



STYRELSEN FÖR FRISKIS&SVETTIS VISBY AVGÖR FÖLJANDE VERKSAMHETSBERÄTTELSE FÖR VERKSAMHETSÅRET 2022

IF Friskis & Svettis Visby är en ideell idrottsförening vars idé är erbjuda lustfylld, lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Visionen är att rörelse är en självklar del av ett härligare liv. Föreningens ändamål är att få så många som möjligt att träna och uppleva rörelseglädje. Erbjudna olika former av träningsaktiviteter. Ökad insikt om motionens betydelse för välbefinnande och hälsa.

Vid årsskiftet 2022/2023 har föreningen 4560 medlemmar vilket är en ökning med 1188 jämfört med 2021/2022. Ökningen beror naturligtvis på att pandemin har avtagit och fler vågar och vill komma tillbaka till träning.

F&S Visby ingår i Friskis-rörelsen som består av ca 160 unika föreningar i Sverige och utomlands. Alla föreningar bedrivs i egna juridiska enheter. Rörelsen hålls samman av en paraplyorganisation - F&S Riks - som äger varumärket, svarar för utbildning av ledare och tränare samt ansvarar för och utvecklar träningsformerna.

I F&S Visby ingår även ett helägt dotterbolag, Driftbolag FSV AB. I bolaget ligger sedan 2017 all kommersiell verksamhet inklusive träningsverksamhet, alla anställda och funktionärer enligt idrottsmodellen. Det är en konsekvens av att Skatteverket ändrade sin tolkning av korttidsuthyrning som skulle inneburet en avsevärd kostnadsökning om all verksamhet förblev kvar i föreningen.

Styrelsen har under året haft följande sammansättning.

Ordförande	Ethel Forsberg
Vice ordförande	Patrick Ryott
Kassör	Ingalill Bengtsson
Sekreterare	Sofia Wollmann
Övrig Ledamot	Mona Ghadiri
-"-	Klara Rolfart
-"-	Markus Svedberg
Adjungerad	Frida Engström Verksamhetschef

Styrelsen har under året genomfört 11 protokollförda sammanträden i föreningen och ledamöterna har därutöver deltagit i olika projekt- och arbetsgrupper.



Organisationen

Vi har under de senaste åren fortsatt att anpassa organisationen till verksamhetens behov och har idag fem anställda, vara fyra på heltid och en på 40%. I organisationen har vi följande ansvarsområden:

Träningsverksamhet, reception- och gym, ekonomiadministration, kommunikation/marknadsföring samt verksamhetschef och styrelse.

Organisationen består av tre delar:

1. Styrelse och verksamhetschef
2. Medarbetare
3. Funktionärer (ca 115)

Verksamhetsrapport

2022 har varit ett händelserikt år med många och stora positiva förändringar i verksamheten. Till skillnad mot de senaste åren som genomsyrats av pandemiåtgärder så har 2022 varit ett år där vi vågat börja se framåt och göra vissa satsningar.

Vi har ökat på antalet träningspass och deltagarantalet på passen, samt i gymmet.

I januari uppdaterade vi våra spinningcyklar till den senaste modellen från Body bike, vilken är framställd av återvunnen plast från världshaven.

I mars avslutade Marie Eklöf sin anställning, och Linnéa Thor inledde sin. Linnéa är ansvarig för både receptionen och gymmet. Att vi för första gången har en anställd som ansvarig för gymmet har varit ett lyft i den delen av verksamheten.

Under våren installerade vi nyckelgym, vilket innebär att våra medlemmar har tillgång till lokalen från klockan 05:30 till klockan 23:00 alla dagar i veckan. Det skapar det en betydligt mer kundvänlig och lättillgänglig verksamhet och det innebär också en större flexibilitet för våra receptionister och receptionsvärdar. Bemanningsarbetet har underlättats.

I augusti installerade vi EGYM, vilket vi var den första Friskisföreningen i Sverige att göra (idag har ytterligare tre föreningar EGYM, och fler är intresserade). EGYM är ett mycket uppskattat inslag i verksamheten. Både våra befintliga medlemmar tränar där, men också många nya medlemmar har hittat till oss mycket på grund av EGYM. Tanken var att vi med EGYM skulle nå framförallt den målgrupp som annars inte tränar styrketräning, eller tränar överhuvudtaget. Och vi kan absolut se att vi lyckats med den uppgiften.



Föreningens verksamhet i siffror framgår av årsredovisningen.

Här följer några aktiviteter vi utfört kopplade till styrelsens uppsatta mål för året. Hela aktivitetsplanen för 2022 finns bifogad.

