2019

Verksamhetsberättelse

Innehållsförteckning

Ordförande har ordet 2

1. Inledning 3
   1.1. Vår idé 3
   1.2. Vår vision 3
   1.3. Vårt ändamål 3
   1.4. Friskis&Svettis Riks långsiktiga mål enligt Verksamhetsplanen år 2018-2022 3
   1.5. Friskis&Svettis Eskilstuna 4
2. Organisation 4
   2.1. Årsmöte och styrelse 2019 4
      2.1.1. Styrelsens mötesplatser – Friskis&Svettis årsstämma och VKON 2019 4
   2.2. Personal 5
   2.3. Funktionärer 6
      2.3.1. Funktionärsutbildningar 6
      2.3.2. Sammankomster 6
      2.3.3. Uppskattning 6
3. Träningen 7
   3.1. Inpasseringar under året 7
   3.2. Träningspass 7
   3.3. Träningsformer och nyheter 8
   3.4. Träning för särskilda målgrupper 9
   3.5. Kurser och Smallgroups 9
   3.6. Personlig träning och individuella instruktioner 9
4. Medlemmar 10
   4.1. Medlemmar: ålder- och könsfördelning 10
   4.2. Träningskort 10
   4.3. Service för våra medlemmar 10
   4.4. Mervärde för våra medlemmar 11
5. Samarbeten 11
6. Externa grupper 11
7. Kommunikation 12
   7.1. Kampanjer 12
   7.2. Erbjudanden 12
   7.3. Marknadsföringskanaler 13
   7.4. Event 13
8. Lokal 14
   8.1. Ombyggnation och restaurering 14
   8.2. Ny utrustning 14
   8.3. Expansion 14

Slutord 15

Ordförande har ordet:

Ekonomiskt ser läget stabilt ut och vi har gjort investeringar i löpband. Vi kommer under året bygga om trean och lite annan ombyggnation (inga stora grejer).

Vi fortsätter hålla fokus på en stabil ekonomi.

Under 2019 har styrelsearbetet även präglats av ev. expandering i Strängnäs. Vi har arbetat med och lämnat in ett tävlingsbidrag tillsammans med andra intressenter. Vi har i skrivande stund ännu inte fått något resultat, då tävlingstiden förlängdes med en månad för ytterligare kompletteringar.

Styrelsen har också kollat av marknaden för expandering i Eskilstuna men har inget konkret objekt i dagsläget.

Styrelsen kommer att tillsammans med personal, funktionärer och medlemmar fortsätta arbetet med att föreningen ska växa, engagera, samarbeta och synas. Vi söker samarbete med föreningar och företag. Vi syns med våra aktiviteter i både press och annonskampanjer och vi fortsätter inspirera fler människor till engagemang.

Till sist vill jag passa på att tacka alla funktionärer, all personal och mina vänner i styrelsen för det arbete ni gör för Friskis & Svettis Eskilstuna!

Kent Sedin
Ordförande
Friskis & Svettis Eskilstuna

1. Inledning

Denna Verksamhetsberättelse för 2019 beskriver statistik, fakta och händelser från den dagliga verksamheten och även sådant som hänt utöver den. Dokumentet beskriver året men utvärderar också hur arbetet gått med att nå upp till verksamhetens mål, strategier och viljeyttringar.

Friskis&Svettis är en ideell förening med en gemensam idé, vision och gemensamt ändamål utan vinstintresse. Föreningen är till för sina medlemmar och styrs demokratiskt genom sina medlemmar.

1.1. Vår idé

”Friskis&Svettis skall erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning för alla”

Hos oss ska det vara kul och träna och ge känslan att man vill göra det igen. Vår attityd till träningen ska vara tillåtande, avslappnad och personlig. Alla ska känna sig välkomna och känna att vi erbjuder träning som passar just dom. Att må bra och vara nöjd med sig själv är viktigt. Friskis&Svettis ska ge en inre tillfredsställelse och ett leende.

