



Verksamhetsberättelse

2017



## Idén bor i hjärtat

Jag har tränat med Friskis&Svettis sedan slutet av 1980-talet och varit aktiv som funktionär sedan 1998. Det som alltid fascinerat mig, och det som gjort att jag aldrig tappat engagemanget, är hur mycket det går att åstadkomma när idén finns i människors hjärtan, den som skapar det personliga engagemanget.

Det går inte att försörja sig på att vara funkis i Friskis&Svettis. Däremot går det att växa mentalt och känna samhörighet! Det går att glädja sig åt att se andra människor träna och trivas och ta del av vår lustfyllda träning. Det går att känna att var och en bidrar med något till andra människors välmående.

Detta tycker jag är stort! Utan det engagemanget och utan er funkisar, skulle Friskis&Svettis inte finnas. Och av precis samma skäl är vi i styrelsen funkisar som ni. Så, stort tack alla funkisar!

Det är väldigt många Uppsalabor som tränar och trivs med oss. Friskis&Svettis Uppsala är en stor förening, faktiskt den tredje största i världen. Går det att få fler Uppsalabor att träna med Friskis&Svettis? Kanske inte alla.

Men jag tror att om var och en av oss berättar för andra om hur bra vi är, hur roligt vi har när vi tränar och träffas, och att alla som är medlemmar i föreningen också är "delägare" i föreningen, då kommer också fler att träna hos oss på Friskis&Svettis Uppsala. Och vår idé får ännu fler hjärtan att bo i. Kan vi ha ett bättre mål?



**Claes-Göran Bernbäck**  
Ordförande  
Friskis&Svettis Uppsala

Från ordföranden	2
Friskis&Svettis idag	4
Friskis&Svettis vision	6
Friskis&Svettis ändamål	7
Friskis&Svettis långsiktiga mål	8
Friskis&Svettis värderingsområden	9
Vårt varumärke	10
Friskis&Svettis organisation	11
Vår syn på träning	12
Utbildning och uppföljning	13
Friskis&Svettis Uppsala 2017	15
Träningsutbud	16
Marknadsundersökningar	18
Organisation Friskis&Svettis Uppsala	20
Mål 2017	25
Medlemsfördelning	35

# Friskis&Svettis idag

Över en halv miljon människor har valt att bli medlemmar i Friskis&Svettis, en verksamhet som bygger på idén om att få så många som möjligt att träna och uppleva rörelseglädje. Fysisk aktivitet är i sig en fantastisk potent friskfaktor. Så betydelsefullt att det i dag inom vetenskap och folkhälsa lyfts som den absolut viktigaste hälsoparametern.

Friskis&Svettis är dock mer än träning och folkhälsa. Vi är också en mötesplats för människor att trivas och utvecklas, att få trivas, utvecklas och att vara delaktiga. För många är timmarna på Friskis&Svettis några av de bästa på hela veckan, en boost för energi, lust, välmående, gemenskap och självförtroende.

Friskis&Svettis har vuxit successivt sedan starten 1978. Under det senaste decenniet pekade utvecklingskurvan starkt uppåt. De senaste åren har dock medlemstillväxten planats ut. Marknaden har förändrats. Flertalet av Friskis&Svettis-föreningarna vittnar samstämmigt om en ökad konkurrens där pris och tillgänglighet är centrala för att locka medlemmar. Allt fler aktörer finns på marknaden, som i sig också blivit bredare. Människor tränar mer avancerat och på fler sätt än tidigare.

Paradoxalt nog ökar samtidigt hälsoklyftan. Som en förlängning av breddad marknad, ökad konkurrens och hälsoklyftan så ökar förväntningarna på Friskis&Svettis, både vad gäller utbud och tillgänglighet.



# Friskis&Svettis vision och verksamhetsidé

## Friskis&Svettis vision

- Människor ler när de tänker på träning.
- De ideella funktionärerna och de anställda medarbetarna ler när de tänker på Friskis&Svettis.

## Friskis&Svettis verksamhetsidé

- Att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.



# Friskis&Svettis ändamål

Utdrag ur stadgarna

## 1§ Friskis&Svettis verksamhetsidé och ändamål

Föreningens idé är att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Denna idé är gemensam för hela Friskis&Svettis-rörelsen.

Föreningen har som ändamål att bedriva sin verksamhet i enlighet med Friskis&Svettis verksamhetsidé samt med särskild målsättning att

- få så många som möjligt att motionera och uppleva rörelseglädje.
- erbjuda olika former av fysiska aktiviteter med Friskis&Svettis värderingar och kvalitet som grund.
- öka insikten om motionens betydelse för välbefinnande och hälsa.

Föreningen skall i sin verksamhet verka för en dopningsfri idrott.



## Friskis&Svettis långsiktiga mål

**Växa** Friskis&Svettis är en del i fler människors liv, på nya och inspirerande sätt.

**Engagera** Friskis&Svettis inspirerar till mer engagemang för fler människor.

**Synas** Friskis&Svettis har en tydlig idé som når ut och når in hos ännu fler.

**Samarbeta** Friskis&Svettis är smartare och starkare tillsammans.





# Friskis&Svettis värderingsområden

- Friskis&Svettis är en modig utmanare som ständigt hittar på nya och bättre vägar.
- Friskis&Svettis skapar träning som berör och ser till hela människan.
- Friskis&Svettis är ett sammanhang där människor kan mötas.
- Friskis&Svettis släpper lös människors engagemang.
- Friskis&Svettis har en avslappnad, tillåtande och personlig attityd.

## **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.

## **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.

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 att 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!

## Vårt varumärke

Friskis&Svettis är ett oerhört starkt varumärke och det har vuxit till denna styrka genom våra människor. Varje dag, på varje pass, i varje möte mellan funktionärer och medlemmar skapar vi varumärket, det byggs ständigt. Det stärks när vi gör på Friskis&Svettis-sättet, det skadas när vi inte lyckas hålla oss till det som vi vet ger framgång. Sammantaget handlar allt arbete om att sträva mot högre Friskis&Svettis-kvalitet och på så sätt utveckla och stärka Friskis&Svettis varumärke, d v s människornas upplevelse och uppfattning om Friskis&Svettis.

