebära en intäkt.

UTVECKLA OCH BOOSTA DET IDEELLA UPPDRAGET

- Vara bra på att både söka upp och ta hand om nya personers engagemang och hitta former för att välkomna dom.
- Uppmuntra även mindre initiativ, alla kanske inte vill ta ett större funktionärsuppdrag som till exempel styrelseledamot, värd eller ledare.

JOBBA SMARTARE TILLSAMMANS

- Dela med sig och ta del av goda exempel
- Delta i rådslag om gemensamma lösningar
- Använda gemensamma lösningar när dom har lanserats



2. Bakgrund

FÖRENINGEN IF FRISKIS&SVETTIS KARLSTAD bildades den 23 oktober 1986 och har sitt säte i Karlstad. År 2003 fick föreningen tillgång till sin första "egna lokal" som låg på Lamberget. Efter några år hade vi vuxit ur de 1500 kvadratmetrar som inledningsvis avtalades om och utökade med ytterligare 500 kvadratmeter år 2006. Lokalerna blev snabbt trånga igen och planer på att flytta blev verklighet år 2015, då vi flyttade in i helt nya lokaler på Sannafältet. I samband med denna flytt bildade föreningen ett driftsbolag, Rum för Träning i Karlstad AB, som gentemot fastighetsägaren står för själva hyreskontraktet. I samband med Skatteverkets ändrade skatteregler för föreningar med bolag så lades träningsverksamheten över i föreningens bolag den 1 december 2016. Föreningen och bolagets årsredovisningar är separerade.



2.1 Engagerade i Friskis Karlstad:

Våra ideella funktionärer utgör tillsammans med anställd personal verksamheten och är den viktigaste förutsättningen för vår gemensamma framgång och lust till rörelse. Oavsett vilken roll man innehar så är lusten till uppgiften själva kärnan. Att skapa förutsättningar för det lustfyllda uppdraget spelar därför en mycket central roll för alla de aktiviteter som genomförs. Nedan beskriver vi kortfattat några av de olika roller som finns hos Friskis Karlstad – alla roller lika värdefulla för vår förening.

2.1.1 Styrelsen

Vår ideella styrelse har under året bestått av sju (7) ordinarie ledamöter varav en (1) ordförande och en (1) vice ordförande samt två suppleanter, med fördelningen fyra (4) kvinnor och fem (5) män. Styrelsen lämnade tillsammans med ett antal andra föreningar in en motion till Friskis Årsstämma avseende rullande medlemskap. Stämman godtog motionen som nu väntar på systemstöd för att kunna införas. Styrelsens sponsorgrupp har arbetat med att kontakta lokala företag med en värdegrund liknande vår. Målet är att via sponsoravtal skapa en alternativ intäkt vid sidan av försäljning av träningskort och medlemskap.

2.1.2 Ledare och tränare

Vår ledar- och tränarkår består av drygt 120 personer som varje vecka bjuder på skön träning, rörelseglädje, inspirerar och guidar våra medlemmar att hitta rätt. Alla ska kunna hitta sin träning på Friskis. Oavsett om du är ung, gammal, nybörjare eller elittränad. Ledar- och tränargruppen har en viktig nyckelroll i föreningen, då inpasseringarna till gym- och grupp-

träning fördelar sig ca 50/50. Antalet deltagare har varierat stort på gruppträningspassen under året. Vår målsättning är alltid att inte ställa in utan att köra även vid lågt deltagande vilket gett positiv effekt under hösten. Våra ledare och tränare uppvisar en enastående lojalitet med sin förening samt följsamhet och stort tålamod.

2.1.3 Personliga tränare

Personlig tränare är numera en naturlig del av vårt utbud till våra medlemmar. Vår personliga tränare motiverar, inspirerar och utmanar de medlemmar som vill ha lite extra. Tips, teknikträning eller nåt helt annat – medlemmen bestämmer fokuset. Vår personliga tränare möter medlemmen där hen är oavsett om man är ny, van, äldre, yngre, ringrostig eller övertänd.

2.1.4 Trivselvärdar

Med både engagemang och glädje möter våra trivselvärdar medlemmar på olika platser i huset. De förbereder, fixar, hälsar välkommen och tar hand om våra motionärer så att dom känner sig välkomna till oss. De håller rent och snyggt, trastunnor påfyllda, assisterar ledare och reception och under håller lokal och utrustning. Under året har vi arbetat med service och bemötande samt ett ökat samarbete mellan värdgrupperna.