1.2. Vår vision

”Människor ler när de tänker på träning”

1.3. Vårt ändamål

Friskis&Svettis övergripande ändamål är att få så många människor som möjligt i rörelse, att erbjuda olika former av träningsaktiviteter med Friskis&Svettis värderingar och kvalitet som grund och att öka insikten om motionens betydelse för välbefinnande och hälsa. Föreningen ska vara en plats där människor känner att de är välkomna och där de kan hitta ett stort utbud av rörelseglädje. Människor som kommer till oss ska finna en lust för fysisk aktivitet och även få kunskap om den fysiska aktivitetens fördelar för den personliga hälsan och på så sätt hitta motivationen att fortsätta träna. För att sprida rörelse besöker vi platser utanför vår anläggning och når nya målgrupper.

1.4. Friskis&Svettis RIKS långsiktiga mål enligt Verksamhetsplanen 2018 - 2022

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

1.5. Friskis&Svettis Eskilstuna

Den 31:a januari 2019 hade Friskis&Svettis Eskilstuna 8463 medlemmar. Det var ett litet tapp från föregående år med 83 medlemmar.

Större delen av Friskis&Svettis Eskilstunas verksamhet ligger i dess helägda aktiebolag Rörelseglädje i Eskilstuna AB. Användandet av varumärket och tillhörigheten regleras genom licensavtal mellan aktiebolaget och Friskis&Svettis Riks.

Friskis&Svettis Eskilstuna jobbar utifrån Friskis&Svettis gemensamma idé, vision och ändamål. Under hösten 2017 arbetade styrelsen tillsammans med föreningens funktionärer fram en verksamhetsplan för år 2018-2022 med lokala strategier och mål med utgångspunkt i Riks långsiktiga mål : Engagera, Synas, Samarbeta och Växa.

2. Organisation

2.1. Årsmöte och styrelse 2019

Föreningens årsmöte hölls torsdagen den 9 april kl.18.30 2019. Ordförande för mötet var Anitha Wretling och sekreterare var Tua Manelius.

Valberedningen (Gerd Runsten, Carl Cypriansen och AnnSofi Johansson) presenterade styrelsekandidaterna. Dessa valdes för året 2019/2020. Styrelsen är ytterst ansvarig för verksamheten och är valda att representera medlemmarna under året.

Ordförande: Kent Sedin (nyval)

Sittande ledamöter: Erik Österberg, Tua Manelius

Nya ledarmöten/omval/fyllnadsval: Jarno Pikkarainen (omval), Anki Roth (nyval),

Suppleanter ledamöter: Leif Lundborg (omval), Susanne Room (omval)

Marie Svensson avgick som ordförande och avtackades.

Till föreningens revisorer valdes Alf Ekström, Grand Thornton Auktoriserad revisor, Ivar Leijbrink Lekmannarevisor

Valberedningen: Där omvaldes Gerd Runsten (sammankallande), AnnSofi Johansson (sittande), Marie Svensson (nyval)

Styrelsen har haft 11 ordinarie styrelsemöten under året och en planeringsdag i september tillsammans med personal.

Hedersmedlem: Tiina Turpeinen utsågs till hedersmedlem i föreningen på årsmötet.

2.1.1. Styrelsens mötesplatser – Friskis&Svettis årsstämma och VKON

På Friskis&Svettis årsstämma i Marstrand var Eskilstunaföreningen representerad av Kent Sedin och Tua Manelius. Friskis&Svettis Eskilstuna bidrog inte med någon motion på stämman.

På Riks Verksamhetskonferens i Stockholm deltog Kent Sedin, Tua Manelius och Susanne Room.

2.2. Personal

Friskis&Svettis Eskilstuna är en förening med nära 8 500 medlemmar och 240 funktionärer. För att få hela föreningen att gå runt och fungera och utvecklas framåt behövs anställda. Den anställda personalen i Friskis&Svettis Eskilstuna arbetar utifrån Friskis&Svettis Riks och lokala styrdokument, stadgar, policys och värderingar. De ser även till att verkställa styrelsens beslut. Personalorganisationen ska vara anpassad efter verksamhetens behov.

Arbetsmarknadens lagar och regler följs och målet är att de anställda ska trivas, känna sig trygga och må bra. De ska även känna att de har stor möjlighet att påverka och vara delaktiga i beslut och i verksamhetens utveckling.