- **Fler människor i rörelse**

Ett självklart mål för oss är och har varit att få fler människor att röra på sig och uppleva lustfylld träning. Vi har fortsatt arbeta för att attrahera fler att börja träna hos Friskis. I det arbetet är våra medlemmar och funktionärer de bästa ambassadörerna att sprida en positiv bild av träning hos Friskis Visby.

- *Vi hade som målsättning att bli över 4000 medlemmar 2022. Vi landade på över 4500 medlemmar.*
- *Under året har vi fortsatt samarbetet med Reumatikerförbundet och Endre IF. Vi har även haft uppdragspass för Visby IBK, Visby BoIS och Visby Roma.*
- *Under våren var vi på Regementet i Tofta och ledde två pass i veckan för deras personal.*
- *Samarbetet med Intersport har fortsatt.*
- *Vi har jobbat intensivt med Temaveckor då vi lyft våra olika träningsformer och bjudit på gratis träning.*
- *Vi har genomfört vandringar.*
- *Vid höststart kunde vi ha Öppet hus igen.*
- *Vi höll i uppvärmning på Ladingeränne, Blodomloppet och Lucialoppet.*

- **Ökad delaktighet och lojalitet**

Vi arbetar målmedvetet för att kontinuerligt förbättra kommunikation och dialog med våra medlemmar i syfte att öka medlemslojalitet och träningsaktivitet, samt uppmärksamma kommunicerade idéer och förbättringsförslag.

- *Vi har stor aktivitet på sociala medier.*
- *Medlemsinformation har skickats ut via mail regelbundet om vad som är på gång i föreningen.*
- *Vi hade en gratis föreläsning med Johanna Isakson och kvinnor och klimakteriet.*
- *Online-träningen har fortsatt utvecklats.*
- *Gymtrustning och spinningcyklar har uppdaterats och bytts ut.*



- **Hållbar och välfungerande organisation**

En väl anpassad och effektiv organisation som kännetecknas av handlingskraft, engagemang och förmåga att driva och utveckla en verksamhet som genererar ett överskott.

- *Vi har ökat våra befattningar med en gymansvarig. Detta för att kunna driva på utvecklingen i gymmet, där vi växer som mest.*

- **Funktionärskap i fokus**

Vår träning ska upplevas inspirerande, lustfylld och modern. Förutsättningar för att kunna bedriva attraktiv träningsverksamhet är ett väl fungerande funktionärskap som bygger på engagemang, glädje och trivsel. Vi ska fortsatt satsa på att behålla och utveckla våra nuvarande funktionärer samtidigt som vi välkomnar nya människor att engagera sig i föreningen.

- *Vi utbildade fyra nya instruktörer och flera av våra funktionärer blev EGYM-instruktörer.*
- *Våra funktionärer har erbjudits HLR-utbildning.*
- *Vi kunde genomföra funktionärsträffar, funkis AW och fest under året.*

Utbud

Nytt i utbudet för 2022 var Multifys. Vi tog även tillbaka efterlängtade Cirkelfys, Enkelspinning, Seniorklubben och Familjeympan som pausat under pandemin.

Sommarträning

Sommaren 2022 hade vi uteträning på fler platser än någonsin tidigare. Vi fanns i Almedalen, Kappelshamn, Slite och Ronehamn. Dessutom erbjöd vi en hel del träning inomhus i vår lokal. Både utomhus- och inomhusträningen var välbesökt.



Utbildning

Vi utbildade fyra nya instruktörer under 2022 i träningsformerna dans, löpning och spinning.

Uppdragspass

Vi har under året haft uppdragspass med andra föreningar såsom Reumatikerförbundet, Endre IF, Visby BoIS, Roma IF och Visby IBK.

Även många företag har köpt uppdragspass. Under våren hade vi till exempel två pass i veckan på Regementet i Tofta för deras anställda.

Vi höll i uppvärmningen av Lucialoppet, Blodomloppet och Ladingeränne.

VERKSAMHETSCHEFEN HAR ORDET

2022 har varit ett otroligt intensivt, ovisst men samtidigt roligt år. Vi har tagit oss igenom en i vår tids värsta perioder med många prövningar och tuffa beslut. Vi har skaffat oss ovärderliga erfarenheter och trygga rutiner som gjort att vi trots allt vågat tänka framåt och vågat satsa på utveckling och förändring.

En ny organisation har tagit form där vi har lagt mer fokus på gymmet än tidigare. Gymmet är den delen av verksamheten där vi växer som mest, men haft minst resurser.

Vi har tagit in EGYM som blivit en succé och hjälpt många att både börja träna och att utvidga sin träning med styrketräning. Det är ytterligare en produkt att känna stor stolthet över.

