



# *Nitton*

Plaza gjorde entré med dunder och brak och vi är tillgängliga för fler med dygnet-runt öppet.





## Innehåll

Träningsfronten och funktionärer .....	3
Nyckeltal.....	4
Fortsatt utveckling av vår så viktiga värdorganisation - i syfte att möta upp behov och förväntningar från medlemmar.....	6
Kommunikation.....	7
Event och mässor.....	8
Projekt hälsa på friskis.....	11
Investeringar i lokalen.....	11
Friskis&Svettis Kalmars träningsresa till Playitas.....	12
Inspirationsdag (SVDA SO19).....	13



2019 har vi fortsatt att utveckla vår verksamhet genom nya träningsformer, ytor och tillgänglighet i form att dygnet-runt öppet. Våra 5910 medlemmar samt våra 200 funktionärer är vår verksamhet.

Tillsammans skapar vi Sveriges bästa träningsupplevelse!

## Träningsutbud och funktionärer

Våra funktionärers engagemang är det som gör det möjligt att erbjuda träningsupplevelse till våra medlemmar. Totalt har 213 funktionärer varit verksamma under 2019, totalt 95 ledare och 80 värdar, därutöver styrelse och personal.

Nya träningsformer för året var Jympa soft special, Plaza i varianterna, cross, soft och styrka, Cirkelgym soft och Jympa celebrate som var ett limited edition pass.

Under året utbildades 9 nya ledare till vår förening, nya tillskott med nytt engagemang och energi. En stor del av dom nya ledarna var gyminstruktörer som det är en stor efterfrågan på.

Totalt utbildat/fortbildat 33 ledare för drygt 209 150 kr under 2019.





## Nyckeltal

Vi har en fantastisk volym när det gäller antal inpasseringar under året som gått.

År	Cirkelgym	Grupp	Gym	IW	Spinn	Ute	Summa
2012	3863	78271	137914	10496	22086	331	252961
2013	5534	70520	130553	10504	19786	335	237232
2014	6573	65592	120483	9939	16852	308	219747
2015	6078	70220	123077	11151	14823	491	225840
2016	4292	73008	118370	10357	16775	559	223361
2017	5125	72532	123900	7624	16991	766	226938
2018	4628	61847	109745	6220	15090	717	198247
2019	5980	65101	120908	6025	16487	588	215089

En ökning av antalet inpassering jämfört med föregående år totalt sett. Positivt är att gruppträning ökar då trenden i träningsverige pekar åt motsatt håll. Vi är helt enkelt bäst på gruppträning i Sverige!

Positivt är att gym har gått upp igen sen den tillfälliga dippen 2018 som till största del berodde på ombyggnationer. Spinn har även fått ny fart och har en positiv ökning.

Uteverksamheten har minskat något under året, det är dock en viktig del av verksamheten och vi har för avsikt att utveckla och hitta nya vägar framåt.

IW gick ner ytterligare under 2019. Detta fenomen ser vi även i andra delar av Sverige. Vi tror att den målgrupp som har hittat iw och uppskattar detta kommer att fortsätta och tror därför att detta är en nivå som vi kommer att ligga på framöver.

En positiv överraskning är ökningen på cirkelgym mestadels är detta en effekt av Plaza som startades 2019.



### Medlemsantal

2012	7130
2013	7120
2014	6550
2015	6350
2016	6120
2017	6300
2018	5850
2019	5910

Vi lämnade 2019 med 60 fler medlemmar. Men de 5910 medlemmarna var i större omfattning innehavare av längre träningskort (autogiro eller årskort) periodmässigt sett, vilket är en svängning som har skett under 2018-2019, försäljningen av autogiro och årskort har ökat markant under 2019. Tidigare år har vi sålt betydligt fler av de kortare träningskorterna och färre av de längre träningskorterna, vilket resulterat i fler medlemmar men under kortare perioder.

