

# 24

Friskis&Svettis Norrköpings  
verksamhetsberättelse  
för 2024







# Innehåll

Ordföranden har ordet	1
Rörelsen Friskis&Svettis	2
Träning	5
Kommunikation	8
Medlemsundersökning	9
<b>Externa samarbeten</b>	<b>10</b>
Ekonomi	11
Året i bilder	12

## Ordföranden har ordet

Vi kan nu se tillbaka på jubileumsåret 2024 som varit mycket framgångsrikt för Friskis&Svettis Norrköping. Vi började året starkt med att fira att det var 40 år sedan vi startade vår förening i Norrköping. Ett bra erbjudande ledde till en stor tillströmning av nya medlemmar. Tillströmningen har fortsatt under året och i slutet av året kunde vi konstatera att vi ökat medlemsantalet med 15%. Det innebär också att vi har nått målet att mer än 10 % av befolkningen i vårt upptagningsområde ska vara medlemmar hos oss.

För att på ett bra sätt kunna ta om hand och erbjuda träning till våra medlemmar har vi även målet att 3% av våra medlemmar ska vara aktiva som funktionärer i föreningen. Som en del i den gemensamt beslutade strategin för Friskis&Svettis, Strategi 2025, arbetar vi med att öka engagemanget och skapa fler sätt att engagera sig på. Idag har vi 340 funktionärer vilket motsvarar ca 2% av medlemmarna.

En del av medlemsupplevelsen handlar om våra lokaler. Det ska kännas modernt och trivsamt att komma in på våra anläggningar. En förflyttning i Strategi 2025 handlar om att uppgradera befintliga anläggningar enligt en gemensamt beslutad mall. En uppgradering av vår anläggning på Ingelsta har planerats under en tid och är nu i startgroparna. Styrelsen har tagit fram en strategi för expansion. Med den som grund har avtal slutits för en ny anläggning, Friskis Himmelstalund som öppnar 2025.

Resultatet av vårt framgångsrika år syns också i ekonomin. Bokslutet 2024 visar på ett mycket bra resultat på drygt 4,8 miljoner kronor. Det resultatet ger oss möjlighet och trygghet att rusta upp våra lokaler, öppna en ny anläggning samt förstärka de personella resurserna.

Strategi 2025 som är ett gemensamt åtagande på nationell nivå är nu inne på sin sista period. Den fokuserar på nödvändiga förflyttningar inom tre områden; Framgångsrika på träningsmarknaden, Framtidssäkra vår organisation samt Fler och nya perspektiv. Inom Friskis&Svettis fortsätter vi gemensamt att digitalisera vår verksamhet. Runt om i landet pågår det även diskussioner om hur man kan öka samarbetet mellan föreningar och många diskuterar även möjligheten att gå samman i syfte att skapa starkare organisationer.

2025 kommer att bli ett intensivt år med nya träningsformer, renoveringar, nyetableringar och förhoppningsvis ännu fler medlemmar och funktionärer. Samtidigt ska vi följa arbetet på nationell nivå med att ta fram en strategi för utvecklingen av Friskis&Svettis efter 2025.

**Maria Ågren**, Ordförande  
*Norrköping, April 2025*





## Friskis&Svettis

Under 2024 har Friskis&Svettis haft 145 föreningar i Sverige, Norge och några i övriga Europa. Antalet föreningar har minskat med anledning av att flera föreningar har gått samman. Bland annat har åtta st föreningar i Stockholmsområdet gått samman till en förening.

Medlemsantalet ökade med 5.5% jämfört med 2023 och landade på 518 698. Av denna dryga halv-miljonen är ca 12 000 personer funktionärer.

Antal  
medlemmar i  
Norrköping:  
17 056



# Friskis&Svettis

## Norrköping

2024 blev ett rekordår för Friskis Norrköping. Föreningen firade 40 år med att slå medlemsrekord och meddela öppning av en fjärde träningsanläggning. Friskis Norrköping är en förening på tillväxt på alla plan.

### Medarbetare

Under 2024 skedde en del förändringar i personalstyrkan. I februari valde Malin Alsö att gå vidare mot nya äventyr efter 10 år som verksamhetschef. Hon ersattes av Johanna Karlsson som tidigare arbetat som träningschef och biträdande verksamhetschef. En ytterligare förändring var att Maria Lindgren, som arbetat som ekonomikonsult, från mars anställdes i föreningen som ekonomi- och försäljningsansvarig på 100%.

2024 har alltså personalstyrkan bestått av 14 fast anställda medarbetare samt 15 timanställda receptionister och lokalvårdare.

