



Verksamhetsberättelse 2023 & Verksamhetsplan 2024

IF Friskis&Svettis Trollhättan

Verksamhetsberättelse 2023

- Friskis&Svettis Trollhättan grundades 19 maj 1985.
- Per 2023-12-31 hade vi:
- 4 personer anställda på totalt 2,75% heltidstjänster.
- 2226 medlemmar
- Ca 70 ideella funktionärer
- Totalt 65 809 inpasseringar under året vilket är en ökning med 29% jämfört med 2022. (50 855 st)
- en styrelsen som genomförde 11 stycken möten.
- 37 ledare och 6 individuella tränare (aktiva) som tillsammans erbjöd 2450 pass under året. (att jämföra med 2022 då vi erbjöd 2277 pass.. En ökning med 8%)
- Nyheter på schemat under 2023 var Cardio Mix, Familjefys, Box, Yin yoga och Workshop Löpstyrka
- Vi har utbildat en yogaledare, en individuell gymtränare, 2 löpledare, tre "pass i gymmet-ledare" och en Familjegympaledare.
- Vi har haft 4 städdagar på anläggningen

- Vi tog emot två praktikanter från gymnasiet.
- Vi höll många företagspass under året som gick. bla för Diwitons personal, Swedbank, Consid, Trollhättan Energi, ERA Hus&Hem, Recas och Nolato.
- Några av våra ledare höll uppvärmning på Kraftprovet och AO-loppet.
- Vi har haft gymnastikinstruktioner och gympapass för några av stadens sarskolor
- Det hölls en rad olika tempapass under året av våra kreativa ledare, såsom: Yoga för Multifysare, Yoga och Mantrameditation, Indoor Triathlon, Från Sälen till Mora-spinning, Lördagslöpning, Rullskidsträning, och Torgpasset.
- Väl värt att nämna är spinningeventet ”Spin of Hope” som 2023 drog in 56.745 kr till Barncancerfonden.
- Vi anordnade löpeventen Intecmilen och Friskis Backyard, och deltog som funktionärer vid Kraftprovet och Trollhättan Actionweeks City Trail.
- Under året påbörjades arbetet med att byta ut ljudanläggningarna i våra gruppträningshallar, något som kommer fortsätta under 2024. Vi gjorde även en del inköp av utrustning, bl.a skivstänger och vikter till dem, och en del gymutrustning kompletterades.
- Arbetet med att etablera en uteyta/utegym lades på is då det visade sig vara svårt att hitta ledare som var villiga att hålla utepass under hela året, något vi bedömde var en förutsättning för att kunna bygga denna yta.
- En grundlig genomgång av IW-maskinerna gjordes av Gymjouren, och det konstaterades att de var i god kondition och vi behöver inte byta ut dem under kommande år som vi först planerat.