I vår konkurrensutsatta bransch och med fler investeringar än planerat för året så landar det ekonomiska resultatet på ca 42 554 kr på pluskontot.



## Fortsatt utveckling av vår så viktiga värdorganisation - i syfte att möta upp behov och förväntningar från medlemmar

Vi gick in i 2019 med en ny och fräsch lounge-, receptions-, och försäljningsdel på plan 1 där värdarna verkar till stor del.

Vi fick efter ombyggnationen en mindre men mer arbetseffektiv receptionsyta med två arbetsdiskar samt rejäl förvaring. En mer självgående och lättarbetad försäljningsyta i direkt anslutning till receptionen föll väl ut och belastar inte receptionen lika mycket. Loungen nyttjas på tilltänkt sätt och nyttjas väl av våra medlemmar i en känsla av hemmamiljö. Den stora vinningen blev entrédelen med nytt golv och ny belysning som medför mycket ljus, luftig och välkomnande känsla.

Värdorganisationen är fortsatt stabil med ganska lite omsättning av värdar. Även om det under 2019 rörde sig lite mer än tidigare år pga. flytt, byte av arbete, förändringar i livet m.m. Detta medförde flera nya ansikten och påfyllning av energi i värdorganisationen. Vi har dock fortsatt lätt att rekrytera nya värdar när så behövs vilket uppskattas mycket i rekryteringsprocessen.

Värdorganisationens arbete fortlöper i en väl fungerande organisation. Detta till stor del beroende på en god kontinuitet där många varit värdar länge, vilket skapar stabilitet. Men även att nya slussas in med hjälp av befintliga värdar genom bredvid-gång. Workplace, som kommunikationsverktyg, underlättar mycket vad gäller kommunikationen och informationsflödet ut till de olika värdgrupperna som ibland kan vara digert. Med Workplace hjälp kan vi på ett mer tydligt sätt styra vad och hur mycket de olika värdgrupperna ska kunna, detta för att tydligtgöra de olika värddrollerna men även för att kunna hänvisa våra medlemmar rätt så att de får den hjälp som de förväntar sig. Ett arbete som justeras och utvecklas hela tiden så som det är i en levande organisation.

## Ledaruppföljning

F&S Kalmar har under 2019 haft 12 st verksamma uppföljare som coachar och följer upp våra ledare.

Våra uppföljare bidrar och ser till att våra ledare trivs samt känner lust och engagemang inför sin uppgift. Det är tydligt formulerat i våra villkor att uppföljning ska ske minst en gång om året. Våra uppföljare är en viktig del av föreningen men även i föreningens utveckling eftersom uppföljarna utgör en viktig länk mellan ledaren och föreningsledningen.



Under 2019 fortsatte uppföljarna att jobba i små uppföljningsteam där våra träningsformer delades upp grupperna emellan och där varje uppföljningsteam kom att fokusera på vissa träningsformer. Under 2019 genomfördes 47 av 56 möjliga individuella uppföljningar i form av coachande samtal. 24 ledare genomgick grupp-uppföljning, där vi samlade en träningsform och tillsammans med dess ledare genomför ett pass, diskuterar, analyserar och får nycklar till att vidareutveckla sitt ledarskap inom sin träningsform.

Detta innebär att 89% av F&S Kalmars ledare följdes upp under 2019 (målsättning 85%).

## Personalstyrkan

Under 2019 har 16 personer varit anställda i föreningen i varierande omfattning, 25-100%.

Caroline Gustafsson som delar av 2018 var föräldraledig kom tillbaka deltid från jan. Björn Gustafsson stärkte upp i receptionen under Carolines frånvaro under våren. Katrin försätter att bemanna receptionen på timmar, kordinerar externa pass samt leder pass och guidar pass i gymmet som ideell funktionär.

## Kommunikation

Arbetet med sociala medier (Facebook och Instagram) gav under 2017-2018 gav bra genomslagskraft och det var självklart att fortsätta jobba med denna form under 2019. Fortsatt bra förmedling och genomslagskraft via dessa kanaler som även har använts för annonsering.