Under året har tre personalkonferenser genomförts, en planeringsdag med styrelsen och två team-building tillfällen.

Delar av personalen har under året deltagit på nätverksträffar med anställda från andra föreningar. De var också representerade på Årsstämman och på VKON.

Ordinarie anställda på Friskis&Svettis Eskilstuna

Verksamhetschef/VD	Pernilla Sjöberg
Funktionärsansvarig	Eija Nieminen
Ansvarig för administration och ekonomi	Maria Norbäck
Träningsansvarig	Mikaela Arvidsson
Träningsansvarig	Linda Shabo
Drift-, lokal- och Multihallsansvarig	Keijo Pernula
Ansvarig för kommunikation och marknadsföring	Sara Karlborg
Reception	Amanda Hautamäki
Lokalvård/vaktmästare	Conny Axelsson

Allmän visstidsanställda

Reception	Monika Långhede
Reception	Fanar Almalih
Reception	Emelie Persson
Reception	Solin Karem
Lokalvård	Jerry Andersson

Arvoderat uppdrag

Personlig tränare	Robin Öhrbom

2.3. Funktionärer

Funktionärerna är navet i föreningens verksamhet därför är det viktigt att få befintliga funktionärer att känna lust och vilja att fortsätta sitt engagemang. De är även viktigt att få fler att vilja engagera sig i föreningen. Funktionärerna ska bli bekräftade och få uppskattning för sitt uppdrag. Idéer, synpunkter och engagemang som våra funktionärer bidrar med ska tas tillvara på. Tillfällen måste skapas då våra funktionärer har möjlighet att träffas för att få information, diskutera med varandra, ge synpunkter, påverka och ha trevligt tillsammans. För att kunna utveckla sig i sitt uppdrag ska funktionärerna ges möjlighet att få inspiration, utbildning och feedback. Ambitionen är att funktionärsverksamheten ska vara anpassad efter verksamhetens behov och funktionärernas möjlighet att engagera sig.

- Antalet funktionärer under året har varit ca 240 stycken. Detta antal har varit rätt stabilt under de senaste åren. Funktionärerna har uppdrag som ledare, tränare, värdar, styrelsemedlemmar och valberedningsmedlemmar.
- Två större rekryteringar av nya funktionärer har genomförts under året. På dessa tillfällen rekryterades 18 värdar och 17 ledare/tränare

2.3.1. Funktionärsutbildningar

- De nya funktionärerna har genomgått föreningens interna funkisutbildning FUNK 1 och FUNK 2 som genomförts två gånger under året.
- Interna utbildningar i BRP (vårt affärssystem) för receptionsvärdar och två interna utbildningar i hjärt- och lungräddning för samtliga funkisar erbjöds under året. (antal deltagare?)
- Under året gick 16 funktionärer ”Ettan” - Riks grundutbildning för ledare och tränare.
- 18 funktionärer gick en träningsformsutbildning och blev licensierade.
- 12 stycken av befintliga ledare/tränare gick en vidareutbildning
- Dansledare, barnledare, core-ledare och yoga-ledare deltog på inspirationstillfällen arrangerade av Riks. Sammanlagt deltog 26 stycken på dessa tillfällen.
- Samtliga funktionärer bjöds in att delta på ett inspirationstillfälle med Sebastian Wollbrin. Han ledde ett pass i 3D-träning och en föreläsning om att träna hållbart.

2.3.2. Sammankomster

- Samtliga funktionärer har vid de två terminsstarterna under året bjudits in till stormöte. Ca 70 stycken funktionärer deltog vid båda tillfällen.
- Kickoff för samtliga funkisar med cirkustema arrangerades i september och i december bjöds funktionärerna på Glöggmingel med julklappsutdelning.

2.3.3. Uppskattning

- Under vårterminen genomförde personalen en lite uppskattningskampanj. Samtliga funktionärer fick en kexchoklad med ett litet budskap skrivet tilldelat under ett av sina funktionärspass.