Införandet av nyckelgym var också det en förbättring i dels vårt arbete intern, och även gällande vår tillgänglighet för medlemmarna.

Både EGYM och nyckelgym är en tydlig standardhöjning i verksamheten.

Jag känner mig trygg i den väl fungerande organisation som jag har lyxen att jobba i tillsammans med människor som vill och arbetar för en mycket god sak. Vi vill få fler människor i rörelse helt enkelt.

Dom här människorna alltså. Alla mina medarbetare, funktionärer och styrelsen. De gör ett sånt fantastiskt arbete med ett otroligt engagemang och driv.

Utan dom, inget Friskis.

Frida Engström / Verksamhetschef



ORDFÖRANDE HAR ORDET

Nästan hisnande är det att se tillbaka på verksamheten år 2022. Pandemins restriktioner släppte under årets andra månad. Nyckelgymmet introducerades i april. Vi startade EGYM i augusti. Antalet medlemmar ökar. Målet om att 10% av Gotlands befolkning är medlemmar i vår förening verkar vara möjligt att nå. Vi kan titta tillbaka på ett starkt år

När vi successivt gick tillbaka till det gamla normala, det som var före pandemin, hade vi trots allt glädje av våra nya erfarenheter. Vikten av att fortsätta ute-träning, att sprida konceptet Friskis Go som gör det möjligt för våra medlemmar att träna var du än är och när som helst på dygnet. Och att öka våra öppettider genom nyckel-gym, som förbättrade tillgängligheten generellt men också för de medlemmar som vill undvika trängsel. Det fanns anledning att hantera oron för smittspridning under hela förra året, trots att pandemin inte längre var samhällsfarlig.

Satsningen på EGYM har visat sig vara attraktiv. Vår Visby-förening var först i landet att erbjuda medlemmar i Friskis den nya träningsformen. Tillströmningen av nya medlemmar och användare har varit god.

Ett av Friskis övergripande mål är att få fler människor i rörelse. Det lyckas vi med nästan varje dag. Samtidigt leder det till mer trängsel i våra lokaler, och det kan påverka tillgängligheten negativt. Visbys befolkning ökar, nya stadsdelar byggs. Bara på A7-området byggs bostäder i en omfattning som motsvara ett nytt Hemse. Det här är bakgrunden till att styrelsen under året arbetat för att vi ska kunna öppna en ny kompletterande lokal. När den kan stå klar för våra medlemmar är för tidigt att säga än, liksom var den kommer att finnas. Men planeringsarbetet pågår för fullt och vi ber om föreningsstämmans stöd för detta.

Ensamhet ökar risken för psykisk ohälsa. Fysisk aktivitet och gemenskap förebygger och lindrar depressioner. Vi i Friskis vet att vi mår bättre när vi tränar tillsammans. Därför fortsätter vi och gläds när vi blir fler.

Det är vår personal och våra funktionärer som gör det möjligt att driva och utveckla vår värdefulla verksamhet. Med hela styrelsen i ryggen riktar jag ett varmt tack till er. Ni tillsammans med alla våra medlemmar är hjärtat i vår verksamhet.

Ethel Forsberg/Ordförande

AKTIVITETSPLAN 2022

Månad	Aktivitet	Ansvarig	Marknadsföring/ Kanal	Kopplat till vilket mål i VP:n
Januari				
	Kampanj "10-spänn om dagen"	Lojs	FB, Instagram, hemsida	Fler människor i rörelse
	Medlemsbrev nyår	Frida	mail	Ökad delaktighet och lojalitet
	Temaveckor Jympa 3-4	Lojs	FB, Instagram, hemsida	Fler människor i rörelse
Februari				
	Kampanj "10-spänn om dagen"	Lojs	FB, Instagram, hemsida	Fler människor i rörelse
	Temaveckor Yoga 5-6	Lojs	FB, Instagram, hemsida	Fler människor i rörelse
28 feb -6 mars v. 9 (Sportlov)	Temavecka barnträning	Lojs	FB, Instagram, hemsida	Fler människor i rörelse
	Triathlon	Anette	FB, Instagram, hemsida	Ökad delaktighet och lojalitet
	Temavecka 7-8 Box			
Mars				
	Kampanj "10-spänn om dagen"	Lojs	FB, Instagram, hemsida	Fler människor i rörelse
6 mars	Blåbärsoppespin	Anette, Carina, Lojs	FB, Instagram, hemsida	
14 mars	Stavgång kör igång	Anette, Lojs	FB, Instagram	
17 mars	Infomöte nya ledare	Anette, Frida, mfl, Lojs	FB, Instagram	
20 mars	Föreläsning Klimakteriet m Johanna	Anette, Frida	Workplace	Funktionärskap i fokus
27 mars	Multifysdag	Anette	Anslag, Sociala kanaler, Bildspel	
29 mars	Medlemsmail vad händer i april	Frida		Ökad delaktighet och lojalitet
31 mars	Föreläsning Klimakteriet m Johanna	Anette, Lojs	Anslag, Sociala kanaler, Bildspel	
	Temavecka 9-10 Familjeträning			
	Temavecka 11-12 Fys			