Vi hade några riktade kampanjer i Kalmarposten inför våra event så som utepremiären och öppet hus trettondagshelgen.

I början av året deltog vi i en rikstäckande kampanj med temat; love the way you move. Resultatet för denna typ av marknadsföring är alltid svårt att mäta men vi tror det är viktigt att visa en enad bild av Friskis&Sveltis i stort.

I september 2018 lanserade vi Workplace, en ny kommunikationsplattform för vår interna information som kommer från ett beslut från Riks. Även om denna nya arbetsätt togs emot bra av funktionärer och anställda så är det alltid lite barnsjukdomar i början. Vi har under 2019 hittat verktyg och arbetssätt för att använda workplace på ett bra sätt där informationen når ut till många fler. Styrelsen har gått i bräschen i användandet av de delar i plattformen där man kan ha möten digitalt både intern och med andra föreningar inom Friskis&Sveltis.



# @workplace

by facebook

Webbplatsen som lanserades 2018 är under ständig utveckling. Nu är alla föreningar gått in i den nya plattformen och vi jobbar tillsammans för att optimera användandet av webbplatsen. Under våren såg vi ett behov av att tillföra en tilläggstjänst på vår lokala sida för att möta upp frågor och förbättra användarupplevelsen. Efter samtal med andra föreningar så valde vi tillslut att starta ett samarbete med ett företag som heter Imbox som tillhandahåller denna typ av tjänster till företag och organisationer.

## Event och mässor

Vi har fortsatt med det viktiga arbetet med synlighet som är en av våra fyra värdegrunder i verksamhetsplanen. Vi har valt att synas på platser och med andra företag och föreningar som har delar vår verksamhetside att få så så många människor som möjligt i rörelse. En målgrupp som vi har fokuserat på i enligt med verksamhetsplanen är barn och ungdomar.

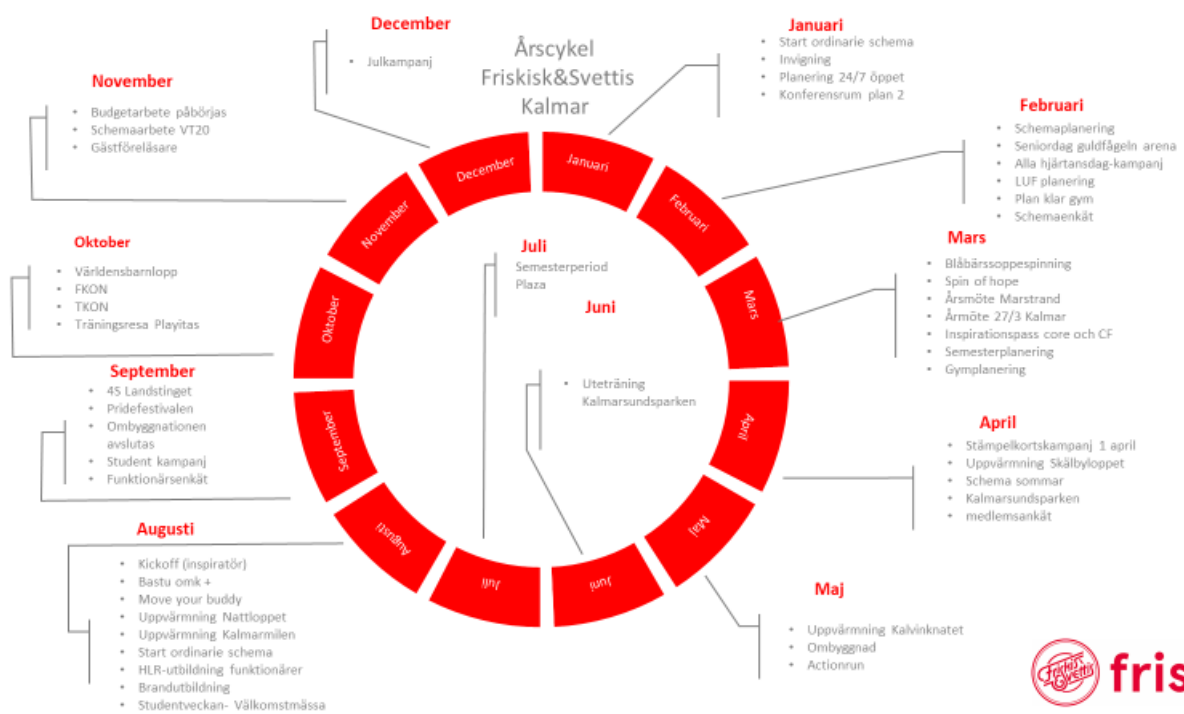
- Golffys med Kalmar GK
- Samarbetet med Resurshuset - som vi är mycket stolta över
- Löpande aktiviteter med en mängd skolor
- Arbetet med Regionen och RF SISU Småland och deras satsning "sund, stark, smart senior".
- Uppvärmning på flera lopp: Skälbylloppet Kalvinknatet, Kalmarmilen, Nattloppet och
- Världens barn-loppet
- Aktiviteter med Seniorer i huset
- Pride
- Välkomstmässan med alla studenter
- Spin of hope
- Blåbärsoppespinning,
- Tema och eventpass med egna och externa ledare
- Prova på pass med Happy dance club Kalmar
- Barnvagncross





