

2024



VERKSAMHETSBERÄTTELSE
IF Friskis&Sveltis Västerås

Vi växer och blir större!

VILKET ÅR VI LÄMNAT BAKOM OSS! Under 2024 har föreningen gjort stora investeringar i form av nyetablering och utbyggnation. I början av året färdigställde vi vår fjärde lokal, Klockartorpet, och den 8 februari klippte vi bandet! Vi slog upp portarna till en kö bestående av fler än 100 st nyfiket väntande, en blandning av nya och befintliga medlemmar! Mot slutet av året klipptes ytterligare ett band. Denna gång var det vår utbyggnad av Finnslättenanläggningen som äntligen stod klar och invigdes.

Våra investeringar har varit lyckade och allt fler väljer Friskis i en stad där träningsaktörerna duggar lika tätt som pizzeriorna och frisörerna. Konkurrensen är stenhård och i ett samhälle där närhet till sin träningsanläggning rankas lika högt, om inte högre, än pris har vi en tuff utmaning i att erbjuda träning som ligger nära så många som möjligt. Där ligger flera av våra konkurrenter i framkant och vi gör allt vi kan för att hänga med! Friskis&Svettis är en plats för en kravlös träningsupplevelse för alla och vårt sociala samhällsengagemang möjliggör träningstillfällen, även där anläggning saknas. Vi har under hela 2024 bl.a. erbjudit träning på plats på Bäckby centrum, ffa riktat mot kvinnor och barn, vilket är något som kan bli verklighet genom våra fantastiska, ideella funktionärer! Här gör Friskis&Svettis skillnad.

Under 2024 har vi blivit nästan 2000 fler medlemmar, öppnat 1 ny anläggning samt utökat vår totala kvadratmeteryta från 7100 till 8600kvm.

Vi växer åt alla håll och kanter och det önskar vi kunna fortsätta med för att kunna erbjuda än fler Västeråsare träning av hög kvalitet, schyssta möten och, framför allt, rörelseglädje i massor!

Sarah Nääf
Verksamhetschef



Förening och organisation

ORGANISATIONEN BESTÅR AV 154 självständiga föreningar varav 102 i Sverige, övriga i utlandet. Alla är ideella idrottsföreningar utan vinstintresse. Varje förening ansvarar för sina medlemmar, funktionärer samt verksamhet och ekonomi. Rörelsen hålls samman av riksorganisationen - Friskis&Svettis Riks, som bland annat äger varumärket, ansvarar för rörelsens träningsutbud och utbildning av funktionärer.



Friskis&Svettis Riks

En förutsättning för att vara en Friskis&Svettis förening är ett medlemskap i Friskis&Svettis Riks samt anslutning till Riksidrottsförbundet via ett specialidrottsförbund. Friskis&Svettis högsta beslutande organ är Friskis&Svettis.

Varje medlemsförening har ett antal rättigheter och skyldigheter som är reglerade i gemensamma styrdokument. Riks håller årligen en stämma där alla medlemsföreningar har rätt att delta. F&S Riks årsstämma hölls detta år här i Västerås.

IF Friskis&Svettis Västerås

Vi är en ideell allmännyttig idrottsförening som drivs av 275 ideella funktionärer. Föreningen bildades 1983 och är Västerås största idrottsförening samt organisationens femte största. Föreningen är ansluten till Riksidrottsförbundet via Friidrottsförbundet och medlem i Västerås Idrottsallians. I en ideell förening är det medlemmarna som äger sin förening. Det betyder att alla medlemmar kan göra sin röst hörd och att intäkter, och eventuellt överskott, alltid går tillbaka till medlemmarna. Det kan vara i form av att vi vidareutvecklar träningen, förbättrar anläggningarna och träningsutrustning, eller rekryterar och utbildar fler funktionärer.

Årsmöte

Årsmötet är föreningens högsta beslutande instans som sker senast aprils utgång. Alla medlemmar som under året fyller lägst 12 år och som har betalat medlemsavgiften för innevarande år har rösträtt.

Beslut tas bland annat om styrelsens propositioner och medlemmars motioner samt om styrelsens ansvarsfrihet för det gångna året. Verksamhetsplan och budget för det nya verksamhetsåret presenteras. På mötet väljs också ordförande, övriga ledamöter i styrelsen, revisorer och valberedning för nästa år.