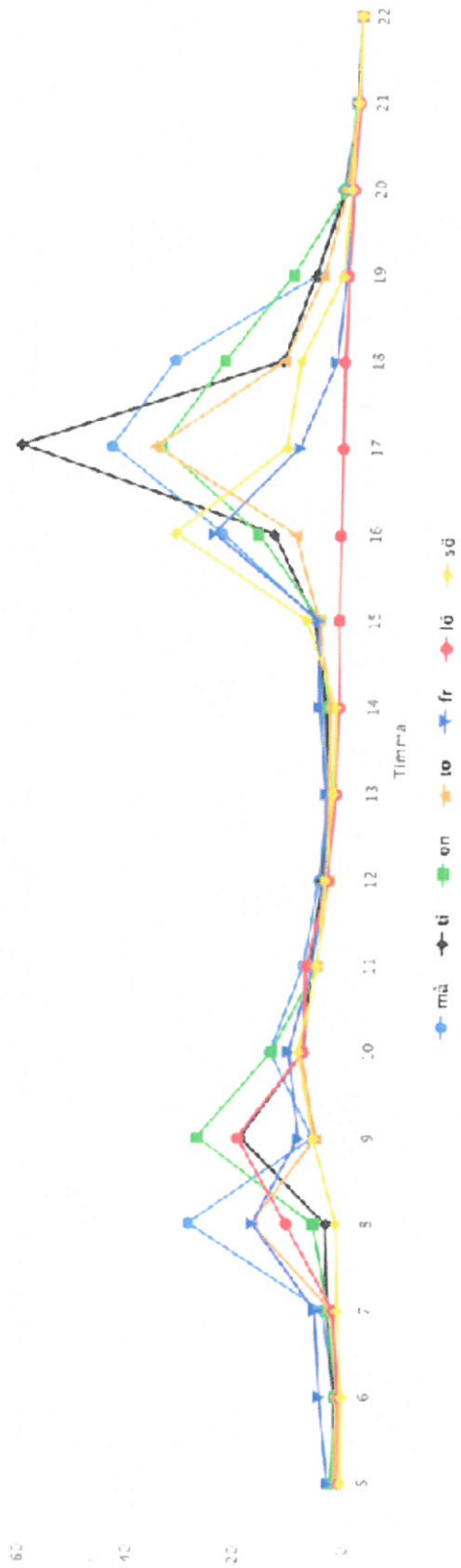
- Vi har aktivt nätverkat för att göra vårt varumärke synligt och närvarat vid 3 av Trollhättan Actionweeks partnerluncher, Idrottsgalan, Swedbankfrukost, några av Rotarys föreläsningar, Ordförandeträffar på Folkets Hus (SISU), Eleikodagar, 100% ren hårdträning, VGR-tour, Hello Innovatum District, Inspirationskväll på Parkhallen, Consid Q, samt Parakraft på Torsbohallen.
- Vi har haft representanter med på FKON (Föreningskonferensen) samt INSPO som anordnas av Friskis RIKS
- Vi månar mycket om våra ca 70 ideella funktionärer och förutom att vi alltid uppvaktar dem som fyller jämnt med en blomma och ett omnämmande på vår Instagram så hade vi en aktiv kväll i Gärdhem där vi tränade "Funktionell gårdsträning" och åt riktigt goda viltburgare från Uppegårdens Vilt. Vi kallade till en ledarträff med lite gofika i maj och i september hade vi en gemensam Funktionsdag i Stenungsund ihop med Friskis Vänersborg, Uddevalla och Stenungsund. Alla våra funktionärer fick dessutom en liten julkapp som ett bevis på vår uppskattning för de arbete och det engagemang de lägger ner.
- 100% rent samarbete är ett nätverk vi varit med och skapat. Det består av representanter från de olika stora träningsaktörerna i staden, polisen och Trollhättans stads antidrogsamordnare. Vi träffades 6 ggr under året och bjöds även in till utbildning och föreläsningar i ämnet. Vi höll tillsammans ett pass i hållregnet på torget för att belysa "Uppmärksamhetsveckan 100 % renhårdträning" och arbetet vi gör på det temat. Vi fick även flera besök av Polisen, både civilt och uniformerat + hund, för att ytterligare förstärka det gemensamma arbetet vi gör mot doping.
- Personal, styrelse och SISU hade i mars en väldigt trevlig helg tillsammans på Bohusgården för att jobba med föreningens styrkor och svagheter och framtida mål.

- Vi har en kreativ idé- och eventgrupp som ser till att vi anordnar roliga och för vår verksamhet relevanta event. Gruppen följer ett årshjul och arrangerar utifrån det aktiviteter. 7 möten hade gruppen under året.
- Vår sponsorgrupp ser till att vi har bra sponsorer till de event där det krävs fika, priser el liknande. Gruppen jobbar även aktivt för att hitta sponsorer till vår anläggning och det är den gruppen som ligger bakom våra "sålda hallar" där vi får intäkter varje år.
- Personalen har möte varje tisdag fm och utöver detta har de träffats för att gå på bio, AW och middag hemma hos Verksamhetsledaren.
- Två klubbkvällar har vi haft på Team Sportia där våra och Friskis Vänersborgs medlemmar varit inbjudna.
- Våra lokaler har hyrts ut till föreningar och privatpersoner för olika typer av träningspass. Ibland med våra ledare och ibland med egna ledare. Vårt att nämna är att intäkterna för sålda pass/uthyrda hallar har ökat ca 3 ggr (ca 38 000 kr för 2022, till ca 128 000 för 2023)
- Under sommaren höll vi, för fjärde året i rad, Enkelträning på Edsberg varje lördag.
- Avslutningsvis skall nämnas att vi firade in 2024 med ett hejdundrande kalas på anläggningen! Samtidigt kördes pass i alla 4 hallar och efter passen bjöds på snacks och en gemensam skål i alkoholfritt bubbel. Mycket uppskattat!

- Inpasseringarna till vår anläggning har tydligt ökat under året som gått. Den största ökningen är antalet gymbesökare som ökat med 39% från år 2022-2023. Detta bör rimligen vara en effekt av vår stora satsning på ny gympark, vilket har attraherat nya medlemmar. Det följer även den trend man ser i hela landet där gymandet ökar generellt. Styrketräning är hett i alla åldrar. (se diagram sid 8)
- Gruppträningen har en ökning på 19% jämfört med tidigare år, vilket naturligtvis delvis kommer sig av att vi ökat totala antalet pass. Vi har även erbjudit fler morgon- och lunchpass, något som vi ser har haft en positiv utveckling.
- Tittar vi på inpasseringarna över veckan så ser vi en ganska jämn ökning. Vi har satt in fler morgonpass och lunchpass vilket naturligtvis bidragit till en del av den ökningen. (se graf sid 7)