3. Träningen

Ett av målen i verksamhetsplanen är att Friskis&Svettis ska vara det självklara träningsalternativet för Eskilstunas befolkning. Därför är det viktigt att leva upp till medlemmarnas och blivande medlemmars förväntningar på träningsutbud, kvalitet på träningen och tillgänglighet. Vi behöver vara lyhörda och hela tiden följa träningsutvecklingen. Vi behöver nå fler målgrupper och få fler att upptäcka allt vi har att erbjuda och även hitta nya arenor för vår träning.

Vårt träningsutbud följer Riks riktlinjer och vi försöker i möjligaste mån att införa de nyheter Riks kommer med i träningsutbudet. Vi frågar efter, lyssnar och tillvaratar funktionärers och medlemmars synpunkter och önskemål. Vi följer och analyserar tränings- och inpasseringsstatistik för att hela tiden förbättra vårt utbud, tillgänglighet och spridning.

3.1. Inpasseringar under året

Inpasseringar totalt	
Multihall	169 229
Gruppträning	138 759
Totalt	**307 988**

- Antalet inpasseringar totalt under året ökade jämfört med 2018 från 288 907 till 307 988 under 2019.
- Inpasseringarna ökade ungefär likvärdigt på både gruppträningen och i Multihallen jämfört med 2018. Gruppträningen ökade med ca 9000 inpasseringar och multihallsträningen ökade med ca 10 000 inpasseringar jämfört med 2018.

Antal deltagare per pass	
Övrig gruppträning	36,81
Jympa	56,16
Cirkelgym	34,30
Spinning	32,74
Indoor walking	26,50
Pass i gymmet	7,90
Totalt	**35,35**

- Det genomsnittliga deltagantalet på gruppträningspass var högre under 2019 jämfört med 2018 då det i snitt deltog 22,6 stycken per pass. 2019 var deltagarantalet i snitt 35,35.

3.2. Träningspass

Antal pass i snitt per vecka	**VT 2019**	**HT 2019**
Övrig gruppträning	35,42	35,08
Jympa	17,35	15,81
Cirkelgym	9,23	9,46
Spinning	19,96	17,54
Indoor Walking	11,23	11,62
Pass i gymmet	8,50	8,35
Totalt (avrundat)	**110**	**98**

3.3. Träningsformer och nyheter

- Det totala antalet träningsformer i föreningens utbud under 2019 var 23 stycken. Dessutom flera varianter av dessa träningsformer såsom soft varianter, distans, intervall, spurt, HIT. Allt som allt var antalet olika träningsformer och varianter av dessa 48 stycken.
- Träningsnyheter som introducerades under året var Modus, Plaza cross, Plaza styrka, Plaza soft och Cirkelgym HIT.

De mest populära träningsformer under 2019

Antal deltagare	**VT**	**HT**	**Summa**
Jympa soft	7 572	4 309	11 881
Jympa bas	5 538	6 673	12 211
Jympa medel+puls	4098	2495	6 593
Totalt	**17 208**	**13 477**	**30 685**

	VT	**HT**	**Summa**
Spin distans	7 687	7 882	15 569
Spin intervall	5 271	3 354	8 625
Spin soft	889	690	1 579
Totalt	**13 847**	**11 926**	**25 773**

	VT	**HT**	**Summa**
Cirkelgym	4065	4857	8922
Cirkelgym soft	1952	1678	3630
Cirkelgym HIT	1821	1295	3116
Totalt	**7 838**	**7 830**	**15 668**

	VT	**HT**	**Summa**
Indoor Walking distans	4509	3549	8058
Indoor Walking intervall	1945	2523	4468
Indoor Walking soft	566	568	1134
Totalt	**7 020**	**6 640**	**13 660**

	VT	**HT**	**Summa**
Skivstång	5336	4555	9891
Power hour	3565	2932	6497
Core	4 256	2 654	6910
Yoga	3319	2572	5891

3.4. Träning för särskilda målgrupper

Seniorklubben	**VT 2019**	**HT 2019**
Cirkel + Stol & Styrka	88	74
Cirkelgym	37	39
Totalt	**125**	**113**

- Seniorklubben har varit igång sedan 2016 och har med åren växt både vad gäller antal pass som erbjuds och antal platser. 2019 erbjöds ett stol-och styrkapass, ett cirkelpass och två cirkelgympass i veckan.

