



**150**  
nya skivstänger



**2 500**  
resenärer på 32 resor



**89 007**  
medlemmar



**32**  
intervjuer  
i radio, TV  
och tidningar



# Det här hände 2017

16 sidor Friskis&Svettis Stockholms verksamhetsberättelse



**3 560**  
PT-tillfällen



**10 229**  
jympass





## Stolt och övertygad

Styrelsen startade året med att besluta om en ny färdriktning med fokus på att växa, engagera, synas och samarbeta, hela tiden med medlemmen i fokus.

Som ideell idrottsförening ska vi inte bara röra på oss fysiskt, vi ska ständigt vara i rörelse, förändras, omprövas och utmanas.

**Resan har redan börjat.** Under året fick medlemmarna möjlighet att träna på utökade tider. Förutom möjligheten på Sundbyberg, öppnade vi upp för träning obemannade tider på Sveavägen, Lindhagen och Skrapan.

Dessutom togs beslut om att öppna en ny anläggning i Solna centrum.

**Vi tog extra stora kliv framåt** i föreningens digitala resa. Vi har gjort det enklare för våra funktionärer att byta och ta extra pass digitalt, vi har lanserat vår nya webbplatsform och vi har äntligen skapat förutsättningar för att kunna förnya träningskort på webben.

Föreningen lägger extra kraft framöver på att stödja och stärka funktionärerna bättre såväl administrativt som i utveckling och praktik.

**Jag avslutar i och med årstämman** mina sex år i styrelsen varav fyra som ordförande. Det har varit intensiva, roliga och utmanande år. Och jag är stolt och övertygad.

Friskis&Sveltis gör skillnad i Stockholm.

Vi är en naturlig mötesplats för människor som drivs av sin kärlek till rörelsegädje, sin lust till träning och vilja att möta andra människor.

Tillsammans utvecklar vi kraften i träningen och lusten till den!



Susanne Jidesten  
styrelseordförande, F&S Stockholm

Träningen



# 2017 Träningsåret som tänjde gränserna

Allt fler äldre började träna för första gången. Gränsen mellan grupp- och individuell träning suddades ut. Armspinning blev möjlig och spinträningen kunde börja mätas i watt. 2017 var ett gränsöverskridande träningsår.





**Det här är Seniorklubben**

- » För äldre som känner att softräningen har blivit för tuff.
- » Olika träningsupplägg i gym, sal eller utomhus.
- » Efter träningen fikar deltagarna tillsammans.
- » Seniorklubben erbjuds i kursform under 2017.

## Högtryck på seniorträningen

Under 2017 hände något i samhället som direkt gjorde avtryck på Friskis&Sveltis Stockholm. Forskning har länge visat på att träning upp i hög ålder har en mängd positiva effekter och att det aldrig är för sent att börja. Men det var först under fjolåret som kunskapen fick ordentligt genomslag medialt. Det kan F&S Stockholms tränings- och utvecklingsavdelning (TUA) tydligt se på medlemmarnas träningsvanor.

– Trycket på våra softpass dagtid och på Seniorklubben har varit enormt! säger Malin Wennerbrandt, gruppträningsansvarig på TUA och fortsätter. Antalet pass ökar konstant och antalet deltagare på passen likaså. Det är jättekul att se!

**Aldrig för sent att börja**

Att börja träna för första gången i sitt liv på äldre dar blev under 2017 allt vanligare. Under året fick vi många nya medlemmar som är över 70 år.

– Det skulle nästan kunna kallas ett paradigmskifte. Man kanske inte är lika rädd för att prova för att vi nu fått vetskapen om att det är bra för oss att börja träna oavsett ålder, säger Malin Wennerbrandt.



**Det här är Indoor walking spurt**

- » Vi tränar på en crosstrainer – en så kallad walker.
- » Passet börjar mer distansträning och avslutas med intervaller – passets slutspurt!

## Konditionsträningen breddades

Att träna flåset är inget nytt, men under 2017 fick konditionsträningen ett enormt lyft på F&S Stockholm.

- » Nyheten Cardio mix blev fort populärt och fortsatte att växa under året. Idag finns det på fyra anläggningar.
- » Nyheten Indoor walking spurt seglade upp på topplistan och utgjorde 20 procent av alla IW-passen under året.
- » Föreningen tog in den nya generationens stegmaskiner till tre anläggningar. De är mindre, nättare och mer användarvänliga. Här är displayen mer som på ett löpband.

» Konditionsutrustningen byttes ut helt på F&S Kungsholmen och F&S Ringen. F&S City fick också en del nya och uppdaterade maskiner.

**Spinning fortsatt stark i utbudet**

Spinning är fortsatt populärt och definitivt en del av konditionstrenden. Därför har föreningen fortsatt att utveckla och satsa på träningsformen

– Det finns fortfarande mycket att utveckla inom spinningen och här vill vi ligga i framkant i branschen Under året satsade vi till exempel på Spin watt, säger Malin Wennerbrandt

**Nytt sätt att mäta spinträningen**

Den stora nyheten under 2017 var Spin watt. Med wattsystemet kan du nu mäta effekten av din träning. Att mäta watt när du cyklar går att jämföra med hur mycket vikt du har på din skivstång. Du mäter helt enkelt hur mycket du orkar! Spin watt har börjat på prov på F&S Sundbyberg. Utvärdering och utveckling kommer att fortgå under 2018.