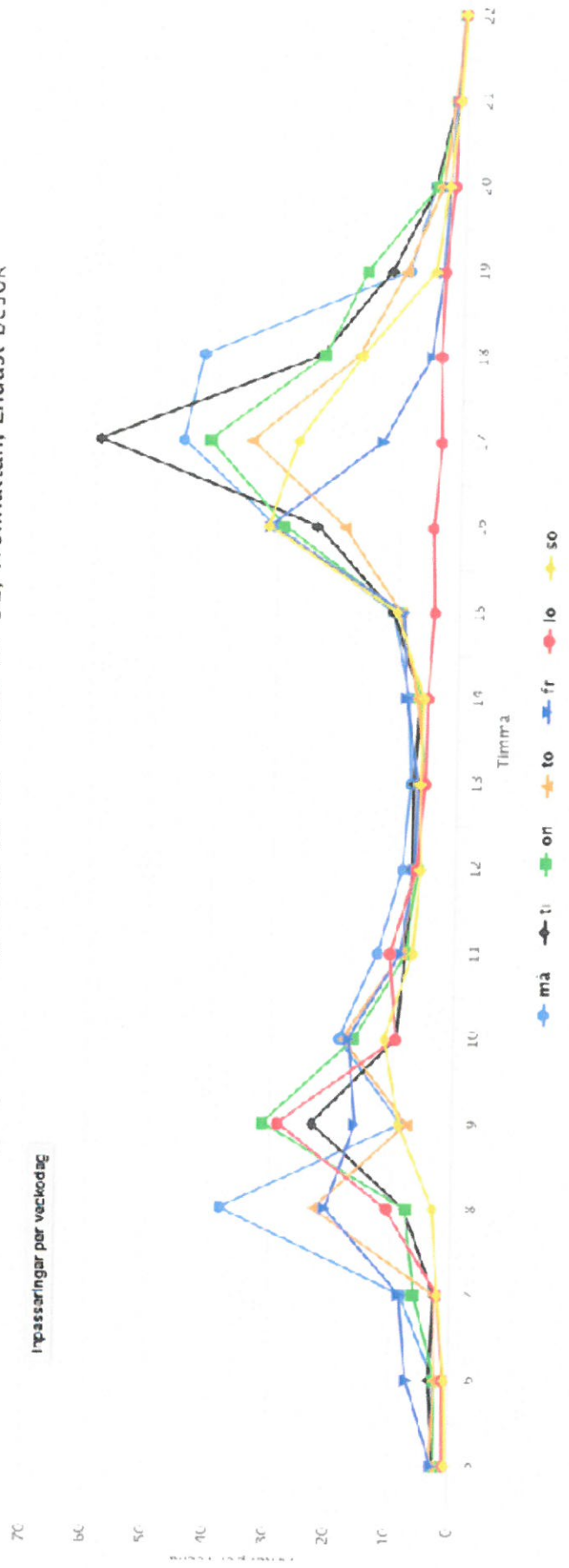
Inpasseringar per veckodag, 2022-01-01 - 2022-12-31, Trollhättan, Endast besök

Inpasseringar per veckodag
8C



Inpasseringar per veckodag, 2023-01-01 - 2023-12-31, Trollhättan, Endast besök

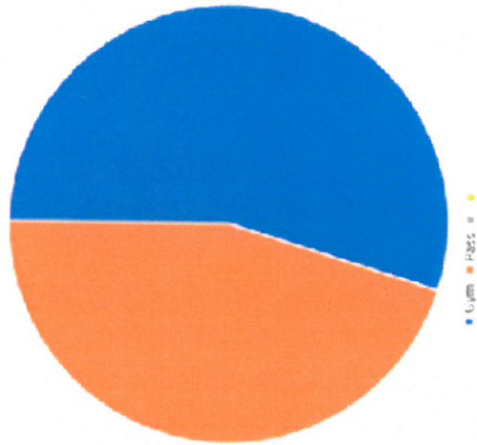
Inpasseringar per veckodag



Inpasseringar 2023
Totalt 65809

Gym 54,7 % eller 35986

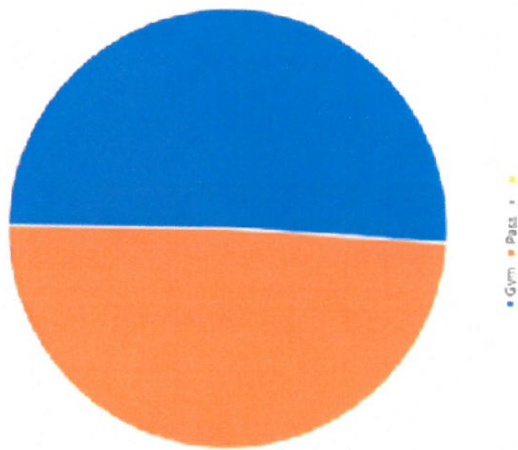
Övriga pass 45,3 % eller 29823



Inpasseringar 2022
Totalt 50855

Gym 50,8% eller 25847

Övriga pass 49,2 % eller 25013



Ökningstakt är över år.