Styrelsen

Styrelsen har som främsta uppgift att slå fast mål och strategier för föreningen, har ett ekonomiskt ansvar samt att de är ytterst ansvariga arbetsgivare för föreningens anställda. Styrelsen består av en ordförande och sex ledamöter.

Årsmötet 2024 genomfördes i konferensrummet på Rocklunda den 17 april. Och till styrelsen som representerar medlemmarna och leder föreningens arbete utsågs:

- Marie Gunnarsson, ordförande
- Gittan Törnblom, vice ordförande
- Carina Sundquist, kassör
- Ingrid Meissner, sekreterare
- Alva Mattson, ledamot
- Tobias Härnström, ledamot
- Patrik Kalander, ledamot
- Mats Peterson, suppleant

Under året har föreningens verksamhetschef varit adjungerad till styrelsen.

Valberedning

Valberedningens uppgift är, enligt stadgarna, att till årsmötet ta fram förslag på personer till de olika uppdragen i styrelsen. Alla medlemmar kan nominera ordförande, ledamöter och revisorer.

När valberedningen utarbetat sitt förslag presenteras dessa på hemsidan och sedan för omröstning på årsmötet, där även ytterligare förslag kan lämnas. Under 2024 har följande medlemmar ingått i valberedningen:

- Monika Kahande (sammankallande)
- Anders Fallgren
- Marie Johansson
- Jan-Ove Svensson
- Nina Wennhall

Medarbetare

Vi har haft 14 heltidstjänster under året. Medarbetarnas uppgift är att underlätta för funktionärernas engagemang och att hålla verksamheten igång i våra tre anläggningar.

Vi ska vara en attraktiv arbetsgivare där medarbetarna ges möjlighet att utvecklas. Vi följer arbetsmarknadens lagar, regler och gällande branschavtal samt att vi tillsammans i teamet jobbar för en bra arbetsmiljö.



16 681

medlemmar tränade med
oss under 2024.

Medlemmar och medlemsdemokrati

Friskis&Svettis är alla medlemmar. Vi vill att våra medlemmar ska få massor av upplevelser på träningsgolvet och vid alla möten i vår verksamhet. Man tränar i föreningen för att man vill må bra, utvecklas, bli starkare eller kanske för att träffa människor och för att finnas med i ett sammanhang. Medlemmen äger sin Friskisförening, tillsammans med alla andra medlemmar. Det innebär att hen kan lämna förslag för att påverka hur föreningen jobbar och utvecklas. Under 2024 blev vi 16 681 medlemmar, en ökning med 1844 medlemmar mot 2023.

Friskis värderingar och långsiktiga mål

FRISKIS&SVETTIS ÄR EN värderingsstyrd organisation, våra värderingar ligger till grund för all vår träning och allt vi gör. 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.



Friskis fem värderingsområden

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

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

Friskis långsiktiga mål

Målen är riktningssmål, en beskrivning av en framtid vi vill skapa för Friskis&Svettis.

- **VÄXA:** Friskis&Svettis är en del i fler människors liv, på nya och inspirerande sätt. Friskis når fler, finns på fler platser och gör det på nya sätt.
- **ENGAGERA:** Friskis&Svettis inspirerar till mer engagemang för fler människor. Friskis tar tillvara på fler idéer, hittar fler funktionärer och inspirerar fler till att engagera sig, på nya sätt.
- **SYNAS:** Friskis&Svettis har en tydlig idé som når ut och når in hos ännu fler. Friskis är tydligare och mer synliga, på fler och nya sätt.
- **SAMARBETA:** Friskis&Svettis är smartare och starkare tillsammans. Friskis använder tid och resurser mer effektivt och har en tydligare rollfördelning.



Ekonomi

FÖRENINGENS EKONOMISKA inriktningsmål är att vi ska ha en stabil ekonomi och att den är anpassad efter verksamhetens behov. I och med att vi är en ideell idrottsförening har vi inga ägare som kräver avkastning eller som har vinstintresse. Liksom alla idrottsföreningar har vi möjlighet att erhålla lokalt föreningsstöd för vår barn- och ungdomsverksamhet i grupp, 7-20 år samt Riksidrottsförbundets lokala aktivitetsstöd, (LOK-stöd) för de mellan 7-25 år som deltar i gruppträning. Medlemsavgiften är 100 kr per kalenderår. Träningskortsavgiften, som är från datum till datum, är olika beroende på vilken typ av träningskort man väljer och för hur lång tid.

