



**VERKSAMHETS
BERÄTTELSE
2018**



NORRTÄLJE

Våra hjältars engagemang – det är hjärtat i Friskis!

Ibland behöver man få lite vidare perspektiv, lyfta blicken och se större sammanhang. Ibland vill man se siffror, ibland är det en känsla man vill få bekräftad. Eller så kan det vara som i mitt fall: en kombination av siffror och känslor som ger mig en energikick när jag inser att jag är en del av det stora. Det gör mig stolt som ordförande, ledare och medlem.

Visste du att Norrtäljeföreningen är en av 160 Friskis&Svettis-föreningar som finns i nio länder? Friskis är Nordens ledande träningsaktör med 558 537 medlemmar. Under 2018 erbjöd vi tillsammans 19,5 miljoner träningstillfällen där gym var den största träningsformen. Tittar vi på gruppträningspass genomfördes 8 380 pass varje vecka, där jympa toppar följt av spinning, skivstång, cirkelfys och yoga. Totalt erbjuder Friskis 80 olika träningsformer!

Att vara medlem i en förening är att vara en del av ett sammanhang, oavsett föreningsaktivitet eller storlek på förening. Många föreningar bygger på engagemang från ideella krafter. Jag ser det varje vecka när jag sitter på läktaren i gympahallen eller i ridhuset och blir lycklig av allt jobb och all tid som läggs ner för någon annans skull. Och så är det ju även hos oss.

Totalt finns cirka 17 000 funktionärer i Friskis, eller funkisar som vi kallar oss: ledare, tränare, värdar och förtroendevalda. I Norrtäljeföreningen är vi drygt 200 härliga funkisar. Funkisarna är vi som ger dig lust till träning, som hjälper dig tillrätta i anläggningen, som kan berätta om våra erbjudanden, som möter dig med ett glatt "hej och välkommen", som ger av vår ideella tid för att just du som medlem ska känna dig värdefull, som skapar gruppass med den musik du gillar, som vägleder dig på gymmet när du inte vet hur du ska ta dig an gymmaskinerna eller som leker med ditt barn medan du tränar. Eller som bara stannar upp och frågar hur läget är, som märker när du kommer tillbaka efter att du varit borta från träningen. Som kort sagt: ser dig, lyssnar på dig, ger av vårt engagemang för din skull, som delar din rörelseglädje med dig. Hjältar som gör det med hjärtat!

Men varför engagera sig? För att det är kul, socialt, utvecklande, man gillar organisationskulturen där alla är välkomna, man får använda sina kunskaper, man tar ett samhällsansvar och man hjälper andra. Det högre målet är givetvis att engagemanget ska få fler i rörelse. Under 2018 investerade vi stort i nya gymmaskiner i Norrtälje och flyttade de bästa maskinerna från Norrtälje till gymmet på Väddö där vi även byggt om en del för att kunna använda lokalerna bättre. Vi har dessutom bytt ut spinningcyklarna i Norrtälje då de gamla har "slitits ut", och det är ett positivt tecken på att de används flitigt.

Men oavsett hur bra utrustning vi har, så är det ändå människorna som gör skillnad. Vi i Friskis har en jättefördel som jag tror påverkar när man ska välja träningsaktör: våra hjältar som engagerar sig med hjärtat. Jag hoppas att du som medlem känner det även i ditt hjärta när du kliver in i din anläggning. Och kanske har du själv funderat på att bli funkis? Hör av dig till receptionen i så fall, så berättar vi mer. Att vara en del av hjärtat i Friskis är en näralivet-upplevelse jag önskar fler får uppleva!

Med önskan om en sprudlande träningsvår!

Energigivande hälsningar från er engagerade ordförande
Eva Blixt, april 2019



Från vänster: Annica Jansson, Carina Köhl, Patrik Kvarnlöf, Andreas Hammarström, Leif Lindblad, Eva Blixt, Klas Zettergren och Björn Lönning. På bilden saknas Carina Hugsén.

STYRELSEN

Styrelsemedlemmarna har träffats en gång per månad i snitt och har haft följande funktioner:

Eva Blixt	ordf.
Leif Lindblad	vice ordf.
Carina Köhl	sekreterare
Klas Zettergren	ledamot
Andreas Hammarström	ledamot
Patrik Kvarnlöf	ledamot
Carina Hugsén	ledamot
Annica Jansson	suppleant
Björn Lönning	suppleant

PERSONAL

Receptionist Norrtälje	100%
Lokalvård Norrtälje	100%
Lokalvård/gymmek Norrtälje	50%
Platschef Norrtälje	100%
Verksamhetschef	100%
Platschef Hallstavik	75%
Receptionist Hallstavik	75%
Receptionist Rimbo	75%
Platschef Vaddö	75%
Receptionist Vaddö	75%
Timanställda för lokalvård och receptionerna.	