**Spinning för armarna**

Under fjolåret tog F&S Stockholm in så kallade krankcyklar – en träningscykel för armar. Cyklarna togs in till tre anläggningar: F&S Farsta, F&S Lindhagen och F&S Skanstull. Det är tre anläggningar som är anpassade för funktionsvarierade, så ursprungligen var tanken att krankcyklarna skulle vara avsedda för medlemmar som inte vill eller kan träna på en vanlig spincykel.

– Det roliga är att vi ser att krankcyklarna används av alla typer av medlemmar. Att gå på ett spinpass med krankcykel är riktigt jobbigt, säger Malin Wennerbrandt.

## Träningsytornas skiljelinjer suddades ut

Under 2017 flyttade vi både träningsutrustning och gränsen mellan individuell och gruppträning. Vi möblerade om på gymmen för att skapa möjlighet till att erbjuda fler Cardio mix-pass på fler anläggningar. Lyftarklubben skapade sköna möten i gymmet för dem som gillar att lyfta tungt.

– Vi försöker svara upp mot medlemmars behov och efterfrågan. Många vill ha mer inspiration i sin träning. Det kan man dels få genom att träna konditionsträning i grupp, dels genom att träffa tränare och andra medlemmar som utbyter tekniktips och ger feedback, säger Peter Anderson, gymansvarig på Tränings- och utvecklingsavdelningen.

**Mer socialt i gymmet**

Inspirationspassen i gymmet blev både fler, fick fler inriktningar och fler deltagare under förra året. Det menar Peter Anderson är ytterligare bevis på att folk vill ha ett socialt sammanhang samtidigt som man vill få inspiration.

– Verkligen! Nyheten Inspiration boxesäck har ju exempelvis blivit en hit. Limited edition-passet Cirkelgym go blev också en supersuccé och en anledning till det tror jag var just teamkänslan som passet skapade, säger han.



**Det här är Cardio mix**

- » Ett ledarlett gruppträningspass på olika konditionsmaskiner i gymmet. Du växlar mellan olika maskiner, som roddmaskin, löpband, motionscykel, crosstrainer eller stakmaskin.

**Där här är Lyftarklubben**

- » Ett tillfälle att träna styrke-lyftning och tyngdlyftning tillsammans med en instruktör eller PT och andra medlemmar. Har funnits på F&S City, F&S Hagastan och F&S Skanstull.



Peter Anderson, gymansvarig på Friskis Stockholm.



Malin Wennerbrandt, gruppträningsansvarig på Friskis Stockholm.





## Limited Edition-passen som utvecklade oss

Den stora succén bland årets Limited edition-pass var helt klart Cirkelgym go. Nyckeln till passets framgång tror Peter Anderson var att det var styrketräning i intervallform med stark teamkänsla.

– Det blev en oväntad effekt av både styrka och glädje, säger Peter som själv också ledde Cirkelgym go.

Ett annat pass som hade tydlig karaktär av teamkänsla var Sports athletics; ett pass som inspirerades av hur atleter tränar spänst, snabbhet och koordination. Här erbjöds få och uppskattade pass under året.

### Träna med kettlebells på olika sätt

De två kettlebell-passen Kettlebell strong och Kettlebell move gick bra under året. För första gången erbjöd vi gruppträningspass i stor skala med kettlebells med olika träningskvaliteter.

– Jag tror att passen skapade större intresse

för att använda fria redskap. Fler återkommande medlemsreaktioner var att de utvecklats tack vare att de lärt sig använda fria vikter, säger Peter Anderson.

### Hittade flytet i Jympa flowride

F&S klassiker jympan hittar ständigt nya former och uttryck. Det som präglade jympan förra året var att hitta flytet. Jympa flowride flätade ihop övergångarna mellan passets olika delar, tog bort skarvarna mellan låtarna och lät rörelserna flyta ihop.

– Jag tror att anledningen till att Jympa flowride blev så populärt var att det blev en ny träningsupplevelse på jympagolvet. Man flöt med i övningarna vilket gjorde att du lurades att ta i mer och att vissa kunde uppleva passet jobbigare än ett vanligt medelpass, säger Malin Wennerbrandt.



### Det här är Limited edition

» Träning på tillfälligt besök i utbudet.

» Är ofta en variant av ett befintligt pass, men med särskild twist.

### Kort om de olika Limited edition-passen

» Cirkelgym go var cirkelgym med högt tempo och extra teamkänsla.

Konditionsdelarna kördes tillsammans i grupp, samtidigt som vi tränade i par och peppade varandra i de olika övningarna.

» I Sports athletics tränade vi som idrottare. Vi tränade spänst genom att hoppa över häckar, koordinationsövningar i stegar och explosivitet i stafett.

» Kettlebell strong var ett styrkebaserat pass med kettlebell där vi jobbade med olika övningar i set och ojämn belastning.

» Kettlebell move var ett rörlighetspass där kettlebellen både utmanade i ytterlägen, samt tvingade dig att hålla kontroll på bål och stabilitet.

» Jympa flowride var ett pass där alla ledare körde samma rörelser och musik där mycket fokus låg på att hitta flyt.

## Starkare skivstänger för starkare medlemmar

Under 2017 bytte vi ut skivstängerna på fem anläggningar och kompletterade med de nya på de resterande. De nya kromfärgade skivstängerna klarar av högre belastning och böjer sig inte när vi lastar tungt.

– Vi svarade upp mot medlemmarnas behov av att kunna lasta tyngre på passen, säger Peter Anderson. Stängerna väger 8 kg vilket gör att du kan träna med skivstängan helt utan vikter om du skulle vilja.



