

Verksamhetsberättelse

Friskis&Svettis Östersund

2024



Innehåll

Inledning sid 3

Framgångsrika på träningsmarknaden

Erbjuda mer Friskis, träning utanför anläggning, på nya platser sid 8

Lyfta Friskis träningsanläggningar sid 9

Öppna anläggningar på fler platser sid 9

Förenkla köp, sälj och hantering av medlemskapet digitalt sid 9

Öka medlemsvärdet med hjälp av digitala Friskis sid 9

Framtidssäkra vår organisation

Utveckla och boosta det ideella uppdraget sid 11

Jobba smartare tillsammans sid 14

Öppna för nya finansieringslösningar sid 14

Utbildningen sid 15

Ekonomi sid 16

Fler och nya perspektiv

Ta reda på mer och dra nytta av insikter sid 17

Kommunikation sid 18

Friskis&Svettis Östersund sid 19

Inledning

Verksamhetsberättelsen för 2024 beskriver statistik, fakta och händelser från den dagliga verksamheten och även sådant som genomförts i verksamheten. Dokumentet beskriver året och utvärderar också hur arbetet gått med att nå upp till verksamhetens mål och strategier som fanns i verksamhetsplanen inför 2024.

Verksamhetsplan och -berättelse för 2024 grundar sig på det strategiska styrdokumentet som fastställdes för hela rörelsen vid Friskis&Svettis Riks extra årsstämma 2022. Strategin ska visa vägen framåt, med målet att förflytta och utveckla hela Friskis och sträcker sig fram till 2025.

Strategin sammanfattas i nedanstående tre särskilt viktiga områden.

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

Friskis Östersund jobbar utifrån Friskis&Svettis gemensamma idé, vision och ändamål.

Vår verksamhetsidé

”Friskis&Svettis skall erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla”. Hos oss ska det vara kul att träna och ge känslan att man vill göra det igen. Vår attityd till träningen ska vara tillåtande, avslappnad och personlig. Friskis&Svettis vision är helt enkelt att ”Människor ler när de tänker på träning”.