### Funktionärer

Under 2024 togs beslut om att öppna en fjärde anläggning under 2025 vilket betyder att föreningen behöver fylla på med fler funktionärer. Därför lades det extra fokus på rekrytering under hösten 2024 vilket gjorde att vi rekryterade fler funktionärer än vanligt. I Friskis Norrköping finns ca 340 funktionärer.

**300**

personer deltog i de 3 medlemsföreläsningar som erbjöds under hösten.

Föreningen har

**113**

vårdare

Ca

**2300**

personer testade oss med vår Prova på-vecka.

2024 hölls

**4**

kurser.

2 Börja träna-kurser och 2 gymkurser.

Vi utbildade

**5**

nya tonårsinspiratörer till gymmet.

## Medlemsdemokrati

På årsmötet den 24 april utsågs styrelsen som ska leda föreningens arbete under det kommande verksamhetsåret;

Ordförande (1år)	<b>Maria Ågren</b>
Ordinarie ledamot (2 år)	<b>Martin Callmeryd</b>
Ordinarie ledamot (2 år)	<b>Fredrik Bark</b>
Ordinarie ledamot (1 år)	<b>Nils-Erik Ohlson</b>
Ordinarie ledamot (1 år)	<b>Pernilla Pettersson</b>
Suppleant (1år)	<b>Maria Wikström</b>
Suppleant (1år)	<b>Junior De Sousa</b>

Revisor (1år)	<b>Patrik Fjärstedt</b>
Revisorssuppleant (1år)	<b>Fredrik Thorell</b>

I föreningens valberedning arbetade:

**Anne-Helene Nilsson** (sammankallande)  
**Roger Kjellberg**  
**Sten Törnqvist**





## Träning

2024 har det blivit tydligt att föreningen har många träningsugna medlemmar och att det tidvis blir trångt på anläggningarna. Därför kändes det extra välkommet med ett beslut om att öppna en fjärde träningsanläggning 2025. Precis som under 2023 skedde 80% av träningen på gym och 20% på gruppträningen. Antalet inpasseringar uppgick till total 610 888. Flest inpasseringar sker på Ingelsta men under 2024 skedde den största ökningen i antalet inpasseringar på Vrinnevi och City.

### Nyheter 2024

#### Run off

Våren är högtid för löpning och därför genomfördes en Run off i hela Sverige för att uppmärksamma vårt löputbud. Vi erbjöd gratis uteträning under hela april månad och möjlighet att vinna träningskort till vår löpverksamhet. Denna Run off inkluderade speciella pass och löpning soft introducerades för att stanna i utbudet.

#### Friskis Smarta gym

I oktober lanserades en stor gymnyhet på Cityanläggningen. Friskis Smarta gym gjorde entré där medlemmarna med hjälp av AI guidas och ges progression i sin träning. Smarta gymmet består av åtta maskiner som ger träning för alla kroppens stora muskelgrupper. Smarta gymmet är ett tillägg till ordinarie träningskort och kostar 50:- extra per månad. När året tog slut hade drygt 364 personer anslutit sig och testat.

#### Gymmen

På gymmen har vi börjat förbereda för kommande uppdateringar och renoveringar som sker 2025 samt fyllt på med utrustning för att möta det ökade trycket. Vrinnevi uppdaterades med en ommöblering och flera nya maskiner och redskap för att skapa fler träningsmöjligheter och bättre flöde. På Ingelsta fyllde vi på med en helt ny maskinserie.



## Träningsresa

Ett årsmötesbeslut för ett par år sedan slår fast att föreningen inte ska genomföra träningsresor med flyg. Men träningsresor kan ändå genomföras och i september 2024 arrangerades en resa för föreningens seniorer. Med buss bar det av till Ängelholm där det tränades under fyra dagar och resan bjöd också på bland annat cykeltur på Ven och besök på vingård. Fullbokad resa och succé!

## Friskis Go

Friskis&Svettis digitala träningsplattform Friskis Go fylldes fortsatt på med mer innehåll under 2024. Den Run off som du tidigare kunnat läsa om uppmärksammades också i Friskis Go där det erbjöds löparutmaningar och träningsprogram. Utöver detta har utbudet fyllts på på alla fronter. Lokalt har vi satsat för att få fler av medlemmarna att upptäcka den digitala träningen som vi ser som en fantastisk medlemsförmån. Vi har lyft Friskis Go i vår kommunikation på flera olika sätt både till medlemmar och funktionärer och i slutet av 2024 hade 24% av medlemmarna i Friskis Norrköping loggat in och använt appen. En ökning med ca 6 procentenheter jämfört med föregående år.

