

VERKSAMHETSPLAN FÖR FRISKIS & SVETTIS TRELLEBORG 2025



Verksamhetsplanen är till för alla medlemmar. Den är ett stöd och vägvisare i arbetet. Verksamhetsplaneringen är ett kontinuerligt arbete och oförutsedda händelser kan medföra förändringar i den planerade inriktningen.

Historik och föreningsbeskrivning

Föreningen startades 1989. 2024 hade vi 35 års-jubileum. 1989 erbjöd vi jympa, 5 pass/vecka, på olika skolor i kommunen. Vi hade 128 medlemmar.

Sedan 2009 finns vi i egna lokaler tillsammans med andra föreningar i Föreningarnas Hus på Klörupsvägen 25. Under åren har vi tagit över fler lokaler och utvidgat vår verksamhet. 2020 öppnade vi vårt gym.

Under 2024 fortsatta tillströmningen av nya motionärer och vi uppnådde ett nytt rekord med 1 669 medlemmar vid årsskiftet. Under 2024 togs beslut att ta bort gruppkort och gymkort, och i stället endast erbjuda Allkort som inkluderar all träning vi erbjuder. Vi höjde också priset med 6% efter flera år med hög kostnadsinflation.

Föreningen erbjuder numera ett stort och varierat utbud med både gym och ca 55–60 ledarledda pass per vecka under högsäsong. Sommartid utökar vi våra uteaktiviteter. Därtill har vi föreläsningar vid tillfällen.

Vi har drygt 50 ideellt engagerade funktionärer som utvecklar och driver Friskis & Svettis i Trelleborg framåt.

Vår framgång de senaste åren tror vi beror på en kombination av vårt starka träningsutbud i väl fungerande lokaler, våra välvilliga funkisar och den goda Friskis-känslan man får som motionär (baserat på vår sunda syn på vad träning ska innebära).

VERKSAMHETSPLAN FÖR FRISKIS & SVETTIS TRELLEBORG 2025

Därtill ska vår prispolicy inte underskattas, alla ska kunna ha råd att träna. Vi fortsätter att ge mest för pengarna i konkurrensen.

Materialmässigt är gymmet fortfarande i väldigt gott skick och det servas regelbundet. Även utrustningen för våra övriga lokaler är över lag ändamålsenlig och uppdaterad, med undantag av IW-utrustningen som är hårt sliten. Avseende Indoor Walking är investeringsbehovet uppenbart.

VERKSAMHETSPLAN FÖR FRISKIS & SVETTIS TRELLEBORG 2025

Idé, vision och styrande dokument

Friskis&Svettis är en ideell förening med gemensam idé, vision och ändamål. Den omfattas av en rad styrdokument såsom stadgar, regler för medlemsföreningar och våra värderingar.

Därutöver har IF Friskis & Svettis Trelleborg sina egna stadgar, verksamhetsplan, manual och årshjul som styrande dokument för verksamheten.

Vår vision är:

Vi vill vara Trelleborgs bästa träningsställe.

En mötesplats som präglas av glädje, gemenskap, enkelhet, professionalism och med ett brett utbud.

Vår verksamhetsidé:

Erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.

Friskis värdegrund

1. Träning ska vara fri från krav på prestation.

När man inte känner krav känner man sig fri och när man känner sig fri kommer lusten. Vårt sätt att leda, instruera och driva på får deltagarna att känna sig fria.

2. Träning ska utveckla hela människan.

Musik och rörelser frigör känslor och hjälper oss att bygga upp förtroende för våra kroppar och oss själva. Träning ska beröra och ge positiva upplevelser som man vill ha igen och igen.

3. Gränser ska testas.

Andras och Friskis&Svettis sanningar bör alltid ifrågasättas. Inte bara för att det är kul att provocera utan för att det är ett bra sätt att starta diskussion och initiera utveckling. Att bara lyssna och lyda är inte Friskis&Svettis. Vi tar ut svängarna. Vi överraskar, tar risker och startar debatt.

