



Linköping



Verksamhetsberättelse

2024

Innehåll

01. Inledning	3
02. Friskis&Svettis Riks	4
03. Friskis värderingar	6
04. Friskis Linköping - styrelsens berättelse	8
05. Friskis Linköping - verksamhet	10
06. Träningen	14
07. Utbildning	18
08. Kommunikation	20
09. Event	22
10. Mervärden	23
11. Teknik och lokaler	24
12. Projekt	25
13. Funktionärer	26
14. Anställda	27

01.

Inledning

Idrottsrörelsen Friskis&Svettis utvecklas som något unikt inom svensk träning och föreningsliv. Friskis är ledande i att utveckla ny lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Friskis träning har en enorm bredd, i målgrupper och intensitet. Allt fler ser Friskis som sitt andra vardagsrum.

Visionen, människor ler när de tänker på träning, bidrar till att vi hela tiden utmanas i att försöka få ännu fler att röra på sig och se lustfyllt och kravlöst på sig själv och sin träning.

Vid årsskiftet 2024/2025, var vi cirka 519 000 medlemmar i Friskis, vilket är en ökning med 5,5% jämfört med föregående år. Men, fortsatt 10% lägre än 2019 (gapet stängs sakta men säkert).

Friskis har under 2024 bestått av 145 föreningar, varav 93 i Sverige. Föreningarna i Järfälla, Sollentuna, Åkersberga, Lidingö, Mälardalarna, Huddinge, Haninge och Stockholm har gått ihop. F&S Tomelilla har gått ihop med F&S Simrishamn och F&S Vetlanda har gått ihop med F&S Jönköping. Det finns 44 i Norge (en ny förening, F&S Ringerike, har bildats under året) samt åtta i övriga Europa (F&S London har paus i verksamheten).

Under verksamhetsåret 2024 har Friskis Linköping hunnit med mycket. Årets största projekt var att öppna en ny anläggning i Motala men det har också varit olika event och framför allt att ta emot ett ökat medlemsantal.

Allt arbete som har genomförts under året har utgått från de mål och strategier som var satta i verksamhetsplanen. De mål som inte uppnåddes har förflyttats till verksamhetsplanen för år 2025 tillsammans med nya mål.

Här i verksamhetsberättelsen kan du läsa om det som har hänt under 2024 och se hur medlemsutvecklingen har förändrats, vilket som var den populäraste träningsformen och mycket mer.

02.

Friskis&Svettis Riks

Friskis&Svettis huvudkontor ligger i Stockholm. Friskis Riks ansvarar för övergripande och strategiska frågor i syfte att leda och utveckla verksamheten. Träningsutveckling, Friskis egna utbildningar och kommunikation är Friskis Riks viktigaste verksamhetsområden. På Riksstämman väljs Riks styrelse, som består av sju personer. Riks styrelse ansvarar för att det som beslutas på Riksstämman verkställs och leder den övergripande verksamheten mellan stämmorna. Riks styrelsens uppgift är bland annat att på övergripande nivå fastslå mål, riktlinjer, driva verksamhetsutveckling och att fastslå organisationens profil. Varje förening håller sina egna årsmöten där de beslutar om vilka mål och strategier som ska gälla i just den lokala föreningen.

Friskis högsta beslutande organ är årsstämman. År 2024 genomfördes stämman i Ängelholm. På stämman möttes delegater från alla föreningar för att bestämma vad som ska ske i Friskis kommande år. Där fastslogs bland annat:

- Att ändra stadgarna för både Riks och i normalstadgarna för Friskis-föreningar för att ge möjlighet till rullande medlemskap.
- Att hela beloppet vid försäljning av Träningskort Sverige tillfaller säljande förening.
- Att ändra Riks stadgar avseende den årliga inrapporteringen av medlemsantal. För föreningar som använder bokningssystemet BRP tas en central rapport ut, vilket säkerställer likvärdigheten i inrapporteringen.
- Att tillsätta två styrgrupper; Friskis & affären samt IT & digitalisering (med föreningsrepresentanter som representerar 50% av Friskis totala antal medlemmar).



friskis

519 000

medlemmar i hela Friskis

Friskis värderingar

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

Friskis idé är lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Egentligen säger Friskis idé allt. Vi startar i lusten. Vi fortsätter göra träningen tillgänglig. Vi lägger till ny kunskap och kvalitet i det vi gör. Vi vill att du ska kunna hitta något som passar just dig.

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

1 Friskis&Svettis skapar träning som berör och ser till hela människan

Det finns lika många sätt att träna som det finns människor. Alla har olika drivkrafter och olika behov. Friskis bidrag är träning som känns. Då menar vi känns på riktigt, bortom muskelrörelser och svettiga pannor. Vi ser träning som en upplevelse för dina sinnen. Med rörelseglädje som gemensam nämnare och med insikten att träning ger förutsättningarna för det liv du vill leva. Och när livet förändras erbjuder vi träningsupplevelser som följer dig istället för tvärtom.

Vi utgår från att människan är byggd för rörelse och att vi mår bra när vi rör oss. Det är grunden i vår funktionella träningsidé. Vi skapar träning som ser till hela dig oavsett om du är ny, nygammal eller rutinerad i din träning. Träningen ska få dig att växa som människa och vara en upplevelse som du kan längta efter.

2 Friskis&Svettis är ett sammanhang där människor kan mötas

I ett samhälle som blir både snabbare och kallare är Friskis en plats för varma träningsupplevelser och mänskliga möten. Vi står för gemenskap på dina villkor. Kanske trivs du bäst med att träna på egen hand eller så är gemenskapen hela grejen.