## Idrottsfys knäkontroll+

Tillsammans med Linköpings universitet har Friskis arbetat med det skadeförebyggande programmet idrottsfys knäkontroll+ som vänder sig till idrottsföreningar och framförallt unga idrottare. Under hösten 2024 genomförde vi en workshop för fotbollstränare tillsammans med Hanna Lindblom från LiU som varit med och tagit fram träningsprogrammet. Vid tillfället utbildades också fem funktionärer från vår förening för att kunna arrangera egna workshops framöver. Friskis Norrköping är testförening för detta projekt inom Friskis&Svettis. Våra utbildade funktionärer höll på egen hand ytterligare en workshop i november.

## Inpasseringar

	Andel av tot.	2024	2023
● Ingelsta	41%	253 440	243 409
● Vrinnevi	30%	180 586	158 674
● City	29%	176 862	133 445

# Friskis Norrköping 40

## år

1984 bildades Friskis&Svettis Norrköping. 2024 firades det att föreningen har blomstrat i 40 år. Under året uppmärksammades jubileet på flera olika sätt men framförallt genom en jubileumsvecka i februari. Under veckan bjöd våra ledare på massor med nostalgistinna jubileumspass som till exempel Jubileumsjympa, Spinning: 80 minuter 80-tal, Dans jubelfusion, Filmfrossa 1984 och Cirkelgym 80's. På gymmet utmanades medlemmarna med olika tävlingar där startåret -84 och siffran 40 användes flitigt. Man kunde bland annat vinna träningskort genom att ro eller staka så långt som möjligt på 84 sekunder eller flytta 40% av sin kroppsvikt så långt som möjligt på 84 sek. Alla dessa aktiviteter bidrog till härlig aktivitet och fin stämning på våra anläggningar under hela jubileumsveckan.

## Medlemstillströmning

Jubileet inleddes med ett erbjudande på träningskort som både nya och befintliga medlemmar kunde ta del av. Eftersom föreningen fyllde 40 år erbjöds 40% rabatt på årskort och tillströmningen till våra anläggningar och vår webshop var minst sagt stor. Under bara en dag köptes 4400 årskort! Detta genererade hög aktivitet på anläggningarna under hela 2024 och bidrog till medlemsrekord.

## Födelsedagsfest

Efter en veckas firande toppades 40-årsfirandet med en stor fest i Flygeln i Norrköpings industrilandskap. 580 personer firade tillsammans och bjöds på god mat, underhållning och dans.

## Friskisklassikern

I samband med jubileet återupplivades ett evenemang som genomförst många gånger under 00-talet, nämligen Friskisklassikern. En solig dag i juni deltog 40 medlemmar i utmaningen att ta sig igenom 1 timmes jympa, 1 km simning, 5 mil cykling och 1 mil löpning. Det blev en väldigt lyckad dag med härliga prestationer och fin gemenskap och önskemål om repris kommande år.





# Kommunikation

2024 års kommunikation handlade i mångt och mycket om föreningens 40-årsjubileum. Framförallt under första delen av året. Detta kommunicerades såklart mycket internt, till redan befintliga medlemmar men också externt i och med det erbjudande på träningskort vi hade i februari.

## Årets kampanjer

Varje år genomförs två nationella reklamkampanjer som i regel är varumärkesbyggande. Lokalt kan varje förening välja att koppla på egna erbjudanden eller rikta fokus på olika saker i deras utbud.

I kampanjerna för 2024 höll vi i samma budskap över hela året; Var förberedd. Bildmässigt lyfts olika vardagliga situationer där det kan vara lite jobbigt varvat med scenar från gymmet där man kan förbereda sig på dessa jobbiga situationer. Lokalt har vi i dessa kampanjer presenterat information om vår provvecka samt vårt månadspris. Kampanjerna har under året fått bra spridning och särskilt bra gick annonseringen om vårt 40-årserbjudande.

## Urklipp ur kommunikationen 2024



## Medlemsundersökning

Vi gör regelbundet medlems- och funktionärsundersökningar för att ta tempen på verksamheten och för att få ett bra underlag att arbeta med i utvecklingen av föreningen. Samtliga undersökningar har gjorts av Mistat som är det företag som de allra flesta Friskisföreningar använder för att kunna jämföra och sammanställa sina resultat.

I medlemsundersökningen som genomfördes i november var det 2 830 medlemmar som gav sina svar vilket gav en svarsfrekvens på ca 18%. Det är lite lägre svarsfrekvens än vanligt vid medlemsundersökningar och det är också en övervikt av kvinnliga respondenter vilket inte riktigt speglar medlemsbasen. Detta tar vi såklart i beaktning när vi analyserar resultaten.