Enkeljympa	**VT 2019**	**HT 2019**
Enkeljympa	17	21
Totalt	**17**	**21**

- Enkelträning för personer med intellektuell funktionsvariation erbjöds en gång i veckan under vår- och höstterminen.

Antal sålda klippkort barn **221**

(gäller på familj, familjefys och barntillåtna pass)

- Under vår- och höstterminen erbjöds ett familjepass för barn år 2-6 år med vuxen och ett familjefys för barn 6-12 år med vuxen i veckan. Barn 8-12 år var även välkommen att vara med på flertalet barntillåtna pass på schemat.

3.5. Kurser och Smallgroups

Börja träna kurs	**VT 2019**	**HT 2019**
BT-kurs (kväll)	18	31
BT-kurs dag	16	0
Totalt	**34**	**31**

- Sedan 2014 har vi erbjudit en Börja träna kurs på våren och på hösten. Nytt för detta år var att även erbjuda en dag-kurs på våren för personer som är daglediga.
- Mamma start, som är en kurs för nyförlösta mammor, erbjöds på våren och på hösten. Som en fortsättningskurs på mamma start erbjöds även Mamma smallgroup på våren och hösten.

3.6. Personlig träning och individuella instruktioner

- Under året slutade Mikaela Arvidsson som Personlig tränare, istället tog Robin Öhrbom över. Tillsammans utförde Mikaela och Robin 170 stycken PT-tillfällen under året.
- Antalet gyminstruktioner som genomfördes av våra individuella tränare var totalt under året 257 stycken.

4. Medlemmar

Steget till att bli medlem i Friskis&Svettis Eskilstuna ska vara inspirerande, enkelt och förmånligt. Alla ska känna sig välkomna och känna att vår förening är en avslappnad plats för inspiration, träning och gemenskap. Hos oss ska alla mötas av god service och ett trevligt bemötande. Vi ska vara generösa med att dela med oss av vår kunskap om träning och vara en viktig samhällsaktör och samarbetspartner inom träning och hälsa.

4.1. Medlemmar: ålder- och könsfördelning

	Kvinna	**Man**	**Ej valt**	**Summa**
0 - 9 år:	99	70	0	169
10 - 19 år:	574	479	0	1 053
20 - 29 år:	746	465	0	1 211
30 - 39 år:	885	448	0	1 333
40 - 49 år:	1 012	504	0	1 516
50 - 59 år:	984	465	0	1 449
60 - 69 år:	654	329	0	983
70 - 79 år:	385	221	0	606
80 - 89 år:	72	37	0	109
90 - 99 år:	1	2	0	3
Okänd ålder:	9	6	16	31
Medelålder:	**43.23**	**40.86**	**-**	**42.38**
Totalt:	**5 421**	**3 026**	**16**	**8 463**

4.2. Träningskort

Sålda abonnemang/träningskort under året	
Antal sålda 12 mån	4151
Antal sålda 6 mån	337
Antal sålda klippkort	1427
Antal sålda dagkort	461

- Träningskorten går att binda upp 1 mån, 3 mån, 6 mån och 12 månader. Rabatterade kort finns för studerande, ungdom och pensionär. Det finns även ett dagkort för lite förmånligare pris med inpassering senast kl.14.00 och ett klippkort med 15 träningstillfällen.

4.3. Service för våra medlemmar

- Under våren utökades öppettiderna med 3,5 timme i veckan. I snitt var anläggningen öppen 100,5 timmar varje vecka med reducerade öppettider under sommarperioden och röda dagar. Anläggningen var öppen samtliga dagar under året.
- För att underlätta för föräldrarna att träna erbjöds 21 timmar barnpassning i veckan i barnrummet.
- I receptionens butik utökades klädkollektionen med träningskläder till försäljning.

