

# Välkommen till Årsmöte 2024

Friskis&Svettis Norrtälje





A group of people are sitting on mats in a fitness studio, engaged in a stretching or yoga session. The woman in the foreground is wearing a red Friskis & Sveltis t-shirt and has her hair in a bun. The studio has a dark floor and vertical light fixtures on the wall.

# Verksamhetsberättelse 2023

Friskis&Sveltis Norrtälje



# Innehåll

- Friskis&Svettis Norrtälje
- Verksamheten 2023
- Resultat 2023
- Statistik 2023
- Verksamhetsplan och budget 2024



# Friskis&Svettis i Norrtälje

**1984** bildades IF  
Friskis&Svettis  
Norrtälje

**1999** flyttade vi in i  
egna lokaler i  
”Hangaren” i Norrtälje

**2005** öppnade vi upp i  
egna lokaler i  
Hallstavik



**2007** hyrde vi lokaler  
på Vaddö och 2014  
köpte vi den

**2009** fick vi möjlighet  
att hyra lokaler i Rimbo  
efter några års  
verksamhet i Rimbo-  
badhus.

Idag erbjuder vi gymträning och ett stort utbud av gruppträning i alla våra fyra anläggningar. Norrtälje, Rimbo, Hallstavik och Vaddö. Förutom den populära utejympan på sommaren så erbjuder vi även gruppträning i Skebohallen, och i Edsbro skola. I april i år kunde vi även erbjuda en löpar-kurs i Finsta! I takt med att föreningen har växt så har vi även utökat våra gym med både yta och utrustning.



# Friskis&Svettis i Norrtälje

**Lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet  
för alla**







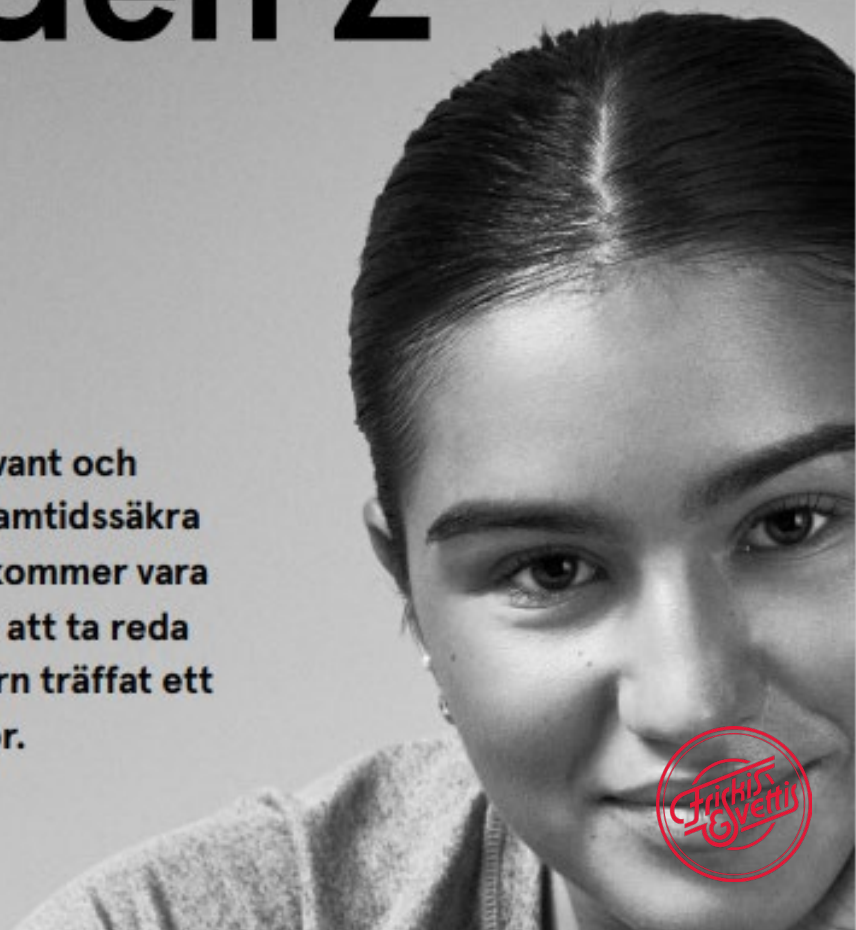
**Idrottsrörelsen har en stor utmaning i att nå fler som är fysiskt inaktiva i alla levnadsfaser.**



# Så tycker Gen Z om Friskis

*Omvärldsspaning Källa: Friskis ungdomsråd*

Att förstå unga är viktigt inte bara för att vara relevant och intressant som träningsaktör, utan också för att framtidssäkra engagemanget inom Friskis. Vilka krav och behov kommer vara en självklarhet för morgondagens motionärer? För att ta reda på det har Friskis med hjälp av Ungdomsbarometern träffat ett ungdomsråd för att få deras syn på relevanta frågor.