# Tema: Tack alla hjältar!

6 februari- 23 april



Friskis&Sveltis är inget gym. Vi är tusentals hjältar i rörelse. Våra medlemshjältar har klarat allt från att ta sig upp ur soffan, att gå från gymsvett till styrkelyftare eller att vinna OS-guld mot alla odds. Våra funkishjältar ägnar engagemang, kraft och tid till sitt uppdrag för att få hela Sverige i rörelse. Under temat Tack alla hjältar hyllade vi det ideella engagemanget och riktade ett stort tack till varje funktionär och medlem.



### Hylla en friskishjälte med hjältegeneratorn

Med webbapplikationen "hjaltegeneratorn" kunde alla som ville hylla sin friskishjälte. Du laddade upp en bild, fick en hjältesymbol på bilden och kunde posta din hyllning i sociala medier. Givetvis kunde du också göra en egen hjältebild. Med hjältegeneratorn gavs funktionärer och medlemmar möjligheten att själva berätta historierna om Friskis - ett uppskattat upplägg, som även skulle forma F&S Stockholms framtida kampanjer.



Kapten Svett alias Dan Lilliehorn intog familje-jympagolvet på F&S Kista! Här fick alla barn bli superhjältar.



### Filmer om F&S hjältar nominerade till publishingpriset

För att skildra Friskis hjältar tog vi fram fem filmer om fyra F&S-hjältar. De skildrade medlemmen Erik som tränar för att orka spela tuba i vaktparaden, simmerskan Maja som förlorade synen i tonåren och älskar att träna på Friskis, ledaren Johanna som gått från ett inaktivt liv till att leda tuff spinning och Perre, värd och fd. ledare, som var med och startade F&S friluftssektion på 80-talet och nu tränar flitigt vid en ålder av 80+. Filmerna fick stor spridning i sociala medier och två av dem nominerades senare till Publishingpriset.



### En ros som tack!

Under två dagar i april delade vi ut en ros med ett tackkort till 6 300 tränande funktionärer och medlemmar. På kortet stod "Tack för att du är en Friskis-hjälte". Den symboliska gesten genererade både glädje och förvåning.



### Träningsfest i Prideparaden

Lördag 5 augusti gick årets kärleksfullaste parad genom Stockholm. Friskis&Sveltis var som vanligt med! Vi tränade oss från Kungsholmstorg till Stadion, för allas rätt till rörelse. Enligt uppgift var vi det gladaste sällskapet i hela paraden.



# Tema: Träning utan gränser

1 september-31 december

Alla kan träna! Under hösten 2017 sänkte vi trösklarna ytterligare för att hjälpa människor att komma igång och hitta träningsgnistan, för första gången eller igen. Vi diskuterade hur vi kan minska rörelseklyftan och få ännu fler i rörelse. Temat kallade vi Träning utan gränser.



## Från snark till stark.

### Större träningsmöjligheter: Träna 05-24!

Under hösten utökade vi öppettiderna på F&S Skrapan, F&S Lindhagen och F&S Sveavägen. Fantastiska träningsmöjligheter för alla nattugglor och morgonpigga som kunde börja träna 05.00-24.00 söndag till torsdag och 05.00-21.00 på fredagar och lördagar. När personalen inte är på plats, tar dig in på anläggningen genom en personsluss som släpper in dig med giltigt träningskort med chip-läsare.

### Mötet är fortfarande viktigt

Upplägget med flexibla öppettider testades som pilotprojekt på F&S Sundbyberg. Föreningen har nu fyra anläggningar som är obemannade sena kvällar och tidiga morgnar. Det finns däremot inga planer på att systemet ska ersätta personalen på anläggningarna. Vi tror fortfarande att mötet mellan människor är en viktig del av träningsupplevelsen. Anläggningarna är fortfarande bemannade större delen av dagen.

# Tema: Tillsammans

24 april-31 augusti

Friskis idé handlar om människor och träning. Vi vet att sköna möten motiverar mer än tvång och disciplin. Mellan maj och augusti lyfte vi fram Friskis som mötesplats och maximerade möjligheterna att umgås.

### Hitta träningskompis-träning

Under maj och juni erbjöd vi träningspass med kompisstema! Det blev specialframtagna temapass som Workout&Play och vanliga friskispass med extra mycket parövningar. Efter passen fanns mingel för den som ville umgås lite extra. Att skratta är lika viktigt som att träna.

### Gratis kompisträning hela sommaren

1 juni- 31 augusti kunde alla medlemmar göra någon till sin träningskompis. Träningskompisen fick träna under hela sommaren, men bara i sällskap av medlemmen. Hela 3261 medlemmar gav bort ett kompisträningskort och kunde förena träning och kompisgäng under sommaren. Den äldsta träningskompisen var 88 år.



### Kompispris på PT

Under sommaren kunde kompisar som ville få träningsinspiration tillsammans gå två till priset av en hos våra Personliga tränare.

### Chilla på After park i Rålis

Vid fem tillfällen under sommaren satte vi guldkant på parkträningen i Rålambshovsparken med After park. Då fanns möjlighet att stanna kvar efter träningen, låna en picknickfilt och köpa något att äta och dricka i food trucks på besök. Här kunde medlemmar spela kubb, snacka goja eller bara njuta av sommaren. Att hänga är lika viktigt som att träna!