4.4. Mervärde för våra medlemmar

- Under året erbjöds flera olika former av inspirationer och workshops för våra medlemmar:
    - Yin yoga-pass med Maria Ejdertjärn
    - Föreläsning om ortodoxi med Lisa Jisei och Fanny Rinman
    - Inspirationspass med Anders Caspar
    - Rock out Eskilstuna med Ellen Wennerström
    - Inner Strength med Maria Olofsson och Malin Berg
    - Workshop i Calesthenics med Claes Svensson
    - Workshop i styrkelyft med Donna Berglund och Markus Grahn
    - Workshop i gymträning för längdskidåkare med Pernilla Sjöberg
    - Föreläsning om Operation smile med Mikaela Jonasson
    - Ledautbyte med Västerås-förening
- Två gånger under året arrangerades After Workout för våra medlemmar i Coop-restaurangen och DJ i gymmet.
- 9-mila racet genomfördes traditionsenligt i spin- och IndoorWalking-salen under Vasaloppet.
- Under sommarschema-perioden erbjöds gratis uteträning i Vilsta. Tyvärr var det flera tillfällen som fick ställas in på grund av dåligt väder.
- Vid speciella dagar ”Alla hjärtans dag”, Kanelbullens dag och julmorgon har medlemmarna blivit bjuden på lite extra gott ”tilltugg”.

5. Samarbeten

- I samarbete med Eskilstuna kommun och RF SISU Sörmland har Friskis arrangerat träning för nyanlända kvinnor och träning för äldre i Valvet i Fröslunda en gång i veckan för respektive grupp. Under hösten flyttades träningen för nyanlända kvinnor till Friskis anläggning för att bättre integreras i Friskis träning. Detta har även uppmärksammats på SVT som var på anläggningen och gjorde ett reportage från verksamheten.
- Under våren fortsatte Friskis sitt samarbete med Barnkliniken i syfte att erbjuda träning för obesita barn och ungdomar.
- På hösten bjöds Friskis in till en stor rikskonferens arrangerad av barnhälsovården för att i pausen hålla Röris och på kvällen ett löppass för deltagarna. Detta som ett första steg till ett förhoppningsvis fortsatt framtida samarbete med Friskis.
- Föreningen besöktes även detta år av Synskadades förening som tränade ett pass Spinning och ett IndoorWalking-pass som en del av deras årliga träff.
- Föreningen har under året varit värd för fem stycken utbildningar i Friskis&Svettis RIKS regi, det har varit utbildning i Individuell träning och cirkelgym.
- Under hösten hade vi ett samarbete med Eskilstuna revyn där de fick möjlighet att använda en sal hos oss att öva sina dansnummer i.

6. Externa grupper

- Under året var det 28 stycken externa aktörer (företag, föreningar och skolor) som valde att ha sin träning hos oss. De köpte sammanlagt 212 pass av oss.

7. Kommunikation

Vi vill genom vår kommunikation nå ut till allt fler om vår idé, vårt utbud och kvalitet. Vi når ut till allt fler genom att använda modern, tillgänglig och överraskande marknadsföring samt genom att synas på nya ställen i samhället. Vår kommunikation inspirerar till rörelse och vi är generösa med att dela med oss om vår kunskap om träning och hälsa.

7.1. Kampanjer

- Vid vårterminsstarten valde vi att köpa in oss i Friskis&Svettis Stockholms kampanj ”Love the way you move”. Där fick vi ta del av skräddarsydda filmer, material till hemsidan och färdig paketerade texter och prints.
- Kampanjen till höststarten skapades av föreningens egen kommunikatör och extern fotograf. Kampanjen gick under namnet ”Det vi som står för underhållningen”. På foton, affischer och filmer frontade våra egna ledare och tränare och även några medlemmar. En del av kampanjen prisades som årets bästa annons i Eskilstuna Kuriren.
- Under hösten genomfördes en större kampanj för att få företag att välja Friskis som friskvårdspartner. En folder togs fram med paket och prisförslag på träningskort för företag och företag bjöds in på en uppstartsmorgon med träning, frukost, information och erbjudanden. Detta är ett pågående projekt med fortsatt satsning.

7.2. Erbjudanden

Prova på veckor

Prova på veckor	2 077
Kommunens hälsovecka	8
Kuriren	40
H&M-prova på	2
Totalt	**2127**

- 2018 infördes en veckas gratis träning för personer som inte haft abonnemang de senaste 12 månaderna och som önskar prova på föreningens utbud. Under 2019 plockade 2077 personer ut en sådan vecka.
- Gratis träningsveckor erbjöds även till kommunanställda och H&M-anställda under deras hälsoveckor och samt under Kurirenveckor under året.
- Av de sammanlagda 2 127 som hämtade ut gratis träningsveckor var det sedan 694 som köpte någon form av abonnemang.