Friskis skapas i mötet mellan människor, i mötet med träningen eller i mötet med dig själv. Oavsett om det sker hos oss, på en gräsmatta eller i den digitala världen. För oss är mötet kanske större än själva träningen.

3

Friskis&Svettis släpper lös människors engagemang

Friskis är av folket, för folket. Tillsammans är vi många, starka i rörelse. Speciellt när vi låter engagemanget spira och släpper idéer lösa. Vi strävar efter att vara folket i hela dess mångfald och ta vara på människors olikheter och erfarenheter.

Friskis bygger på ideella krafter – ledare, tränare, värdar och alla andra som är där för dig för att de vill. De som gör oss till vilka vi är. Det handlar om att vara med i något stort, meningsfullt och viktigt – att få fler människor i rörelse. Vi tror att lusten är nyckeln till ett brinnande engagemang och att engagemang får både Friskis och människor att växa.

4

Friskis&Svettis har en avslappnad, tillåtande och personlig attityd

Vår träning bygger på kunskap och vårt bemötande på en öppen människosyn. I spänningsfältet mellan det kompetenta och det avslappnade och personliga uppstår det vi ibland kallar Friskiskänslan. Den handlar om allt från tilltal, attityd och synsätt till miljö.

Hos Friskis kan du vara dig själv. Här finns inga pekpinnar. Inget märkvärdigt. Friskis är en plats där det är högt i tak. Vårt sätt att vara gör vår träning lättillgänglig och för alla. Det betyder inte att all vår träning passar alla, utan att det ska finnas något för alla oavsett ambitionsnivå, förutsättningar, identitet eller tillhörighet.

5

Friskis&Svettis är en modig utmanare som ständigt hittar nya och bättre vägar

Friskis älskar att vara i rörelse. Vi jobbar hela tiden med att vässa och förädla allt vi gör. Ibland vill vi överraska och ibland kännas igen. Vi vill fortsätta med det vi är bra på och testa gränser för att utmana gamla sanningar, normer och skeva ideal. Vi drar oss inte för att utmana oss själva. Allt för att överträffa det förväntade och skapa möjligheter för fler att hitta rörelseglädje.

För oss är det viktigt att handla fritt i linje med vår idé och alltid göra våra egna val. Vi gör oss därför inte beroende av andra men samarbetar ibland med de som delar våra värden för att nå våra mål.

Friskis Linköping

Styrelsens berättelse

Möten och aktiviteter

Under verksamhetsåret 2024 (januari till december) har styrelsen genomfört 12 ordinarie styrelsemöten och ett konstituerande möte. Därutöver genomförde styrelsen tillsammans med organisationens ledningsgrupp en dygnskonferens i juni. Konferensens fokus var Friskis&Svettis värderingar.

Större delen av styrelsen deltog vid Friskis Riksstämma i Ängelholm i mars. Där behandlades och beslutades bland annat flera motioner. Styrelsen i Friskis Linköping var också väl representerad vid Föreningskonferensen (FKON) i Stockholm i oktober. Fokus där var uppföljning av effekter av beslutade strategier för 2023-2025 inför framtagande av strategier för nästa planperiod.

Verksamhetsåret och väsentliga beslut 2024

Friskis Linköpings årsmöte genomfördes 240416. Utöver större delen av styrelsen deltog flertalet medarbetare och totalt var det 59 medlemmar med på mötet. På årsmötet behandlades en proposition som mötet beslutade att bifalla enligt styrelsens förslag. Under mötet valdes föreningens ordförande (omval). Därutöver valdes en ordinarie ny ledamot på två år och tre ordinarie ledamöter med omval på två år.

Vid mötet 241025 beslutade styrelsen att ge uppdrag till organisationen att ta fram förslag på etablering av en ny anläggning i västra delen av Linköpings tätort.



Anders Nordström
ordförande

Mål från styrelsens strategiplan 2023-2025

- Ett delmål var att det skulle bli 22 000 medlemmar år 2024 och utfallet blev 22 854.
- Mål till 2025 är att vår förening deltar i minst tre projekt från Riks. Under 2024 var vi med i fem projektgrupper (kläder, styrgrupp för IT, Locations, medlemsutskick, HYROX).
- Mål till 2025 är att den digitala kortförsäljningen står för 70%. 2024 var den runt 50%.
- Målet till 2025 är beslut om två nya anläggningar. Under 2023 beslutades att öppna en anläggning i Motala och under 2024 fattades ett inriktningsbeslut om ytterligare en anläggning i Linköping.
- Styrelsen har satt ett mål på en fråga i medlemsundersökningen "Skulle du rekommendera Friskis om någon frågar" på nyckeltalet 85. Om man tittar på hur många som svarat ja, ja om någon frågar, och ja även om ingen frågar, så är det sammanlagt 98%.
- Målet är att få fler medlemmar engagerade i verksamheten och målet var att ta fram en plan för detta under 2024. En plan för arbete med Plusmedlemmar är framtagen och rekryteringsarbetet påbörjades i slutet av året. Att vara Plusmedlem innebär att ha ett uppdrag på två månader och alltså ej att vara funktionär.



Styrelsen 2024 Från vänster: Bita Almasian, vice ordförande · Charlotte Humling, ledamot · Maria Lewander, ledamot (personalansvarig) · Gunnar Broman, ledamot · Anders Nordström, ordförande · Anders Sederström, kassör · Hugo Samuelsson, ledamot.

05.