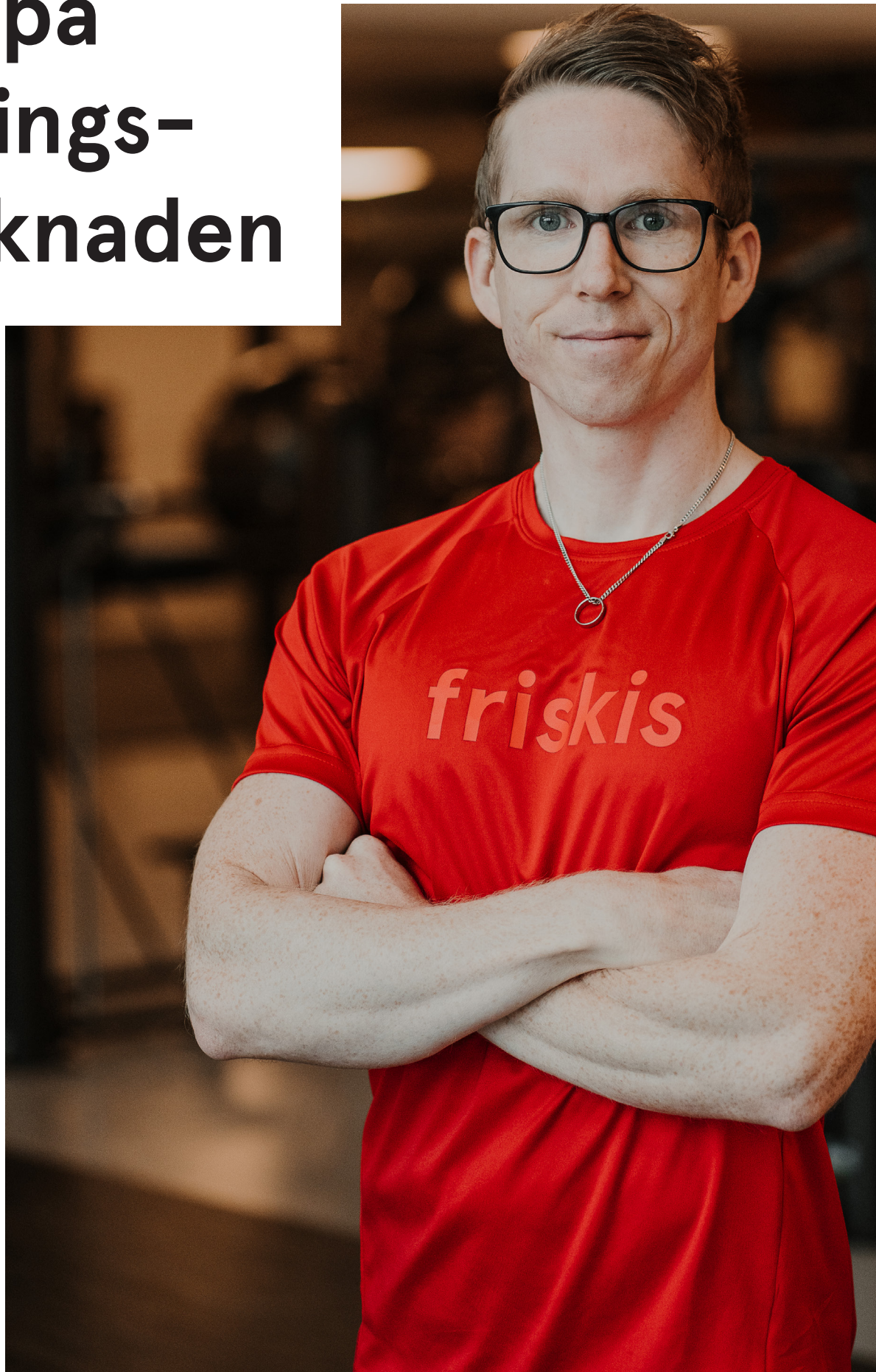
Vårt ändamål

Friskis&Svettis övergripande ändamål är att få så många människor som möjligt i rörelse, att erbjuda olika former av träningsaktiviteter med Friskis&Svettis värderingar och kvalitet som grund och att öka insikten om motionens betydelse för välbefinnande och hälsa.

Christina Ravald
verksamhetsledare

Lisa Engman
ordförande

Framgångs- rika på tränings- marknaden



Vi på Friskis Östersund är stolta över våra två fina, moderna anläggningar Stadsdel Norr och Frösö Strand. På varje anläggning finns fullutrustade gym, cirkelgym och grupptränings-salar. Samtliga träningskort inkluderar all träning på båda lokalerna. Vår tränings-app Friskis Go ingår också. Vi erbjuder ett gediget gruppträningsutbud där du kan träna stabilitet och rörlighet, intervaller, yoga, klassisk fysträning, dans & step, HIT eller styrka och teknik. Du kan träna högintensivt eller ostressat och tillåtande utifrån dagsform och lust. Under våren och hösten 2024 erbjöd vi runt 80 pass per vecka!

Med vårt uppskattade Tillsammansträningskoncept upptäcker många barn och ungdomar Friskis Östersund. Konceptet innebär att barn 10-12 år tränar tillsammans med vuxen för innevarande års medlemsavgift.

Träningen i siffror

(föregående år inom parentes)

Antalet inpasseringar på både gym och gruppträningspass fortsätter att öka. Rekord-dagen 2024, 11 november, nådde vi upp till totalt 1 141 inpasseringar.

Utifrån antal pass och möjligt antal deltagare på varje pass toppar träningsformen Jympa listan med flest antal deltagare under året. Skivstång har seglat upp som tvåa och Cirkelgym behåller tredjeplatsen.

inpasseringar totalt	221 600 (195 554)
Inpasseringar snitt/dag	607 (536)
Inpasseringar gym	156 639 (137 721)
Inpasseringar grupp	64 961 (57 833)

Totalt antal gruppträningspass **3 227 (3 111)**

Topp 5 gruppträning

1. Jympa (Jympa)
2. Skivstång (Spin)
3. Cirkelgym (Cirkelgym)
4. Spin (Yoga)
5. Cirkelfys (Skivstång) 5 (19)

Friskis är en rörelse av folket, för folket och med folket – så för oss är det självklart att vara en del av samhället. Vi strävar efter att skapa en atmosfär och en träningsmiljö som är öppen, kravfri och gör plats för alla.

Under året har vi fortsatt med vår **målgruppsanpassade gruppträning**, bl a för personer med intellektuell funktionsnedsättning och för personer med cancersjukdom.

Vi har erbjudit ett **gratispass** i veckan där vi tror och hoppas kunna nå målgrupper som av olika anledningar annars inte har möjlighet att träna hos oss.