## Från "kanske snart" till rivstart.

### Maxat med inspiration på Rivstartsonsdag

Den 11 oktober var det Rivstartsonsdag med intropass och massor av träningsinspiration för dem som behövde en extra knuff för att komma igång. 48 pass (kortare pass eller soft-pass), tre inspirationsföreläsningar och 15 workshops där du kunde lära dig allt från dansmoves till kettlebellteknik. Inspirationen var öppen för alla stockholmare, eftersom den sammanföll med vår provträningsperiod.



### Tvekoteket lyssnade och peppade

Under två veckor i oktober kunde de som drabbats av träningstvekinga telefonjouren Tvekoteket. Där fick alla som ville hjälp, tips och råd från Friskis träningsexperter. För att skapa igenkänning syntes TV- och träningsprofilen Musse Hasselwall i 15 humoristiska filmer om träningstvek, där han till exempel var för trött, för kär eller för otränad för att träna.

### Kom-igång-hjälp med två veckors provträning

28 augusti–31 oktober bjöd vi på två veckors provträning med möjlighet att boka pass. Det gjorde att 11 885 personer till fick uppleva vår träning.

### Extra bra pris med studentrabatt

Vi gjorde det mer tillgängligt för studenter att komma igång genom att erbjuda träningskort med studentrabatt 28 aug–31 okt.

### Öppet brev till Skolverket

Den 24 oktober skickade F&S-föreningarna i region Stockholm samt F&S Riks ett öppet brev till Skolverket. Vi uppmanade till att öronmärka de 100 extra idrottstimmarna som regeringen beslutat införa i grundskolan, för maximalt inkluderande och lustfylld rörelse. Syftet borde vara att minska rörelseklyftan i samhället och få barn att vilja röra på sig hela livet, menade vi. Brevet resulterade i ett möte där Skolverket och Friskis diskuterade hur de kan samverka framåt i frågan.

### Lek dig in på Friskis

Under säsongstarten rullade vi ut lekfulla, röda mattor från vissa av våra anläggningar. Syftet var att locka till rörelse på ett lustfyllt sätt och leka med gränserna för var "träningen" faktiskt börjar. Mattorna blev en succé - inte bara bland medlemmar. Andra F&S-föreningar valde också att trycka upp dem och förskolor och skolor i Stockholm ringde och frågade om de inte kunde få våra mattor efter kampanjens slut.



### Popup skapade unika träningsupplevelser

Under hösten lanserade F&S Stockholm popup-träning som tog vår träning till helt nya platser. Bland de totalt sju popup-eventen märktes Yoga och Core i Stadsbibliotekets magiska rotunda, med strykande åtgång på platserna. Nära-naturen-upplevelser blev det på Tjurrusetpass och Offroad i Hellasgården, med efterföljande bastubad för den som ville. I innerstan svettades det på HIT i Humlegården och Dans street på Smålandstorget. En riktig inspirationsinjektion för våra medlemmar!

# Puts, fix och renoveringar

F&S ABRAHAMSBERG – Träpanelen i herrarnas bastu fixades och lavarna slipades.

F&S CITY – Nytt golv i Lilla hallen. Nytt golv, ommålning, lagade väggar, fixade lavar i bastun och ny glasvägg med insynsskydd i damernas omklädningsrum. Golvet i herrarnas duschrum halksäkrades.

F&S FARSTA – Herrarnas dusch och bastu renoverades.

F&S GÄRDET – Inget åtgärdades.

F&S HORNSTULL – Ny och säkrare inpassering i entrén. Entréerna i omklädningsrummen byggdes om. Belysningen i gymmet kompletterades med LED-lampor. Nya dörrar till toaletterna.

F&S HAGASTAN – Trägolven i gymmet lackades.

F&S KISTA – Ny träpanel på väggar och tak i damernas bastu, nya lavar, nytt aggregat och ny belysning. Herrarnas bastu fick nya lavar och nytt aggregat.

F&S KUNGSHOLMEN – Spinsalen helrenoverades med ny LED-belysning, nytt undertak, ommålat, nytt golv samt pictogram på väggarna. Omklädningsrummen och Stora hallen helrenoverades med nytt golv, ny LED-belysning och ommålade väggar.

F&S LINDHAGEN – Anläggningen fick obemannad inpassering. Ny yta på golvet i Stora hallen.

F&S ORMINGE – Herrarnas bastu och dusch renoverades. Renovering i damernas omklädningsrum påbörjades.

F&S RINGEN – Ny LED-belysning i damernas bastu samt ett nytt tak. Anläggningen uppfräschningsmålades.

F&S SICKLA – Övre gymmet fick ny LED-belysning. Ommålat i gymmet samt pictogram på väggarna.

F&S SKANSTULL – Anläggningen uppfräschningsmålades och golven oljades.

F&S SKRAPAN – Anläggningen fick obemannad inpassering. Herrarnas dusch och bastu renoverades och fick ny glasvägg med insynsskydd i herrarnas omklädningsrum.

F&S SVEAVÄGEN – Anläggningen fick obemannad inpassering. Ny LED-belysning och pictogram i gymmet. Spinsalen renoverades med ny LED-belysning, nytt undertak, ny väggfärg och pictogram på väggarna.

F&S SUNDBYBERG – Elementskydd i Övre hallen.



## Fantastiska Friskisupplevelser i härlig semestermiljö

2017 var Reseklubben ute och reste hela 26 veckor!