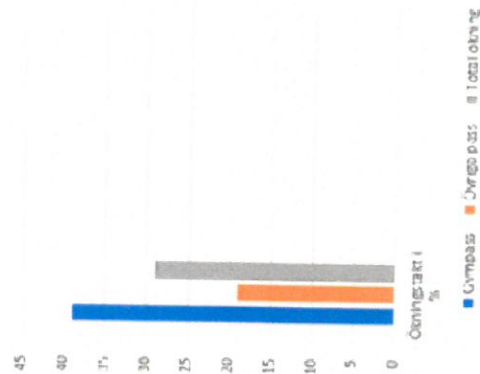
Kommentar till diagrammen

Gympassen har ökat med 10144 från 2022 till 2023
detta motsvarar en ökning med 39%.

Övriga pass har ökat med 4810 från 2022 till 2023
detta motsvarar en ökning med 19 %

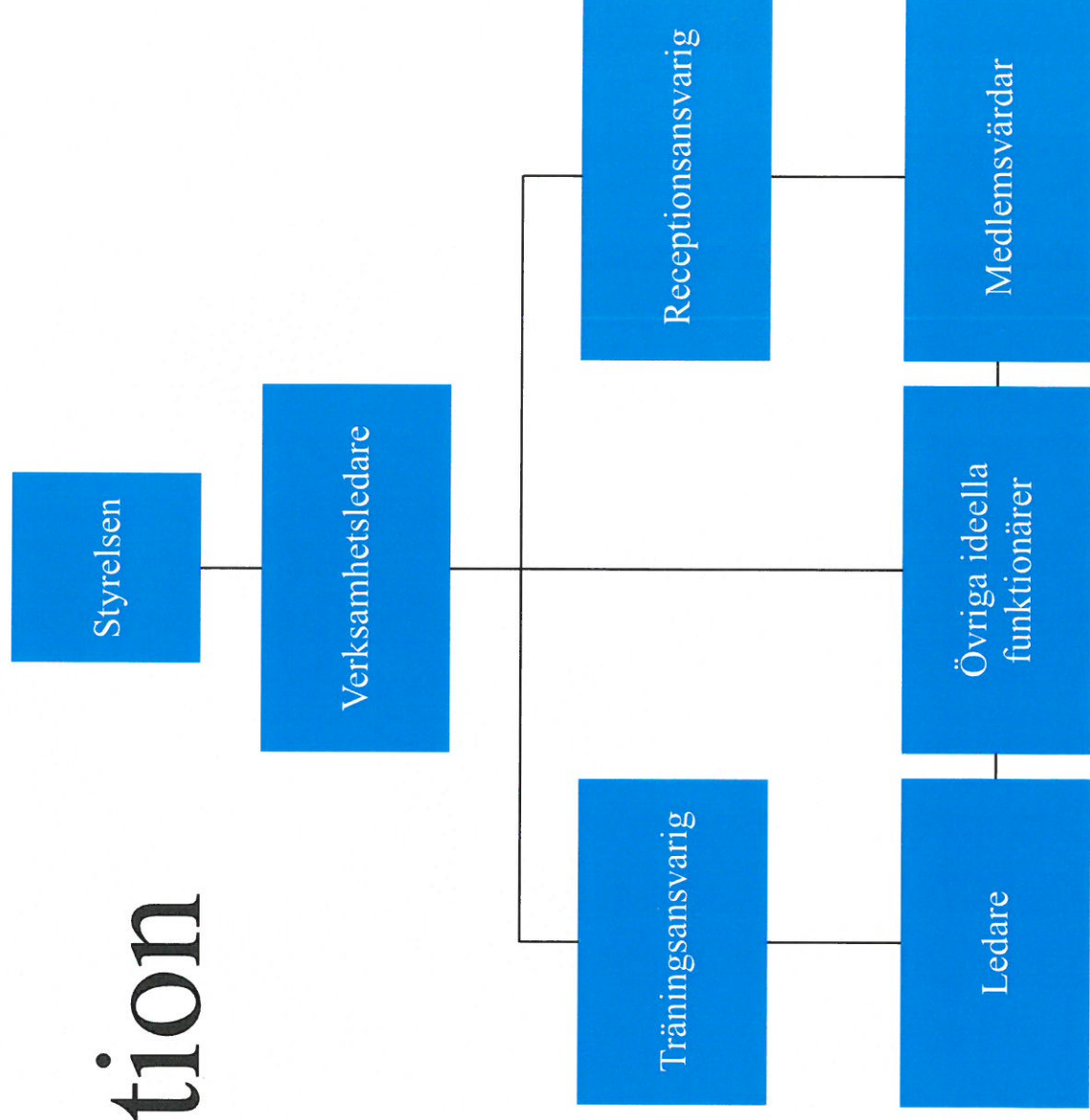
Total ökning är över år 14954 från 2022 till 2023
detta motsvarar en ökning med 29 %

Ökningstakt
Jämförelse i %
2022 till 2023





Organisation



Styrelse

Styrelsen består av 7 ordinarie ledamöter och en suppleant

Anställda

Föreningen har 4 anställda

Ledare

Föreningen har 37 ledare

Medlemsvärdar

Receptionen bemannas av 14 medlemsvärdar

Träningen

TRÄNINGSUBUDET, TRENDER OCH UTMANINGAR

F&S träning är i ständig utveckling, men tar alltid avstamp i våra kärnvärden. Det träningsutbud som vi erbjuder skall vara lustfyllt och lättillgängligt, utan prestationskrav, och öppet för alla. Vi skall utmana och sporra till en allsidig, funktionell träning med mycket rörelseglädje.