2.1.5 Receptionsbemanning

Med värme, glädje och en stor vilja att hjälpa motionärer att hitta rätt i vårt breda utbud möter vår receptionsbemanning nya och gamla medlemmar varje dag! Bemanningen består både av fast anställda och timanställda samt funktionärer. Vi värderar våra besökares säkerhet högt och har alltid anställd personal på plats alla öppna timmar. Ideella receptionsvärdar bemannar upp och förstärker under tidpunkter med hög belastning och avlöser personal. All receptionsbemanning har genomgått utbildning i HLR samt hjärtstartare. Receptionsbemanningen är även våra säljare som på bästa sätt ger våra medlemmar goda råd om vilket träningsalternativ som är det bästa för just dem. Under året har vi arbetat med service och bemötande samt ett ökat samarbete mellan värdgrupperna.

2.1.6 Servicebemanningen

Med stort engagemang och god vilja håller servicegruppen vår lokal hel, ren och fräsch. Servicegruppen är en homogen och stabil grupp som består av fast anställd personal och timanställda



och funktionärer. Vi rör oss till stor del ute i vår lokal och är därmed vårt ansikte utåt mot våra medlemmar. Städdagar och andra gruppaktiviteter har genomförts under året.

2.1.7 Kanslipersonalen

Kanslipersonalen initierar och bidrar till genomförandet av strategier, aktiviteter och mål i linje med Friskis Riks. Utvecklar och följer upp att verksamheten fungerar så bra som möjligt. Under året skedde en omorganisation som innebar sammanslagning av tjänsterna ekonomiansvarig och gymansvarig samt att tjänsten marknad och kommunikation outsourcades till en extern marknadsbyrå. Personalgänget har därefter bestått av sju (7) tillsvidareanställda samt fyra (4) timtidsanställda i receptionen och två (2) på lokalvård. De tillsvidareanställda har en anställningsgrad på 100 % fördelat på:

- Gruppträningsansvarig
- Receptionsansvarig
- Receptionist
- Serviceansvarig
- Service- och reception
- Ekonomi- och gymansvarig
- Verksamhetschef och lokalansvarig

Med stort tålamod och alltid med föreningens bästa som mål gör kansliets personal allt och inte sällan mer än vad som kan begäras för att skapa en härlig träningsupplevelse för våra medlemmar.

2.2 Rekrytering funktionärer

Vi har fortfarande en stark och stabil ledarkår som gott och väl räcker till i antal, utifrån schema och medlemmarna efterfrågan. 2024 varierade beläggningen, men vi ser att våra medlemmar gillar och fortsätter strömma till våra gruppträningspass. Vi har strukturerat om utbudet och anpassat det.

Vi fortsätter erbjuda vidareutbildning internt, för den ledare som vill gå vidare och testa att leda någonting nytt. Nya effektivare vägar finns att tillgå inom vissa områden, via smidiga digitala utbildningar. De ledare som vill hoppa på och leda någon nyhet ges denna möjlighet utifrån behov.

2024 har vi utbildat tränare på gymmet samt ledare inom Jympa, Cirkelgym, Plaza, Multifys, Familjefys och Coreflex.



222

funktionärer har varit engagerade under året.

Vi har haft ett antal inspirationstillfällen och förenings-utbyten med Örebroföreningen. Bland annat workshop live Multifys. Spinning-gruppen har besökt Friski&Svettis Jönköping för att testköra ett nytt puls och Watts system. Vi har tagit del av Riks digitala tränings-träffar "uppsnack" när en nyhet eller träningsutveckling presenteras. Vi test-tränar nya pass tillsammans i grupperna när nya koreografier och träningsupplägg presenteras digitalt.

Vi har åter- rekryterat två ledare för att kunna starta upp Mamma power som vi haft som målsättning under året.

Under året har servicevärdarna minskat något i antal, men de borde varit fler. Det har generellt varit lite svårare att rekrytera värdar i år. Trivselvärdarna är samma till antalet, men vissa har bytt uppdrag och en del kommit tillbaka.

Under senare delen av 2023 påbörjades en kampanj att få in fler tränare vilket fortsatt under 2024. Det har resulterat i att antalet tränare ökat väsentligt och kommer att fortsätta att öka även under 2025.

Vi är glada över det intresse vi möter och efterfrågan från våra motionärer att få goda råd och bra instruktioner på vårt gym är fortsatt stor.

Under 2024 har vi haft tillfällen då alla funktionärer gemensamt kunnat mötas och trivas tillsammans. I samband med avslutning av vårterminen arrangerades en båttur på Väneren på Stella Polaris. En trevlig rätkryssning i fint sommarväder med bra upplutning med nästan 100 deltagare.

I november var det återigen dags för funktionärernas alldeles egen dag, Funka. I år hade vi lagt fokus på rolig träning och många pass och workshops i gymmet. Vi bjöds bland annat på Pilates, Jympa workshop med AI som redskap samt nyheten Coreflex miniband.

Stefan Björk, PT och Riks-utbildare bjöd oss på 2025 års nyhet inom funktionell styrketräning: HYROX Cirkel och HYROX HIT. 2025 ingår Friskis ett samarbete med HYROX, som till grunden är en tävlingsform i funktionell uthållighetsträning.