Vi hann även engagera oss i nya aktiviteter med viktiga målgrupper

- Move for fun- Generation pep aktivitet för barn på Ekerum
- Fysisk aktivitet i skolan- Ett samarbete med Regionen med syfte att få elever att röra på sig under skoldagen.
- Beach summer camp – Sommarlovsaktiviteter för 10-13 åringar
- Seniorsdag tillsammans med Folkuniversitetet





Verksamheten har också framgångsrikt jobbat mer fler föreläsningar än tidigare år. Syftet med dessa var att sprida vår kunskap inom olika områden vidare som ett mervärde till våra medlemmar. Temat på föreläsningarna var allt från gravidträning till kost och motivation.

Den så viktiga Smallgroup Tonår fylldes snabbt vid varje tillfälle. Vi såg ett behov att kunna erbjuda fler unga tonåringar att träna i gymmet. Under våren 2019 inleddes projektet att sänka åldersgränsen för att träna på egen hand från 13 år. Ett projekt som innehåller flera olika delar;

- Gruppintroduktion i gymmet
- Träningsinspiratör Tonår
- Tonårsteamet (handledare som utbildar och supportar våra träningsinspiratörer, samt håller gruppintroduktioner)

Vår PT- verksamhet lever vidare. Då Caroline var föräldraledig större delen av året kunde vi inte riktigt möta den budget för verksamheten under året. Vi såg dock till på slutet att genomföra så många externa pass vi kunde för att tillgodose förfrågningar men även stärka upp resultatet.

Det blev mycket samarbeten med skolor, både högstadiet och gymnasiet runt om i Kalmar, ofta i samband med deras idrottsdagar som de har förlagt hos oss. En mycket viktig och prioriterad målgrupp för föreningen.

Arbetet med Meridium och Länsstyrelsen fortsatte. Vi hade också förmånen att löpande under året göra punktinsatser för flertalet olika företag vilket uppskattades på alla håll. Arbetet med att söka efter nya samarbetspartners fortsatte löpande hela året. Med Lars Westman i täten kunde vi även knyta ytterligare samarbetsavtal med företag samt möjliggöra ännu fler rabatter till våra medlemmar.

En helt nytt samarbete inleddes under hösten med Hushållningssällskapet där våra personliga tränare genomför föreläsningar i kombination med träning och coachande samtal. Detta görs tillsammans med personal samt elever på deras anslutna skolor.