Friskis Linköping - verksamhet

Friskis är en ideell idrottsförening som är till för medlemmarna och som drivs utan vinstintresse. Medlemmarna styr den demokratiskt uppbyggda organisationen. Det är du som bestämmer och kan påverka hur Friskis ska vara i framtiden.

Året i siffror

År 2024 var det all time high med antal medlemmar då det vid årets slut kunde räknas in 22 854 personer. Det är 3 476 fler medlemmar än året innan. Runt 1 800 av medlemskapen tecknades i Motala sedan öppningen där i september.

Av alla Friskis Linköpings medlemmar var 52% kvinnor och 47% var män. 1% har uppgivit annat eller inte valt kön. De medlemmar som har köpt medlemskap i Linköping utgör 12,5% av Linköping kommuns befolkning. I Motala landade det på 4% av befolkningen efter cirka fyra månaders verksamhet där.

Inpasseringarna till Friskis Linköpings olika träningsformer ökade i jämförelse med föregående år till totalt 764 326 inpasseringar, vilket är en ökning med 89 000 sedan föregående år.

Under hela verksamhetsåret har det varit totalt 6 873 pass.

22 854
medlemmar

52% 47%
kvinnor och män

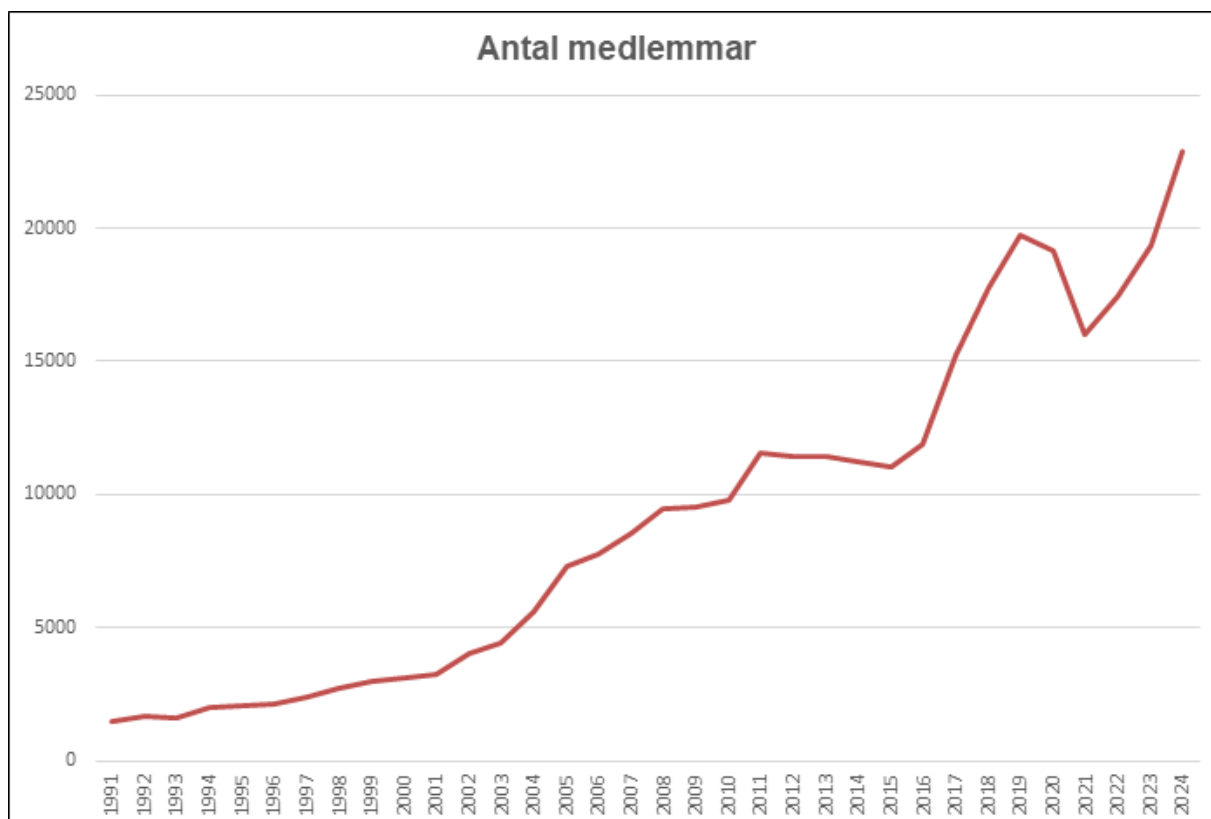
12,5%
av Linköpings befolkning

764 326
inpasseringar

6 873
pass under året

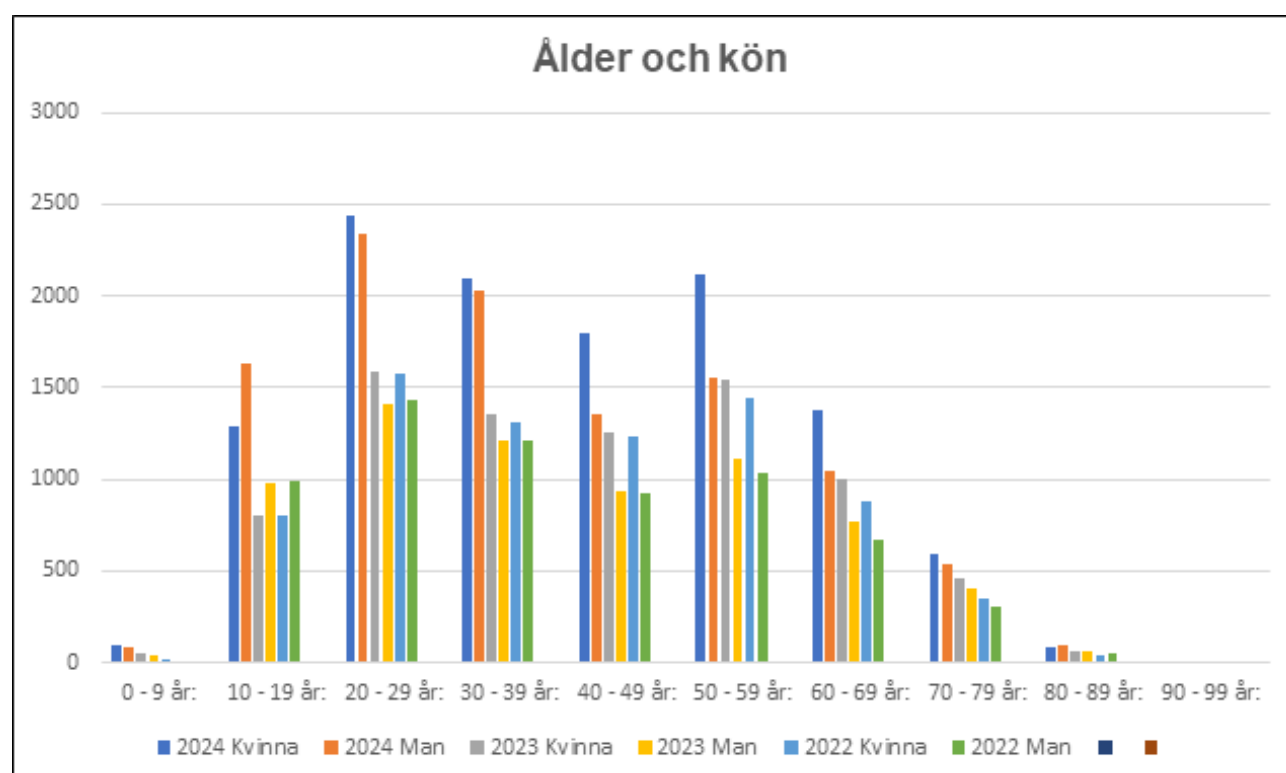
Medlemsutveckling från 1991 till 2024

Efter en svacka under pandemin har medlemsantalet ökat de tre senaste åren. Det har varit en ökning med 3 476 medlemmar sedan föregående år. Medlemsantalet var vid årets slut 22 854 vilket är det högsta sedan föreningen startade.



Åldersfördelning

Här kan du se åldersfördelningen uppdelat mellan kvinnor och män, samt förändringen mellan åren 2022 till 2024. Den största åldersgruppen var medlemmar mellan 20-29 år. Medelåldern var 41 år.



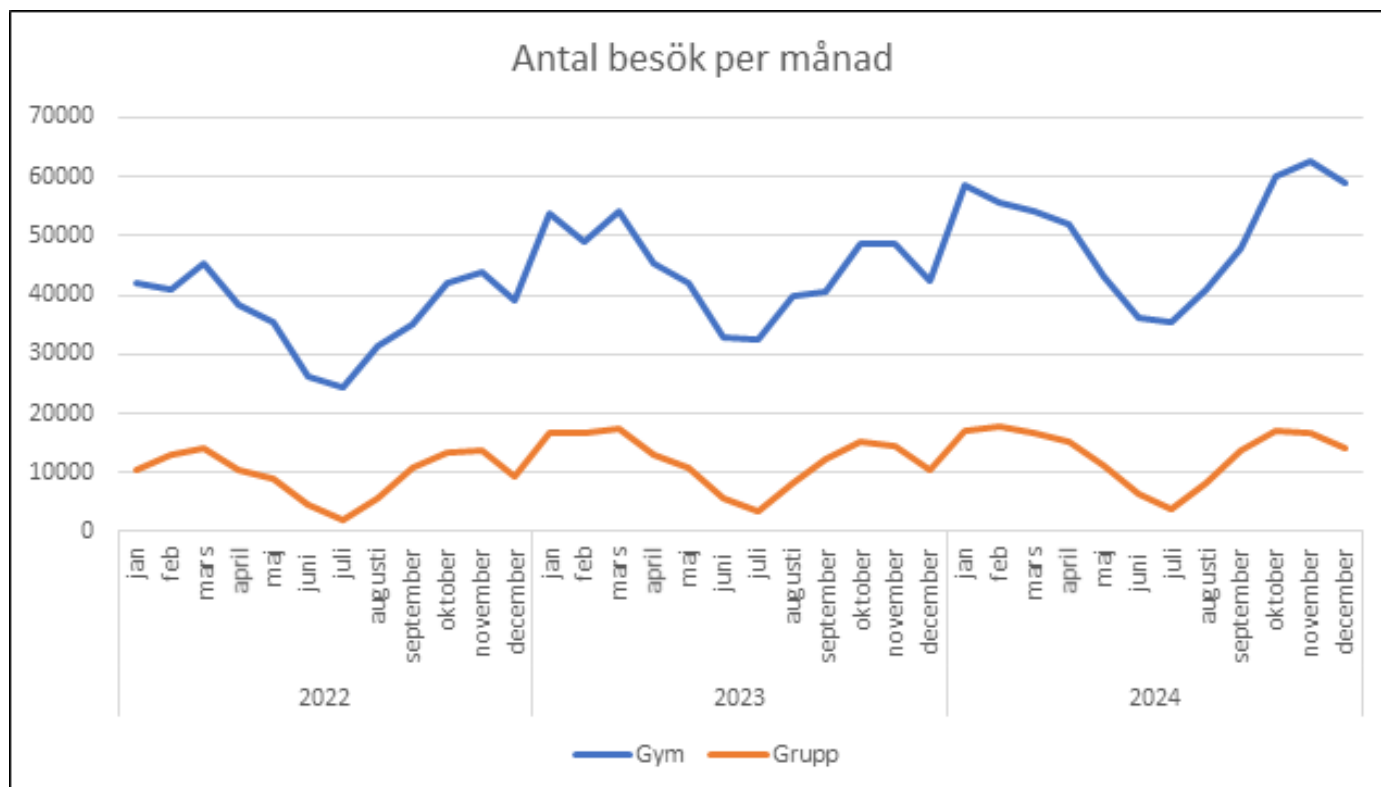
Inpasseringar per träningsform och månad

