

Friskis&Svettis Tyresö

VERKSAMHETSBERÄTTELSE

tjugoohundraarton



Innehåll

Friskis&Svettis Tyresö	sida 3
Medlemmar	sida 4
Funktionärer	sida 4
Utbildning	sida 5
Utbud	sida 6
Kommunikation	sida 7
Samarbeten	sida 10
Anläggning & utrustning	sida 10
Organisation	sida 11

Friskis&Svettis Tyresö

Summeringen av verksamhetsåret 2018 visar på ännu ett år fyllt av rörelseglädje. Medlemsantalet var vid årets slut 6 109 vilket är det högsta antal medlemmar som föreningen haft. 2017 (6 045) 2016 (5 967) 2015 (5 932). Antalet medlemmar motsvarar 13% av Tyresös invånarantal.

Antalet besök sk. inpasseringar var 188 432 stycken. En ökning med 2,8% jämfört med 2017.

Föreningen har under året fortsatt att utveckla träningsutbudet och främja medlemmarnas möjligheter att bredda sin träning genom att prova nya aktiviteter samt ta del av ett antal nyheter i träningsutbudet.

Medlemmar

Fördelningen mellan föreningens kvinnor och män var 65% respektive 35% vilket är samma som föregående verksamhetsår. Yngsta medlemmen är 2 år och den äldsta 91 år. Medelåldern är 45 år för kvinnor och 44 för män. 17% av föreningens medlemmar är 15–25 år och 16% är 65 år eller äldre.

Funktionärer

Basen för föreningens verksamhet är ideellt engagerade funktionärer. 220 personer har under året valt att vara funktionärer i Friskis&Svettis Tyresö. De flesta har engagerat sig som ledare, individuella tränare, träningsvärdar eller receptionister.

Flera funktionärer bidrar till föreningens verksamhet genom att engagera sig som styrelseledamöter, valberedare, uppföljare, projektledare, fixare som sköter service och underhåll av den stora maskinparken eller tex ordnar med mat och fika vid större event. Några funktionärer bidrar dessutom som ansvariga för olika områden eller funktionärsgrupper.



Utbildning

Under året har ett antal nya ledare, individuella tränare, träningsvärdar och receptionister utbildats. För att utöka föreningens utbud samt erbjuda vidareutveckling har även befintliga funktionärer deltagit i vidareutbildningar av olika slag. I november deltog 50 funktionärer i Riks träningskonvent Svettisdagarna som anordnades i Globen med anledning av Friskis&Svettis 40-årsjubileum.

Föreningens styrelse och valberedning har deltagit i den av Friskis&Svettis Riks ordnade Årsstämman samt Föreningskonferensen, ett konvent där de som leder de olika Friskis&Svettis-föreningarna får mötas och inspireras. Träningskonferensen genomfördes digitalt för första gången.



Utbud

Friskis&Svettis individuella träning har vuxit mycket de senaste åren. Drygt hälften av årets registrerade besök sk inpasseringar sker i gymmet. Föreningens ordinarie höst- och vårschema har erbjudit drygt 130 schemalagda pass och gyminstruktioner per vecka.

Nya pass som blev mycket populära var danspassen Step Explode och Dans Flow.

För att introducera unga personer i gymträning har föreningen erbjudit 24 st kurser för intresserade ungdomar från 14 år. 175 ungdomar utbildades under året.

Seniorklubben för äldre personer erbjöds tre tillfällen i veckan.

Under året har ett stort antal specialpass anordnats. Bland dem återfinns workshops inom Yoga och i gymmet Maratonpass inom Spin och XL-IW. Även Dans special, kurser för nyblivna mammor och Träna upp din grundfysik, Niomilaspinn med direktsändning från Vasaloppet och glittriga pass på nyårsafton. Även schlagerpass och spökpas för stora och små.

Traditionsenligt har föreningen förstås också haft gratis träning ute på Tyresövallen under sommaren. Vi erbjöd en blandning av pass som jympa, core och dans vilket blev mycket uppskattat.

Nytt för året var samarbetet med Älta IF. Vi hade träning ute på Älta IP under flera söndagar under försommaren, augusti och september.

Utöver detta har föreningen fortsatt att främja en omväxlande träning bland annat genom att arrangera den mycket uppskattade Utmaningen, där medlemmarna utmanades genomföra ett antal på pass inom ett antal veckor. Årets tema var konditionsträning.

En uteaktivitet som vi erbjöd under året är Vårrundan, en 5 km runda utanför Friskis&Svettis i Erstaviksområdet. Alla som deltog kunde göra det efter sina egna förutsättningar, gå, stavgå eller springa. Alla fick tidtagning. Här samarbetar vi med Tyresö Friidrott.