Friskis&Svettis vision

Människor ler när de tänker på träning.

Friskis&Svettis verksamhetsidé

Att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.

Idé utan krav

Friskis&Svettis är en idrottsförening med ett för idrottsvärlden ovanligt mål; ett leende. Leendet känns. Ofta syns det. Det sitter i maggropen som en känsla av lycka.

Styrda av lusten

Det där speciella leendet vinner över alla jag-borde-tankar. Träning driven av dåligt samvete blir sällan kul, regelbunden eller långvarig. Det är därför som Friskis&Svettis bygger verksamheten på idén om att träning ska vara styrd av lusten.

Längta till träningen

Om det är kul att träna vill du göra det igen. Då kan du längta till nästa gång. Det kan gå så långt att du står där och ler medan du är mitt uppe i något helt annat i vardagen. Du är nöjd med dig själv. Du känner din kropp och gillar den. Du mår bra, helt enkelt.

Vem behöver mer fokus på kroppen?

En idrottsförening med ett leende som mål måste leva upp till annorlunda krav på träningen. Lustfylld träning måste innehålla mer än en korrekt utförd knäböj. Lustfylld träning fördelar fokus jämnt mellan tekniken och känslan, mellan kroppen och själen.

Kroppen och själen

Lustfylld träning är för Friskis&Svettis att kombinera kompetens om träning med en avslappnad attityd. Ingen behöver mer kroppsfixering, men behovet av lustfylld träning är stort. Därför är leendet målet. Och dit leder bara de sorters träning som har plats för själen.

TRÄNING INNE



Deltagarrekord på
Jympa soft 2018:
155 deltagare!!



Jympa bas

TRÄNING UTOMHUS



Sommarjympa
Rådmansö



Cirkelfys Norrtälje



Sommarjympan är en självklar tradition i Norrtälje, Rimbo, Hallstavik, Vaddö och Rådmansö. Passen i Rådmansö lockade flest besökare.

JOGGING

I Norrtälje körde joggingledaren Carina Åsman hårt med sitt gäng i ur och skur året runt. Allt från lugn och skön jogging och spänstövningar till tuffa intervaller och fartlek.

Med jämna mellanrum utmanades gänget med extra tuff löpning i den långa och branta trappan till restaurang Bergstugan. Otroligt tufft - och kul!

Ett stort tack till dig Carina för ditt stora engagemang i joggingverksamheten!



I september invigde vi nya gymmet i Norrtälje. En stor och nödvändig satsning för att behålla våra medlemmar och för att locka ännu fler att träna i Norrtälje. Ordförande Eva Blixt och SVT-profilen Katarina Hulting klippte bandet. Katarina höll också en mycket uppskattad föreläsning och avrundade med att leda ett jympapass från sin tid som jympaledare i Friskis&Svettis Stockholm.

Ett stort eloge till alla funkisar och personal som gjorde den här dagen så lyckad!

UTBILDNING

Under året har vi utbildat ledare på Friskis&Svettis egen utbildning för våra träningsformer.

Steg 1 Grundutbildning 4 dagar 8

Träningsformsutbildning (3-5 dagar)

Yoga	1	
Spinning	1	
Gymtränare	3	Pass.nu
Skivstång	2	Plaza
Träningsform barn	1	Box
Träningsform löpning	1	Konferenser och möten
Träningsform Flex	1	Svettisdagarna
		Riksstämman i Stockholm
		Träningskonferens
		Föreningskonferens
		100% Ren Hårdträning
		36
		3
		1
		1
		2

SAMARBETEN

Vi har haft bra samarbete med ICA Flygfyren, Norrtälje Resebyrå, Sportringen, Viking Line, Norrtälje Tidning, Arla, McDonald's och Friskisföreningarna i Stockholmregionen.



Sama Mieleg, verksamhetschef i Friskis Sollentuna, hjälpte till med vårt viktiga arbete att handla upp gymutrustning till Hangaren. Fantastiskt bra jobbat!



spinofhope

spinofhope är vi självklart med på! Denna dag drog vi in hela 43 570 kr till arncancerfonden! Stort tack till alla medlemmar, spinningledare och alla fantastiska funkisar som gjorde denna dag!