#nollkroppshets Friskis strävar efter att vara en frizon från prestationskrav och kroppsideal – en trygg plats där du kan träna utan pekpinnar och krav. Människan utsätts för alltför mycket press och stress kring hur man ska vara, leva eller se ut i vårt samhälle idag. Vi vill stå för motsatsen!

Friskis Östersund är **antidopingcertifierade** och jobbar för en ren träningskultur.



**SAMHÄLLS-
AKTÖR**



Erbjuda mer Friskis, träning utanför anläggning, på nya platser

- Medverka på Seniorexpo på Folkets Hus.
- Workshop styrketräning för Östersundsgymnasterna i Östersund Arena.
- Danspass för 1,6-miljonersklubben, Hej Främling och PRO på olika event.
- I samverkan med RF/SISU, regionen och kommunen har vi kört dans- och cirkelgympspass för Senior Sport School.
- Uppvärmning för deltagarna i Andersön Runt, Världens barns familjelopp och Prideparaden.
- Vårens nyhet Löpning soft hade utgångsplats i Badhusparken.
- Parkträning under bar himmel på Frösö Strand. Gratis för alla!
- Aktiviteter i kommunens sommarpark vid Surfbukten och Dalhemsparken.
- Enkeljympa på Parasportdagen på Hofvallen.
- Öppet hus på Stadsdel Norr för målgruppen med intellektuell funktionsnedsättning.
- Torvalla; tillfällen med aktiviteter i utegymmet och Yoga.
- Trumpinnepass i Ragunda där gymnastikföreningen firade 60 år.
- Fortsatt samarbete med elever och personal på Storsjögymnasiet.
- Prova på-träning för våra nya grannar Jämtkraft på Stadsdel Norr.
- Utveckling av samarbetet med Region JH angående cancerträningen då vi bjudit in till föreläsningar ihop med fysioterapeuter från cancerrehabteamet.

Lyfta Friskis anläggningar

Lokaler

- Renovering av herrarnas omklädningsrum på Frösön.
- Installation av handduschar.
- Omläggning av gymgolvet på Stadsdel Norr.
- Nya rack och crosstrainers.
- Hörslinga även installerad i Öset
- Nya digitala skärmar med nytt system från Riks.
- Uppgraderad ljudanläggning i spinsalen och Stora Arnljot samt ny anläggning i cirkelgymmet på Stadsdel Norr.
- Upprustning av funkisrum och förråd på Stadsdel Norr.
- Fastighetsköpare anställdes i juni.

Värdskap och bemötande

- Vi har genomfört två intro- och värderingsutbildningar för nya funktionärer under året.
- Alla värdar bjöds in till en inspirationsdag på Frösö Park i september.

Öppna anläggningar på fler platser

Verksamhetsledare Christina Ravald är med i den nationella arbetsgruppen Locations där verksamhetsledare från flera föreningar samverkar kring frågor om hur vi kan sprida Friskis till nya platser.

I början av hösten tillsattes en styrgrupp i vår förening för att börja arbeta med etablering av ytterligare en lokal i Östersund. Styrelsen har beslutat att i linje med Friskis idé och vår gemensamma strategi öka tillgängligheten med ytterligare en lokal. I etableringsprocessen är frågor som läge, målgrupper, utbud och möjliga samarbetspartners aktuella.

Förenkla köp, sälj och hantering av medlemskapet digitalt

Under året har ytterligare samordnings- och digitaliseringskliv tagits för att stärka Friskis digitala infrastruktur.

Webb

Team IT och digitalisering på Friskis Riks har jobbat vidare med projektet ny webb. Den nya webben driftsätts under mars 2025.

Appen Mitt Friskis

Nu använder merparten av Friskis Östersunds medlemmar mobil inpassering och incheckning.

Medlemmar kan smidigt och lätt få fram kvitto på köp av träningskort samt säga upp sitt auto-giroabonnemang.

Inför jul och nyår kopplade vi på möjligheten att köpa engångsbiljett vid ytterdörren för att som icke medlem kunna träna på obemannade öppettider.

Friskvårdsaktör Benify

I slutet av året slöt Friskis ett nationellt avtal med Benify, vilket innebär en direktkoppling mellan Benify och vårt medlemsregister vid köp av träningskort i friskvårdsportalen.

Öka medlemsvärdet med hjälp av digitala Friskis

Andelen av Friskis Östersunds medlemmar som hittar in i träningsappen **Friskis Go** ökar. Den 15 februari var 27 % inloggade och den 1 oktober låg siffran på 32 %.