4. Varje enskild medlem och varje idé är viktig.

En ideell förening lever och utvecklas genom medlemmarnas engagemang. Allt bygger på personlig initiativkraft. Varje medlem ska känna sig sedd och bekräftad. Varje idé och åsikt ska behandlas med största respekt. Vi odlar en kultur med en känsla att ingenting är omöjligt. På så sätt håller vi liv i glädjen och energin i Friskis&Svettis. Alla kan påverka utvecklingen.

5. Träning ska vara lustfylld.

Människan är byggd för rörelse. När vi rör oss mår vi bra. Men om vi ska röra på oss regelbundet måste det vara kul. Träning ska vara en upplevelse. Vi som leder och instruerar lever ut i träningen.

VERKSAMHETSPLAN FÖR FRISKIS & SVETTIS TRELLEBORG 2025

6. Att mötas är lika viktigt som att träna.

Vår idé om den lustfyllda träningen omfattar hela besöket på Friskis&Svettis, från första mötet med en välkomnande funktionär till "hej då för i dag". Vi eftersträvar inte bara klanderfri service, utan verkliga möten.

7. Människor tar ansvar för sin egen hälsa.

Vi erbjuder träning, en möjlighet att få en god vana. Vi gillar inte pekpinnar och uttrycker därför inga synpunkter kring hälsosamt eller ohälsosamt leverne. Vi är snarare i upplevelsebranschen än i hälsobranschen.

8. Hög kvalitet är viktig på alla områden.

Vi vill vara bäst på det vi gör. Därför ska vi alltid hålla vårt löfte om att erbjuda både lust och hög kvalitet. Vi kan lika lite acceptera brister i träningen som i till exempel lokalerna, ljudanläggningen eller IT-systemet.

9. Det ska vara lätt att börja, lätt att fortsätta.

Att vara medlem i Friskis&Svettis ska vara enkelt och inspirerande. Det ska vara enkelt att ha att göra med föreningen och enkelt att få träna på det sätt man önskar.

10. Att stå fri är värdefullt.

Vi överväger varje samarbete mycket noga. Våra möjligheter att alltid och utan kompromisser agera i enlighet med våra värderingar är viktigt för Friskis&Svettis.

11. Att träna är inget märkvärdigt.

Vi motarbetar all hysteri kring kropp och hälsa. Det är naturligt att träna.

12. Alla ska kunna träna.

Människor har olika behov och upplever träningslust och rörelseglädje på olika sätt. Somliga vill alltid ligga på gränsen, andra trivs bäst på mindre ansträngande nivåer. En del tycker om att träna med redskap, andra nöjer sig med den egna kroppen. Klart att alla ska kunna hitta en träningsform man trivs med hos oss.

VERKSAMHETSPLAN FÖR FRISKIS & SVETTIS TRELLEBORG 2025

Trender och utmaningar

Hälsotrenden är en megatrend sedan decennier tillbaka, och fortsätter att öka i betydelse även i Trelleborg. Vi ser att det finns många aktörer på marknaden; träningsgrupper, gym, yogastudios osv. Många tränar mer hos oss än tidigare och många av våra pass blir snabbt fulla. Vårt gym utnyttjas allt mer. Träning är för många en livsstil och möjligheterna måste finnas nära och vara lättillgängliga för att passa in i vardagslivet.

Trots den stora konkurrensen bland träningsanläggningar i Trelleborg, ser vi fortsatt en tillströmning av nya medlemmar. De yngre har hittat till oss, något vi saknade förr. Gymmet är en stor del av förklaringen.

Samtidigt innebär också fler och nya medlemmar/motionärer nya utmaningar.

Det är också många som vill träna på våra grupp-pass. En del träningsformer är extra populära och platserna tar slut snabbt. Speciellt vid vissa tider om året när motionärerna är som mest träningsugna. Vi gör allt vi kan för att skapa så många träningsplatser vi kan klara av. Vilket i sin tur sätter extra press på rekrytering av nya ledare och värdar och insatser för att behålla de vi redan har. Vi kan konstatera att vi nu har fler pass än någonsin, på flera tider under veckan.