120 funktionärer deltog på funka 2024. Efter lunch informerade Styrelsens deltagare om visionen framåt och fanns sedan kvar för speed-dating tillsammans med dom som var intresserade av det.

Och i december hade vi vår glada julfest hos Claessons. Som vanligt kom ungefär 100 glada deltagare för att äta gott, skratta, tävla och dansa.

Vi ser aktiviteterna som möjlighet att under avslappnade former, umgås, diskutera och framför allt skratta tillsammans som oerhört viktigt för alla i vår förening.

År	Antal funktionärer
2019	271
2020	246
2021	225
2022	202
2024	205
2024	222



Funktion	Antal 2024 (2023)
Ledare inom gruppträning	110 (116)
Ledare inom spinning	20 (24)
Ledare inom IW	11 (10)
Tränare	5 (6)
Tonårsinspiratörer	0 (0)
Cirkelgymledare	17 (15)
Trivselsvärdar	15 (13)
Passvärdar	4 (7)
Spin/IW service	8 (9)
Gymservice	13 (11)
Uteledare löpning	1 (2)
Uteledare cykel	4 (3)
Receptionsvärdar	8 (5)
Salservice	8 (9)
Styrelsen	9 (9)
Övriga	4 (4)



3. Erbjuda mer Friskis

FRISKIS&SVETTIS RIKS SOM ÄGER Friskis&Svettis varumärke och jobbar på uppdrag av lokalföreningarna, ansvarar bland annat för träningsutvecklingen inom Friskisrörelsen. I Riks uppdrag ligger även omvärldsanalys- och trendspaning och utifrån detta arbete sker sedan, tillsammans med lokalföreningarna, utveckling och framtagande av nya träningsformer samt utveckling av de befintliga.

Lokalföreningarnas ansvar är att hålla sig uppdaterade med vad som händer på utbud- och utbildningssidan samt att skapa förutsättningar inom den egna organisationen för att kunna erbjuda sina medlemmar nyheter, uppdaterade pass osv. Prioritering, organisering och genomförande av diverse satsningar sker alltså separat i varje lokalförening. Återkopplingen från dom lokala föreningarna sker oftast genom enkäter och digitala möten.

De ideella resurserna i föreningen påverkar möjligheterna att starta upp nyheter i föreningen, och rekrytering är ett arbetsområde som ständigt är pågående.

3.1 Träningsutveckling – Gruppträning

Några nyheter under 2024 var Indoor walking Softa intervaller, som vi erbjöd från januari samt passet Split som dök upp i schemat på höstkan- ten. Båda mycket uppskattade pass!

2024 blev även Yinyogan ett fast pass i Friskis ut- bud, och det är fortsatt välbesökt. Andra nyheter 2024 var passupplägg för Ny på spin och Ny på IW som vi testar i vår förening. Hösten 2024 startade vi i gång efterlängtade Mamma-power där mam- mor förmiddags-tränar tillsammans med Friskis inspirerande ledare. Välbesökt från start!

Våren 2024 erbjöd Friskis en träningskurs i lands- vägscykel, där 12 deltagare tränade tillsammans i 5 veckor. Kursen avslutades med att gruppen deltog i Solstalloppet tillsammans. Mycket upp- skattat!

Vi har som vanligt genomfört ett antal träningspass utomhus. Givetvis på vår egna uteplan i anslut- ning till vår anläggning samt i Mariebergsskogen men även i samband med att vi fick hyra Friskis container med utrustning som placerades utanför Sundstagsymnasiets entré. Ett 100-tal ungdomar provade under två veckor på gymträning och på kvällarna var det schemalagda gruppträningspass.



3.2 Träningsutveckling – Individuell träning

Med början våren 2024 genomfördes en förnyelse av gymmet. Den runda väggen och heltäcknings- matta med soffor och annat monterades ned och forslades bort. Nytt golv lades på denna yta samt på del av annan yta som hade parkettgolv. Vi kunde nu skapa en ny yta för gruppträningspasset på gymmet som i Friskis heter Plaza. Nya vikter och nya maskiner köptes in från två leverantörer och nya speglar monterades. Med god hjälp av André från Örebroföreningen gjordes under augusti en ommöblering av alla maskiner på gymmet för att skapa en mer logiskt disponerad träningsyta. Invigningen i september var väldigt lyckad och förutom kampanjer på träningskort genomfördes vårt första Plazapass.

Vår förening har fortsatt en 5-årsplan avseende investeringar på vårt gym. Som en del av denna plan köptes under våren in ytterligare 2 nya löp- band från Eleiko.

Vi har veckovis haft en bokningsbar timme Gym- intro ung för våra yngre medlemmar på gymmet. Åldersgränsen är sedan tidigare justerad så att det är möjligt för den som är 10-12 år att träna tillsammans med förälder. Från 13 år kan man träna själv på gymmet.