En nationell kampanj i slutet av året öppnade upp Friskis Go helt gratis för alla under hela december.

Framtidssäkra vår organisation

Det idella

Det ideella engagemanget är ett av Friskis-rörelsens nav. I princip all vår träning hålls av ideellt engagerade licensierade ledare och tränare. På våra träningsställen finns också värddar som skapar skön stämning och får verksamheten att snurra. Vi kan inte slå oss till ro, utan engagemanget behöver ständigt utvecklas och boostas.



Inspiration, gemenskap och kompetensutveckling för att utveckla och boosta det ideella uppdraget

INSPO

I mitten av februari bjöd vi in till vår första lokala, lite större INSPO-dag i våra lokaler på Frösön. En härlig mix av träning, föreläsningar och workshops. Både interna och externa inspiratörer lockade runt 100 funktionärer att delta. Härligt umgänge och god lunch Hos Andreas ramade in dagen.

PROFIL- KLÄDER

Alla funktionärer har fått beställa nya profilkläder.

HLR

Vi erbjöd samtliga funktionärer att delta på en HLR-utbildning i november.

AW

Bowling och mat på Tiki i slutet av maj.

YINYOGA

Vi specialbeställde en utbildning till Östersund för att erbjuda fortbildning för alla yogaledare.



LUCIA-EVENT



Vi anordnade luciaevent i gymmet på Stadsdel Norr för funktionärer och medlemmar till förmån för Musikhjälpen. Vi lyckades samla in 12000 kr. Svängit värre med livebandet Treo-comp Allstar.



BLOD-OMLOPPET




Runt 50 funktionärer samlades under Blodomloppskvällen i augusti, där Friskis är en av arrangörens samarbetspartner. En trevlig kväll med uppvärmningar, eventtält och picknick.



HYROX

Testpass för funkisar av kommande nyheten HYROX inklusive trevligt umgänge och fika.



CRAFT SPORTSWEAR

40% på Craft sportswear i april och oktober.



INSPIRATIONS-TRÄFFAR

Dans- och stepledare
Spinledare
Skivstångsledare
Städvärdar

Funktionärsupport Personalen på kansliet har fortsatt med de coachande Check in-samtalen med ideella där bl a frågor som trivsel och önskemål om utveckling tagits upp. Ytterligare ett arbetssätt, Bollplank, har startats upp. Där har vi delat upp alla ledare i smågrupper där de ska vara med på varandras pass och sen jobba med utvecklingsfrågor och feedback. Alla får en t-shirt efter genomfört bollplankande. Vi har startat många aktiviteter med hjälp av Riks material för funktionärssupport men vi har svårt att få till den prioritet och tid som vi önskar för att jobba med detta. Delar av kansliet deltog på en digital utbildning i slutet av september kring nuläget i stort i Friskis projekt Funktionärsresan, där funktionärssupport är en del.

Röda tråden Röda tråden är ett stöd och inspirationsmaterial, framtaget av Riks, för att jobba med Friskis idé och värdegrund. Vi har använt oss av materialet vid välkomstträffar för nya funktionärer.

Öppna för nya finansieringslösningar

I samverkan med Östersunds kommun har vi under året börjat planera för ytterligare ett IOP-projekt som handlar om träning för personer med kognitiv svikt/begynnande demens. Det ger oss möjlighet att jobba specifikt med målgruppen under två år framöver. Start våren 2025.

Jobba smartare tillsammans

Verksamhetsledare Christina Ravalid är med i en nationell styrgrupp för gemensamma IT- och kommersiella frågor som t ex kampanjer, kortstrukturer, villkor mm. Christina blev också nominerad och invald i den nationella styrgruppen för kommersiella frågor som bildades efter beslut på Riks årsstämma.

Under året har vår PT Robin Oskarsson erbjudits och klivit på uppdraget som utbildare och licensierare för F&S Riks. Fint att Friskis Östersund för första gången är representerade i Riks utbildningsteam. Robin och ett gäng ideella har varit drivande i samverkan med Riks vid framtagandet av Enkelcirkel, en träningsnyhet för personer med intellektuell funktionsnedsättning.

Träningsansvarig Frida Johansson har deltagit i Riks utvecklingsgrupp av en träningsnyhet, som lanseras 2025, där Friskis tecknat avtal med HYROX.

Med stöd från Länsförsäkringar Jämtland och Östersunds kommun erbjöd vi gratis höstlovsaktivitet i form av gymskola för barn.