Träningsutbudet anpassas efter våra medlemmars önskemål, i form av löpande feedback, samt utifrån omvärldsanalyser och intryck. Vi följer beläggningsstatistik för de enskilda passen och håller ett öga på generella träningsrender.



Vi ser att Yoga och gymträning ökar. Intresset för träning för inre fokus och rörlighet fortsätter. "Mobility" är ett ord som används och adderas till både kondition- och styrketräning.

LEDARREKRYTERING

Vi rekryter utifrån föreningens behov samt alltid med kvalitetstänk i fokus. Vi säkerställer att kandidaten har förståelse för F&S verksamhetsidé, vision och delar våra värderingar. Vi strävar generellt efter mångfald i funktionärskåren. Alla ledare skall vara licensierade i den träningsform de leder och därför är det viktigt att redan vid rekryteringen hitta rätt person för rätt träningsform. Detta gäller för såväl nyrekrytering som internrekrytering.



Rekryteringsbehov inom snar framtid:

Yoga
Coreflex
Spinning
Familjejympa

Verksamhetsplan 2024

Verksamhetsplanen är ett styrdokument för medarbetare, funktionärer och medlemmar i Friskis&Svettis Trollhättan. Den skall fungera som vägvisare för F&S Trollhättans arbete och vilar på den idé och de värderingar som Friskis & Svettis står för.

Vår idé och värderingsområden

VÄRDERINGSOMRÅDEN

Friskis&Svettis är en modig utmanare som ständigt hittar nya och bättre vägar.

Friskis&Svettis skapar träning som berör och ser till hela människan.

Friskis&Svettis släpper lös människors engagemang.

Friskis&Svettis har en avslappnad, tillåtande och personlig attityd.

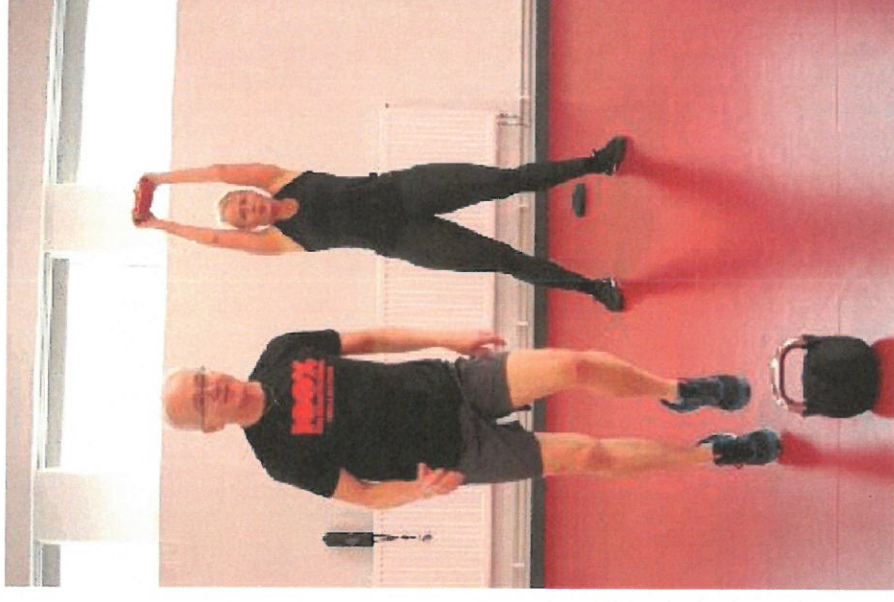
DET HÄR GÖR VI

Vår verksamhetsidé beskriver vad vi gör: ”Friskis&Svettis erbjuder lättillgänglig, lustfylld träning av hög kvalitet för alla.”

DÄRFÖR GÖR VI DET VI GÖR

Vi vill att så många som möjligt skall motionera och uppleva rörelseglädje. Vi vill erbjuda många olika former av fysiska aktiviteter med Friskis&Svettis värderingar och kvalitet som grund samt öka insikten om motionens betydelse för välbefinnande och hälsa, för alla olika målgrupper.

Friskis&Svettis är idag en av Sveriges största idrottsföreningar med snart 500 000 medlemmar och finns på många olika ställen, både i Sverige och övriga världen. Vi har en Vision, en Verksamhetsidé, gemensamma Värderingar och verkar utifrån olika vägval.



Friskis&Svettis Trollhättan

Detta vill vi vara

- Den självklara mötesplatsen för alla, gammal som ung, otränad nybörjare eller vältränad maratonlöpare.
- En verksamhet med jämn könsfördelning och mångfald utan diskriminering.
- En förebild som träningsanläggning och det självklara valet för alla motionärer.
- En anläggning där alla känner sig sedda.