Inpasseringarna till Friskis olika träningsformer ökade i jämförelse med föregående år till totalt 764 326 inpasseringar vilket är en ökning med 13% sedan föregående år. Det är den högsta siffran föreningen haft. Inpasseringen till gymmen är fortsatt populärast och november var den månad med flest inpasseringar (79 394). Den period med minst inpasseringar var juli då det var drygt 39 000.

Inpasseringarna 2024 mellan de olika träningsformerna fördelar sig så här:

- Inpasseringar till gymmet var fortsatt i klar majoritet och under 2024 var 79% av inpasseringarna dit, precis som föregående år.
- Andelen inpasseringar till gruppträningen var således 21% av totalen. Antalet inpasseringar till gruppträningen ökade med jämfört med föregående år.

Sammanfattningsvis är det ingen större förändring procentuellt mellan de olika träningstyperna åren 2024 och 2023 men i antal är det en rejäl ökning sedan föregående år.



Aktiva abonnemang

I grafen nedan visas hur många aktiva abonnemang som fanns under åren 2022-2024. Med aktiva abonnemang menas hur många medlemmar som hade ett aktivt träningskort hos Friskis Linköping. I grafen nedan går det att utläsa att det 2024 är flest aktiva abonnemang i slutet av året, vilket stämmer överens med när det är flest inpasseringar, se tabellen på sidan innan.



TRÄNING
SOM HÄR
OM D

NING
VIDLÄRAR
016

06.

Träningen

På Friskis Linköping kunde medlemmarna träna på fyra olika anläggningar och sedan september även i Motala. Träningen är både på gym och pass i många olika former. Både i gymmet och på gruppträningen möts motionärer av tränare och ledare.

Friskis Riks utvecklar kontinuerligt nya träningsformer och uppdaterar befintliga. Friskis Linköping jobbar ständigt för utveckling i träningen och för att i största möjliga utsträckning införa olika nyheter i utbudet. Samtidigt värnar vi om våra klassiska och populära träningsformer som redan finns i utbudet, inte minst Jympan som har funnits med sedan starten i Linköping 1987.

Gruppträning

Topp 10 antal gruppträningspass i Friskis Linköping

1. Jympa	729
2. Spin distans	581
3. Skivstång	440
4. Multifys	314
5. Cirkelfys	281
6. Jympa soft	250
7. Spin intervall	241
8. SkivstångIntervall	228
9. Multifys soft	218
10. Yoga	208

Högst beläggning var det på Cirkelgym soft, Cirkelfys soft, och Yinyoga.

Friskis Linköping har erbjudit cirka 152 pass i veckan under terminerna vilket är något färre än de 159 som var året innan. På sommaren kunde den som ville träna med Friskis i Trädgårdsföreningen och Landeryd. I Motala erbjöds träning i Stadsparken och Råsnäs. Sommarträningen ute var gratis för alla.

Träningsutbud

Yinyoga och Multifys skivstång som tidigare var Limited Edition blev ordinarie utbud. Split som är kortare och mer specifika styrepass testades och blev del i utbudet.

En nyhet var att Friskis erbjöd ett till två speciella pass varje vecka för den som har eller har haft cancersjukdom.

Nya ledare

På Linköpings fyra anläggningar var det ett tiotal nya och inflyttade ledare under året. I Motala utbildades två gymtränare, en dansledare, en spinledare under hösten och en färdigutbildad spinledare började leda.





Gym

Gymträningen var fortsatt mycket populär. Lokaler-
na och utrustningen i gymmen underhölls kontinu-
erligt under året. Den största förändringen i gym-
men var uppfräschningen och utökningen med 180
kvm i City i det som tidigare var café.

100% ren hårdträning

Alla fyra anläggningar i Linköping blev certifierade av
100% ren hårdträning. I november deltog Friskis Lin-
köping i den nationella Uppmärksamhetsveckan för
100% ren hårdträning, det delades ut merchandise
till medlemmar.

Träningskurser

Under året har totalt sex fullbokade seniorkurser -
Seniorstart - hållits. Två av dessa har varit i Motala
och resterande på anläggningen i Tannefors. Utöver
detta så har det varit två kom igång-kurser; en för
gymmet och en för löpning.

Personlig träning – PT

Friskis Linköping har sedan 2022 en personlig trä-
nare (en del av en tjänst). Utöver detta har vi två PT
som är tillgängliga ett par timmar per vecka. 2024
höll de i totalt 175 PT-pass. På Friskis Linköping kan
motionärer boka in sig på individuell eller duo-trä-
ning med en personlig tränare.

Extrapass

Totalt har vi kört ett femtiotal olika pass för företag,
föreningar och skolor under året.

07.