Julkalendern

Sålda Klippkort under julkalender	376
Sålda 6 mån-kort under julkalender	112

- Under december-månad hade vi den årliga julkalendern med flera olika erbjudanden på varor och tjänster. Under erbjudandet på klippkort såldes 376 stycken och under erbjudandet på 6-månaders kortet såldes 112 stycken.

Sommar- och julkortserbjudande

Sålda sommar kort	263
Sålda jul kort	63
Totalt	**326**

- Under sommar- och julschemaperioden fanns ett specialträningskort att köpa t.ex. för personer som kanske bara stannar tillfälligt i stan under sin långledighet. Totalt såldes 326 sommar- och julkort.

7.3. Marknadsföringskanaler

- Vår officiella Facebook-sida och Instagram används dagligen för att uppmärksamma våra event i lokalen och på andra platser, vad som är på gång, våra funktionärer och medlemmar. Men även för att ge lite träningstips. Facebook används primärt som en informationskanal och Instagram som en inspirationskanal. Antal följare på Facebook var under året var ca 3900 och på Instagram ca 2400.
- Andra marknadsföringskanaler är vår egna hemsida, tre TV-skärmar i lokalen med rullande information i lokalen, gatupratare och nyhetsbrev till våra medlemmar. Utanför lokalen har marknadsföring skett på ljustavla vid ICA Maxi, ljustavlor vid busshållplatser (Adshels), annonser i lokala tidningar, radioreklam etc.
- Föreningens bästa ambassadörer är våra funktionärer som under året har hjälpt till att sprida kampanjmaterial och prova på kort.

7.4. Event

- Under våren bjöds alla förskolor i Eskilstuna in till ett Mega-mini Röris på Djurgården. I samband med detta delade stadsbiblioteket ut böcker och vattenflaskor deltagarna. Ungefär 150 barn deltog.
- Under hösten bjöds förskolor in till en Mini-Röris turné som sponsrades av Länsförsäkringar. Mini-Röris-turnén besökte sex platser i stan och sammanlagt deltog ca 15 förskolor.
- Liksom tidigare år deltog Friskis&Svettis på Å-loppet med egen monter, vattenstationer och deltagare. Nytt för i år var att föreningen även höll i loppets uppvärmning.
- Föreningen deltog på idrottens dag i stadsparken, som arrangerades av Sörmlandsidrotten, med egen monter och uppvisning.
- Den 1:a december genomfördes 100% för världens barn på anläggningen med syfte att samla in pengar till världens barn. Ett cirkelfys-pass med 100 stationer eller ett extra långt spinningpass kunde deltagarna välja mellan. Den sammanlagda summan som samlades in var 30 000 kr. Flera företag var med och sponsrade fina priser som lottades ut till deltagarna.
- Övriga event som föreningen deltagit på är: Kommunens hälsodagar, Kuriren veckan, EKAF-kvällen, Team-sportia veckan, Träningsmässa på Tuna park och H&M hälsovecka.

8. Lokal

Föreningens anläggning ska vara väl anpassad för verksamheten och hålla en hög kvalitet både vad gäller funktion, interiör och utrustning. Våra medlemmar ska trivas, känna sig trygga och säkra när de vistas och tränar i vår anläggning. Vi är lyhörda för medlemmar och funktionärers synpunkter och önskemål vad gäller lokal och utrustning.

8.1. Ombyggnation och restaurering

- I början av året köptes nya skåp in till herrarnas ombyggnation för att ersätta de gamla slitna och trasiga skåpen. I samband med det gjordes en mindre ombyggnation av herrarnas omklädningsrum för att anpassa det till de nya skåpen. Syftet med ombyggnationen var också att öka uppsikten i omklädningsrummet.
- Herrarnas bastu fick ny panel och det gamla bastuaggregatet som gått sönder byttes ut mot ett nytt.
- För att göra plats i Multihallen åt den nya träningsformen PLAZA gjordes en stor omorganisering av den fria ytan under sommaren. Det resulterade i att cirkelgymmet fick större yta, PLAZA-ytan tillkom och ytan för egen träning med fria vikter utökades.
- Barnrummet fick en uppfräschning under hösten. Väggarna målades om och nya möbler och leksaker köptes in.
- Styrelsen fattade beslut om en utbyggnad av Trean, ljudisolering av väggen mellan Trean och spinningen och utbyggnad av nytt städförråd under sommaren 2020.