Detta vill vi ge

- Ett brett motionsutbud på alla nivåer och för alla åldrar.
- Följa nya trender och utveckla vår verksamhet med bra träningsutrustning i fräscha lokaler.
- Rörelseglädje och en känsla av välbefinnande både före, under och efter träning hos oss.
- Tillväxt med bibehållen hög kvalitet och ständiga förbättringar.
- Varje motionär ett vänligt bemötande.

Friskis&Svettis Trollhättans VISION

VISION

F&S Trollhättan ska erbjuda ett varierande och inspirerande träningsutbud som är det självklara valet gällande träningsalternativ för den som vill träna i Trollhättan.

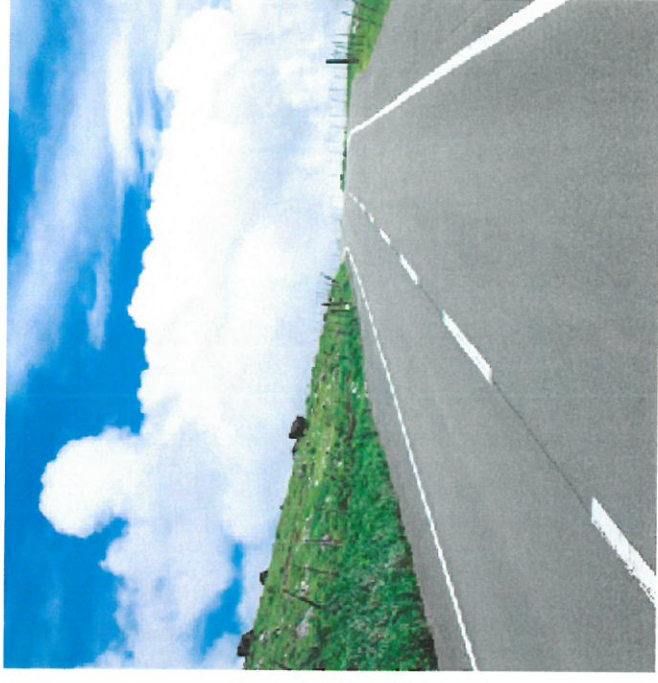
Våra mål under 2024:

- **Växa-** Nå 2500 betalande medlemmar
- **Ekonomi-** En ekonomi i balans med ett överskott som möjliggör framtida investeringar i anläggningen



Fokus & Plan 2024-2025

- Styrelsen har fastslagit följande mål under 2024:
- Föreningen skall knyta ytterligare samarbetspartners till sig
- Undersökning av utökning och/el andra möjligheter för föreningen.
- Se över och uppdatera utrustningen i hallarna
- Fortsätta arbetet med att byta ut/uppdatera musikaniläggningarna i samtliga hallar
- Löpande uppdatera utrustning i gymmet
- Nå 2500 medlemmar under 2024
- Satsa på våra befintliga funktionärer och attrahera nya



- Vi fortsätter att synas och nätverka för att skapa goda och nya relationer för framtida samarbeten.
- Vi fortsätter att måna om gruppen ”Intellektuellt funktionsnedsatta” och skapar träning och rörelse för dem.
- Vi fortsätter vårt samarbete med Nolato, Concentra, Diwiton, ERA Hus&hem, Intec, Recas och Hemköp Hjortmossen.
- Utöka vårt samarbete med övriga aktörer i Innovatumhallen
- Vi vill stärka föreningen genom att öka antalet aktiva medlemmar med ambitionen att fortsätta vara den största idrottsföreningen i Trollhättan.
- Vi vill värna om funktionärernas kunskap och fortsätta engagemang genom att erbjuda bra grundutbildning och kontinuerlig vidareutbildning. Fokus är att bibehålla samt attrahera nya funktionärer.
- Vi arbetar aktivt för att bibehålla den familjära, varma, tillåtande stämning som råder i våra lokaler, där vi tar hand om och tar hänsyn till varandra.
- Optimera hallanvändning och titta på möjligheter utanför anläggningen.
- Promota och öka användandet av vår träningsapp Friskis Go hos våra medlemmar.

Värderingar

Friskis&Svettis värderingar

Friskis&Svettis är en värderingsstyrd organisation, våra värderingar ligger till grund för all vår träning och allt vi gör. De flesta känner till Friskis&Svettis på ett eller annat sätt. Många säger att en får komma som en är. Andra gillar blandningen av människor på Friskis. En del föredrar styrketräningen, andra musiken på passen. Några blir inspirerade av de engagerade ledarna. Oavsett vilken din motivation är, är du välkommen till oss! Friskis idé är lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Egentligen säger Friskis idé allt. Vi startar i lusten. Vi fortsätter göra träningen tillgänglig. Vi lägger till ny kunskap och kvalitet i det vi gör. Vi vill att du ska kunna hitta något som passar just dig.