Det blev resor fyllda till bredden med friskisträning men också vandrings-, golf- och skidresor, där friskispassen gav bättre golfsving och starkare skidmuskler. Årets succé var träningskryssningarna – en minisemester på ett dygn.

Runt 2 500 medlemmar reste med Reseklubben/Friskis&Svettis Stockholm under 2017. Vi hann med sju stora träningsresor med 100-200 resenärer per vecka till Portugal, Mallorca, Spanien och Sälen. Det blev fem skidresor till Alperna med 40-50 personer per resa. Tio vandringsresor med max 20 personer gick till den jämtländska vildmarken, Gotland, Orsa och Marrakech.

### Succé för träningskryssningarna

Årets nyhet och succé var träningskryssningarna som erbjöd ett dygns minisemester på närmre håll. Under året hann vi med tio dygnskryssningar där 100-200 energiska resenärer tränade, åt och umgicks ombord på Birka Cruises.

### 60 procent reser flera gånger

Reseklubben finns som ett mervärde för

medlemmarna, som vill umgås med nya och gamla träningskompisar på semestern. Nöjdheten bland Reseklubbens resenärer är extremt hög, visar utvärderingarna. 60 procent av resenärerna återkommer!

### Reseklubben renodlades

Under 2017 fick Reseklubben en ny visuell identitet och färre samarbetspartners och resor. Vi har kvar och utvecklar de resmål där vi kan vara minst 100 personer, för att så många medlemmar som möjligt ska kunna ta del av reseupplevelsorna.

Vi renodlar också Reseklubben till att vara resor med enbart F&S-träning, från morgon till kväll. Syftet är erbjuda allt som är fantastiskt med Friskis, i en ny, härlig semestermiljö.

### Snabba siffror om Reseklubben

**10 år** Första resan gick till Monte Gordo i Portugal ihop med Springtime 2007.

**2 500** personer reste med Reseklubben.

**26 veckor** - Friskis-träning, vandrings-, golf- och skidresor.

**60-80** antal pass på en resevecka.

**14** träningspass varje dag. Ingen bokning, låt lusten och kroppen styra.

**8** erfarna Friskis-ledare att hänga med en vecka. Passa på att lära mer och ta del av deras kunskap.

**60 %** av resenärerna återkommer.

**14** så många gånger har Reseklubbens mest trogna resenär åkt, till samma resmål!

**35-55** Medelåldern på resor med bara Friskisträning.

**92 år** Äldsta resenären på seniorveckorna.



### Utöver detta erbjöd vi:

- » Fem tillfällen "Träna inför Våruset" för både medlemmar och anmälda till Våruset för 25 deltagare per gång.
- » Löpare erbjöds två tillfällen Pop-up "Off road inför Tjurruset", 48 st deltog.

## Uppvärmningar och träning inför lopp

Under 2017 värmdes vi upp 60 000 löpare! Dessutom erbjöd vi progressionslöpning – flera träningsstillfällen med stegrande intensitet – inför lopp i samarbete med Marathongruppen. Som medlem fick du generös rabatt på startplatser via nyhetsbrevet Hej medlem på fyra lopp.

### Loppen vi värmdes upp:

- » STHLM Trail run 6 maj ca 2 500 deltagare
- » Våruset 22 & 23 maj ca 25 000 deltagare
- » STHLM 10 ca 3 000 deltagare
- » Tjurruset 30 september & 1 oktober ca 7 000 totalt för båda dagarna



friskis



## Ny webbplatsform för nya möjligheter

Mot slutet av 2017 lanserades en första version av hela Friskisrörelsens nya webbplats. F&S Stockholm har lett utvecklingen och jobbar löpande med att fylla webben med gemensamt innehåll för alla föreningar.

Den stora förändringen för dig som besökare är att webbplatsen har fått ny design och att innehållet anpassar sig till din skärm – oavsett om du använder dator, surfplatta eller mobil. Förbättringar kommer att ske löpande framöver.

### Ny bokning/inloggat läge i steg 2

Nästa steg är att under 2018 utveckla en helt ny bokning och app med bättre funktionalitet och ett inloggat läge med en mer personlig och relevant upplevelse för dig som medlem. Föreningen kommer även förbättra processen för att köpa/förnya kort och medlemskap online.

### Har du frågor eller förslag?

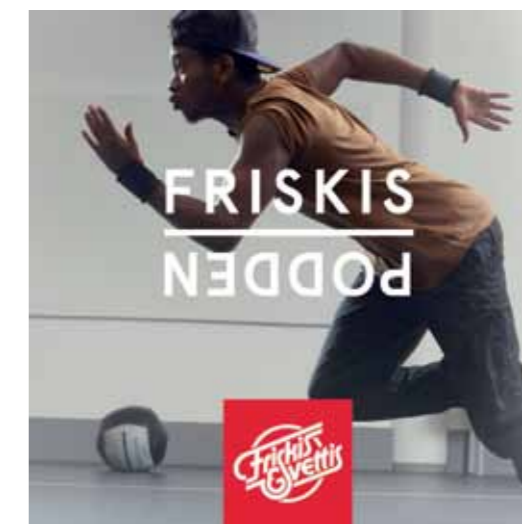
Använd gärna Frågor&Svar på webben för att ge oss värdefulla inspel för våra utvecklingsarbeten på både kort och lång sikt!

## Vi fick en ny visuell identitet

På Riks årsstämma 2017 beslutade landets Friskisföreningar att uppdatera logotypen, typsnitten och Friskis huvudfärger. F&S Stockholm kom under året långt med att byta ut den visuella identiteten. Arbetet fortsätter till 2019.