Utbildning

Friskis utbildar sina egna ledare och tränare genom ett eget utbildningsprogram. Systemet består av en grundutbildning, vidareutbildningar inom träningsformer och flera tillfällen för inspiration och fördjupning. Utbildningsprogrammet leds av Friskis utbildare. För att få leda pass och inspirera i gymmet behöver ledare och tränare licenseras, en slags uppkörning. Detta görs efter utbildningen. Totalt finns cirka 150 funktionärer som licenserar inom Friskis Riks.

Rekrytering

För att hitta nya funktionärer som ledare, tränare och värdar har flera informationsmöten ordnats. Extra fokus har det varit i Motala där många nya ledare och tränare behövs för den nya verksamheten. Det har också varit möjligt för intresserade personer att skicka in en intresseanmälan direkt via Friskis hemsida och på så sätt få kontakt med ansvarig anställd.





08.

Kommunikation

Vi jobbar ständigt med kommunikationen både externt och internt. Viss del av kommunikationen är gemensam för hela Friskis som exempelvis nationella kampanjer som januarikampanjen "Var förberedd" och höstkampanjen fortsatte på samma tema. Kommunikationen sker via en rad olika kanaler: skärmar, nyhetsbrev, sociala medier, info på passen, hemsida, intern plattform för funktionärer, annonser och inte minst via funktionärer och medlemmar. Under året har kommunikationen främst handlat om att berätta om Friskis nya anläggning i Motala samt om Friskis Linköpings utbud för att välkomna fler medlemmar. Vår kommunikatör deltog också i ett av Riks projekt med tema webbutveckling där fokus var att ta fram den nya hemsida som ska användas av alla föreningar.

Kommunikationskanaler

Sociala medier

Friskis Linköping fortsatte med sin kommunikation till medlemmar och andra via sociala medieplattformarna Facebook och Instagram. På Facebook hade vi 4 678 följare. Det inlägg som fick mest likes var en julhälsning från personalen och funktionärer. På Instagram hade Friskis Linköping och Motala totalt 5 029 följare vid årets slut. Där var inlägget om en "dagens ros" från en motionär som fått hjälp vid hjärtstopp som lockade till flest likes. Kanalerna har använts för att sprida nyheter och information om vad som händer på Friskis Linköping och Motala.

Under året har Friskis Linköping fortsatt använda plattformen Tiktok för att nå nya målgrupper. År 2024 hade kontot 219 följare och det mest populära inlägget var "en första titt på Friskis Motala".

Chatt samt Frågor&Svar på hemsida

På hemsidan har det funnits en chattfunktion där man kan chatta och ställa frågor vissa tider samt en frågebänk med vanliga frågor som rör Friskis Linköping. Aktiviteten i chatten minskade under året och Frågor & Svar användes inte lika mycket som tidigare år. Friskis Linköping valde därför att ta bort funktionen på hemsidan och hänvisar vidare till andra kontaktvägar, så som chatt på sociala medier, telefonnummer till receptionen samt infomailen.



Annonsering

Friskis har haft löpande digital annonsering i Corren och Aftonbladet. Friskis har även annonserat på Facebook och Instagram inför olika event, föreläsningar och träning. Syftet med annonseringen har varit att nå de som inte är medlemmar.

Nyhetsbrev

Friskis Linköping har under året skickat 19 nyhetsbrev. Nyhetsbrevet skickades till aktiva medlemmar samt personer som har haft ett medlemskap de senaste tolv månaderna.

Fotografering

Vid flera tillfällen har fotografer tagit bilder från lokaler och verksamhet som använts i kommunikationen. Egna bilder och filmer har löpande använts framför allt i sociala medier.



Mässor

Motala expo

Motala Expo är en mässa för näringslivet i Motala i mitten av mars. Friskis Linköping var på plats för att synas inför öppningen av Friskis Motala. I monter fanns en rolig tävling där deltagarna skulle gissa hur mycket en kettlebell vägde. Vinnaren vann ett presentkort på Friskis Linköping.

Vätternrundan

Friskis var på plats under Vätternrundan-veckan med en monter och träningsaktiviteter. I monter kunde besökarna under Vätternrundanveckan utmana sig själva genom att pricka sträckan på vår stakmaskin. Besökarna kunde även möta Friskis Motalas blivande funktionärer och anställda.

Kalasmottagningen

Kalasmottagningen är en mässa för nya studenter på Linköpings universitet som ägde rum i september. Friskis deltog på mässan och hade en monter där besökarna kunde delta i en tävling och vinna presentkort.

Seniordagen

Seniordagen är en mässa för pensionärer som anordnades i oktober av Linköpings kommun. Friskis hade en monter där för att informera om träning. Ledare från Seniorklubben deltog i monter och höll i sittjympa inför publiken.

09.

Event

Friskis Linköping har ordnat ett tjugotal olika event, föreläsningar och workshops under året. Vissa har varit enbart för medlemmar och till andra har alla bjudits in. Nedan är ett urval av de olika aktiviteterna.

Spin of Hope

Spin of Hope ägde rum i mars 2024 i Tannefors. Det var ett svettigt, roligt och viktigt event där alla intäkter – totalt 34 435 kr – gick till Barncancerfonden.

Yogadag

Friskis bjöd in till en yogadag på Starby i Vadstena i september. Den blev snabbt fullbokad med 26 deltagare som var mycket nöjda och gärna vill ha fler event.

Samarbete med vårdcentral

Två event har genomförts i samarbete med vårdcentraler. Nygatans vårdcentral hade en dag - Hopp för hälsan - i City och Tannefors vårdcentral bjöd på en uppskattad föreläsning från Demenscentrum då Friskis stod för lokal, träning och fika.