Till vår hjälp finns dokument som hjälper oss att göra rätt, oftare:

- **Stadgar för den ideella föreningen Friskis&Svettis Riks.**  
Alla föreningar är medlemmar i Friskis&Svettis Riks, därmed är våra stadgar det som binder oss samman och förenar oss.
- **Normalstadgan för idrottsföreningen Friskis&Svettis.**  
Alla medlemsföreningar har sina egna stadgar men de ser i princip likadana ut, de garanterar demokratin och vår tillhörighet i idrottsrörelsen.
- **Regler och rekommendationer.**  
Nu är vi nere på detaljnivå, en förening ställs dagligen inför olika beslut – stöd i dessa kan hämtas från Regler och rekommendationer.



# Friskis&Svettis organisation

Friskis&Svettis är en organisation som består av 159 föreningar. En förutsättning för att vara en Friskis&Svettis-förening är ett medlemskap i Friskis&Svettis Riks, föreningarnas förening och anslutning till Riksidrottsförbundet via ett specialidrottsförbund. Varje medlemsförening har ett antal rättigheter och ett antal skyldigheter. Dessa är reglerade i gemensamma styrdokument.

Varje förening ansvarar för sin ekonomi. Verksamheten finansieras av medlems- och träningsavgifter. Eventuellt överskott går alltid tillbaka till verksamheten. Varje förening ansvarar för sina medlemmar och funktionärer. Det ideella engagemanget är Friskis&Svettis-rörelsens främsta framgångsfaktor.

Träningsutbudet varierar i föreningarna efter föreningens olika förutsättningar. Gemensamt är dock att alla ledare och instruktörer är rekryterade, utbildade och diplomerade/licensierade via Friskis&Svettis Riks. Utbildningarna är grunden för att hålla värderingar och kultur levande.

## Vår syn på träning

Alla våra träningsformer ska, trots att de i många fall har namn som du känner igen från andra träningsställen, ha ett eget och kännetecknande Friskis&Svettis-uttryck. Var du än tränar och vilken träningsform du än väljer ska du känna igen det som är typiskt Friskis&Svettis.

Friskis&Svettis träningsidé präglar alla våra träningsformer och är en vägvisare när vi driver och utvecklar verksamheten. Vi utvecklar våra egna koncept, intresserar oss alltid för nyheter på träningsmarknaden, och ser ständigt över verksamheten.

**Olle Zetterqvist.** Gyminstruktör. Leder Cirkelfys på Friskis&Svettis Uppsala.



# Utbildning och uppföljning

**Friskis&Svettis utbildar sina ledare. Ledare, värdar och instruktörer rekryteras av den lokala Friskis&Svettis-föreningen, både utifrån intervjuer och tester i tex musik och rörelse.**

Friskis&Svettis grundutbildningar är Jympa, Gym, Skivstång, Cirkelfys, Spinning, Step/Aerobics, Yoga, Dans och Barn/Junior. Utbildningarna är uppdelade på två steg. Ettan är gemensam för alla, medan Träningsformsutbildningen helt är inriktad på den träning man sedan ska leda eller instruera för. Efter grundutbildning licensieras man efter godkänt praktiskt och teoretiskt prov. Alla gruppträningspass, som bygger på musik och rörelse, sätts ihop av varje ledare individuellt. Varje pass är därför unikt och den personliga prägeln är en viktig del av Friskis&Svettis träningsidé.

En kontinuerlig uppföljning av alla Friskis&Svettis ledare och instruktörer sker minst vartannat år av särskilt utbildade uppföljare. Uppföljarens främsta uppgift är att stärka ledarnas ledar-/instruktörsroll samt att hjälpa ledaren/instruktören med att utveckla hennes/hans träningsupplägg. Huvudsyftet är att diskutera kring ledar-/instruktörsrollen. Dessutom tittar man på träningsinnehåll, upplägg, syfte och ger ledaren/instruktören återkoppling.

Årligen möts Friskis&Svettis funktionärer från alla föreningar på konvent för inspiration och vidareutbildning. Föreningsdagarna för föreningsledare, Svettisdagarna för ledare, instruktörer, värdar och receptioner. Utöver detta ordnas tema- och inspirationsdagar av olika slag.



**Lin Wang.** Gyminstruktör.  
Leder TMI och Power Hour  
på Friskis&Svettis Uppsala.



# Friskis&Svettis Uppsala 2017

Hösten 1985 startade vi vår förening i Uppsala. I tre smutsiga gymnastikhallar i olika skolor kunde vi erbjuda åtta jympapass. Vi var då tio ideellt arbetande funktionärer och 170 medlemmar. Ett glödande engagemang och pionjäranda präglade föreningen, däremot saknades all modern teknik för att hantera medlemsregister och kommunikation.

Sedan dess har det hänt mycket. Utvecklingen i föreningen har varit fantastisk! Mellan åren 2000 och 2013 ökade medlemsantalet med 168 procent!

Men 2014 drabbades Friskis&Svettis Uppsala, liksom hela rörelsen, av ett medlemstapp, och vi blev nästan 1400 färre medlemmar. Under 2015 stabiliserades dock medlemsantalet och 2016 blev ett rekordår då 3000 nya medlemmar lockades av vår träningsidé.

Förra året 2017 var vi uppe på 32 155 medlemmar. Totalt var vi 340 ideellt arbetande funktionärer på fyra egna träningsanläggningar som vi hela tiden utvecklar. Tillsammans erbjöd vi träning i stora gym, öppna från morgon till sen kväll och 240 gruppträningspass i veckan. Vi har kontroll på medlemsregister, mobilapplikationer och hemsida.

I dag är Friskis&Svettis Uppsalas största träningsaktör med mer än 14,5% av stadens kommuninvånare som medlemmar! Och pionjärandan och engagemanget, det är minst lika stort idag som när vi en gång startade!

# Träningsutbud A – Ö

Många av passen finns på flera nivåer och med olika inriktningar.