På rörelsen stämma 2017 fattade man beslut om att godkänna F&S Riks förslag på uppdateringar av vår visuella identitet: uppdaterad logotyp, typsnitt, huvudfärg. Men la också till två nya ordmärken: ett där det står "Friskis" och ett där det står "Friskis&Svettis"

F&S Riks ambition med den nya designen är att den ska väcka känslor och attraktion. Den ska på ett samtida sätt spegla föreningens personlighet och löfte; den ska vara lättillgänglig, lustfylld, hålla hög kvalitet och vara till för alla.



Ellen Wennerström, programledare på Friskispodden.

## Friskispodden lanserades

Januari 2017 lanserades Friskis&Svettis officiella podcast Friskispodden. Den drevs och producerades av F&S Stockholm med Ellen Wennerström som programledare.

– För mig var Friskispodden lite av en "dream come true". Att få jobba med ljudmediet och samtidigt få prata om sånt som ligger mig varmast om hjärtat – nämligen att få människor i rörelse att må bättre – var en fröjd, säger Ellen Wennerström.

Friskispodden sändes under våren 2017 och det blev 10 avsnitt. Podcasten handlade om föreningens träning, värderingar och människor. Podcasten nådde under 2017 i genomsnitt 6 000 lyssnare. Avsnitten finns fortfarande att lyssna på där poddar finns.

**Per Sundström, ledamot**

**Gör:** Chef för forskning och analys inom Myndigheten för samhällsskydd och beredskap.  
**Relation till Friskis:** Motionär.  
**På fritiden:** Tar det lugnt och mår bra.  
**Stolt över:** Att vi tog beslut om ytterligare en anläggning i strategiska Solna Centrum.  
**Framtiden:** Många pusselbitar är på gång för att Friskis ska kunna ta nästa utvecklingssteg – nu måste vi ha fokus på målet och hålla i.

**Kajsa Värna, ledamot**

**Gör:** Avdelningschef på Sveriges läkarförbund.  
**Relation till Friskis:** Leder mest basjympa, ibland familjejympa.  
**På fritiden:** Umgås med familjen.  
**Stolt över:** Att vi klarat av att ställa om hela verksamheten efter nya ekonomiska förutsättningar. Och samtidigt levererat träning och glädje i massor. Att vi har en väldigt professionell verksamhet oavsett vilka frågor som dyker upp.  
**Framtiden:** Jag vill att vi fortsätter vår resa att utvecklas till att bli det självklara valet för stockholmarnas träning. Och att vi fortsätter ta täten i de frågor vi vill och kan driva, i syfte att driva hela Friskis-rörelsen framåt.



# Möt styrelsen



**Pia Widell Cordén, ledamot**

**Gör:** Marknadschef på ICA Banken.  
**Relation till Friskis:** Motionär.  
**På fritiden:** Förutom att träna på Friskis läser jag mycket och kopplar av med analoga pussel.  
**Stolt över:** Det fantastiskt fina resultatet trots många utmaningar och osäkerheter.  
**Framtiden:** Att Friskis utvecklas som tidigare med fin anda och engagemang. Men också att Friskis följer med i den digitala utvecklingen och är en toppaktör för dagens kräsna motionärer.

**Susanne Jidesten, ordförande  
Lämnar nu styrelsen och blir  
Generalsekreterare för hela  
Friskis-rörelsen.**

**Gör:** HR-chef på Svenska kyrkans nationella kansli.  
**Relation till Friskis:** Leder Intervall-Flex och Spin puls intervall.  
**På fritiden:** Tränar – Friskis och löpning tillsammans med vår hund Ture. Tittar på sonens basketmatcher, läser, åker skidor och älskar att vara ute så mycket som möjligt med vår segelbåt.  
**Stolt över:** Vardagen på våra anläggningar. Så många möten mellan människor och så mycket träning som sker varje timma, varje dag.  
**Framtiden:** Fortsätta vara en förening i framkant i samklang med vår omvärld. Vi ska förstärka och utveckla Stockholmsföreningen tillsammans med samtliga engagerade funktionärer och medlemmar.

**Malin Broman Lindfors,  
ledamot**

**Gör:** Rätts-sakkunnig i Regeringskansliet.  
**Relation till Friskis:** Leder Skivstång och Flex.  
**På fritiden:** Är med mina barn. Läser mycket, tränar mycket, tänker mycket.  
**Stolt över:** Att verksamheten börjar gå i mål med flera långsiktigt viktiga frågor, till exempel IT-projekt. Men det som känslomässigt berör mest är tanken på att 1 700 ideella ledare, tränare och värdar skapar rörelseglädje åt våra 90 000 medlemmar, varje vecka året runt.  
**Framtiden:** Friskis har en jätte-viktig funktion att fylla för ungdomar som vill röra på sig. Den delen tror jag att vi kan fortsätta utveckla på många spännande sätt.

**Anette Wagler, suppleant**

**Gör:** Driver en varumärkes- och innovationsbyrå.  
**Relation till Friskis:** Motionär.  
**På fritiden:** Jobb och fritid glider ofta ihop för mej, men träning och socialt umgänge står först på tur.  
**Stolt över:** Att vi har satt upplevelsen av Friskis i fokus, vilket borgar för att vi kommer ta stora kliv mot att bli än mer relevanta på marknaden.  
**Framtiden:** Hoppas att vi än mer kan börja samskapa ett möte med Friskis. Var du än kommer i kontakt med Friskis ska du känna och vilja vara en del av oss.