För att vidga idén om träning har Friskis&Svettis fem värderingsområden.

Friskis&Svettis skapar träning som berör och ser till hela människan

Det finns lika många sätt att träna som det finns människor. Alla har olika drivkrafter och olika behov. Friskis bidrag är träning som känns. Då menar vi känns på riktigt, bortom muskelrörelser och svettiga pannor. Vi ser träning som en upplevelse för dina sinnen. Med rörelseglädje som gemensam nämnare och med insikten att träningen ger förutsättningarna för det liv du vill leva. Och när livet förändras erbjuder vi träningsupplevelser som följer dig i stället för tvärtom.

Vi utgår från att människan är byggd för rörelse och att vi mår bra när vi rör oss. Det är grunden i vår funktionella träningsidé. Vi skapar träning som ser till hela dig oavsett om du är ny, nysgammal eller rutinerad i din träning. Träningen ska få dig att växa som människa och vara en upplevelse som du kan längta efter.

Friskis&Svettis är ett sammanhang där människor kan mötas

I ett samhälle som blir både snabbare och kallare är Friskis en plats för varma träningsupplevelser och mänskliga möten. Vi står för gemenskap på dina villkor. Kanske trivs du bäst med att träna på egen hand eller så är gemenskapen hela grejen.

Friskis skapas i mötet mellan människor, i mötet med träningen eller i mötet med dig själv. Oavsett om det sker hos oss, på en gräsmatta eller i den digitala världen. För oss är mötet kanske större än själva träningen.

Friskis&Svettis släpper lös människors engagemang

Friskis är av folket, för folket. Tillsammans är vi många, starka och i rörelse. Speciellt när vi låter engagemanget spira och släpper idéer lösa. Vi strävar efter att vara folket i hela dess mångfald och ta vara på människors olikheter och erfarenheter.

Friskis bygger på ideella krafter – ledare, tränare, värdar och alla andra som är där för dig för att de vill. De som gör oss till vilka vi är. Det handlar om att vara med i något stort, meningsfullt och viktigt – att få fler människor i rörelse. Vi tror att lusten är nyckeln till ett brinnande engagemang och att engagemang får både Friskis och människor att växa.

Friskis&Svettis har en avslappnad, tillåtande och personlig attityd

Vår träning bygger på kunskap och vårt bemötande på en öppen människosyn. I spänningsfältet mellan det kompetenta och det avslappnade och personliga uppstår det vi ibland kallar Friskiskänslan. Den handlar om allt från tilltal, attityd och synsätt till miljö.

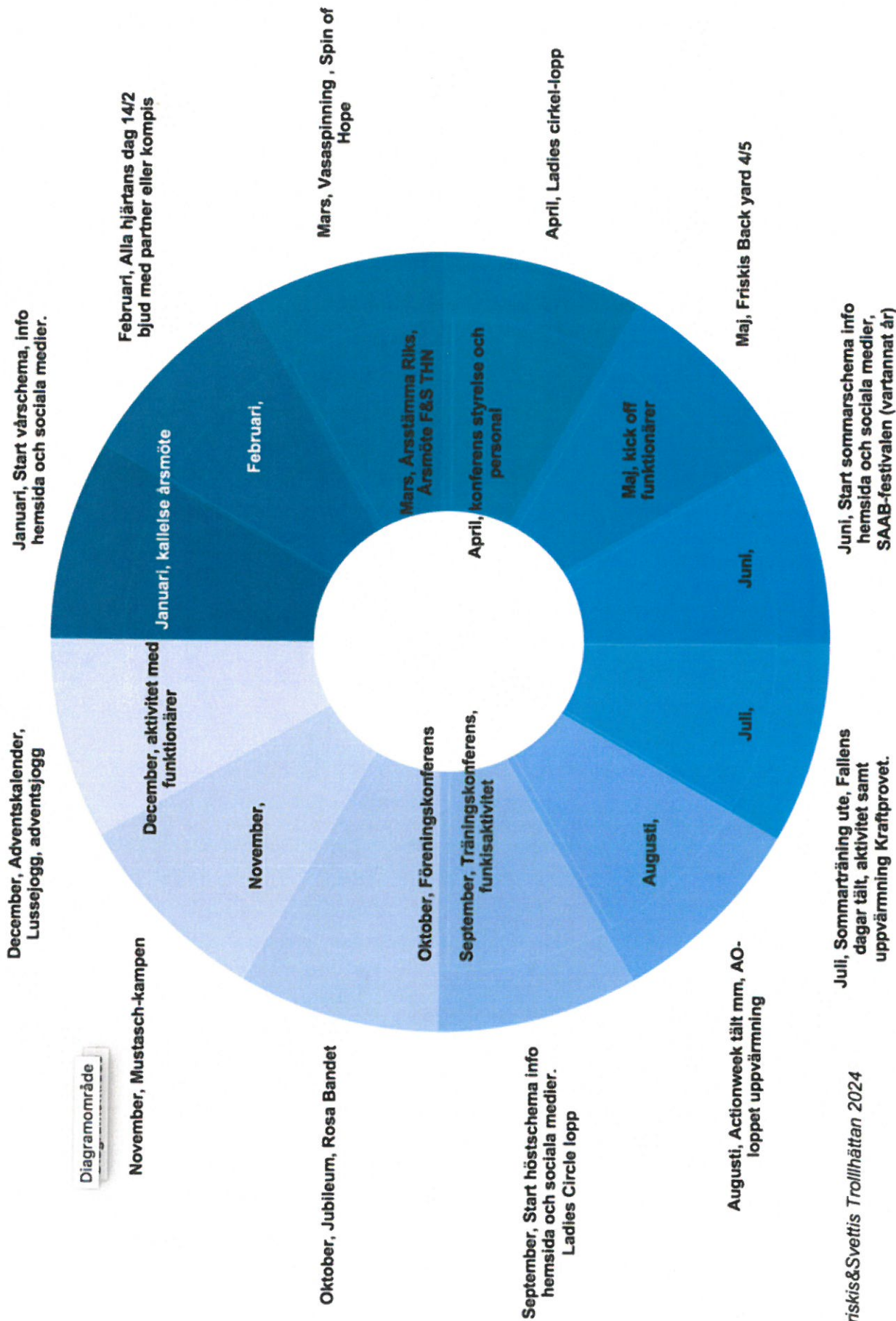
Hos Friskis kan du vara dig själv. Här finns inga pekpinnar. Inget märkvärdigt. Friskis är en plats där det är högt i tak. Vårt sätt att vara gör vår träning lättillgänglig och för alla. Det betyder inte att all vår träning passar alla, utan att det ska finnas något för alla oavsett ambitionsnivå, förutsättningar, identitet eller tillhörighet.