Cirkelfys

Bylero är ett av många företag som fått med sin personal på träning hos oss. De valde cirkelfys. Effekten blev att flera i personalen valde att bli medlemmar på Friskis.



Let's Dance

Let's Dance var ett samarbete med Peugeot i Norrtälje som var huvudsponsor för tv-programmet Let's Dance. Tillsammans gjorde vi ett Let's Dance-event som blev mycket välbesökt och uppskattat.

TRÄNINGRESA TILL RHODOS



Uppvärmning inför cirkelfysen.



Skön morgonsträckning.



Intresset för träningsresor är stort. De två första resorna gick till Kanarieöarna. Därefter Kreta, Madeira och Rhodos två gånger. Det har varit väldigt populärt och deltagarantalet har legat mellan 65 och 78.

Mycket träning och god mat blir det. All inclusive är viktigt för det här gänget. Sammanhållningen är stark samtidigt som man kan dra sig undan och vara för sig själv i de sköna omgivningarna.

Välkommen att hänga med 2019!

Gruppträning



3 sept. - 9 dec.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Norrtälje ^S Stora hallen ^M Mellanhallen ^L Lilla hallen ^C Cirkelgymmet ^G Gymmet						
10.30 Jympa soft Leif ^S	07.00 Promenad Gunnel Start vid Flygfyrn	09.30 Cirkelgym soft Maud/Alexandra ^{*C}	10.30 Jympa soft Margareta ^S	07.00 Spin distans Karina [*]	09.30 Familjejympa Eva B ^S	16.00 Power Hour rullande ^{*M}
17.00 Jympa medel Nina ^S	10.30 IW dist 45 Karina ^{*L}	10.30 Cirkelgym soft Maud/Alexandra ^{*C}	17.30 Jympa medel/s Annelie ^S	10.30 Dans soft Malin F NYTT! ^S	10.00 Cirkelgym Rullande ^{*C}	16.00 Jogg intervall Carina start 16/9 [*]
18.00 Box Maud ^{*S}	11.30 Skivstång Eva ^{*M}	17.00 Dans soft Malin F NYTT! ^S	18.00 Step explode Ida NYTT! ^{*M}	11.30 Jympa medel Lotta ^M	11.00 Jympa Bas 75/medel Åsa/rullande ^S	17.00 IW Spurt Gittan ^{*L}
18.00 Dans fusion Anette ^{*M}	18.00 Spin distans 70 Mia [*]	18.00 Jympa medel Anna ^S	18.00 Spin distans Anki [*]	16.30 Spin interv 55 Mia [*]		17.00 Core Åsa ^S
18.30 IW distans 70 Paula ^{*L}	18.00 Jympa bas Annika ^S	18.00 Skivstång Eva B ^{*M}	18.30 Cirkelgym Petter ^{*C}	17.00 Surprise pass 28/9,26/10,30/11,14/12 ^S		18.00 Spin distans Anki [*]
18.30 Spin/puls 70 Pär [*]	18.30 Interv/flex Malin G ^{*M}	18.30 Spin/puls Sandy [*]	18.30 IW norska intervaller Eva BH ^{*L}			18.00 Jympa medel Jeanette ^S
19.00 Jympa puls Sanna ^S	18.30 Cirkelgym X Eva B-H ^{*C}	18.30 IW intervall Mari-Ann ^{*L}	18.30 Jympa bas Susanne ^S			
19.00 Yoga 70 Amanda ^{*M}	19.00 Jympa medel Erika ^S	19.00 Cirkelfys Hasse/Maud ^{*S}	19.00 Skivs/interv 70 Lotta ^{*M}			
		19.00 Dans crescendo Carro NYTT! ^{*M}	19.30 Flex 30 Malin G NYTT! ^S			
Bergshamra						
19.30 Intervall/flex Erica ^{Länna skola}			19.30 Jympa medel Sanna ^{Länna skola}			
Rimbo ^C Cirkelgymmet						
18.30 Jympa medel Camilla [*]	18.00 Cirkelfys Annica [*]	18.00 Cirkelgym Malin ^{*C}	10.00 Cirkelgym Alexandra ^{*C}		10.00 Tabata Malin [*]	16.00 Jogg sept/okt Carin [*]
19.00 Spin distans Karina [*]	19.00 Intervall/flex Carin [*]	19.00 Core Åsa [*]	18.00 Jympa medel Sofia [*]			18.30 Power Hour Camilla [*]
19.30 Skivst/interv 70 Maria [*]			19.00 Skivstång Pär [*]			
Hallstavik ^J Jympasalen ^S Spegelsalen						
13.00 Core Ingela ^{*S}	18.00 Skivstång Mia ^{*S}	18.00 Jympa bas Carina ^{*J}	18.00 Spin interv korta Maud [*]	17.00 Spin distans Lars [*]	10.00 Jympa medel Emma ^{*J}	16.00 Skivstång Mirjam ^{*S}
19.00 Spin/pyramid Lars [*]	19.00 Medel/styrka Annelie Skebo [*]	19.15 HIT Maud ^{*J}	18.00 Step explode Sari start 27/9 ^{*S}			17.30 Dans fusion Carina ^{*J}
	19.15 Yoga Anna ^{*S}	19.15 Core Ingela ^{*S}	19.00 Intervall flex Maria ^{*J}			
			19.30 Jympa medel Emma Skebo [*]			
Väddö						
19.00 Dans soft Louise NYTT!	18.00 Spin distans Nina [*]	11.00 Spin distans 30 Nina [*]	18.30 Core 30 Margit [*]	10.00 Jympa soft Ulrika [*]		18.00 Interv/flex Maria [*]
	19.00 Step explode Maria NYTT! [*]	18.00 Jympa medel Jeanette/Louise [*]	19.00 Yoga Margit [*]			