Föreningen har fortsatt att erbjuda träning för personer med olika former av funktionsnedsättning – både fysiska och intellektuella, bland annat genom RH fysträning och den populära Enkeljympan.

Vi har med stor framgång och uppskattning erbjudit kompletterande träning till olika lag och föreningar under året. De har haft egna pass och vissa har gått in på öronmärkta pass hos oss.

Även skolor har kommit till oss under sina idrottsdagar.

Kommunikation

Medlemmarna har under året löpande fått information om vad som händer i föreningen, i huvudsak via hemsida, nyhetsbrev, anslag i lokalen, digitala skärmar och information på pass.

Friskispressen, som utkommit sex gånger under året, har funnits tillgänglig för medlemmarna i lokalen.

Därutöver har föreningen fortsatt att utveckla närvaron på Facebook och Instagram.

För att få fler att upptäcka det lustfyllda i att röra på sig har föreningen löpande bjudit in nyinflyttade Tyresöbor till att prova på föreningens utbud. Andra kommunikationsaktiviteter som genomförts är annonsering i lokala söktjänster och på Google.



Rörelseglädje

HUR KÄNNIS DIN?



TVÅ VECKORS GRATIS PROVTRÄNING!

GÄLLER EN GÅNG PER PERSON
T.O.M. 31 DECEMBER 2018.
FRISKISSVETTIS.SE/TYRESO



Samarbeten

I Stockholmsregionen har 14 Friskis&Svettis-föreningar ett regionalt samarbete. Föreningarnas verksamhetschefer, ordföranden, träningsansvariga och receptionsansvariga träffas några gånger per år i respektive grupp och diskuterar aktuella frågor. Verksamhetschefernas samarbete har främst handlat om gemensam marknadsföring, där Friskis&Svettis rikstäckande kampanjer varit en del.

Genom regionsamarbetet erbjuds även Tvåförenings-kortet som blivit populärt bland de som bor och arbetar i olika kommuner. En sommarbonus erbjöds under sommaren vilket innebär att alla som har aktuellt träningskort kan träna gratis i alla stor-Stockholms Friskis&Svettis-föreningar under juni, juli och augusti.

Anläggning & utrustning

Ökade antal besök innebär ett ökat slitage på både föreningens lokaler och utrustning.

Under året har vi förbättrat luftflödet i cirkelgymmet då ett rumsaggregat installerades i början av augusti. Nya fönster kom på plats under hösten i gymmet, stora och lilla hallen samt omklädningsrummen. Vi har också haft löpande underhålls och målningsarbeten som tex målning av ventilationsrör i stora hallen. En stor del av arbetet genomförs av föreningens funktionärer.

Organisation

Under hösten genomförde styrelse och personal verksamhetsplanering och budgetarbete för 2019.

Sju personer var tillsvidareanställda varav en var föräldraledig och ersattes med en vikarie. På helger sköttes receptionen av fyra timanställda ungdomar. Under sommaren fick ett antal funktionärer ett utökat funktionärsuppdrag och tog ett större ansvar för receptionen, vilket möjliggjorde en sammanhållen semester för ordinarie personal.

Styrelse

Eva Sundberg, ordförande
Anneli Köhler, vice ordförande
Tove Bergström Wiegurd, kassör
Lotta Stjernfeldt, ledamot
Rolf Elwin, ledamot
Thomas Windahl, ledamot
Elinor Sjögren, ledamot

Tillsvidareanställda

Eva Berglind, 90%
Ann Fredriksen Norström, 80%
Anders Roos, 65%
Richard Svennberg, 100%
Ingela Ling, 100%
Jonna Rosenkranz, 50%
Sofia Steenie, 50% (föräldraledig)

Vikarie

Josefine Wahlberg 50%

Timanställda

Anton Ibbing, Veronica Bäverstig, Wille Sundberg, Emma Weski,

Styrelsen har under året hållit 9 ordinarie styrelsemöten. Verksamhetschefen är kallad och deltar på alla möten. Vid behov har även övrig berörd personal deltagit och rapporterat.

Med detta vill vi i styrelsen rikta ett stort tack till samtliga engagerade funktionärer för det enastående verksamhetsår vi nu lägger till handlingarna. Vi vill även tacka för det förtroendet vi fått att leda vår förening.

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2018

Friskis&Svettis Tyresö

Bollmora gårdsväg 8

Hemsida friskissvettis.se/tyreso

Facebook [friskissvettis.tyreso](https://www.facebook.com/friskissvettis.tyreso)

Instagram [@friskistyreso](https://www.instagram.com/friskistyreso)

friskis