**Håkan Andreasson, ledamot**

**Gör:** Pensionär, tidigare revisor.  
**Relation till Friskis:** Motionär.  
**På fritiden:** Fler styrelseuppdrag, jagar, däcksmän på en roslags-skuta på Blidö, odlar sparris, åker utförsäkring, spelar golf och inte minst har jag sju barnbarn som håller mig igång.  
**Stolt över:** Att vi trots ett administrativt utmanande 2016 lyckats stabilisera verksamheten och nu kan se framåt mot mer offensiva satsningar.  
**Framtiden:** Genom en aktiv omvärldsbevakning utvärdera nya trender så att vi kan utveckla mångfalden utan att förlora prestigelösheten. För 2018 ser jag främst fram emot nya anläggningen i Solna.

**Jan Olofsson, ledamot**

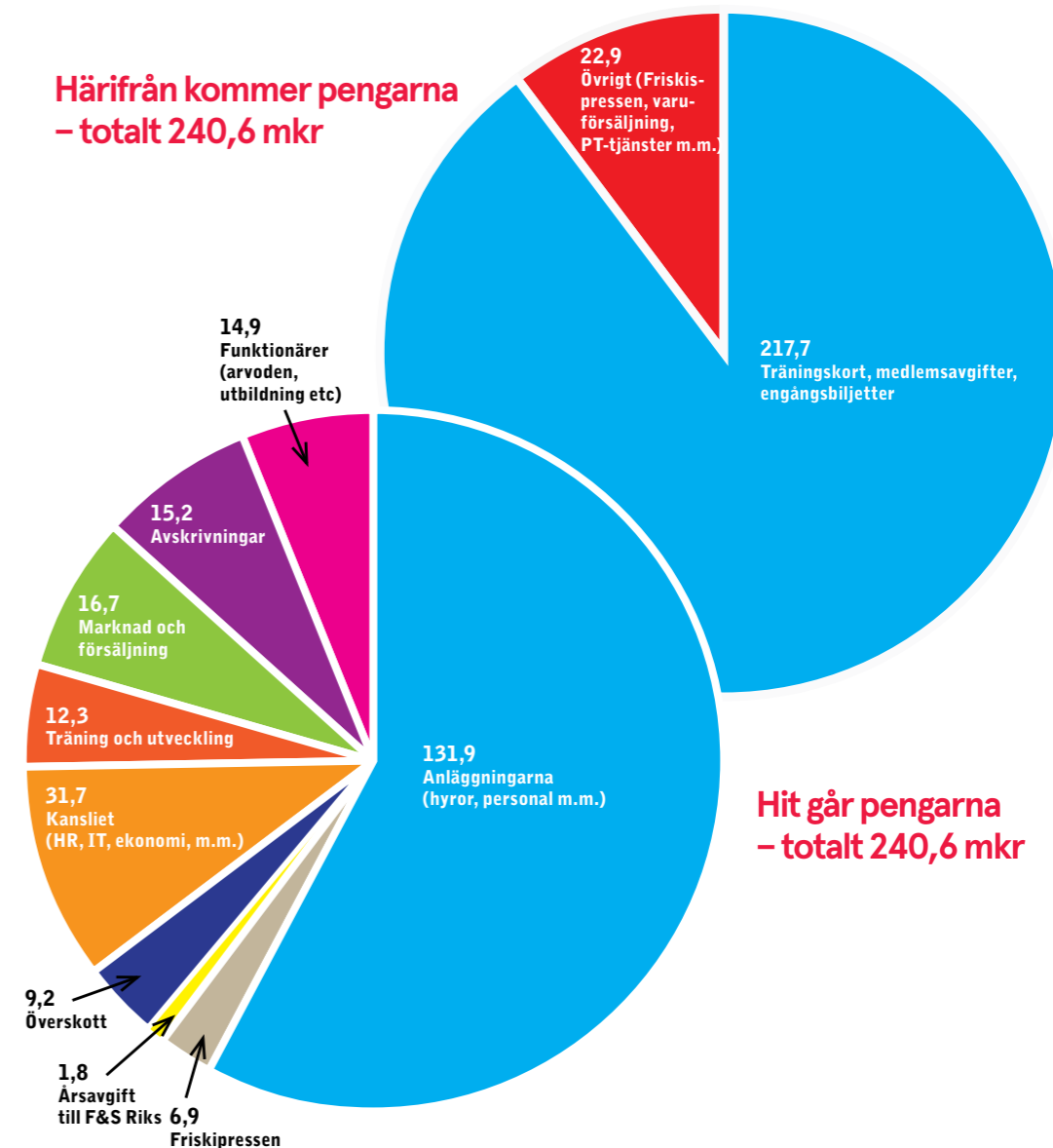
**Gör:** Arbetar inom restaurang-, konferens- och eventbranscherna. Men mest pensionär.  
**Relation till Friskis:** Leder seniorklubben, jympa soft och jympa soft station.  
**På fritiden:** Skidåkning, båtåkning och läser böcker.  
**Stolt över:** Att vi lyckades ro i land momsprojektet. Att vi etablerade en ny anläggning i Sundbyberg och att vi har ytterligare nyetableringar på gång.  
**Framtiden:** Fortsätta att vara den unika föreningen med hög kvalitet och ett brett utbud för alla. Alla ska känna att det är roligt att gå till Friskis och träna och att man alltid är välkommen.