3.3 Långsiktighet – På spaning efter framtidens engagemang

En av Friskis styrkor är det stora ideella engagemanget och det ger oss goda förutsättningar att nå fler på nya sätt. Att kliva utanför anläggning och ta med träningen till nya arenor handlar om många saker. Det är ett sätt att göra skillnad och möta dom som inte naturligt söker sig till träning. Det är också en form av marknadsföring där de som är nyfikna på Friskis kan få ett smakprov.

Friskis har noterat fem insikter om framtidens engagemang. En viktig grund att stå på för att kartlägga framgångsfaktorer och framtida utvecklingsområden.

- Det ska vara kul och utvecklande här och nu.
- Att bli uppmärksammas och tillfrågad är viktigt.
- Bekräftelse och utveckling är grejen.
- Vi vill nå fler, vi behöver mångfalden.
- Unga förebilder sökes.



Framtidens engagemang formulerades sedan om till vad vi kallar det bubblande engagemanget och ett nytänkande kring Funktionärssupport. Under året har vi fortsatt med:

- Check-in samtalet som funktionärsansvarig ska ha med funktionärer en gång per år. Ett samtal för att kolla läget, hur fungerar uppdraget, vad är bra, vad kan bli ännu bättre. Syfte: att bli sedd och bekräftad av ansvarig i förening. Att jag som funktionär får möjlighet att berätta om mitt nuläge i föreningen (trivsel, förutsättningar, behov, tankar kring utveckling osv), att jag får bli lyssnad på och känna att jag kan vara med och påverka i min förening. Det handlar om att få känna att jag är viktig och betydelsefull. Målet är att jag som funktionär får möjlighet till check-in med min ansvarig en gång per år.
- Friskis Coach som ersätter ledaruppföljning är ett nytt funktionärsuppdrag inom Friskis. Som Friskiscoach stöttar jag andra funktionärer och bidrar till utveckling på olika sätt. Förutom att vara bollplank så kan jag (beroende på min kompetens, erfarenhet och lust) bidra som exempelvis fadder, rekryterare, leda gruppreflektion och vara bollplank efter vidareutbildning. Om jag är ledare eller tränare så kan jag bidra som Friskiscoach inom träning. Är jag värd så bidrar jag som Friskiscoach inom värdskap. I min roll har jag ett coachande förhållningssätt i grunden och känner mig trygg i mitt uppdrag som funktionär och i föreningen. För att lyckas i uppdraget som Friskiscoach har jag kontinuerlig kontakt med min ansvarig i föreningen och tillsammans kommer vi överens om vad mitt uppdrag ska innehålla. Jag träffar regelbundet andra Friskiscoacher för inspiration och stöd. När jag känner behov av fördjupning och inspiration så finns exempelvis F&S Utbildning i Coachande samtal. Uppdraget som Friskiscoach löper årsvis och varje år gör jag och ansvarig en utvärdering och ett omval.

3.4 Aktiviteter och mervärde

En stark ambition är alltid att ge våra medlemmar bra träningsupplevelser inomhus och utomhus samt att stärka vårt varumärke i Karlstad, bredda vår målgrupp och att skapa mervärde till befintliga medlemmar. Nedanstående är några av de aktiviteter som genomfördes 2024:

- Intersport-vecka – återkommande vecka med erbjudande från vår samarbetspartner
- Börja-träna kurser
- Utlåning av MTB-cyklar för 50 kr från april till september.
- Prideparad tillsammans med RF Sisu Värmland
- Uppvärmningen för elever hos Fria Läroverken vid Tingvallahallarna
- Uppvärmning Blodomloppet på Tingvalla IP
- MTB small group i Sannaskogen och Skutberget
- Alla hjärtans dag-bjud någon som du tycker om på ett pass
- Samarbete med Team Rynkeby
- Värningskampanj – värva en vän och få 1 månad gratis träning att ge bort
- Vårpeppen
- Alla kvinnors hus besöker oss och möter medlemmarna
- Vi deltar med en station i "Hitta ut"
- Uteträning Skutberget
- Familjejympa och juniorfys i Mariebergsskogen
- Påsk, sport- och höstlovsträning gratis för skolungdomar
- Utbildning för medlemmar – Ny på IW och spinning
- Mors dag – bjud din mamma på träning!
- Fars dag – bjud din pappa på träning!
- Julklappsinsamling till välgörande ändamål tillsammans med Röda korset
- Lussefirande tillsammans med Råtorpskolan
- Kampanjerbjudanden från Craft
- Insamling till Alma
- 9-milaspinning och IW
- Idrottsfys för föreningar
- Friskus hälsar på vid familjejympan
- Salsa och linedance 65+
- Fallträning tillsammans med Grums Judoklubb
- Föreläsning om mammaträning tillsammans med NWT Media och Länsförsäkringar Värmland
- Uppvärmning Valmetrundan
- Uppvärmning Solstaspelen
- Premiär för Bootcamp
- Afterworkout – peppande fredagsträning och AW!
- Klädbytarveckor – lämna och få träningskläder



3.5 Samarbeten

En viktig del i vår strategi är samarbeten med syfte att skapa mervärde för medlemskapet i Friskis Karlstad. Under 2024 har fokus legat på samarbetsavtal med både föreningar och företag. Vi ser glädjande nog ett stort intresse att samarbeta med Friskis Karlstad. Gällande sponsring har avtal förnyats med Länsförsäkringar Värmland, ICA Maxi Bergvik och NWT Media. Utöver det har vi idag drygt 10 samarbetsavtal som samtliga ger rabatter och mervärden för våra medlemmar.