Marknadsföring och kommunikation

UNDER 2024 HAR VI fortsatt jobba med så väl intern som externa kanaler. Hemsidan har som alltid varit en viktig bas där det mesta som vi gör och kommunicerar går att hitta samlat. Vi har även jobbat mycket med våra sociala kanaler, Facebook och Instagram. Här har vi ett kontinuerligt organiskt flöde som främst riktar sig till följare/medlemmar men plattformarna är även ett av våra främsta verktyg för att nå potentiella medlemmar genom annonsering. Vi har under året även syns externt i Västerås Tidning, digitalt via Bonnier samt på skärmar på Igor, ICA och Mälardalens universitet. Våra absolut främsta marknadsförare och ambassadörer är, och förblir, givetvis alla fantastiska funktionärer vi har i föreningen.

Vi samarbetar med följande: Caparol, Intersport, Mangia mi, Skafferiet, Smarteyes, Foodbox, Clavells Kiropraktorklinik, Maggans Massage & coaching, NOVA-Kliniken och ICA Maxi Hälla. Medlemmarna erhåller olika rabatter hos dessa aktörer.



Ibland är det jobbigt.
Var förberedd.



friskis



FRISKIS&SVETTIS RIKS utformar varje år en vår- och höstkampanj som det står sig fritt av föreningarna att använda i sina kanaler. Året inleddes med en kampanj på temat "Var förberedd" där Friskis lyftes som stället där du blir redo för att stå pall för livets alla utmaningar. Höstkampanjen spann vidare på samma tema som kompletterades med storytelling-filmer där medlemmar fick berätta vad de förbereder sig för.

Funktionärer

DET IDEELLA ENGAGEMANGET är navet i föreningens verksamhet. Under året har 275 ideella funktionärer varit aktiva genom att hålla pass, instruera på gymmet och skapa bra möten på våra anläggningar. Det är medlemmar som på sin fritid vill bidra med sin tid och engagemang för att inspirera andra medlemmar till rörelseglädje.



275

funktionärer har varit
engagerade under året.

Rekrytering

Föreningens verksamhet bygger på frivilliga insatser från alla ideella funktionärer. Rekryteringen av nya ledare, gymtränare och värdar är alltid ett arbete som pågår. Som funktionär bidrar man med sitt engagemang och sin tid. I gengäld får man bland annat gemenskap, inspiration och utbildning samt fri träning.

Utbildning

Friskis&Sveltis utbildning är grunden för att hålla värderingar och kultur levande, samt för att erbjuda ett brett och inspirerande utbud med hög kvalitet. Under året genomfördes funktionärssträffar i alla träningsformer samt ett par infoträffar för nya funktionärer och värdar.

Fadder

När man har blivit rekryterad som funktionär erbjuds man en fadder, en van funktionär som hjälper den nya funktionären till rätta i sin roll. Faddrarna skapar trygghet inför det kommande funktionärsuppdraget.

Receptionsvärdar

Receptionsvärdarnas uppgift är att ge bra service och bemötande till våra medlemmar. Vi har anställd personal i receptionerna och med hjälp av ideella receptionsvärdar stärker vi upp bemaningen under lunchtid vardagar, kvällar och vissa helgtider.

Värdar

Värdarnas främsta uppgift är att leverera ett bra värdskap i mötet med alla medlemmar. Trivselvärdar hjälper medlemmarna tillrätta och ser till att det är ordning och reda i lokalen. Passvärdar hjälper ledaren och motionärerna inne på passen. Träna Ute-värdar håller ihop löpgruppen och ser till så att alla hänger med. Barnvärdar finns i lokalen på City där vi har barnpassning vissa tider.

Ledare och gymtränare

Gruppträningsledarna och gymtränarnas uppgift är att leverera lustfylld träning av hög kvalitet för alla. Efter Friskis&Svettis Riks utbildningar, som krävs för att få leda/instruera, godkänns funktionären vid en licensering. Alla gruppträningsledare skapar sitt eget pass, utifrån Friskis&Svettis ramar, vilket gör att varje pass blir unikt. Gymtränarna inspirerar medlemmarna till utveckling i sin styrketräning.