Friskis har på nationell nivå etablerat ett avtal med Visual Art gällande digital signage. Digital signage innebär användning av digitala skärmar på våra träningsanläggningar för att visa dynamiskt innehåll, såsom information, content och annonser. Innehållet kommer att ha både nationellt, gemensamt fokus och vara föreningsspecifikt. Skärmar sätts upp i våra lokaler i början av 2025. På sikt kommer Visual Art att ta ansvar för samarbeten och försäljning av annonser enligt våra riktlinjer på Friskis&Svettis Riks, vilket innebär att kostnaderna finansieras externt.

Utbildningen i siffror

Ettan
grundutbildning 9

Träningsform
Individuell träning (gym) 2
Spin 4
Coreflex 1
Yoga 4

Vidareutbildning
Spin distans/puls 1
Dans/Step 1
Cirkelgym 2
Yinyoga 14
Mammapower 1
HYROX (distans) 9

inspirationstillfällen och workshops

Dans & Step
Spin
Skivstång
Städvärdar

Strategidagar (styrelse + anställda)
Servicedagen (värdar)

Årsstämma 2

VKON (verksamhetskonferens) 5

Mötesplats verksamhetsledare 1

Ekonomi

Ungefärlig fördelning intäkter och utgifter.

Intäkter

Tränings- och medlemsavgifter 95% (92%)
Övriga intäkter 2% (6%)
Försäljning 3% (2%)

Utgifter

Lokaler (alla kostnader) 57% (57%)
Personal 22% (21%)
Utbildning 2% (3%)
Funktionärer 4% (3%)
Administration 6% (5%)
Marknadsföring 0,5% (1%)
Övr kostnader 0,5% (3%)
Avgifter 5% (4%)
Varuinköp 3% (3%)

Alla detaljer presenteras med siffror i årsbokslutet.

Fler och nya perspektiv

Ta reda på mer och dra nytta av insikter

Friskis Riks presenterar löpande omvärldsspaningar med nyckeltal, trender och analyser. Det ger oss insikter och lärdomar som vi använder oss av.

Funktionärsenkät om arvode En enkätundersökning för att utreda frågan om ett eventuellt återinförande av arvode genomfördes under senhösten. Svarsfrekvensen var hög – hela 88%. Resultaten visar att 82% vill fortsätta som nu, utan arvode. De öppna svaren gav oss många värdefulla synpunkter och idéer som vi kommer att ta med oss för att utveckla verksamheten vidare.

Kommunikation

Team kommunikation på Riks jobbar löpande för att alla föreningar smidigt ska kunna använda Friskis uttryck i sin kommunikation. De har fortsatt jobbat med att uppdatera bilden av Friskis redan starka varumärke genom att exponera den uppskattade gymdelen i utbudet och underlätta försäljning lokalt. Olika materialpaket för webb och sociala medier har tagits fram för att sprida ordet om Friskis träning.

Riks har under 2024 tagit fram två nationella reklamkampanjer som påminner om hur träning höjer livskvaliten. Både vår- och höst-kampanjen hade huvudbudskapet *Var förberedd*. Med glimten i ögat har kniviga vardagssituationer beskrivits där både kondition och styrka behövs.

Vi har även fått hjälp av Riks, som har köpt annonsering för räckvidd i sociala kanaler, för att underlätta vår taktiska marknadsföring.



Var förberedd

Friskis Östersund

Hurra!

I början av december kom vi upp i 8 000 medlemmar på Friskis Östersund. Vid årets slut landade vi på 8 217. Tillsammans är vi en stolt ideell förening som sedan 1982 engagerar, förändrar och sprider lust till rörelse. Föreningen är ansluten till Sveriges Riksidrottsförbund via Svenska Friidrottsförbundet, Friskis&Svettis Riks.

200 funktionärer

Värdar, ledare, tränare, fixare och ledamöter

8 anställda

Christina Raval, Annette Annuswer, Frida Johansson, Tindra Johansson (tjänstledig från augusti), Celie Nenzén, Robin Nyberg Andersson

Under året har vi utökat personalstyrkan på kansliet. I juni välkomnade vi Peter Block (fastighetsfix och reception) och i augusti Marie Toven (reception).

Styrelse

Lisa Engman, Malin Broman, Mattias Holmetun, Tommy Holmgren, Jörgen Larsson, Olle Martinelle, Lars Rådström

Tack!

*till alla funktionärer,
anställda, medlemmar
och samarbetspartners för
verksamhetsåret 2024*