Vi har under 2024 som första idrottsförening skrivit ett klimatkontrakt med Karlstads Kommun. Kontraktet innebär att vi står bakom målbilden för ett klimatneutralt Karlstad 2030. Utöver allt vi redan för att minska vår klimatpåverkan införde vi under hösten 2024 klädbytarveckor för våra medlemmar. Innebär att man kan lämna in hela och rena träningskläder och även få träningskläder. Helt utan kostnad. Ett bra sätt att bidra till ett mer hållbart samhälle.

3.6 Intressant medlemsstatistik

Nedan presenteras intressant statistik, jämförbar över tid. Tabellerna visar bla antalet träningspass och inpasseringar under året. De visar också medlemsutvecklingen de senaste sex åren och åldersfördelningen bland medlemmarna.

År	Antal medlemmar
2019	8820
2020	7682
2021	5578
2022	6190
2023	6250
2024	6035

Ålder	Antal 2024 (2023)
0-9	1 (18)
10-19	814 (826)
20-29	401 (531)
30-39	766 (821)
40-49	951 (1032)
50-59	1370 (1378)
60-69	1109 (1042)
70-79	534 (503)
80-89	117 (95)
90-99	7 (6)

Träning	Inpasseringar	Fördelning i procent
Övrig gruppträning inne och ute	75451 (72581)	33,5 % (32,6 %)
Spinning	11098 (10296)	4,9 % (4,6 %)
Indoor walking	10965 (9638)	4,9 % (4,1 %)
Cirkelgym	10192 (9242)	4,5 % (4,1 %)
Gym	117514 (121217)	52,2 % (54,4 %)
Totalt	225220 (222974)	



4. Utbildning

4.1 Fortsätta grund- och vidareutbilda

En viktig parameter i föreningens fortsatta utveckling är de investeringar som görs i form av utbildningssatsningar av funktionärer. Genom åren har utbildningskontot prioriterats högt. Målsättningen under 2024 har varit att vidareutbilda befintlig funktionärskår utifrån de uppdateringar som löpande kommer från Friskis Riks gällande ordinarie utbud. Utbildning i Service och Bemötande har köpts in från Riks med målsättning att bli ännu bättre i något som vi redan gör väldigt bra – nämligen att ta hand om våra besökare på ett varmt och trevligt sätt.

Som vanligt har utbildningar i HLR hållits med all personal – både anställda och funktionärer – som verkar ute i vår reception. Denna utbildning är viktig ur ett säkerhetsperspektiv att kunna känna sig trygga hos Friskis Karlstad som motionär.

4.2 Ny funktionär – utbildningen för alla nyrekryterade

En bra introduktion till föreningen och vår verksamhet är en viktig nyckel för en bra start som funktionär. Varje år hålls därför utbildningstillfällen där vi samlar alla nytillkomna funktionärer för en kväll fylld med information om allt från vår idé och historia till vår syn på träningen, hur vi är organiserade, osv. Självklart passar vi också på att gå runt i lokalen och ha gemensamma värdegrundsövningar. Under 2024 hölls en kurs under maj månad och en november månad.

5. Kommunikation

5.1 Intern kommunikation

Intern kommunikation till våra funktionärer sköts huvudsakligen genom vårt intranät Workplace, våra egna bildskärmar och medlemsinformation vid pass. Huvuddelen av informationen till våra funktionärer sker via workplace. Målet är att alltid hålla varandra informerade om vad som händer i vår förening samt ge inspiration som varar.

Egen bildbank – en komplettering till Riks bildbank

Vår marknadsföringsbyrå Hey Presto i Örebro har vid två tillfällen varit i vår lokal och tagit bilder och filmat träning som pågår i vår lokal. Ett viktigt inslag då vi önskar fortsatt ha lokalt inslag av bilder och filmer i vår kommunikation.

Materialet används i vår strävan att ge ett ökat intresse kring Friskis Karlstad och öka medlemsantalet.



5.2 Extern kommunikation

5.2.1 Marknadsföring

Vårt långsiktiga mål är att alla Karlstadsbor med omnejd ska känna till vad Friskis Karlstad är, vad vi står för och hur vårt erbjudande ser ut. Målsättningen innebär att vi ska synas i sammanhang där folk rör sig samt på sociala medier.