April				
	Installera nyckelgym	Frida, Niklas		Ökad delaktighet och lojalitet, Fler människor i rörelse
2 april	Årsstämma+ Intersportdag	Frida, styrelse, Anette, Lojs	FB, Instagram, hemsida, anslag osv	
19 april	Börja jogga-kurs	Anette, Katrin, Håkan, Lojs	FB, Instagram, hemsida, anslag osv	Fler människor i rörelse
	Kampanj- värdar "jag är inte bara värd, jag är..."	Lojs		lojalitet, Fler människor i rörelse
	Uppmärksamma styrelsen på något vis			Ökad delaktighet och lojalitet
	Temaveckor 13-14 jympa			
Maj				
	Temaveckor 17-18 spin			
7 maj	SpinTriathlon	Lisette, Anette, Lojs	Hemsida, sociala media, anslag	
30 april	Vandring från Lickers	Eva K, Bettan, Anette, Lojs	FB, Instagram, hemsida, anslag osv	
14 maj	Eurovisionfys	Dina, Lisa, Anette, Lojs	Hemsida, sociala media, anslag	
31 maj	Avslut börja jogga kurs	Katrin, Håkan		
Juni				
v 26	Sommarträning ute	Anette		Fler människor i rörelse
	Medlemsmail	Frida		Ökad delaktighet och lojalitet
Juli				
	Sommarträning ute	Anette		Fler människor i rörelse

Augusti				
	Sommarträning ute	Anette		Fler människor i rörelse
15 augusti	Leverans av eGym			
17-18 augusti	Utbildning eGym	Anställda		
19 augusti	eGym-release	Frida, Linnéa, Anette		Fler människor i rörelse, Ökad delaktighet och lojalitet
30 augusti	Blodomloppet	Anette, Lojs mfl	På plats!	
September				
	Städdag med alla funkisar	Alla		Funktionärskap i fokus
	Temaveckor SOFT	Lojs		Fler människor i rörelse
17-18 september	eGymhelg! Öppet hus	Anställda		Fler människor i rörelse
	Ta med en kompis-vecka	Lojs		Fler människor i rörelse
	Medlemsmail	Frida		Ökad delaktighet och lojalitet
18 september	Vandring Rone Hamn	Anette	Anslag, Fb, Insta osv	
18 september	Mobilitetsdagen	Anette		
Oktober				
	Friskis Visbys Svettisdag	Frida		Funktionärskap i fokus
7 oktober	TKON	Anette, Linnéa		
12 oktober	Start Spin Giro	Anette, Lojs mfl	Anslag, Fb, Insta osv	
15 oktober	Funkisfest	Frida, Lojs mfl		Funktionärskap i fokus
15-16	eGym-helg! Öppet hus	Anställda		Fler människor i rörelse
22-23 oktober	FKON	Frida, styrelsen		
23 oktober	Vandring P18	Anette, Lojs mfl	Anslag, Fb, Insta osv	
25/10-13/11	Rekryteringskampanj	Anette, Linnéa, Lojs	Anslag, Fb, Insta osv	Fler ledare
29 oktober	1,6 miljonersklubbens Hälsodag	Anette, Lojs, Niklas	Anslag, Fb, Insta osv	
v 43-44	Temaveckor JYMPA		Anslag, Fb, Insta osv	Fler människor i rörelse
Mitten av oktober	Medlemsenkät	Frida, styrelsen		Ökad delaktighet och lojalitet

November				
5-6/11	Allahelgona happeningsspass			
13/11	Farsdag, bjud pappa på träning.		Anslag, Fb, Insta osv	Fler människor i rörelse
14/11	Säljstart Nissekortet	Lojs, Niklas	Anslag, Fb, Insta osv	
20 november	Vandring	Anette, Bettan, Eva	Anslag, Fb, Insta osv	
V 47	Kampanj "Prova-på vecka"			Fler människor i rörelse
25-27	Red weekend koppla ihop med friskvårdbidrag		Anslag, Fb, Insta osv	Fler människor i rörelse
December				
Vecka 49	Tema vecka Friskis Go			
14/15 december	Julträff med skinkmacka i lokalen 17:30-18:45	Frida		Funktionärskap i fokus
12-18	Musikhjälpen	Frida Lojs		