Medlemsundersökningen ger oss ett antal mätvärden som vi kan jämföra från år till år och den ger också en stor mängd fritextsvar (ca 1300 st) som vi haft stor nytta av.

Mätvärden:

- NMI- visar medlemmarnas nöjdhet
- Framtid- visar hur sannolikt det är att man är kvar som medlem de närmaste åren
- NPS (Nytt mätvärde) - visar hur benägen man är att rekommendera andra att träna på Friskis
- Kvalitet- Sammanvägning av de svar som ges på frågor kring bland annat öppettider, bemötande, träningsutbud, standard på lokaler och utrustning och information.

	2024	2023	2016
<b>NMI</b>	83.3	82.9	81.5
<b>Framtid</b>	82.1	81.5	79.9
<b>NPS</b>	77.7	77.4	
<b>Kvalitet</b>	81.8	82.0	79.0

*2018 genomfördes ytterligare en medlemsundersökning men via ett annat bolag vilket gör att den undersökningen inte gav samma typ av mätvärden. Denna undersökning var mer inriktad på våra anläggningar och dess innehåll.*

## Externa samarbeten

En del av Friskis strategi är att öka samarbetet med andra aktörer. Bland annat för att bli en tydligare samhällsaktör. En nytillsättning av en tjänst som inkluderar försäljning och samarbeten har skapat goda möjligheter för att utveckla arbetet med externa samarbeten. Nedan kan du läsa om några av de samarbeten och projekt som vi arbetat med under 2024.

### Klockaretorpet

Tillsammans med Hyresbostäder inleddes 2024 ett projekt där vi på Friskis får möjlighet att erbjuda träning i Klockaretorpet. Syftet är att skapa träning och sammanhang för personer som kanske inte annars hade kommit till oss. Projektet riktar sig till kvinnor och ämnar fortsätta in i 2025.

### Föreläsningsserie

Ett otroligt uppskattat inslag under hösten var tre stycken föreläsningar som medlemmarna bjöds på kostnadsfritt. Föreläsningarna genomfördes i samarbete med RF SISU och vi samarbetade även med Dospace innerstan där vi höll föreläsningarna. Föreläsare var Lillemor Gustavsson (2 föreläsningar) och Magnus Ringberg och tre olika teman avhandlades; Träningsmotivation, Kvinnohälsa samt Träning vid artros.

### Senioruniversitetet

I två omgångar har vi kunnat erbjuda en träningskurs för senioruniversitetet. Där har vi erbjudit cirkelträning i våra lokaler i City.

### Morgonyoga på Arbis och Stadsbiblioteket

Att komma ut med vår träning utanför våra egna anläggningar ger ofta positiva upplevelser på så sätt att vi når nya målgrupper och skapar träning på nya sätt. Under 2024 gav vi yogan en inramning med guldkant genom att träna på två välkända och fina platser i Norrköping; nämligen Arbis och Stadsbiblioteket.

### Sommarträning i Folkparken i samarbete med Lundbergs

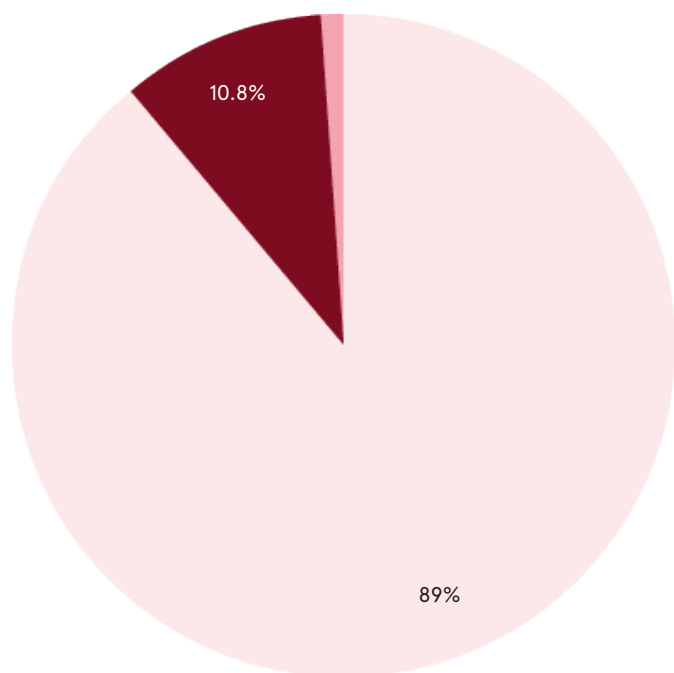
Precis som de flesta andra somrar har vi erbjudit gratis sommarträning i Folkparken. I år hängde Lundbergs fastigheter med på tåget och möjliggjorde sommarträningen.