Totalt 75 pass/vecka!

* Bokningsbart pass via nätet. Vi reserverar oss för schemaändringar.

Från det år du fyller 13 år du välkommen att träna själv på våra gruppträningspass. Barn mellan 10-12 år får träna tillsammans med förälder på gruppträningen. Yngre barn är välkomna till vår barnverksamhet och får av säkerhetsskäl inte delta på gruppträningspassen för vuxna eller vistas själva i våra träningsanläggningar.

BOKNINGSPASSINFORMATION

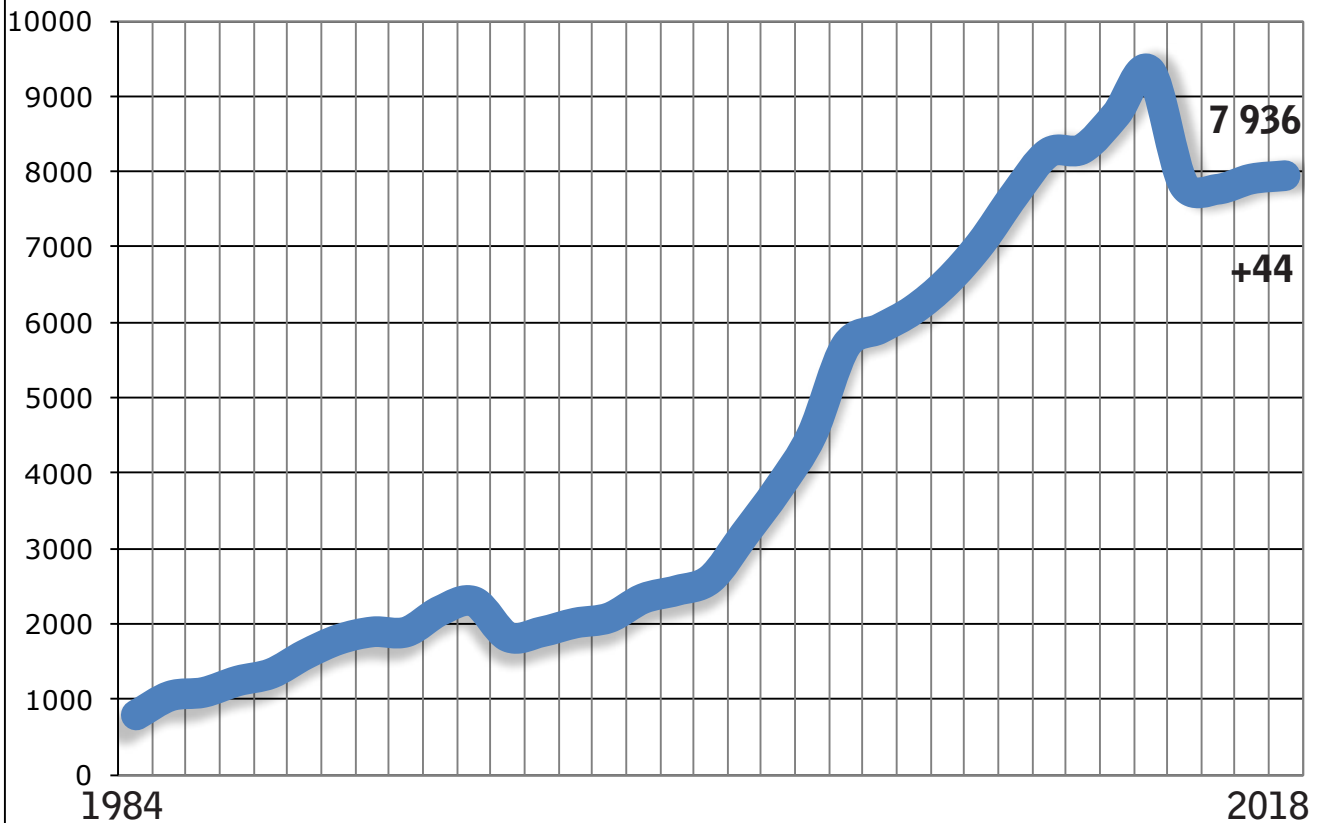
Bokningen garanterar dig plats på passet, förutsatt att du **hämtar ut din passbiljett senast 10 minuter innan passet börjar**. För att boka anger du ditt användarnamn och lösenord. Ditt användarnamn är ditt kortnummer eller din e-postadress. Lösenordet är de sex första siffrorna i ditt personnummer. Efter att du loggat in första gången kan du själv ändra dessa uppgifter. Du kan endast boka åt dig själv och endast en plats per pass. Du kan boka pass 14 dagar framåt och ha max 10 bokningar samtidigt. Är passet fullbokat kan du boka en reservplats. **Avbokning kan göras senast 3 timmar innan passet startar**. Om du inte avbokar och utblir från passet får du en "varning" vilket innebär att du får betala 40 kr i receptionen.