8.2. Ny utrustning

- Ny utrustning köptes in till det nya passet PLAZA – hantlar, skivstänger, knäböjsrack, airbikes och två skillmills.
- Alla gamla Power hour-bollar ca 50 st, som var slitna och deformerade byttes ut till nya.
- Den gamla benpressen gick sönder och ersattes mot en ny.
- En armcykel för rullstolsburna köptes in för att ersätta den gamla.
- 10 av de gamla löpbanden ersattes med 10 nya moderna löpband. I december beställdes även ytterligare 8 nya löpband samt 2 Skillruns för att ersätta de resterande gamla löpbanden.

8.3. Expansion

- Styrelsen och personalen har en lokalgrupp med uppdrag att jobba aktivt för att hitta alternativ och möjligheter för en framtida expansion. De har bland annat arbetat med och lämnat in ett tävlingsbidrag tillsammans med andra intressenter för eventuell expansion i Strängnäs.

Slutord

Åtta procent av Eskilstunas befolkning kan ju inte ha fel! Att vara medlemmar i stadens största och bästa förening! För visst är vi en fantastisk förening som åter och åter igen åstadkommer dom mest fenomenala saker, som att skapa och sprida rörelseglädje, gemenskap och engagemang på vår anläggning och på andra platser i stan.

Våra medlemmar är unga som äldre, träningsvana och träningsnoviser, de som gillar att träna lugnt och de som gillar att träna hårt och alla däremellan. Det är viktigt att alla känner sig välkomna och hittar något som passar just dom. Vi vill att så många som möjligt ska upptäcka glädjen med att röra på sig och skapa vanor att fortsätta.

Just detta år har vi jobbat lite extra för att öka antalet soft-pass i vårt utbud – lite ”snällare” pass som motvikt till allt fler av de tuffare passen. Vi fortsätter satsa på träning för särskilda målgrupper; träning för barn, seniorklubben och enkelträning. Vi har tillsammans med Eskilstuna kommun och RF-SISU Sörmland ett pågående integrationsprojekt som till och med uppmärksammats på SVT:s nyheter. Vi har även bjudit kommunens förskolebarn på träning genom höstens Mini-röris turné.

Vi försöker hela tiden vara lyhörda, dels på medlemmarnas önskemål och dels på nyheter och trender inom träningsbranschen. Årets stora träningsnyhet hos oss var PLAZA – ett pass i gymmiljö. För att göra plats åt PLAZA-passen genomfördes en större omorganisering och utökning av den fria ytan i Multihallen. Ett arbete vi hade räknat med skulle ta minst en vecka. Men med hjälp av flera hjälpsamma och raska funktionärer fixade vi det gigantiska arbetet på knappt tre dagar. Helt fantastiskt! Det blev så bra. De nya Plaza-passen har blivit en riktig succé i vårt utbud.

En riktigt rolig och välgörande händelse under året var när 100% för Världens barn arrangerades, ett gigantiskt Cirkelfyspass med 100 stationer och ett extra långt Spin-pass. Över 200 personer deltog och ca 30 000 kr samlades in.

Liksom tidigare år deltog föreningen med monter och vattenstationer under Å-loppet. Detta år fick vi även äran att hålla i uppvärmningen för alla löpare. Så roligt!

Föreningens verksamhet är helt beroende av alla fantastiska funktionärer som vecka efter vecka året om lägger ner sin tid och sitt engagemang i föreningen. Här kommer en hyllning till er! Ni är värda all uppskattning som går att få!

Nu blickar vi framåt mot 2020 - ett nytt spännande år för vår fantastiska förening! Stort tack till dig för att Du är medlem på Friskis&Svettis Eskilstuna!

Pernilla Sjöberg, Verksamhetschef

IF Friskis&Svettis