Gruppsamordnare

Gruppsamordnarens uppgift är bland annat att hålla ihop funktionärsgruppen som man representerar, vara bollplank i olika frågor och ordna sociala träffar för sina funktionärskompisar. Arbetet har försiktigt kommit igång efter pandemin.



Funktionärssupport

Så kallas det nya arbetssättet som Friskis&Svettis Riks har arbetat fram för kontakten mellan föreningen och dess funktionärer.

Check-in: Samtliga funktionärer erbjuds årligen ett Check-In samtal, det vill säga en avstämning med sin funktionärsansvarig för att bland annat stämma av trivsel i föreningen och tankar kring sin egen utveckling.

Friskiscoach: En Friskiscoach är en ledare/värd som har en coachande roll inom sin funktionärsgrupp. Föreningen erbjuder regelbundet alla våra gymtränare, ledare och värdar gruppreflektioner, vilka initieras av Friskiscoachen. Som funktionär är det viktigt att utvecklas och bli inspirerad i sin roll för ett fortsatt ideellt engagemang.

Bollplank: Vi uppmuntrar våra funktionärer att ge konstruktiv feedback till varandra på pass eller i sitt värdskap.

Träningen

FRISKIS&SVETTIS HAR ETT STORT och varierat utbud av träning. Vår ambition är att alla ska kunna hitta sin träningsfavorit hos oss. Utbudet är under ständig utveckling för att bibehålla vår höga kvalitet och stärka Friskis särart. Friskis träningsutbud förändras ständigt.

Gymmet

Våra gym fortsätter att locka många medlemmar och gymmen erbjuder stor variation av individuell träning. Hos oss finns bra möjligheter till tyngre styrketräning, träning i traditionella gymmaskiner, i cardiomaskiner och med kroppsvikt. Vi utbildade under 2024 tre nya gymtränare.



577 446
inpasseringar
gjordes under året.

71 %
var på gymmet.

Träning för specifika målgrupper

Föreningen vill erbjuda träning för alla målgrupper. Vi har tre pass per vecka för medlemmar med intellektuell funktionsnedsättning: Enkel IW, Enkeljympa och Enkelcirkel i cirkelgymmet. För att underlätta för medlemmar med fysisk funktionsvariation finns Spinning med armcykel.

Barn och unga

Friskis&Svettis idé om träning grundar sig på att människan är byggd för rörelse och på att ha lusten i fokus. Därför är lekfullhet en självklarhet i all vår träning för barn. Även om många barn leker och står dagarna långa är det inte samma sak som träning. Rörelserna i vår barnträning syftar till att utveckla barnens motorik, balans, koordination, styrka, uthållighet och rörlighet. Barn har ett naturligt och spontant förhållningssätt till rörelse och Friskis skapar förutsättningar utifrån det. Musiken inspirerar i många av passen och är en viktig faktor att uppleva och motivera till rörelse.

Verksamheten erbjuder nu tre pass per vecka för målgruppen: Familjefys, Knattejympa, Familjejym-pa samt Yoga för 10-12 åringar. Gymintroduktionskursen Gym Ung har erbjudits under hela året vid minst ett tillfälle/vecka.

Föräldraträning

Vi erbjuder två pass i veckan för föräldraträning. Mammapower med ledare och digital Mammaträning. I tillägg erbjuder vi ett antal pass i ordinarie schema där det är tillåtet att ta med sin bebis.

Seniorklubben

Seniorverksamheten erbjuder fem träningspass per vecka. Här fokuserar vi på träning som utmanar smidighet, balans och styrka. Seniorklubben bygger på seniorer som inspirerar andra seniorer. Det gör att det är enkelt att hitta likasinnade. Träningen kommer på köpet.