Träning för idrottare

Friskis Riks har inlett ett arbete för att sprida träningsprogrammet Knäkontroll + som är framtaget för idrottare av forskare i Linköping. Under senare delens av året utbildades tre ledare i vår förening som kan sprida detta vidare.

Morgonboost

Träning och frukost i fin kombo har erbjudits i Tannefors vid två tillfällen. Vid ena tillfället var eventet till förmån för Världens barn.

Uppvärmningar inför lopp

Friskis har traditionsenligt hållt uppvärmning för löparna i Blodomloppet. Även de som skulle delta i loppet Linköping runt värmdes upp av Friskis ledare.

Föreläsningar

Föreläsningar och workshops på Friskis är populärt och under året har det ordnats ett flertal med olika inriktning. Workshop om axlar, föreläsningar med Jacob Gudiol om Sant och falskt om hälsa och att träna tungt och explosivt. Likaså har det varit föreläsningar kring benskörhet och träning när kroppen har begränsningar.

Friskis Open

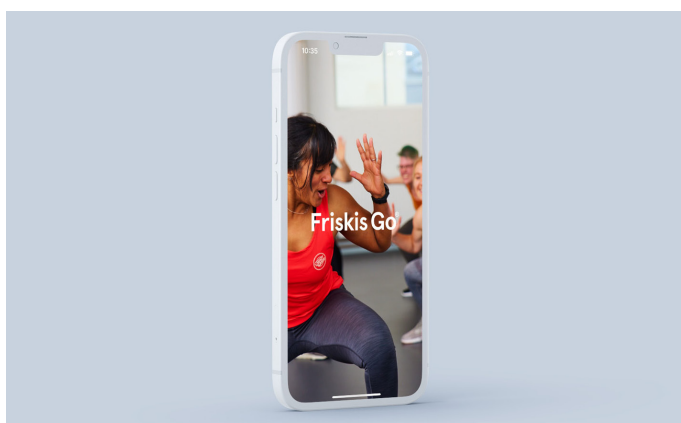
I oktober ordnades den populära golftävlingen Friskis Open med efterföljande måltid på Lander-yds golfklubb för ett 40-tal medlemmar.



10.

Mervärden

Friskis jobbar hela tiden med att skapa mervärden för sina medlemmar. Det ska helt enkelt ge lite mer att vara medlem i Friskis Linköping.



Friskis Go

Under 2022 lanserades en ny träningsapp, Friskis Go och sedan har arbetet med att få fler att hitta till träningen i appen fortsatt. Friskis Go är till för alla som är medlemmar i Friskis och har ett aktivt träningskort på minst en månad. I appen finns gruppträningspass, pass att köra i gymmet och färdiga träningsprogram att följa över tid. Under 2023 var 16,4% av våra medlemmar anslutna till appen och under 2024 ökade det till 22%.

Föreläsningar och fest

Under året har medlemmarna erbjudits många olika föreläsningar och workshops. Vissa av dem har varit öppna även för de som inte är medlemmar i Friskis. Den populära medlemsfesten lockade 220 festglada medlemmar.

Temapass

Under Dansens vecka bjöd dansledarna på temapass med musik från Mello och under Prideveckan var det ett härligt pass med ett helt gäng ledare. Vid Vasaloppet var det traditionellt spinpass i två anläggningar. Utöver det har flera ledare kört pass med olika musikteman.

Rabatt

Vid två tillfällen har medlemmarna erbjudits att handla på craft.se med 25% rabatt.

Friskis friluft

Föreningen har sju friluftsledare som har ordnat 14 olika vandringar runt om i Östergötland. De har lockat i medeltal 15 deltagare per tillfälle. Vandringarna är ett mervärde för alla som är medlemmar och har ett aktivt träningskort i föreningen.



11.

Teknik & lokaler



Mer öppet i Tannefors

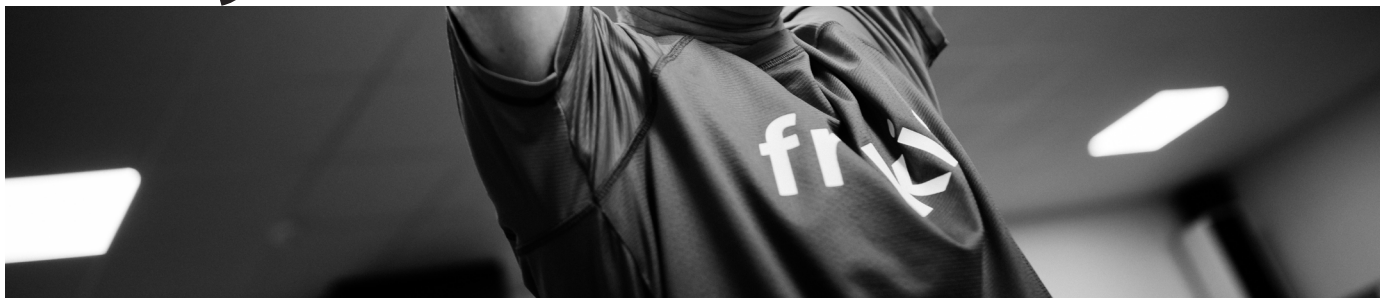
I april öppnades möjligheten för att träna senare på fredagar och lördagar i Tannefors. Det fungerar på samma sätt som de obemannade tiderna i de andra anläggningarna. För att komma in i lokalerna behöver motionären ett aktivt träningskort och checkar in sig med kort eller via appen Mitt Friskis.