Vi har fortsatt att fokusera starkt på sociala medier som Facebook och Instagram där vi följer en specifik strategi för sociala medier. Vi har i detalj fokuserat mycket på vårt närområde och de trafikströmningar som sker vid vår lokal. Men även gått ut brett till nyinflyttade i Karlstad och personer som flyttat till nytt boende. Kontaktkostnaden för sociala medier är förhållandevis låg och täckningen god. I huvudsak har eget internt producerat material använts men även gemensamt material med övriga Friskisföreningar används flitigt. Syftet är att fånga "Friskiskänslan" och gärna berättelser om varför man tränar hos Friskis Karlstad, instruktion om hur man tränar mm. Vi har även provat fler sociala kanaler. Framöver ska vi se över ännu fler alternativ, för att synas ännu mer. Världen blir alltmer digital och vi följer den utvecklingen. Dock tror vi på att fortfarande synas även på traditionellt vis.

Vi hyrde ut MTB-cyklar till allmänheten och medlemmar mellan april och september.

Vi deltar i olika affärsnätverk där det mest kända är BNI och i vårt fall det nätverk som har sina möten på hotell Drott. Nätverket består av ett 20-tal företag som delar referenser och förmedlar kontakter mellan deltagarna. Nätverkandet har resulterat i ett antal samarbeten. Samtliga samarbetspartners erbjuder olika erbjudanden till våra medlemmar. De som producerar material och skickar till oss, får även synas på våra skärmar runt om lokalen.

Vi har erbjudit small group MTB på olika nivåer, stavgång och olika typer av löppass för att visa att Friskis är mycket mer än gym- och gruppträning.

Vi har under året medvetet varit återhållsamma med kampanjer baserade på pris då vi i grunden vill att alla medlemmar ska träna hos Friskis Karlstad på samma villkor. En stor kampanj var dock invigningen av vårt ombyggda gym som gav ett väldigt bra utfall med nästan 400 sålda årskort på en dag.

Vi upprepade fjolårets succé med en värvningskampanj där befintlig medlem fick ta med sig en vän och ge vännen 30 dagars gratis träning. Kampanjen gick under både våren och hösten och samlade vid varje tillfälle ungefär 400 nya motionärer som tränade gratis i 30 dagar. Genomsnittlig konvertering uppmättes till cirka 25 %.

Vi fick under två veckor i samband med skolstarten låna Friskis utomhuscontainer. Vi placerade den vid entrén till Sundstagsgymnasiet och fick många spontana besök av gymnasieungdomar på dagarna och schemalagda träningspass på kvällstid. Ett väldigt lyckat arrangemang.

Vi fick vara med på Hitta ut. Vi hade en kontroll utanför vår lokal. Varje år är det otroligt många som kommer in till oss och hämtar en karta, kul att vi fick vara en del av det.

Vi har under året fortsatt med gratis provträning 7 dagar helt gratis. Enda motkravet är att lämna ett telefonnummer och en mejladress. Detta är ett bra sätt att låta motionärer prova på utan att binda sig till någon kostnad. Utfallet bland dom som provar på pendlar men når i bästa fall 30 % i konverteringsgrad.



Vi har under året kunnat se effekten av det föreningsgemensamma projektet med att skapa ett digitalt köpflöde gemensamt för alla föreningar inom Friskis. Det digitala flödet hade sin premiär på våra hemsidor den 5 december 2023. Året innan var andelen köp av träningskort som skedde via hemsidan 6 % och nu under 2024 kan vi konstatera att andelen ökat till 25 %. Ett väldigt lyckat och viktigt projekt.

5.2.2 Mediaspons

Under året har vi syns i lokala medier:

- Debattartikel i NWT februari "Hitta din grej på sportlovet"
- Debattartikel i NWT mars "Träna på arbetstid"
- Debattartikel i NWT oktober "Mår du dåligt när du tänker på träning?"
- Annonsering via NWT media gällande seniorklubb, börja tränakursen och diverse kampanjer

Målsättningen är att fortsatt synas i media med textdebattartiklar och annan opinionsbildning för att medverka till ett mer hållbart samhälle.

I samband med att vi skrev klimatkontrakt med Karlstads Kommun skapade kommunen en film om Friskis Karlstad och vårt miljöarbete. Filmen har syns via kommunens kanaler på deras hemsida samt sociala medier.

6. Samhällsbyggande och mångfald

VI INOM FRISKIS&SVETTIS KARLSTAD tar gärna ett samhällsansvar. Vi är, och vill vara, en aktiv samhällsbyggare- och deltagare genom att dela med oss av vår kunskap och idé om träning. I vårt samhällsengagemang återfinns bla riktade satsningar på grupper som riskerar att hamna i ett utanförskap. Men även i vårt ordinarie utbud hittar vi en bredd för att tilltala så många olika typer av människor och deras preferenser som möjligt. Den i slutet av 2022 antagna nya strategin inkluderar ett större fokus på normbrytande beteende med mål att nå fler. Genom våra värderingar och vårt sätt att vara vill vi sänka tröskeln för människor att leva ett aktivt liv. Vi vill helt enkelt sprida rörelseglädje!