Personlig träning (PT)

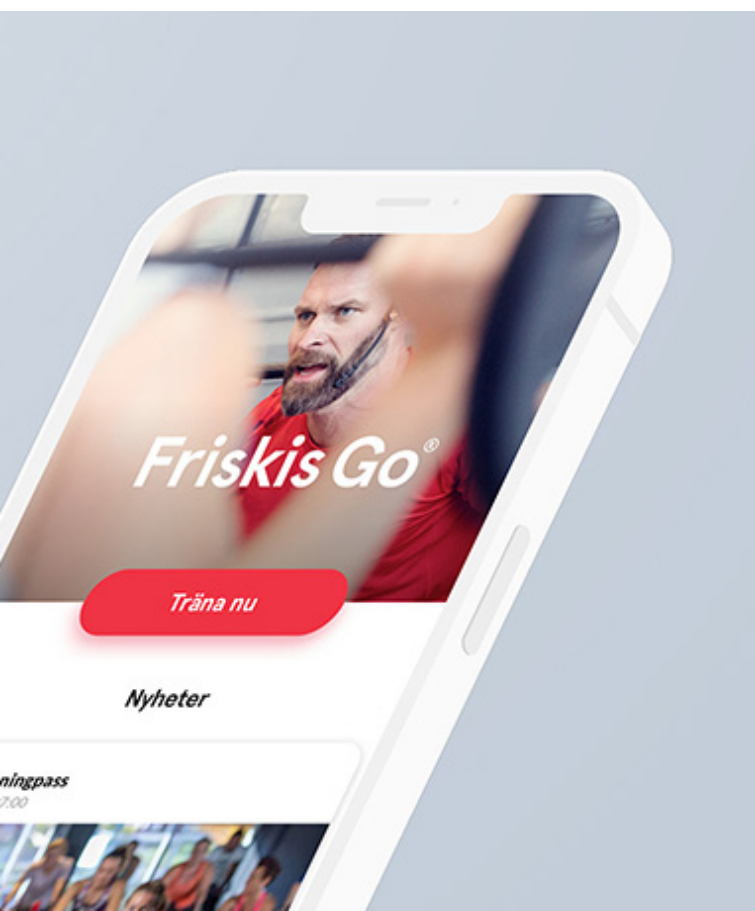
Vi har under 2024 erbjudit PT i Friskis regi på en nivå anpassat efter efterfrågan vilket inneburit några timmar per vecka. I tillägg till detta tog vi under hösten in två externa PT's som erbjuder sina tjänster till våra medlemmar.

Pass från annan plats

Några ledare körde utomhuspass från annan plats. Detta innebar att ledaren startade sina pass från en annan plats än Friskis anläggningar. Ledaren checkade in deltagarna på plats innan passets start.

Onlineträning

All onlineträning utgår nu från Friskis Go-appen som har marknadsförts mycket under året, både lokalt och nationellt. Alla som har ett träningskort som är längre än en månad har tillgång till appen och dess innehåll. Vid årets slut hade över 180 000 medlemmar över hela Sverige loggat in i appen.



Träningsevent och inspiration

- En sommarvecka i juni erbjöd vi gratis uteträning i vår pop-up container som var placerad på Lögarängsområdet under SM-veckan.
- På jul-, sport-, påsk- och höstlovet hade vi gratis träning för barn och unga. Vi byggde bland annat hinderbana.
- För målgruppen som går på Enkelträning erbjöd vi prova-på pass där de fick testa vår träning gratis.
- Dessa ledare/gymtränare licensierades: 3 st Gymtränare, 1 st Coreflex, 1 st Träning för barn, 1 st Dans, 1 st HIT, 2 st Löpning, 1 st Cirkelfys, 2 st Multifys, 1 st Step, 1 st Yoga och 2 st Jympa.
- Vid två tillfällen under året arrangerade vi föreläsningar i samarbete med RF-SISU. Den ena med fokus riktad till målgruppen 65+ och den andra till den bredare målgruppen.
- Under året värmdde vi upp deltagarna vid flera löplopp, bland annat Stadsloppet, Blodomloppet och Vallbyloppet.
- Under våren genomförde vi vid ett tillfälle en Super Mega Mini Röris där hundratals förskolebarn och pedagoger delade rörelseglädje med oss vid Hitachi Arena. Under hösten bjöd vi in till fyra st Mini Röris-pass med förskolebarn på våran anläggning.
- Vår barn- och ungdomsverksamhet visade upp sin verksamhet under Barnfestivalen i stadsparken samt vid ett antal stadsdelsfestivaler.
- Under året har vi besökt flertalet skolor, arbetsplatser och butiker för att prata träning och informera om vår verksamhet.
- I februari var vi till en förskola på Bäckby där vi utbildade förskolepedagoger i MiniRöris programmet.
- I samband med Vasaloppet arrangerade vi som vanligt vårt populära event Sälen-Mora Spin/IW.
- Vår Enkelverksamhet har besökt Rondellen på Bäckby och deltagit vid Parasportdagen.
- Vi har under året genomfört kurserna Börja Träna och Börja lufsa. Vi har dessutom en pågående Vasaloppstripelkurs.
- Vi har genomfört ett flertal eventpass, däribland Rullskidor och MegaHIT med alla HIT ledare.
- Även i år deltog vi vid 60+ mässan på Mälarenergi Arena.