Samarbetet med Klemming Idrottsrehab & Fysioterapi är fortfarande gynnsamt för båda partner och har fortsatt även under 2019. Samarbetet har resulterat i olika föreläsningar, Rygg-, Artrosskolor i våra lokaler.

Under 2019 har flera kollegor i branschen utvecklats och öppnat nya anläggningar i Kalmar, vilket resulterade vi gemensamt troligtvis lyckades med att få fler individer att börja träna på ett eller annat sätt. Det är en stor vinst för samhället och helt i linje med föreningens vision om att få fler i rörelse.

## Projekt hälsa på Friskis

Det viktiga arbetet som startades under 2018 gick vidare in i 2019. Projektet startade efter en ansökan om bidrag från Länsstyrelsen. Mia och Anas som var ledare för projektet fortsatte att träffa grupper in på våren.

När det sista gruppen avslutades så anordnades det en gemensam tillställning för alla grupper som ett avslut på projektet. Deltagare och deras familjer bjöds till Lindö för grillning och aktiviteter tillsammans med Mia och Anas, inbjudan var även andra ledare som har bidragit med kunskap och sina pass.



## Investeringar i lokalen

På FKON 2018 lanserades ett antal träningsnyheter där en av dem var Plaza. Plaza betyder "torg" och är både namnet på den nya träningsformen och den ytan där man tränar på. Det togs ett beslut i styrelsen att vi skulle köra Plaza pass i Kalmar och detta skulle då innebära en viss anpassning och investering i våra lokaler. Efter att ha konsulterat andra friskisanläggningar samt experter inom området tog verksamheten fram ett förslag på placering för Plaza-yta. Detta skulle innebära en flytt av samtliga cardiomaskiner, flytt samt återuppbyggnad av lyftarflak, slipning av golv, inköp av



gymmatta, målning av tak och väggar. Vi bytte även ut alla armaturer i avdelningen för Plaza och fria vikter där vi fick till en rough känsla med dova färger och dämpad belysning. En ny gymmaskin köptes in.

Investering i hallar

Blomsterlandshallen fler viktskivor köptes in.

Lilla hallen, ny utrustning för box samt för jympa soft special köptes in.

IW hallen, borgskala köptes och sattes upp.

Det pågår ett ständigt utvecklingsarbete gällande våra headset för att optimera användandet och skapa en hållbar lösning för samtliga hallar.

## Friskis&Svettis Kalmars träningsresa till Playitas

Den 8 oktober åkte 24 deltagare och 4 ledare till Playitas på vår femte träningsresa. Veckan fylldes med träningspass, workshops, utflykter, föreläsning, vila vid poolen och massor av social gemenskap och god mat. Trötta men lyckliga anlände deltagarna till Friskis Kalmar igen sent på kvällen den 15 oktober.



## Inspirationsdag SVDA SO19

I år frågade vi grannföreningarna i sydöstra Sverige om de ville vara med och arrangera en gemensam inspirationsdag för våra funktionärer. Nybro, Karlskrona och Torsås var intresserade och vi hade ett inledande möte under våren 2019 där vi beslöt att träffas i Kalmar den 9:e november och påbörjade planeringen.

Totalt var vi 125 deltagare där omkring 80 kom från Kalmar. Sammanlagt hade vi 25 schemapunkter med allt från föredrag och funktionärsträffar till träning med skivstänger och gymnastik. Basen i programmet var våra egna pass och våra egna ledare. Kul att se så många talanger och roligt att vara med och träna på sådant som man inte går på till vardags. De gästande föreningarna var mycket nöjda och när dagen var över och de gick mot bilarna hem så bestämde vi att det här måste vi göra om.



Tillsammans avslutade föreningen året med bravur och alla kan blicka tillbaka på att det hårda arbetet lönade sig och kan sikta på ett nytt ljus år för Friskis&Sveltis.