Mer öppet under sommaren

Under sommaren hade vi mer öppet än tidigare bland annat med hjälp av fler sommarvikarier.

12.

Projekt



Ny anläggning i Motala

Årets största projekt var att etablera en ny lokal i Motala. Anläggningen är på cirka 1 850 kvm och belägen i Luxorfastigheten i Motala. I början av året anställdes en platschef dit, och efter sommaren började två receptionister.

Under våren var det infoträffar för att rekrytera funktionärer och sedan var det ett möte varje månad fram till sommaren. Det var många som ville vara med på resan - både receptionsvårdar, gymvårdar, ledare och tränare. Vi fanns på Motala Expo i mars, Vätternrundan i juni samt arrangerade parkträning i Stadsparken och Råsnäsbaden.

Bygget gick som planerat och vi smygöppnade 9 september och den officiella invigningen var 14 september. Det var en härlig dag med många besökare, från att vi öppnade till att vi stängde. Det bjöds på invigningstal, blåsorkester, popcornmaskin, gratis och öppen träning för precis alla. Motala har längtat efter Friskis under lång tid vilket märkts på antalet medlemmar. Hela 1786 personer köpte medlemskap i Motala 2024 vilket är avsevärt fler än de 1000 medlemmar som det var budgeterat för. Vi har kunnat erbjuda träningspass från start med några ordinarie ledare på schemat, men det har också varit ett helt gäng Linköpingsledare som ställt upp och lett pass i Motala. Från starten har vi också erbjudit digitala playpass som ett komplement till den ledaredda gruppträningen, vilket har varit populärt. Rekryteringen av nya ledare och tränare fortsatte under hela året och det är flera som kommer gå utbildning under 2025.

Uppdaterad hållbarhetspolicy

I slutet av året började arbetet med att uppdatera hållbarhetspolicyn samt att planlägga aktiviteter för såväl social, ekonomisk som miljömässig hållbarhet.

Mer gymyta i City

Café Drivbänk flyttade ut från City i december 2023. Ombyggnaden för att konvertera ytan till gym gjordes i början av 2024 och det blev ytterligare runt 180 kvadratmeter att träna på.

Receptionen

Inköp av försäljningsvaror i receptionen är numera samordnande via Friskis Riks vilket innebär att vi har bytt leverantör och i viss mån ändrat utbudet. För att minska användningen av plastkortet informeras numera nya medlemmar om att i första hand använda appen Mitt Friskis vid incheckning.



13.

Funktionär

Vid årets slut fanns det cirka 360 aktiva funktionärer i föreningen. Funktionärernas olika uppdrag är ledare och värdar för pass, värdar i receptionen på kvällar och helger, tränare och värdar på gymmet och i styrelsen. Alla funktionärer gör ett fantastiskt arbete och är motorn i hela verksamheten!

Året har fyllts med träffar och möten för de olika funktionärsgrupperna. Det har varit många olika möten, forum och sociala träffar. Höstterminen startade med att alla funktionärer och anställda fick en förhandstitt i Motala med efterföljande kalas, och i juletid blev det ännu ett kalas för alla. Alla funktionärer går också regelbundet på utbildning i första hjälpen, hjärtstart och brandsäkerhet.

Under 2024 har Friskis Linköping fortsatt arbetat med att implementera konceptet med Funktionärsresan. Som ett led i detta har de ansvariga haft 33 check in-samtal med ledare och tränare och 10 med receptionsvärdar. Arbetssättet då ledare är bollplank till varandra har också påbörjats.

Funktionärsundersökningen

Under året gjordes en funktionärsundersökning som 63% av alla funktionärer svarade på. Två påståenden som 95% instämde i var "Det känns kul att komma till Friskis" och "Jag är stolt över att vara funktionär på Friskis". Det är förstås mycket glädjande!

Det finns självklart också områden som kan utvecklas och bli bättre. Enkäten hade bland annat en öppen fråga om vad vi kan förbättra och där vi fått många medskick som vi jobbar vidare med.



14.

Anställda

Föreningen hade under året 18 anställda. Fem män och 13 kvinnor. Under året anställdes fyra nya medarbetare. En anställdes för en ny tjänst som projektledare och senare platschef i Motala . De två övriga var till tjänster i receptionen i Motala och en fastighets- och teknikansvarig. Utöver detta finns runt fem extrapersonal som hjälper till att täcka upp i receptionen.

Nio medarbetare ser till att bemanna receptionerna men har också andra arbetsuppgifter. Övriga anställda arbetar med fastighetskötsel, träning, event, ekonomi med mera.

En arbetsmiljöenkät har genomförts där alla medarbetare har svarat på frågor angående arbetsbelastning och krav, möjligheter att påverka, stöd, återhämtning, ledarskap, psykologisk trygghet mm. Generellt blev det en mycket positiv återkoppling på den, även om det förstås alltid finns saker att jobba vidare med.

Föreningskonferens FKON

Föreningskonferensen hösten 2024 genomfördes i Stockholm. Helgen inleddes med en mötesplats för verksamhetschefer på fredagen och fortsatte under helgen med FKON. Friskis Linköping var representerad med styrelserepresentanter, verksamhetschef, träningschef, receptionschef och platschef.



Tack!

friskis.com

Friskis på sociala medier:

[#friskislinkoping](https://www.instagram.com/friskislinkoping) [@friskislinkoping](https://www.instagram.com/friskislinkoping)

[#friskismotala](https://www.instagram.com/friskismotala) [@friskismotala](https://www.instagram.com/friskismotala)