Utöver Folkparken erbjöd vi också parkträning i Söderköping, Skärblacka, Arkösund, Kaggebo, Djupdalen och Mon.



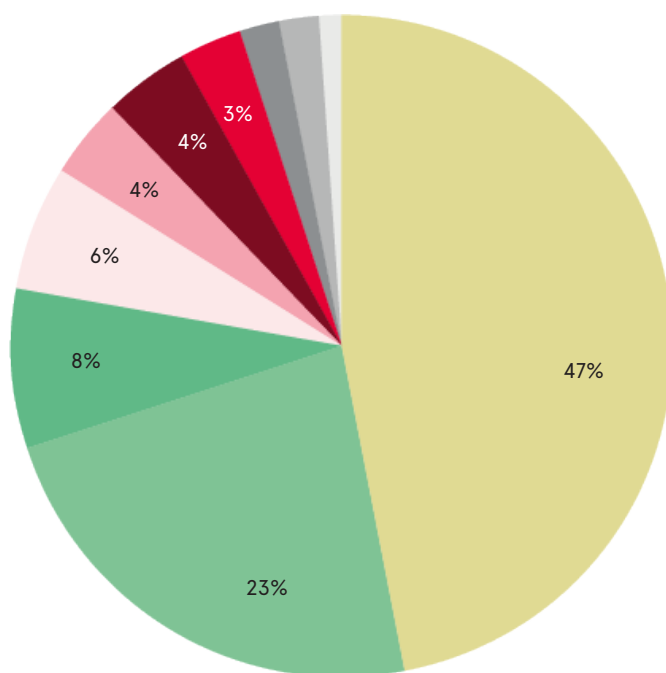
## Ekonomi

Medlemsantalet 2024 blev 17 056 vilket innebär en ökning med drygt 15% jämfört med föregående år. Omsättningen ökade med 14% och resultatet landade på ett överskott på ca 4,8mkr.



### Varifrån kommer pengarna?

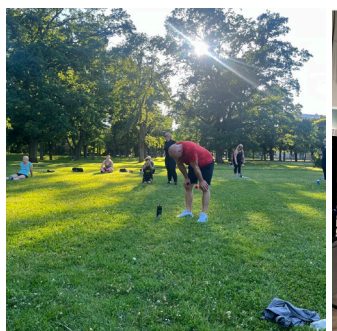
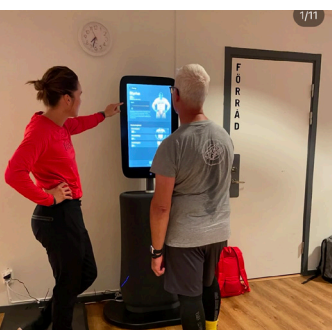
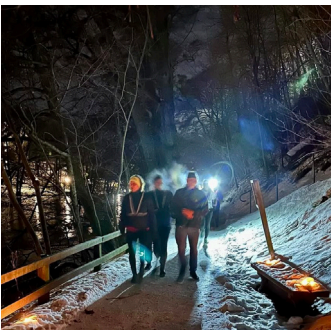
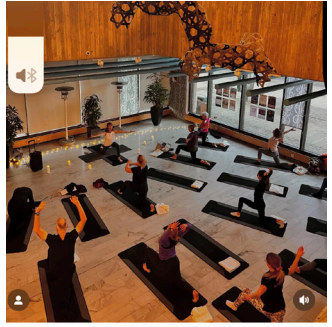
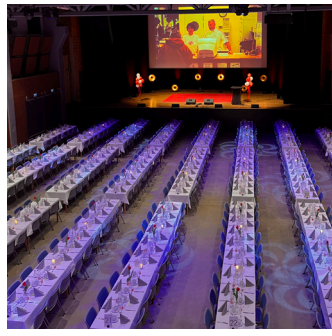
Träningsintäkter	89%
Övriga intäkter	10.8%
Bidrag	0.2%



### Vart går pengarna?

Lokaler	47%
Personal	23%
Träningsutrustning	8%
Övrigt	6%
Avskrivningar	4%
Övriga funktionärskostnader	4%
Administration	3%
Marknadsföring	2%
Varuinköp	2%
Utbildning	1%









2024 Friskis&Sveltis Norrköping