6.1 Samhällsbyggande

Sedan ett antal år erbjuder vi en Börja-träna-kurs, som riktar sig till en ny bred målgrupp. Personer som är inaktiva, ovana eller aldrig har tränat, men har bestämt sig för att komma igång. På kursen får deltagarna testa på träning i Friskis utbud på soft nivå, samt komma igång med styrketräning i multihallen. Kursen leds av engagerade kursvärdar som stöttar och hjälper deltagarna att hitta rätt träningsform.

Andra exempel under 2024:

- Enkeljympan som vänder sig främst till personer med intellektuell funktionsvariation, en bred målgrupp med olika behov och förutsättningar. Var och en deltar utifrån egna kapacitet.
- Familjejympan är rolig och medryckande träning för barn 2-6 år och vuxna tillsammans.
- Familjefys som är ett lekfullt fyspass för barn 6-12 år och vuxna tillsammans.
- Seniorklubben som är en mjukare och skönare träning för motionärer 70+.
- MammaPower som är en uppbyggande träning för nyblivna mammor. Givetvis är bebisen med på passet.

6.2 Mångfald

Friskis&Svettis mångfaldsarbete tar utgångspunkt i våra värderingar. Vi adderar normkritiskt tänkande och tillsammans med utvecklingsområde digitalisering ska dessa två utvecklingsområden genomsyra allt arbete som görs i föreningen. Bilden nedan är från vår Enkeljympa som är ett jympapass som riktar sig till personer med funktionsnedsättning.



6.3 Gymintro ung

Varje vecka har vi gymintro för ungdomar 10–12 år tillsammans med föräldrar. En populär aktivitet som gett många ungdomar en inblick i att träna och fungera på ett gym.

6.4 Övriga insatser i vårt mångfaldsarbete

Pride: Vi har haft en Pridevecka med speciella Pridepass hos Friskis Karlstad under 2024. Vi deltog i den traditionella Prideparaden genom Karlstad Centrum under ledning av RF SISU Värmland och en mängd övriga värmländska idrottsföreningar. I år hade vi dessutom en monter i Museiparken där intresserade kunde få ställa frågor om Friskis&Svettis.

Röda Korset: Årets aktivitet tillsammans med Röda Korset avseende insamling av paket och julklappar gav en stor mängd paket under 2024. Tacksamheten för denna aktivitet är stor hos både givare och mottagare.

7. Digitalisering

DIGITALISERING ÄR EN STARK TREND som kommer att fortsätta påverka vår verksamhet i framtiden. Sedan mars 2020, när pandemin kom, har utvecklingen av den digitala träningen tagit ett gigantiskt kliv framåt inom Friskis&Svettis. Under 2024 är playpass i sal numera en naturlig del i vårt utbud av träning.



Friskis Karlstad har under året anpassat sitt utbud av träningskort till vårt nya gemensamma digitala köpflöde på webben. Premiären för det nya köpflödet var den 5 december 2023. Före implementeringen av det nya köpflödet inom hela Friskisrörelsen skedde cirka 6 % av alla köp av träningskort digitalt. När vi mäter samma tid under 2024 har denna andel ökat till cirka 25 %. En tydlig signal om vikten av att förenkla för motionären som vill köpa sitt träningskort digitalt.

Gemensam IT med övriga Friskisföreningar är något som är efterfrågat och som nu pågår genom olika projekt. I detta ingår gemensamma medlemsvillkor, gemensamma avtal, kortstruktur och gemensamma benämningar på alla träningspass bara för att nämna några saker. Högt prioriterat har IT-säkerhet varit och sedan tidigare har tvåstegsautentisering införts gällande BRP. Internt hos Friskis Karlstad har utbildningar i IT-säkerhet hållits för anställd samt genomgångar av befintlig utrustning i samråd med vår IT-leverantör. I en alltmer orolig och osäker omvärld är IT-säkerhet ett område som kommer att kräva mer gällande både utrustning och utbildning av personal.

Appen Friskis GO erbjuder digitala pass som våra medlemmar kan nyttja varhelst man befinner sig. Hemma, i sommarstugan eller hos en kompis. Välj själv vart och när du vill träna. 2022 var uppstartsåret och vid slutet av 2024 har ungefär var tredje medlem hos Friskis Karlstad laddat ner den populära appen. För den som har ett träningskort (ej klippkort) är appen inkluderad i avgiften. Den som inte har ett träningskort kan abonnera på endast appen till en kostnad av 99:-/månad. Under december 2024 erbjuder alla Friskisföreningar appen gratis i en stor kampanj för att öka användandet.