**Box** Tuff träning med box- och kampsportskänsla

**Cirkelfys** Ett instruktivt och funktionellt pass där det handlar mycket om rörelsekvalitet med närvaro

**Core** Funktionell träning med fokus på bålstabilitet

**Core soft** För dig som vill utveckla hållning och stabilitet

**Dans fuego** Ösigt och hett med latinska rytmer

**Dans fusion** Disco, funk, jazz, latino, rock & swing. Släpp loss och ha kull!

**Enkel** Jympa för intellektuellt funktionshindrade

**Enkelspin** Spinning för intellektuellt funktionshindrade

**Familj** Lekfull jympa för barn och vuxna tillsammans

**Familjefys** Cirkelfys med stationsövningar anpassade för barn och vuxna

**Flex** Funktionell träning med fokus på rörlighet

**Gym** Träna styrka, kondition eller rörlighet

**Gyminstruktion** Från nybörjare till vidareutveckling

**HIT** Högintensiv träning

**IntervallFlex** Tufft kombipass för kondition, styrka och rörlighet

**Jympa** Vår klassiska gruppträning sedan 1978 – finns på soft, bas, medel och intensiv nivå





**Mamma** Våra vanliga pass anpassade för den som vill komma igång efter graviditeten

**Power hour** Ett teknikenkelt styrke- och konditionspass med mycket energi

**Puls** Jympa med mer konditionsträning

**Skivstång** Effektiv och utmanande styrketräning

**Skivstångintervall** Effektiv styrketräning och tuff konditionsträning

**Spin distans** Konditionsträning på cykel. 55 eller 75 minuter

**Spin intervall** Tuff konditionsträning i intervallform

**Spin puls** Spinning med direkt feedback på din träning

**Spin spurt** Ett varierat pass med mycket variation och träningsglädje

**Step** Stegkombinationer med dansig känsla på step up-bräda

**Träna med instruktör, TMI** Gymträning i grupp med instruktör

**Träna ute** Löpträning utomhus

**Träning för unga** Träning anpassad för olika åldersgrupper upp till 16 år

**Yoga** Fysisk, lugn och meditativ

**Yoga energy** Dynamisk och flödande

**Yoga soft** Mjuk och extra hänsynsfull yoga



# Marknadsundersökningar

Under hösten genomfördes en varumärkesbarometer, en medlemsundersökning och en funktionärsundersökning.

## Varumärkesundersökningen

83 % av Uppsalaborna känner till varumärket Friskis&Svettis

88 % har god kunskap om Friskis&Svettis verksamhet

96 % är positiva till Friskis&Svettis

87 % vill rekommendera Friskis&Svettis till en vän eller kollega

**Friskis&Svettis image förknippas med:**

Kul träning, Hög kvalitet, Bra image, Lätt tillgängligt, Prisvärt, Folkligt

## Medlemsundersökningen

86 % är mycket nöjda med Friskis&Svettis (85 %)

85 % anser att Friskis&Svettis motsvarar deras förväntningar (85 %)

68 % anser att Friskis&Svettis ligger mycket nära det perfektaste träningscentret (66 %)

84 % tycker att det är mycket prisvärt att träna med Friskis&Svettis (86 %)

86 % tycker att det är mycket roligt att träna med Friskis&Svettis (86 %)

95 % anser att alla är välkomna till Friskis&Svettis (92 %)

88 % tycker att det alltid finns en passande träningsform (85 %)

79 % tycker att Friskis&Svettis bryr om sina medlemmar (68 %)

72 % tycker att Friskis&Svettis står för framåtanda och utveckling (61 %)

64 % anser att Friskis&Svettis är den ledande aktören inom motion och träning (49 %)

79 % anser att Friskis&Svettis erbjuder träning utifrån kunskap och erfarenhet (70 %)

93 % uppger att träning på Friskis&Svettis ger välmående (92 %)

64 % uppgav att det finns goda möjligheter att få önskad träningstid (56 %)

72 % anser att bokningssystemet är mycket bra (55 %)

82 % är mycket nöjda med öppettiderna (74 %)

86 % är mycket nöjda med bemötandet i receptionerna (85 %)

70 % tycker att föreningen ger mycket bra information (56 %)

68 % anser att hemsidan är mycket bra (56 %)

69 % är mycket nöjda med omklädningsrummen (53 %)

<b>81%</b> anser att standarden på träningsutrustningen är mycket hög	(76%)
<b>82%</b> anser att träningslokalerna håller mycket god standard	(81%)
<b>91%</b> är mycket nöjda med bemötandet från värdar/ledare/instruktörer	(87%)
<b>75%</b> uppger att det är troligt att de kommer att fortsätta som medlem i Friskis&Svettis Uppsala de närmaste åren	(91%)
<b>78%</b> anser att deras fysiska hälsa är mycket bra	(82%)

(= medlemsundersökning år 2013)

### **Funktionärsundersökningen**

<b>89%</b> trivs mycket bra med att vara funktionär i Friskis&Svettis Uppsala	(91%)
<b>84%</b> anser att det är mycket bra stämning mellan funktionärerna	(90%)
<b>91%</b> uppger att det känns roligt att komma till Friskis&Svettis	(93%)
<b>90%</b> vill gärna rekommendera en vän eller bekant att bli funktionär i föreningen	(92%)
<b>67%</b> anser att de har tillgång till tillräckligt med information som behövs för att förstå vad som sker i föreningen	(70%)
<b>64%</b> anser att det finns bra system och rutiner för hur saker och ting ska fungera inom föreningen	(66%)
<b>71%</b> anser att det föreligger ett bra samarbete inom vår förening	(79%)
<b>95%</b> anser att de har tillräcklig kompetens för att klara sina uppgifter	(96%)
<b>89%</b> anser att de fått tillräckligt med utbildning som krävs för att kunna utföra sina arbetsuppgifter	(66%)
<b>59%</b> anser att det finns en öppenhet	(89%)
<b>88%</b> anser att inom Friskis&Svettis behandlas alla på ett bra sätt oavsett kön, ålder etc	(89%)
<b>94%</b> känner till Friskis&Svettis värderingar	(97%)
<b>96%</b> anser att deras värderingar överensstämmer med Friskis&Svettis värderingar	(95%)
<b>89%</b> tycker att det är bra standard på lokaler, möbler och annan inredning	(86%)
<b>79%</b> känner förtroende för ledningen i föreningen	(88%)
<b>94%</b> känner sig stolta över att vara funktionär på Friskis&Svettis	(94%)

(= funktionärsundersökning 2013)

# Organisation

## Friskis&Svettis Uppsala

### Styrelsen

Styrelsen väljs vid årsmötet. Alla styrelseledamöter är motionärer/medlemmar som representerar medlemmarna.