Friskis&Svettis är en modig utmanare som ständigt hittar nya och bättre vägar

Friskis älskar att vara i rörelse. Vi jobbar hela tiden med att vässa och förädla allt vi gör. Ibland vill vi överraska och ibland känns igen. Vi vill fortsätta med det vi är bra på och testa gränser för att utmana gamla sanningar, normer och skeva ideal. Vi drar oss inte för att utmana oss själva. Allt för att överträffa det förväntade och skapa möjlighet för fler att hitta rörelseglädje.

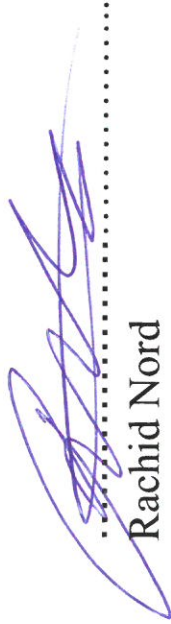
För oss är det viktigt att handla fritt i linje med vår idé och alltid göra våra egna val. Vi gör oss därför inte beroende av andra men samarbetar ibland med de som delar våra värden för att nå våra mål.

Årshjul

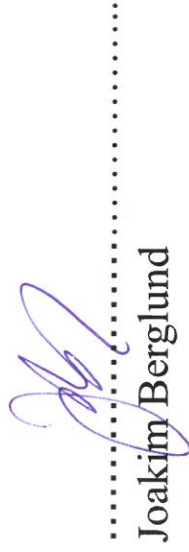


Slutord

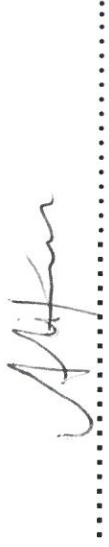
Styrelsen vill rikta ett stort Tack till alla funktionärer som med sitt stora engagemang möjliggör att vi håller verksamheten igång. Styrelsen vill även rikta ett tack till alla motionärer som väljer Friskis & Svettis Trollhättan som sin träningsaktör, och tillsammans med funktionärer och personal är med och skapar den genuina, familjära stämning som råder på anläggningen.


.....
Rachid Nord
Ordförande

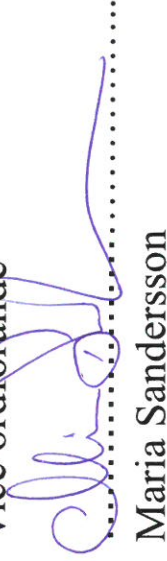

.....
Lotta Nordh
Kassör


.....
Joakim Berglund

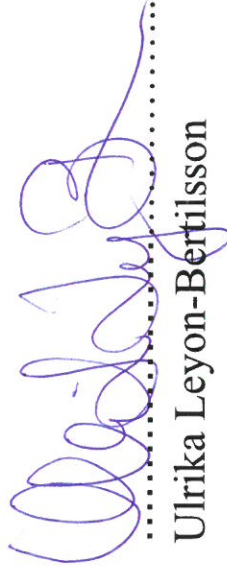

.....
Peter Westberg


.....

Annelie Kern
Vice ordförande


.....
Maria Sandersson


.....
Mattias Kern


.....
Ulrika Leyon-Bertilsson