**Reinhold Lennebo, ledamot**

**Gör:** VD på Fastighetsägarna Sverige.  
**Relation till Friskis:** Började jympa 1984. Hunnit vara ordförande och värd i Kalmarföreningen, ordförande i Stockholm 2008–2009. Nuvarande träning består fortfarande mest av grupp-träning, men även lite i gymmet.  
**På fritiden:** Jag tränar orientering och på Friskis, läser, reser och åker skidor utför. Hinner också med att vara lätt kulturell.  
**Stolt över:** Alla funktionärer och anställda som drar lasset!  
**Framtiden:** Vi ska fortsätta att utveckla lättillgänglig, lustfylld träning för alla! Men vi ska också finnas i tiden, genom att anpassa nya trender till våra grundvärden.

## Medlemspengar i rörelse

Härifrån kommer pengarna – totalt 240,6 mkr



Hit går pengarna – totalt 240,6 mkr

**EKONOMISK UTVECKLING I KONCERNEN I SAMMANDRAG**

MSEK	2017	2016	2015	2014	2013
Intäkter	240,6	229,2	221,0	209,3	205,5
Årets resultat före skatt	9,2	-6,0	0,8	1,1	4,0
Balansomslutning	169,9	146,7	151,4	130,1	133,3
Medelantal anställda	159	146	143	134	122
Investeringar	11,8	15,7	14,1	19,7	15,7
Medlemsantal*	89 007	92 733	88 981	85 226	85 126
Lokalfond	41,2	33,7	44,1	43,7	44,4

\* Enligt redovisning till Friskis&Svettis Riks





# Inte perfekta men lite bättre varje dag

Vi vill erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. För mig känns föreningens ändamål mycket bra i hjärtat. Att vara till för alla är förstås en väldigt bra målsättning, men också mycket svårt att uppnå.

**Tänk dig att du saknar möjligheter** till träning för att du är rullstolsburen, eller att du känner att du inte hör hemma i något omklädningsrum. Eller tänk att du har en funktionsvariation kopplat till din syn, vilket utmanar dig både i träningen men också i de kurser som föreningen håller. Vi människor vill oftast väl. Men på grund av okunskap skapar vi ibland miljöer och kommunikation som inte är tillgänglig och jämlik. För dig som blir drabbad är det stora frågor.

**Vårt uppdrag** är att få så många som möjligt att upptäcka sin egen rörelseglädje. Att få hela Stockholm i rörelse. Så för mig som verksamhetschef är varje gång någon känner sig särbehandlad en viktig påminnelse om att aldrig sluta utveckla verksamheten. Vi är på intet sätt perfekta, men vi har en strävan att ständigt lära oss av våra misstag och utvecklas så att det inte upprepas igen. Vi vill bli lite bättre varje dag.

**Under året som gått** har föreningens grupp för lika möjligheter och rättigheter arbetat för att höja kunskapsnivån hos våra anställda och funktionärer. Vår utbildning om normkritik har höjt medvetenheten om hur man bör agera och uttrycka sig för att ännu fler ska känna sig inkluderade i vår fantastiska förening.

**Att alla känner sig välkomna** alltid överallt är ju naturligtvis svårt att uppnå i realiteten.

Men jag är övertygad om att när vi medvetandegör normers påverkan på människor, leder det till att vi blir bättre och mer inkluderande för varje dag vi jobbar mot ett hälsosammare Stockholm.

**Johan Lampinen**  
verksamhetschef, F&S Stockholm



En inkluderande förening



## Utbildning för en ännu mer inkluderande förening

Under 2017 började F&S Stockholm utbilda alla funktionärer och medarbetare i normer och normkritiskt tänkande. Vi vill bli ännu mer inkluderande!

F&S Stockholm har sedan tidigare en likabehandlingsplan och en lika-behandlingsgrupp. Våren 2017 började vi dessutom ett arbete med att utbilda alla funktionärer och medarbetare, så att vi med våra ord och vårt bemötande kan inkludera fler.

– Normkritiskt tänkande är en färskvara, precis som kondition eller styrka. Normer förändras och utvecklas dessutom hela tiden. När Friskis startade på 70-talet klassades till exempel homosexualitet fortfarande som en sjukdom i Sverige, säger projektledare Malin Wöllner.

### Ett kaxigt högt mål!

Under 2017 deltog många i workshops och genomförde den digitala utbildningen. Målet är att all personal och funktionärer i föreningen ska ha genomgått den framtagna utbildningen innan årsskiftet 2018/2019.

– Vi vill bli Sveriges mest inkluderande och normbrytande förening! säger Malin Wöllner.



## 100 fler på "Tillsammans tränar vi"

För andra året i rad kördes integrationsprojektet "Tillsammans tränar vi". SFI-studenter träffade och tränade tillsammans med Friskismedlemmar. Den här gången var det 170 deltagare i projektet – en ökning på nästan 100 personer! Syftet med projektet är att bidra till ett mer integrerat Stockholm och få ännu fler i rörelse.

Vi har gjort verksamhetsberättelsen 2017:

Text & bild: Ellen Wennerström, Josefin Engfelt, Maja Sönnnerbo. Text: Elisabeth Sandell.

Layout: Lotta Westberg.

Bildredaktör: Alexandra Strand.

Foto: Thomas Alvreten och Thomas Carlgren.



Stockholm