Under 2017 har styrelsen haft sju styrelsemöten, varav ett var ett konstituerande möte.

Styrelsen har utöver de åligganden som framgår av stadgarna att fatta beslut om:

- Tillsättande och entledigande, lön samt anställningsvillkor för verksamhetschefen, VC.
- Övergripande organisation av föreningen.
- Verksamhetsplan och budget.
- Fastställande av attestinstruktion.
- Regler för medelsförvaltning.

#### Styrelse

- Per-Åke Niska, ordförande fram till augusti. Därefter tillträdde Claes Göran Bernbeck såsom adjungerad ordförande.
- Ann Lindberg
- Johanna Henriksson
- Patric Kiraly

- Sara Stiernström
- Owe Stålhammar (avgick augusti)
- Johan Quarfordt

#### Valberedning

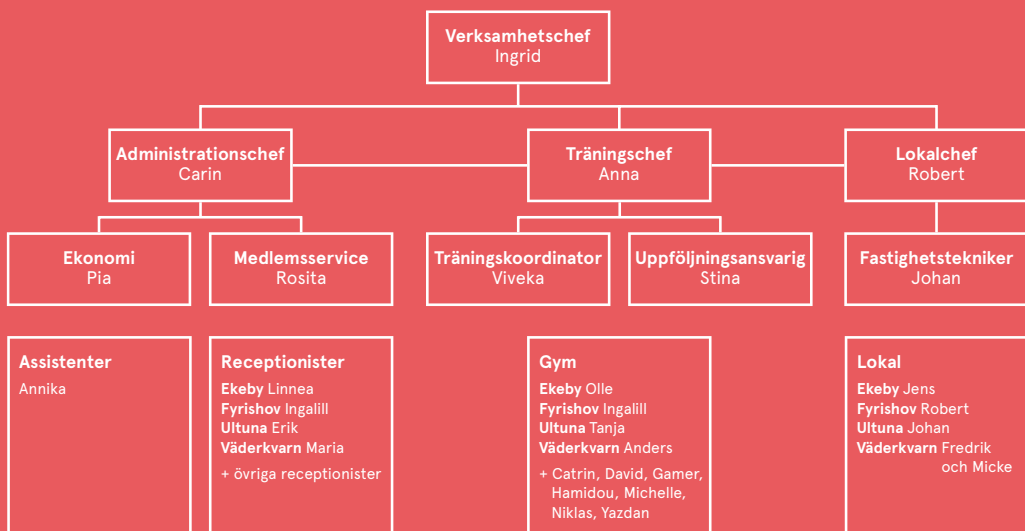
- Lotta Öman Wikman
- Åsa Sandström
- Per Olof Sundberg

### Medarbetare

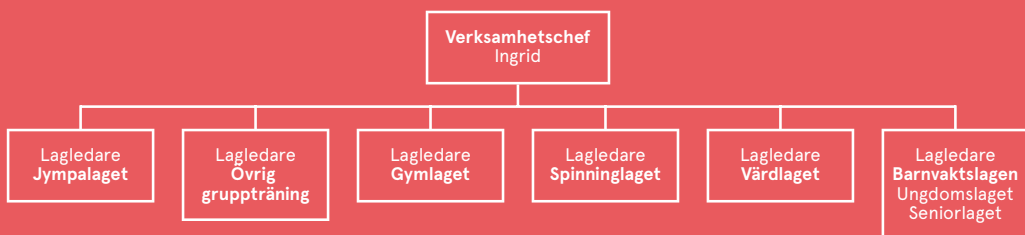
Kansliet är föreningens hjärta. På kansliet finns anställda som sköter det dagliga arbetet, såsom verksamhetsfrågor, ekonomi, marknadsföring och schemaläggning. Kansliets uppgifter är främst att se till att föreningen fungerar både externt – mot allmänheten, företag och media – samt internt – mot medlemmar och funktionärer. Medarbetarnas funktion är också att underlätta funktionärernas engagemang genom att skapa en kreativ miljö med stor lust och effektivitet.

Kansliet ligger i anslutning till träningslokalerna på Väderkvargatan. Föreningen hade under året 44 medarbetare, 31 omräknat till heltider.

## Medarbetarorganisation 2017



## Lagledarorganisation 2017



Alla funktionärer är uppdelade i olika verksamhetslag. Varje lag leds av en arvoderad lagledare. Lagledarens största och viktigaste uppgift är att skapa sammanhållning, kommunikation, delaktighet och ansvarstagande i sin grupp. Lagledarna är delaktiga i rekryteringsprocessen. Lagledaren utses av VC.

**Ledningsgrupp**

Ingrid Hovstadius	VC/Verksamhetschef
Carin Isaksson	AC/Administrationschef
Anna Jakobsson	TC/Träningschef
Robert Jonsson	LC/Lokalchef

**Administration**

Pia Helander	EA, Ekonomiansvarig Arbetar även med Spinninglaget
Annika Emanuelsson	Ekonomiassistent
Rosita Eriksson	RA, receptionsansvarig Arbetar även med Barnvaktslaget/ung
Monica Forslund	Receptionist Arbetar även med Barnvaktslaget/senior
Maria Forslin	Receptionist, klädansvarig
Linnea Thor	Receptionist. Arbetar även med Vårdlaget (föräldraledig)
Erik Larsson	Receptionist. Arbetar även med Vårdlaget
Receptionister	Femton stycken, 30 – 90 % tjänstgöring

**Träning**

Stina Fellström	UA/Uppföljningsansvarig, arbetar även med Jympalaget
Viveka Ekholm	TK/ Träningskoordinator, arbetar även med Övrig Gruppträning
Anders Stern	GIA/gyminstruktörsansvarig Gymansvarig Väderkvarn
Olle Zetterqvist	Gymansvarig Ekeby
Tanja Bergström	Gymansvarig Ultuna
Ingalill Reimers	Gymansvarig Fyrishov
David Hoffner	Gyminstruktör
Michel Sanchez Zenkelt	Gyminstruktör
Yazdan Shahhosseini	Gyminstruktör
Gamer Shabandari	Gyminstruktör
Niklas Jonsson	Gyminstruktör
Hamidou Sinare	Gyminstruktör

**Lokaler**

Johan Nyberg	Fastighetstekniker
Leif Bergholm	Vaktmästare Ultuna
Mikael Ax	Vaktmästare Väderkvarn
Jens Svedberg	Träningsutrustningstekniker

## Våra verksamhetslag = Våra funktionärer

Verksamhetslagen består av Jympalaget, Övrig Gruppträningslaget, Gymlaget, Spinninglaget, Vårdlaget samt Barnvaktslagen. Många funktionärer som leder någon form av träning är verksamma inom flera lag.