I gymmet ser vi att det finns en del tider under veckan då det är trångt. Ännu inte till en grad att motionärerna behöver stå i kö för att komma in, men det kan vara att man får vänta en liten stund på den träningsmaskin man vill använda. Vi utvärderar möjligheterna att påverka lokalerna för att skapa bättre plats.

Ökningen av medlemmar innebär också många nya, och för funktionärerna okända, ansikten – inte minst i gymmet som har extensiva öppettider. Därtill finns under stora delar av dagen inga funktionärer på plats. Det innebär att det ibland "busas" på ett sätt som stör andra motionärer och att utrustning inte hanteras enligt regler. Vi har också noterat att personer som inte är medlemmar och/eller som inte innehar träningskort tar sig in och utnyttjar vårt utbud.

Lokaler som utnyttjas i högre grad behöver också underhållas i högre grad. Det gäller den löpande städningen och all annan skötsel – men också snabba reparationer när något går sönder. Tyvärr ser vi att det är utmanande för vår fastighetsägare att hantera den tilltagande mängden motionärer. Städningen av de gemensamma utrymmena - framför allt i omklädningsrum, dusch och toaletter - som vår hyresvärd ansvarar för är inte alltid acceptabel, och vid behov av åtgärder håller inte responstiderna måttet.

Föreningarnas Hus är därtill en gammal byggnad som ursprungligen inte byggdes för motionsverksamhet. Detta märks t. ex. när det blir kallt utomhus på vintern då vi därmed också får kalla lokaler inomhus. Motsvarande sker när det blir riktigt varma sommardagar. Det är en utmaning vi emellertid behöver lära oss att hantera på de sätt vi kan, då alternativa lokaler i kommunen inte håller för vår förenings behov eller skulle innebära en alltför betungande lokalhyra. Vårt mål är att stanna kvar.

VERKSAMHETSPLAN FÖR FRISKIS & SVETTIS TRELLEBORG 2025

Därtill lever vi i en värld som digitaliseras, och under 2024 i synnerhet har stora förändringar skett för Friskis i Trelleborg – numera är telefonen en självklarhet för många av våra motionärer när det ska köpas medlemskap eller träningskort, öppna dörrar eller checka in. Information om vårt utbud och den egna träningen är tillgängligt på ett enklare sätt än någonsin. Och förutom på plats i våra lokaler så speglas vår verksamhets fina kvalitéer också på sociala medier.

Under de närmaste åren kommer det vara viktigare än någonsin att behålla kvalitén i vårt träningsutbud och våra lokaler, utveckla vår förening för att behålla nöjda medlemmar och stolta funktionärer. Vi får aldrig glömma att våra medlemmar är intresserade, kunniga och vill utvecklas. De har höga förväntningar.

En parallell trend är att det vid sidan av alla de som ökar sin träning, finns en stor grupp som vill komma i gång men som kanske saknar motivation. De vet att de borde röra på sig och att det finns stora vinster med träning, men känner sig snarare pressade än motiverade av den insikten.

Vi har också stora utmaningar med att behålla - och öka - de ideella krafterna i en Friskis-verksamhet som kräver mer i tid och kompetens av oss inom fler områden än träning som till exempel digital, service och administration.

Våra utmaningar

- Att skapa lokalförutsättningar som ger förutsättningar för tillgång till träning när medlemmarna så önskar, i fräscha lokaler med god funktion, som erbjuder god trivsel.
- Att hålla vår utrustning uppdaterad, fullt fungerande och fräsch över tid, även vid hårt slitage.
- Att behålla befintliga medlemmar och funktionärer och skapa förväntat kundvärde.
- Att ge service till motionärerna om hur man själv kan hantera medlemskap och kortköp digitalt.
- Att efter föreningens förmåga uppfylla medlemmarnas förväntningar på nyheter och utveckling. Detta gäller inte minst de digitala formerna av träningsstöd som erbjuds via vår app och sociala medier.
- Att lyfta och utveckla det ideella uppdraget och balansera det mot den tilltagande digitala kompetensbehovet och den ökande verksamhetsledningen och administrationen.
- Att med ledorden kvalitet och service driva den dagliga verksamheten, samtidigt som vi säkerställer långsiktig överlevnad genom att utveckling av funktionärer, tillgång till lokaler och en trygg ekonomi.
- Att på olika sätt erbjuda mer Friskis. Detta genom vårt utbud, vårt val av platser för träning. Vi vill gärna också attrahera och engagera gruppen inaktiva som vill komma i gång med träning men som kämpar med att hitta motivationen.