Anläggningarna

VÅR VISION ÄR ATT erbjuda flexibla och moderna träningsytor med ett välkomnande trivsamt bemötande där föreningen erbjuder bra förutsättningar för varierad träning, individuellt och i grupp. Vi bedriver, sedan februari 2024, verksamhet i fyra anläggningar, om cirka 8600 m² genom nytillskottet Klockartorpetsom öppnades i februari. Förutom träningsytor på anläggningarna finns det mötesplatser med en cafédel där vi har möjlighet att träffas och umgås med andra medlemmar, före och efter träningen.



City 2000 m²

Anläggningen invigdes i september 2014 och ligger mitt i centrum på taket av gallerian Kvarteret Igor. Här rymmer ett modernt utrustat gym, en Plaza-yta och två grupptränings-salar. Den ena salen erbjuder både spinning och IW. Här finns även barnpassning och en barnhörna.

Finnslätten 1100 m²

I januari 2020 invigde vi vår anläggning på Finnslätten som ingår i Kungsledens Sportcenter. Anläggningen är på 800 m² och har gym, Plaza-yta och en spinning-sal. Vi har även tillgång till en sporthall som vi kan ha olika gruppträningar i. Finnslätten har öppet dygnet runt. Under slutet av 2024 byggde vi ut med 300 kvm och att detta stod klart i mitten av december.

Rocklunda 4300 m²

Anläggningen ligger mitt i Västerås främsta idrottsområde sedan januari 2009. Den byggdes ut 2019 och rymmer numera gym i två plan, multihall, stretchrum, IW-sal, spinning-sal, ett cirkelgym och två grupptränings-salar. Ett extra rum med lyftarpodier finns vilket uppskattas enormt av medlemmarna. Det finns även ett barnrum.

Klockartorpet 1200 m²

I februari 2024 öppnade vi vår fjärde anläggning i Klockartorpet. Anläggningen är 1200 m² och rymmer en grupptränings-sal, ett komplett gym, Plazayta och cirkelgym. Här kan medlemmarna träna dygnet runt.

Största träningsytan

Vår största anläggning är stigarna, spåren, cykelvägarna, gräset och gatorna. Vår Träna ute-verksamhet är en av organisationens äldsta och största, och en verksamhet vi verkligen är stolta över. Den pågår i stort sett året runt.

Slutord

NÄR VI BLICKAR TILLBAKA PÅ 2024, är det med ett stort leende och en känsla av ren träningsglädje! Friskis&Svettis Västerås är en förening för träningsupplevelse och härliga möten där alla är välkomna precis som vi är. Här möts vi för att svettas, skratta och peppa varandra, både i välbekanta och nya träningsformer.

Under 2024 öppnade vi en helt ny lokal på Klockartorpet vilket gav oss en fin ny anläggning för gruppträning och gym. Nyetableringen bidrog också till att vi fått en hel del nya medlemmar. Vi utökade även gymytan på Finnslätten vilket har varit väldigt uppskattat av våra medlemmar.

Under året har vi spridit träningsglädje på många sätt:

- Träning i våra anläggningar, utomhus och via Friskis GO
- Medverkan på SM-veckan med vår Friskiscontainer
- Uppvärmningar inför motionslopp i stan
- Mini-Röris för barn och inspirerande seniorträning
- Engagemang i Idrottsklivet tillsammans med RF/SISU
- Deltagande på seniormässor och andra lokala event

Navet i föreningen är våra ideella funktionärer som med stort engagemang, kunskap och energi gör att vi kan erbjuda träning på så många olika sätt varje dag under året. En rungande applåd till er alla – tillsammans gör vi skillnad.

Tack för ett fint 2024 – ser fram mot ännu mer träning, skratt och gemenskap 2025!

Marie Gunnarsson
Styrelseordförande