**Jympalaget** bestod av 54 ledare som tillsammans kunde erbjuda medlemmarna ett sjuttioal jympapass per vecka under vår- och höst-säsongerna. Under sommar- och julperioderna reducerades antal pass.

**Övrig Gruppträningslaget** bestod av 67 ledare. Laget erbjöd ca 90 pass per vecka. Oerhört många pass var fullbokade.

**Spinninglaget** bestod av 42 ledare som tillsammans har erbjudit våra medlemmar ca 55 pass per vecka. Det största utnyttjandet av föreningens 122 spincyklar sker under vinterhalvåret.

**Gymlaget** bestod av 42 instruktörer som tillsammans har hjälpt till med att guida och peppa motionärerna till en allsidig, funktionell och målinriktad träning. Gymträning är den största träningsformen.

**Vårdlaget** bestod av 33 värdar. Vårdarna ramar in träningen, sätter stämningen, tar hand om det första och sista intrycket. Värden svarar på frågor, guidar i lokalen och i utbudet.

**Barnvaktslagen** är uppdelade i två grupper; Ungdomsgruppen och Seniorgruppen. Ungdomsgruppen som bestod av 20 ungdomar varav 4 familjelekedare tar hand om barn från 2-6 år i samband med familjeleken. Seniorgruppen som bestod av 40 seniorer, ansvarar för mindre barn från 0-1,5 år under vissa lunchtider.

### Lagledare

Jympalaget	Kenneth Ohlsson
Övrig gruppträning	Susanne Lagnebratt
Gymlaget	Hanna Ritzén
Spinninglaget	Magnus Sandström
Vårdlaget	Anette Marklund
Barnvaktslagen	Rosita Eriksson/ungdomslaget Gerd Sandberg/seniorlaget





## Mål 2017 Övergripande

- Vi ska sträva efter en helhetssyn på träning – funktionell, positiv, utvecklande, effektiv träning. Våra medlemmar ska få många möjligheter till omväxling och progression i sin träning.
- Året ska präglas av en fortsatt förädling av funktionärsengagemang – funktionärerna ska känna sig delaktiga i och att ständigt hålla Friskis&Svettis gemensamma vägval levande.
- Vi ska under året fortsätta med att stärka och utveckla alla former av ledarskap.
- Vi ska under året stärka och utveckla medarbetarskapet.
- Året ska fortsätta att genomsyras av att föreningens fyra lokaler blir attraktiva, vad gäller utformning och träningsformer.
- Vår verksamhet ska kännetecknas av hänsyn till miljön och sträva mot ett långsiktigt hållbart samhälle.
- Vi ska fortsätta att arbeta för kvalitets- och säkerhetstänkande såväl ur ett litet som ur ett stort perspektiv.
- Vi ska med professionalism och varsamhet försöka välja rätt kommunikationskanal vid varje kommunikationstillfälle.
- Vi ska visa Uppsalaborna att Friskis&Svettis är det bästa träningsalternativet och den mest positiva samt nischbefriande mötesplatsen i hela Uppsala. Målet för verksamhetsåret är att öka medlemstalet till 32 000.



Som vanligt var det svårt att sitta still på årets kick-off. Efter att deltagarna fått prova på sprillans nya träningsformer och lyssnat på en inspirerande föreläsning med Calle Zackari Wahlström, var det dags att festa loss och slå klackarna i taket på lokal.



# Mål 2017 Leende

## Mål

- Att skapa förutsättningar för medarbetare och funktionärer att erbjuda lustfylld träning av hög kvalitet för alla och att våra medlemmar ler när de tänker på träning.

## Vad hände?

- Träningsschema har verksamhetsplanerats efter motionärernas behov, funktionärernas tillgänglighet och Friskis&Svettis idé.
- Alla lokaler har erbjudits likvärdiga träningsformer. Största utbudet har funnits i föreningens största och mest centrala lokal, Väderkvarn.
- TC/Träningschefen arrangerade i samråd med VC årets Kick off, där alla funktionärer fick möjlighet att testa och träna; grunderna i Bachatadans, Spinning Soft, Sports Athletic, Mamma-träning workshop, cykla Mountainbike, Meditationsyoga, Yoga/Jogging och Medeljympa. Funktionärerna bjöds även på ett föredrag med Calle Zackari Wahlström; "Stark som en björn och smidig som en örn". Dagen avslutades med ett stort party på lokal.
- Föreningen har som en del av Alla Barnen-satsningen;
  - Arrangerat en Rörisutbildning då 110 pedagoger deltog.
  - Genomfört MiniRöris i Botan, ett samarbetsprojekt med Uppsala Kommun, då 900 barn från 56 förskolor jympade loss. Föreningen skänkte Mini RÖRIS 5 till alla avdelningar.
  - Tagit emot många skolklasser som velat testa vår träning.



# Mål 2017 **Träning**

## **Mål**

- Att utöka tillgängligheten för all träning
- Att utöka antalet funktionärer
- Att ombesörja att funktionärer är rekryterade, utbildade och diplomerade/licensierade inför säsongstarterna

## **Vad hände?**

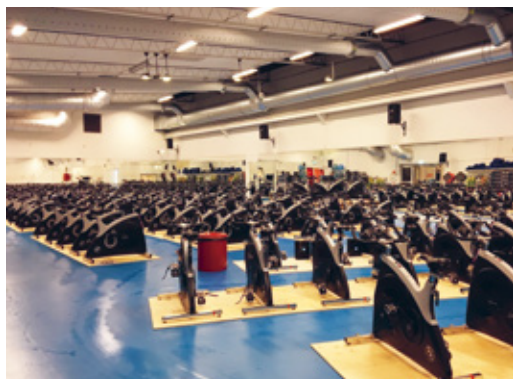
- Antalet dag- och helgpas utökades något
- Jympalaget lanserade LIMITED EDTIONSPASSET Flow Ride
- Övrig Gruppträningslaget/Ö.G. utökade antalet Corepass
- Gymlaget lyckades med att utöka beläggningen både vardagar och helger av instruktörer på samtliga lokaler, tack vare fler anställda gyminstruktörer.
- Gymlaget utökade TMI/Tema, Instruktionstimmar samt Tillgänglig instruktörstimmar.
- Spinninglaget erbjöd medlemmarna flera Temapass; Norska intervaller, Vasalopps-, Marathon- Dansbands- och Schlagerpass. Laget arrangerade Spin of Hope (12 timmars spinningstafett med syfte att samla in pengar till Barncancerfonden) där 100 lag ställde upp. Vi lyckades samla ihop 190 000 kronor. Medlemmarna har även erbjudits ett Max puls test/spinning.
- Föreningen erbjöd gratis sommarträning i Stadsparken och på Fyrishovs gräsmattor. Dessa lockade mellan 40 och 100 deltagare per pass.