Efter tre obetalda varningar blir ditt träningskort låst för vidare bokning. Kortet kan aktiveras igen i receptionen till en kostnad av 120 kr. Dina bokningar och reservplatser syns under "Bokningar". Om du får en plats meddelar vi dig både via sms och mail senast 3 timmar före passets start, därefter stängs bokningen. Du ska INTE svara på meddelandet! Platsen blir din automatiskt och du ansvarar själv för din reservplats. Reservplatser går inte att avboka när det är mindre än 3 timmar kvar tills passet startar. Med det här bokningssystemet vill vi underlätta för dig att planera din träning. Ta alltid med inpasseringskvittot till lokalen du ska träna i.

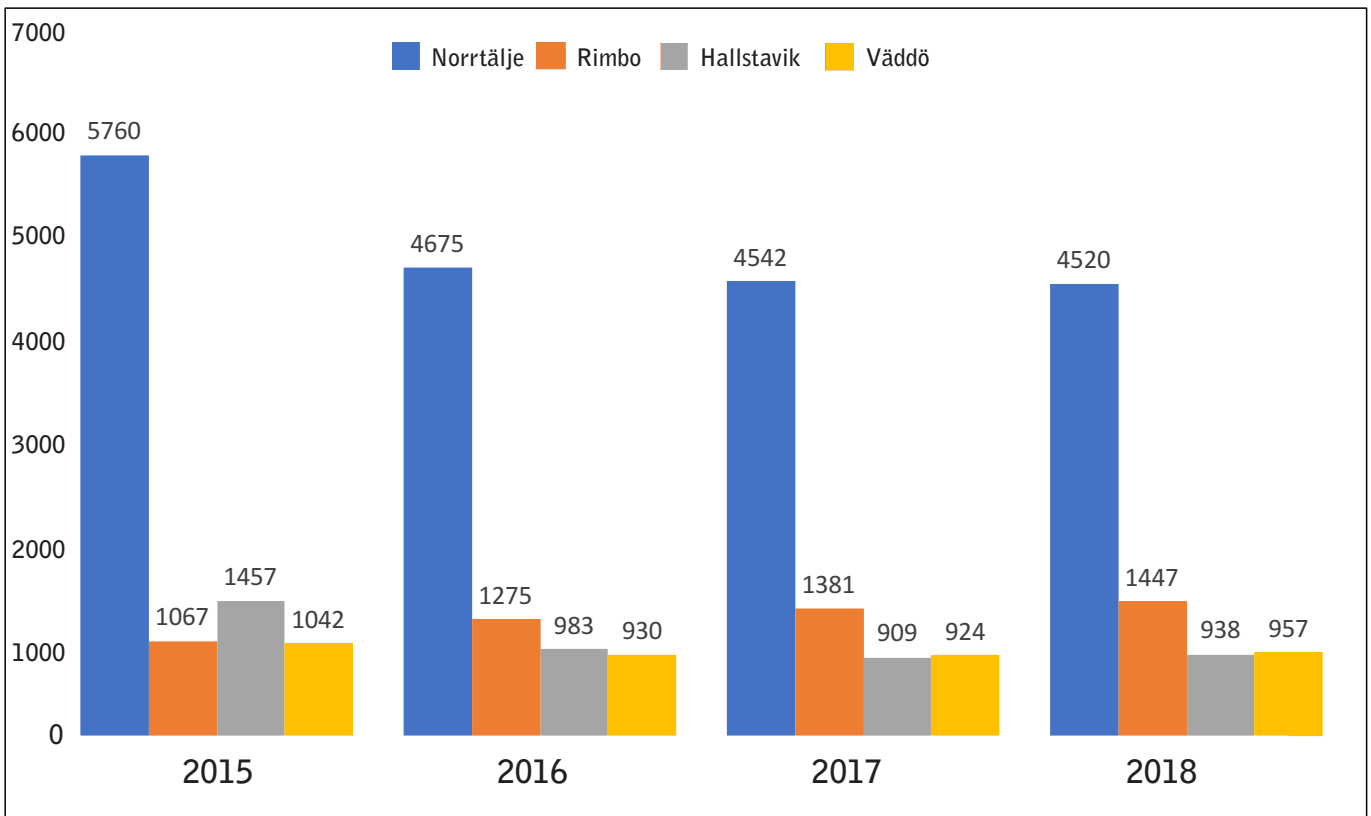


STATISTIK

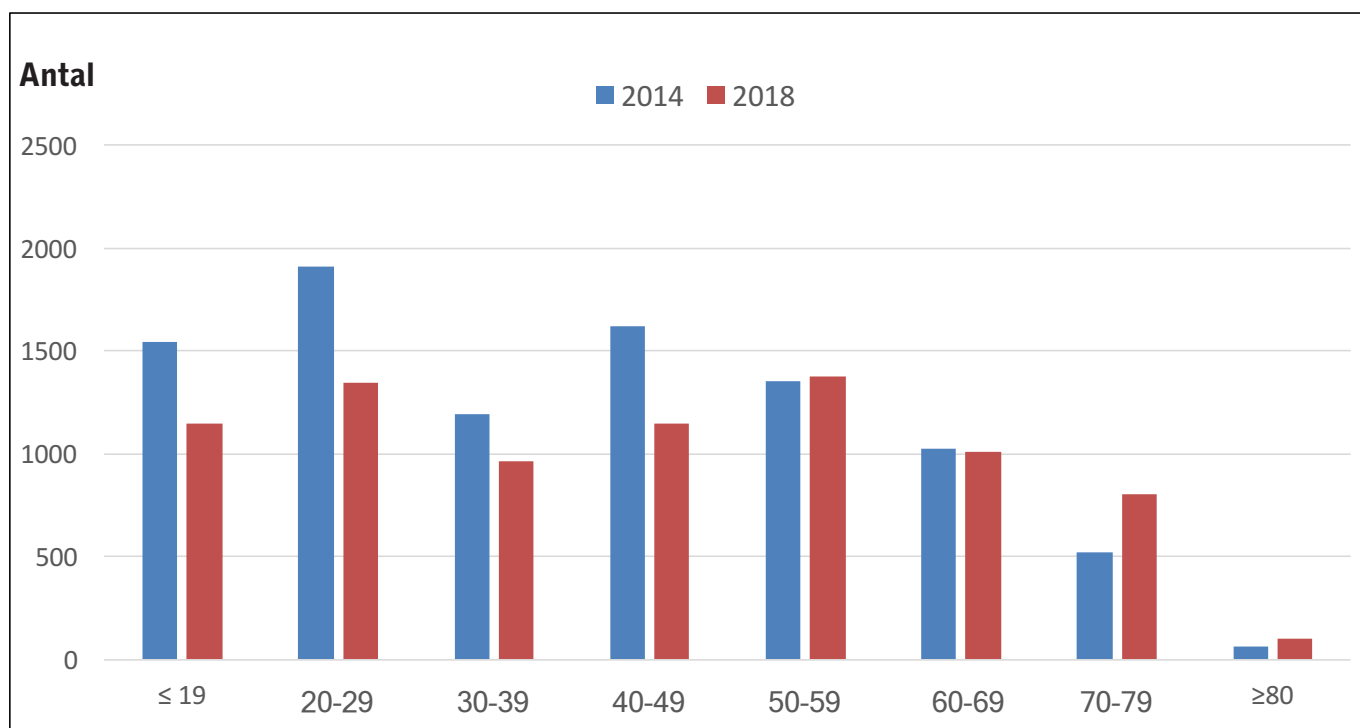
MEDLEMSUTVECKLING