VERKSAMHETSPLAN FÖR FRISKIS & SVETTIS TRELLEBORG 2025

Beslutade strategiska verksamhetsmål 2025

Under 2023 genomfördes ett omfattande strategiarbete på riksnivå på Friskis & Svettis, för åren 2023–2025. Lokalföreningarna samverkade med den övergripande ledningen varvid även lokala strategier arbetades fram. Så skedde också i Trelleborg. Denna strategi har också varit ledstjärnan för oss - och våra målformuleringar nedan är ett resultat av detta.

På Friskis Riks påbörjas under 2025 en ny process för nästa flerårsstrategi.

Våra sju valda målformuleringar för 2025 är enligt följande:

1. Erbjud mer Friskis.
 - Erbjud mer träning och synas utanför anläggningen.
 - Säkerställa vår förmåga att långsiktigt erbjuda samma antal pass som vi har idag.
 - Regelbunden träning under sommaren i Östervångsparken.
2. Lyfta vår träningsanläggning.
 - Förstärka Friskis-profileringen i alla våra lokaler.
 - Uppdatera receptionsområdet (för ett bättre första intryck och inpasseringsflöde).
 - Ordning och reda och tillfräschning av bänkar etc. på våra gemensamma ytor.
 - Erbjud funkisutbildning på temat service/kundbemötande.
3. Hjälpa motionärerna till ett beteende där köp, sälj och hantering av medlemskap och träningskort helst görs digitalt.
 - Vara aktiva i dialogen med Riks både för att samarbeta och som kravställare på våra digitala system.
4. Öka medlemsvärdet med hjälp av digitala Friskis.
 - Exponera Friskis Go för nuvarande och nya medlemmar.
 - Använda Friskis Go som stöd och inspiration av ledare/funktionärer.
5. Utveckla och boosta det ideella uppdraget.
 - Förtydliga vad vi erbjuder funktionärer (och vad funktionärsrollerna innebär).
 - Hur gör vi det attraktivt att vara funkis för nya och befintliga.
 - Få fler att vilja vara mer aktiva bland nuvarande funkisar.
 - Leva våra värderingar.
6. Säkerställa lokaler långsiktigt.
 - Säkerställa långsiktig lokaltillgång för vår verksamhet på Klörupsvägen i dialog med kommunen.
 - Förbereda ombyggnation för att öka lokalernas kapacitet, om möjlighet ges av fastighetsägaren.
 - Säkerställa ekonomiska förutsättningar för att kunna klara av alternativa framtida lokallösningar.

VERKSAMHETSPLAN FÖR FRISKIS & SVETTIS TRELLEBORG 2025

7. Organisera oss för att förenkla och bli mer effektiva i vår dagliga verksamhet.
 - Förbereda för framtida verksamhetsledare.
 - Skapa digital lagringsyta för styrelsen och funkisgruppen.
 - Definiera funkisgrupper/ansvar och mandat.
 - Lägga in foto för samtliga motionärer.

Ekonomiskt mål

Utöver ovanstående strategiska verksamhetsmål sattes under 2023 också ett ekonomiskt överskottsmål för vår förening. Pga. god medlemsutveckling i kombination med högre genomsnittsintäkt per medlem samt en fast hand om kostnaderna har vi skapat en god buffert sedan dess.

Under perioden 2025–2027 har vi för nu avsikt att utnyttja vår trygghet till att investera både i lokaler och i utrustning.

// Styrelsen. Mars 2025.