På startlinjen. För femte året i rad arrangerades Ekebyloppet på Sveriges nationaldag. I år med rekordmånga deltagare, 1100 stycken. Uppvärmningen var som sig bör både rytmisk och underhållande.



- Uteverksamheten; Distans- och Kvalitetspass för löpare schemalades kontinuerligt under perioderna februari-maj samt september-november.
- För femte året i rad arrangerade föreningen Ekebyloppet; 2 mil, 1 mil samt 5 km; tillsammans med OK Linné samt Ekeby Hälso-center. Loppet lockade rekordmånga deltagare; ca elvahundra motionärer. Uppvärmningarna skedde till livemusik med Gospelgruppen The Gloryfires
- Föreningen ansvarade för uppvärmningarna inför Blodomloppen.
- Föreningen har möjliggjort för forskare, finansierade via Cancerfonden, att kunna genomföra en nationell studie där träning har testats som kompletterande behandling för cancersjuka. Alla deltagare erhöll kostnadsfritt träningskort.
- TC har tillsammans med Uppföljningsansvarig/UA arrangerat fyra Börja träna kurser som vänder sig till träningsovana motionärer och två Träningskolor för barn.
- Enkelkortet lanserades i samarbete med Habiliteringen.
- Flertalet av ledare, instruktörer och barnvakter var schemalagda minst två timmar/vecka samt värdarna ett block/vecka.
- TC har ombesörjt två ledare/instruktörsrekryteringstillfällen. Av ca 140 sökanden uttogs 16 ledaraspiranter.
- Vård- och Barnvaktslagledarna har rekryterat funktionärer vid behov.
- Lagledarna har inför varje rekryteringstillfälle vistats i lokalerna i syfte att väcka funktionärsintresse bland medlemmarna.
- Alla nyrekryterade funktionärer har erhållit fadder.

Årets största spinningevent. 100 lag ställde upp på Spin of Hope på Väderkvarn och trampade för livet. På 12 svettiga timmar och lika många pass, lyckades vi samla in 190 000 kronor till Barncancerfonden.





# Sugen på ett **svettigt uppdrag** i nöjesbranschen?

Nu söker vi **ledare** för gruppträning,  
**tränare** till gym, **vårdare** och **barnvakter**.

**Vårdare:** Ansökan senast 23 oktober 2017

**Intervjuer:** 18 november

**Ledare och instruktörer:**  
Ansökan senast 31 oktober 2017

**Uttagningar:** 11 november

**Intervjuer:** 18 november

Mer information på hemsidan  
[www.uppsala.friskissvettis.se](http://www.uppsala.friskissvettis.se)



Rekryteringsaffisch

//

Det är dags att  
betala tillbaka det  
Friskis&Svettis gett mig.

//

//

Man kan vara sig själv  
på Friskis&Svettis, det är  
trevlig stämning och  
känns som hemma.

//

Citat från blivande funktionärer

# Mål 2017 Funktionärsuppföljning

## Mål

- Att säkerhetsställa kvaliteten
- Att fortsätta målsättningen med att stimulera medlemmarna att testa flera träningsformer

## Vad hände?

- TC har tillsammans med UA genomfört en heldagsuppföljningsträff för alla våra träningsuppföljare.
- Uppföljningsansvarig/UA har ombesörjt att alla ledare och instruktörer har följts upp under året, mestadels via filmning och gruppuppföljning.
- UA har ombesörjt att ledaruppföljarna fortsätter med att fokusera på utveckling av ledaregenskaper vid varje ledaruppföljning.
- Övrig Gruppträninglaget erhöll i en inspirationsträff med fokus på egenteknik och ledarskapet.
- Flertalet av Spinningledarna deltog i gruppuppföljningsträffar.
- Gyminstruktörerna testade gruppuppföljningar.
- VC och TC har kontinuerligt tagit del av Friskis&Svettis Riks pågående projekt och utbildningsverksamhet.
- TC har vid tre tillfällen träffat träningsansvariga i andra Friskis&Svettis föreningar samt träningsteamet på Riks.
- TC har tillsammans med gymansvariga besökt flera andra träningsaktörer.
- TC har arrangerat föreläsningar om löpning och träning inför Vasaloppet.
- Flertalet av alla nyrekryterade värdar och barnvakter samt ledar-aspiranter har genomgått föreningens Ny funkisutbildning, innehållande kundbemötande, Friskis&Svettis historia och värderingar samt HLR-kurs. Värdarna har också fått genomgång av föreningens träningsutbud och checklistan A-Ö.
- Världlaget har deltagit i en inspirationsdag innehållande föreläsning om brand, praktiska brandsläckningsövningar, visning av nödutgångar samt fotlindarkurs.
- Barnvaktlaget/Ung har genomgått en lekinspirationsdag. Laget ställde upp som serviceresurser under Spin of Hope samt hjälpte till med barnpassning under Ekebyloppet.
- Barnvaktlaget/Senior har funnits med på Seniorsmässan med egen monter.