8. Ekonomi och personal

8.1 Personal

Under 2024 har vi sett goda effekter av den omorganisering som genomfördes förra året. En ökad effektivitet och minskade kostnader anpassade till föreningens och bolagets ekonomiska förutsättningar. Med färre anställda men lika många arbetsuppgifter som ska lösas, så fanns givetvis en oro för hur detta ska påverka verksamheten och motionärens upplevelse av oss. Vi kan konstatera att allt har fungerat väl och att våra motionärer fortsatt får en bra upplevelse vid besök hos oss.

Särskilt glädjande är den utbildning som tagits fram av Friskis Riks gällande Sälj- och service. Vi är idag väldigt bra på att lyssna vad våra motionärer vill ha och förslå rätt träningslösning utifrån motionärens behov. Vårt sätt att sälja är anpassat till Friskis synsätt.

Samarbetet med vår marknads- och kommunikationsbyrå Hey Presto har fortsatt att utvecklas väl och deras arbete med att marknadsföra vår fina förening är värt otroligt mycket. Vårt säkerhetstänk har fortsatt varit prioriterat och vi har under året genomfört två skyddsronder som alltid resulterar i ett antal åtgärder. Utöver detta har en brandövning skett som innebär utrymning av lokalen.

Vi anser det fortsatt viktigt att alltid ha bemanning av anställd personal med HLR utbildning i vår lokal under öppettider. Det är viktigt för oss och för våra medlemmar och särskiljer oss från våra kollegor i gymbranschen.

8.2 Ekonomi

Den återhämtning vi såg under 2023 har fortsatt även under 2024. Försäljningen har varit mycket god under i stort sett hela året och behovet av kampanjer med nedsatta priser var låg. Dock hade vi en stor kampanj i samband med invigningen av gymmet då vi erbjöd årskort till 20 % rabatt. Kampanjen var mycket lyckad och drygt 380 årskort såldes på en dag. Gällande autogiro har det varit glädjande att se en fortsatt ökning för det obundna som erbjuder motionären en frihet att själv välja längden på sitt träningskort. Även vår julkampanj med extra månad till den som köpte årskort var lyckad, försäljningen i december var rekordartad och årets sista dagar var kön till receptionen lång med medlemmar som ville använda sitt friskvårdsbidrag.

IF Friskis Karlstad: Rörelseresultatet före och efter finansiella poster för 2024 blev -69 tkr. Intäkterna var något lägre än föregående år beroende på något färre medlemmar.

Rum för träning i Karlstad AB (RFT): Rörelseresultat efter finansiella poster för 2024 blev -29 tkr.

Koncernens likvida ställning förbättrades ytterligare under året och är god.



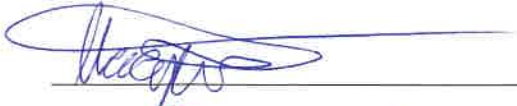
Investeringar

Investeringar har under året genomförts på vårt gym med 2 st nya löpband, nytt golv samt en mängd utrustning till vår nya Plazayta. Även mindre investeringar som stepbrädor, lösa vikter, headsets etc har varit nödvändiga.

I vår lokal har vi byggt om ett mötesrum till två behandlingsrum för Solsta Rehab. Vi är väldigt glada att få ha Markus och Martin från Solsta Rehab som våra hyresgäster och ser fram emot ett långt samarbete.



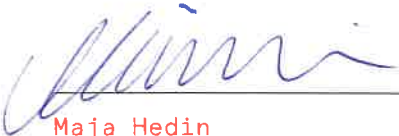
Peter Öhlander
Ordförande



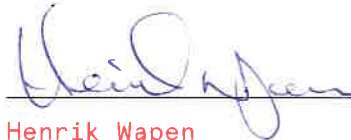
Magnus Berg
Vice ordförande



Jonny Andersson
Ledamot



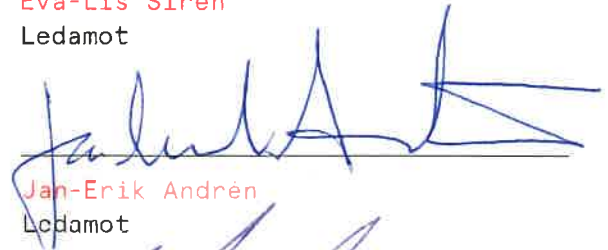
Maja Hedin
Ledamot



Henrik Wapen
Suppleant



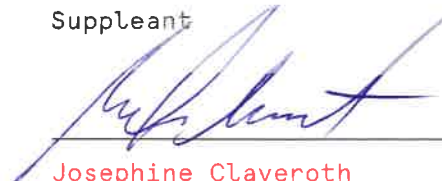
Eva-Lis Sirén
Ledamot



Jan-Erik Andrén
Ledamot



Stefan Eriksson
Suppleant



Josephine Claveroth
Ledamot, kassör