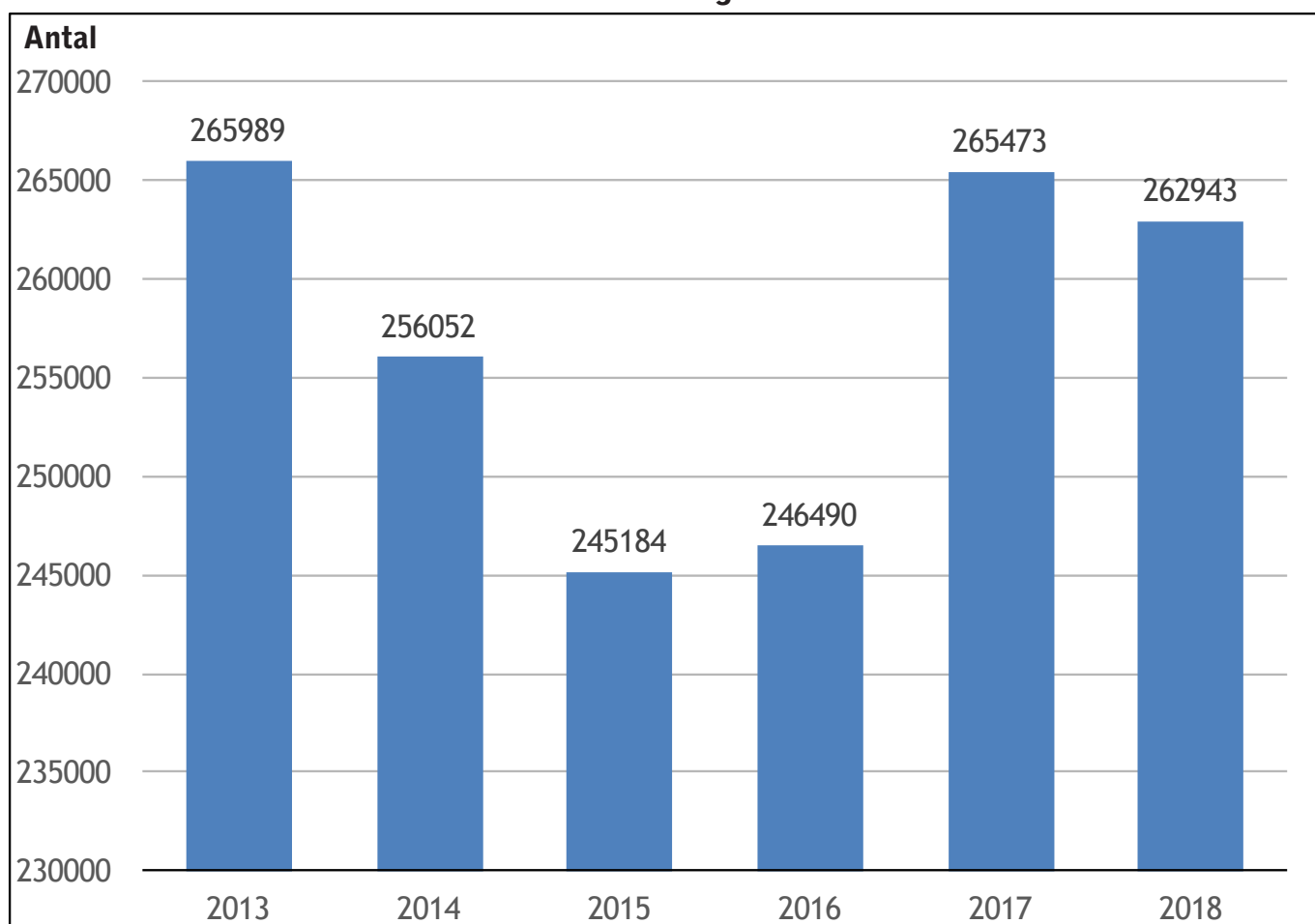
MEDLEMMAR ORTER



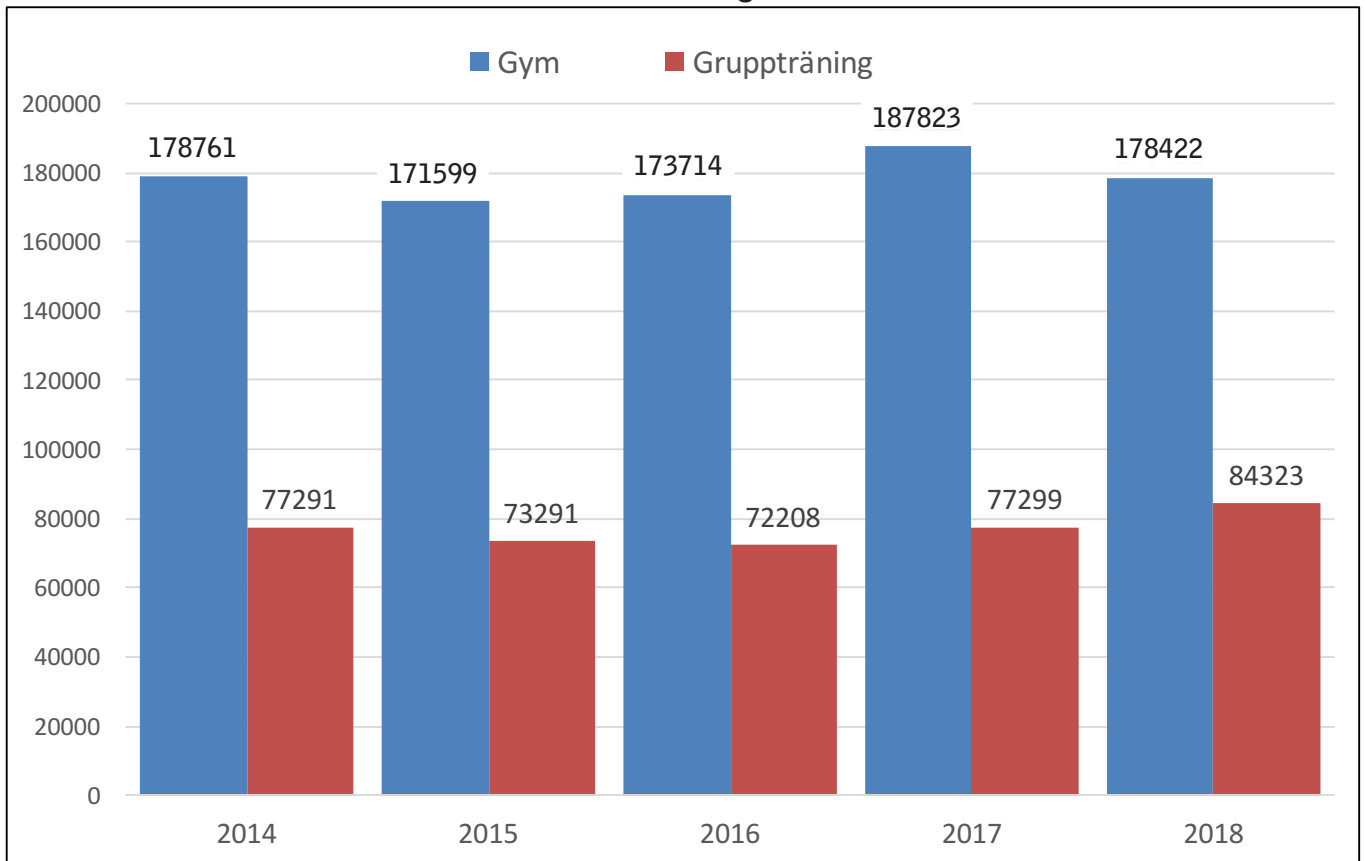
ÅLDERSFÖRDELNING



ANTAL BESÖK Hela föreningen



ANTAL BESÖK VERKSAMHET Hela föreningen



Trenden håller i sig. Gymmet har överlägset flest antal besök.

KÖNSFÖRDELNING