# Mål 2017 Funktionärer

## Mål

- Att uppnå en jämn fördelning av alla funktionärer på alla våra lokaler utifrån erfarenhet, ålder och kön
- Att alla funktionärer känner sig väl förankrade i Friskis&Svettis värderingar
- Att främja samhörigheten och solidariteten i alla funktionärslag

## Vad hände?

- Schemaläggare har strävat efter att uppnå jämn fördelning av funktionärerna på våra lokaler utifrån erfarenhet, ålder och kön.
- Funktionärslagen har, förutom Kick-off erbjudits minst två träffar; sommar- och julträff.
- Jympalaget har under året träffats i mindre blandade grupper under trevliga förhållanden med målsättningen att lära känna varandra.
- VC har under ordinarie säsonger genomfört månatliga Lagledarmöten.
- Lagledarna har guidat alla nyrekryterade funktionärer in i föreningens funktionärskap.



Anna Jakobsson. Leder Jympa på Friskis&Svettis Uppsala.

# Mål 2017 Medarbetare

## Mål

- Att främja samhörigheten och sammanhållningen hos alla medarbetare
- Att höja kompetens- och ambitionsnivån bland medarbetarna
- Att ombesörja att alla lokaler är bemannade på likartat sätt

## Vad hände?

- VC och Administrativ chef/AC har vid lönesättning tillämpat Arbetsgivaralliansens lönesättning.
- Ledningsgruppen har genomfört regelbundna ledningsmöten.
- VC har kontinuerligt träffat medarbetare på samtliga lokaler.
- VC, AC och TC har genomfört medarbetarsamtal.
- Medarbetarna har erbjudits fyra gemensamma aktiviteter med efterföljande P-buskul.
- VC har arrangerat en heldagskonferens samt två halvtidskonferenser som bland annat har handlat om kommande träningsutbud och fördjupning i tema Starkare och smartare tillsammans
- VC har arrangerat en längre verksamhetskonferens då bland annat funktionärsuppdraget penetrerades utifrån: ansvar/skyldigheter, arbetsfördelning, bemötande, stängningsrutiner samt inkluderingsdiskussioner ur olika perspektiv.
- VC, AC och TC har ombesörjt att alla lokaler var bemannade med en likartad personalgrupp.
- RA har kontinuerligt rekryterat visstidsanställda receptionister från funktionärslagen.
- RA har i samråd med AC arrangerat fyra receptionistmöten.
- AC har schemalagt alla anställda gyminstruktörer i ett rullande schema.
- TC har tillsammans med GIA ombesörjt att gymmen, förutom med gymansvariga och ideellt arbetande instruktörer, bemannats med visstidsanställda gyminstruktörer.
- Alla nyrekryterade medarbetare har erhållit fadder samt "nyanställdpärm".

# Mål 2017 Medlemmarna

## Mål

- Att arbeta för att medlemmarna upplever Friskis&Svettis som en trygg och tillgänglig plats för alla, oavsett kön, sexualitet, hudfärg, religion, vikt, politisk åskådning, psykiska eller fysiska handikapp
- Att funktionärerna och medarbetarna är väl insatta i föreningens medlemsregler
- Att alla funktionärer är väl insatta i föreningens handlingsplan för akut- och nödsituationer samt brandskyddsarbete
- Att alla funktionärer och medarbetare är väl insatta i föreningens miljöarbete

## Vad hände?

- Medarbetare och Lagledare har vid flera möten penetrerat vikten om av få alla medlemmar att känna sig välkomna.
- Funktionärerna har uppmanats att vara tillgängliga för medlemmarna både före och innan sina schemalagda pass.
- Funktionärerna har uppmanats att aktivt ta del av föreningens medlemsregler, A-Ö dokumentet, Handlingsplan vid kriser och Miljöplan.
- Funktionärerna har erbjudits HLR-utbildning
- Antidopinginformation har kontinuerligt funnits på hemsidan.

## Medlemsfördelning

Friskis&Svettis Uppsala hade vid utgången av verksamhetsåret 32 155 medlemmar och bland dessa var 340 ideellt arbetande funktionärer.

- Ca 42 % av medlemmarna var män
- Ca 80 % var autogiro- och/eller årskortinnehavare
- Ca 14,5 % av medlemmarna var mellan 0 och 19 år
- Ca 31% av medlemmarna var mellan 20 och 29 år
- Ca 15,5 % av medlemmarna var mellan 30 och 39 år
- Ca 13,5 % av medlemmarna var mellan 40 och 49 år
- Ca 12 % av medlemmarna var mellan 50 och 59 år
- Ca 13 % av medlemmarna var 60 år och uppåt

# Mål 2017 **Kommunikation**

## **Mål**

- **Att intensifiera marknadsföringen**
- **Att fortsätta med att förädla all form av kommunikation**

## **Vad hände?**

- VC har bejakat alla möjligheter att berätta om Friskis&Svettis Uppsala, bland annat:
  - Medverkat i ett flertal universitetsuppsatsintervjuer.
  - Deltagit i diverse nätverkssammanhang.
  - Presenterat Friskis&Svettis på Seniorgalan.
  - Intervjuats av Radio Uppland, Friskispressen, Uppsala Nya Tidning.
- Kundo/frågor och svar, en digital kundtjänst installerades på hemsidan.
- Kommunikationsbyrån To Be Frank har under året producerat annonser, affischer, banners, trycksaker och levererat material till webben. Allt material har varit genomsyrade av våra värderingar. Tillsammans med VC har Frank även utformat verksamhetsberättelsen. Annonsering har skett i första hand i Unt, Ergo, Biz&Art, Relation och utomhustavlor runt om i Uppsala.
- To Be Frank har ansvarat för framtagande av bildbank med modeller från Friskis&Svettis Uppsala
- Friskis&Svettis Uppsala har även exponerats i reklamfilm på SF Bio.
- Kompisveckor genomfördes både vid vår- och höstsäsong med målsättning att öka antal medlemmar. Cirka 3 300 kompisbesök registrerades samt antalet Facebookföljare ökade.
- Föreningen deltog med en monter i Seniormässan.
- Alla medlemmar erhöll vid fyra tillfällen Nyhetsbrev och Välkomstbrev skickades till nya medlemmar.
- Funktionärer har under vår- och höstsäsongen kontinuerligt tilldelats Fredagsbrev.
- Funktionärerna har uppmanats att välja lämpligaste formen för kommunikation; personligt möte, telefon, e-post, etc. beroende på innehållet.