## TOP 10: Ungas relation till hälsa och träning

1. Helhetsbild av hälsa
2. Rutiner och livsstilsanpassat
3. Gymträning matchar höga krav på flexibilitet
4. Saknar relation och motivation till gruppträning
5. Motiveras av utveckling och belöningssystem
6. Använder digitala hjälpmedel för att följa sin utveckling
7. Inspireras genom sociala medier, men tränar inte där
8. Digital PT – möjligen för planering men inte för genomförande
9. En bra "deal" styr mer än värderingar och varumärke
10. Lokala anläggningar påverkar bilden av en träningsaktör





## Tips till Friskis från ungdomsrådet:

- Uppdatera loggan
- Provveckor/prova-på kostnadsfritt
- Välkomnade och kunnig personal
- Ge en bra deal
- Gott om utrymme i lokalerna
- Uppdatera och öka utbud av maskiner/redskap
- Fräscht, undanplockat, städat i lokalerna
- Belöningsystem, samla poäng, få rabatter eller produkter



# Verksamheten 2023



# Resultat 2023

<b>Nettoomsättning</b>	<b>Resultat 2023</b>	<b>Budget 2023</b>	<b>Resultat 2022</b>
Träningskort	15 065 612	14 948 000	13 516 474
Försäljning varor	158 953	180 000	150 850
Hysesintäkter	141 800	93 000	80 600
Övriga rörelseintäkter	189 700	279 000	639 761
<b>Summa intäkter</b>	<b>15 556 065</b>	<b>15 500 000</b>	<b>14 387 685</b>
<b>Rörelsens kostnader</b>			
Verksamhetskostnader	-118 516	-145 000	-243 381
Övriga externa kostnader	-8 697 680	-8 830 000	-7 810 417
Personalkostnader	-4 637 550	-4 665 000	-5 719 885
<b>Summa kostnader</b>	<b>-13 453 746</b>	<b>-13 640 000</b>	<b>-13 773 683</b>
Avskrivningar	-2 157 073	-2 180 000	-2 180 267
Räntekostnader	-1 208 265	-1 080 000	-586 572
<b>Resultat</b>	<b>-1 263 019</b>	<b>-1 400 000</b>	<b>-2 152 837</b>

2023 års resultat visar på en stärkt ekonomi. Vi lyckades nå ett bättre resultat än budgeterat på grund av minimalt underhåll av våra ägda fastigheter och på sparsamma investeringar. Med satsningen på nyckelgym för att möta det nya normala, öka tillgängligheten och locka fler till vår verksamhet och samtidigt dra ner på våra personal-kostnader hoppades vi kunna nå budget 2023, och det gjorde vi!

Styrelsen största utmaning under 2023 och även fortsatt in i 2024 är att hitta andra ägandeformer av våra 3 egna anläggningar i Älmsta, Hallstavik och även Norrtälje, men att fortsatt bibehålla verksamheten där vi finns idag och på sikt även expandera i kommunen.





# Statistik 2023

Gym 60%

Gruppträning 40%

Alla Friskis:

Gym 70%

Gruppträning 30%

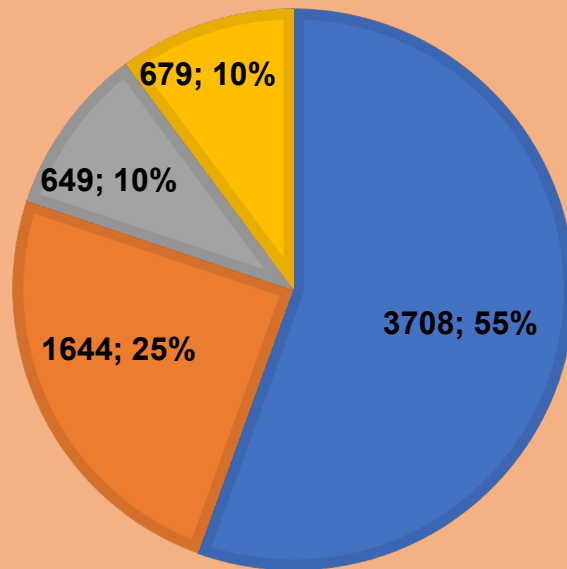


# Statistik 2023

6 680 medlemmar  
10% av kommunens invånare  
242 193 besök

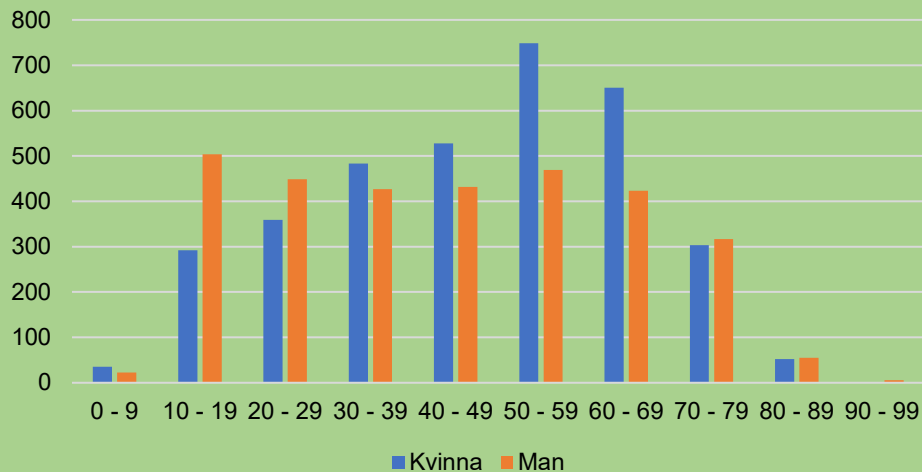
2023

■ Norrtälje ■ Rimbo ■ Hallstavik ■ Vaddö



# Statistik 2023

Åldersfördelning



Alla Friskis:  
Kvinnor 57%  
Män 43%  
Medelålder 43

Kvinnor 53%  
Män 47%  
Medelålder 45





# Verksamhetsplan 2024

Bli framgångsrika på träningsmarknaden

Framtidssäkra vår organisation

Stärka Friskis med fler och nya perspektiv



# Verksamhetsplan 2024

## Bli framgångsrika på träningsmarknaden

- Erbjud mer Friskis
- Öka medlemsvärdet med hjälp av digitala Friskis
- Lyfta Friskis träningsanläggningar

## Hur?

- Täcka ”vita fläckar
- Följa trender
- Behålla verksamheten på alla orter
- Exponera FriskisGo externt och internt
- Effektivisera befintlig utrustning
- Utbildning och inspiration
- Kvalitetssäkring



# Verksamhetsplan 2024

## Framtidssäkra vår organisation

- Utveckla och "boosta" det ideella uppdraget
- Jobba smartare tillsammans

## Hur?

- Vara bra på att både söka upp och ta hand om nya personers engagemang. Uppmuntra även mindre initiativ.
- Dela med sig och ta del av goda exempel. Delta i rådslag och gemensamma lösningar och använda dem när de lanseras.





# Verksamhetsplan 2024

## Stärka Friskis med fler och nya perspektiv

- Uttrycka Friskis idé på nya sätt
- Syna oss själva och välkomna fler

## Hur?

- Utforska trender och önskemål från medlemmar för att möta behov.
- Bidra i samtalet kring att utveckla Friskis erbjudande och utbud
- Undersöka hur föreningen speglar befolkningen på orten
- Ingå samarbeten med aktörer som når målgrupper som inte är representerade hos Friskis idag



# Budget 2024

## Nettoomsättning

Träningskort 16 000 000

Övriga rörelseintäkter 800 000

**Summa intäkter 16 800 000**

## Rörelsens kostnader

Verksamhetskostnader -120 000

Övriga externa kostnader -9 500 000

Personalkostnader -4 700 000

**Summa kostnader -14 320 000**

Avskrivningar -2 160 000

Räntekostnader -1 250 000

**Resultat -930 000**

## Noteringar:

- Medlemsmål 7000
- Övriga rörelseintäkter är uthyrning av lokaler, samarbeten och sponsorskap som även ger medlems värde
- Kvalitetssäkra vår verksamhet och våra anläggningar.
- Fastighetsunderhåll
- 9 anställda
- 190 funkisar
- 4 anläggningar



A woman wearing a grey hijab and a black Nike athletic top is smiling and gesturing with her hand while sitting on a gym machine. In the background, another person is visible working out on a similar machine. The setting is a modern gym with a grey wall and a large window.

Du är Friskis  
Friskis är vi tillsammans!