# Mål 2017 Lokaler

## Mål

- Att skapa ett stort och likartat intresse för våra fyra lokaler
- Att upprätta och följa upp treåriga investeringsplaner
- Att utöka lokalytor
- Att arbeta för systematiskt brandskyddsarbete och egenkontroll enligt miljöbalken

## Vad hände?

- Alla lokaler har försetts med wifi.
- Våra lokaler har kontinuerligt fräschats upp med förbättrings-målning.
- Spinninghallen på Väderkvarn har fräschats upp med ny färg och armatur.
- Alla konditionmaskiner på Ekeby och Väderkvarn har förnyats.
- VC och Lokalchef/LC har haft god och regelbunden kontakt med alla fastighetsägare.
- LC har tillsammans med lokalgruppen kontinuerligt kontrollerat och följt upp brandskyddsarbetet.
- LC har tillsammans med lokalgruppen utfört egenkontroll enligt krav från kommunens miljökontor.

## Totalt antal registreringar 2017

	Gym	Spinning	Grupp-träning	Övrigt	Totalt
<b>Ekeby</b>	137 750	14 628	77 782	34 180	264 340
<b>Fyrishov</b>	96 386	0	31 937	22 415	150 738
<b>Ultuna</b>	152 879	14 818	60 795	27 386	255 878
<b>Väderkvarn</b>	231 665	48 951	123 112	41 640	445 368
	<b>618 680</b>	<b>78 397</b>	<b>293 626</b>	<b>125 621</b>	<b>1 116 324</b>



### Ekeby

Vår allra första träningslokal. På Ekeby disponerar Friskis&Svettis för närvarande 3200 kvadratmeter träningsyta i en charmig gammal industrimiljö. Här finns en stor jympahall, en spegelhall, en spinninghall och ett 1150 kvadratmeter stort gym i tre plan. Här finns också samlingsrum med kök för funktionärer och musikrum.



### Fyrishov

Fyrishov är vår allra senaste lokal. Här disponerar vi sammanlagt 1500 kvadratmeter träningsyta. Ett ljust och luftigt gym på 600 kvadratmeter, 600 kvadratmeter gruppträningshall, omklädnings- och duschrum samt en liten reception.





### Väderkvarn

Väderkvarn är vår största och mest centrala träningslokal och ligger på Väderkvarnsgatan. På cirka 4 450 kvadratmeter ryms här en stor jympahall, en spegelhall, en spinninghall och ett 1400 kvadratmeter stort gym. Här finns också kansliet, ett samlingsrum för funktionärer och ett personalrum.



### Ultuna

Nya Ultuna invigdes 2012. Drygt 3 600 kvadratmeter träningsyta med en stor jympahall, en spegelhall, en spinninghall, 1300 kvadratmeter stort gym på två plan, ett mindre funkisrum samt ett barnrum. Dessutom finns här en undervisnings- och möteslokal för utbildning av nya ledare och instruktörer. Friskis&Sveltis Riks hyrde under året utbildningslokalen för 16 olika Friskis&Sveltis-utbildningar.

# Mål 2017 **Ekonomi**

## **Mål**

- Att fortsätta med att använda budgeten som styrmedel

## **Vad hände?**

AC har bland annat under året:

- Kontinuerligt arbetat med analyser och budgetprognoser jämfört med utfall för att säkerställa att föreningens ekonomiska mål följts.
- Arbetat med långsiktiga budgetprognoser, 2 – 5 år framåt.
- Gjort löpande avstämningar av redovisningen.
- Upprättat årsbokslut samt förslag till Årsredovisning.
- Gjort avstämningar för att säkerställa att föreningen redovisat rätt skatter och sociala avgifter på utbetalda löner och idrottsersättningar.
- Gjort en investeringsplan 3 år framåt för föreningens större bygg- och renoveringsprojekt samt för investeringar i maskiner.
- Ansvarat för att anläggningsregistret uppdaterats.
- Arbetat vidare med vårt medlemsregister BRP, dels via utbildning, dels via kontinuerlig info och kontakt.

## **Här redovisas de stora posterna**

**Omsättning** 70 miljoner kr

**Hyra** 16,1 miljoner kr

**Städ** 7,7 miljoner kr

**Löner/Arvoden** 20 miljoner kr

**IT** 1,4 miljoner kr

**Leasing** 2,2 miljoner kr

**Utbildning** 500 000 kr

**Marknadsföring** 2,2 miljoner kr

**Riksutgifter** 1,8 miljoner kr

**Intäkt** 2000 kr/medlem

## **Kortpriser**

**Medlemsavgift** 100 kr/kalenderår

**Engångsbiljett**

Jympa/spinning/gym 100 kr

**Månadskort** 600 kr

**Tremånadskort** 1200 kr

**Halvårskort** 2 200 kr

Student 2 000 kr

Dag 1600 kr

**Årskort** 3 000 kr

Student 2 600 kr

Dag 2 000 kr

**Kombikort år** (inkl bad) 4 900 kr

Student 4 500 kr

Dag 3 000 kr

**Autogiro** 260 kr/månad

Student 225 kr/månad

Dag 175 kr/månad

## Mål

Friskis&Svettis Uppsalas verksamhet ska kännetecknas av hänsyn till miljön och sträva mot ett långsiktigt hållbart samhälle. Friskis&Svettis Uppsala ska vara förebild för sina medlemmar samt andra träningsanläggningar i miljöfrågor och aktivt främja en hållbar utveckling.

## Vad hände?

Föreningen har bland annat;

- Använt biogasbilen och personalcyklarna vid diverse transporter.
- Utfört miljöutredning.
- Fortsatt med full sopsortering vid alla fyra anläggningarna.
- Fortsatt minskat vattenförbrukningen.
- Fortsatt minskat pappersförbrukningen.
- Klimatkompenserat flygresor via Vi-skogen.
- Aktiv i projektet Cykelvänlig arbetsplats samt deltagande i Vintercyklisten.
- Utfört reseundersökning bland alla medarbetare.
- Alltid beaktat miljömärkta varor vid inköp.
- Miljöansvariga medarbetare har deltagit i Klimatprotokollets möten.
- Installerat Ultra H2o, ultrarent vatten, som ersätter användning av diverse rengöringssprayer.



**Friskis&Sveltis Uppsala**  
Väderkvarnsgatan 16, 753 29 Uppsala  
Tel 018-55 84 90, Fax 018-50 48 90  
[www.uppsala.friskissveltis.se](http://www.uppsala.friskissveltis.se)

