



Verksamhetsberättelse

2019

friskissvettis.se/linkoping

Inledning

Idrottsrörelsen Friskis&Svettis utvecklas som något unikt i svensk träning och föreningsliv. Vi är ledande i att utveckla ny lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Vår träning har en enorm bredd, i målgrupper och intensitet. Allt fler ser Friskis&Svettis som sitt andra vardagsrum.

Hela Friskis&Svettis växte med runt 17 000 medlemmar under 2019. Totalt var vi 575 430 medlemmar. I Sverige är drygt 5 % av befolkningen medlem i någon Friskis&Svettis-förening.

Friskis&Svettis består av 160 ideella föreningar i nio länder. Det är 109 föreningar i Sverige, 42 föreningar i Norge samt föreningar i Helsingfors, Vanda, Köpenhamn, Bryssel, Paris, Luxemburg, London och Aberdeen. Omkring 17 000 ideella funktionärer engagerar sig i sin Friskis-förening. Cirka 7 800 av dessa är ledare och tränare. Runt 9 200 är värdar, receptionister, styrelseledamöter med mera. Friskis&Svettis har cirka 1 500 anställda medarbetare, varav nästan alla också har ett ideellt uppdrag i sin förening.

Friskis&Svettis är 17% av den svenska idrotten och Riksidrottsförbundet som samlar den svenska föreningsidrotten.

8 380 gruppträningspass genomförs varje vecka. Den vanligast träningsformen är Jympa medel med 782 pass per vecka, över 100 000 timmar av vår Jympa genomförs varje vecka. Därefter kommer Spin distans med 692 pass. Den individuella träningen (gym) har en högre besöksfrekvens än gruppträningen. Träning i gym är i besöksfrekvens större än gruppträningen. 77 av Friskis&Svettis föreningar har gym och multihall.

Friskis&Svettis visar hela tiden att vi är världsbäst på att utveckla träning och utbildning av våra ledare och tränare. Vår medlemsutveckling befäster det. Idén håller.

Friskis&Svettis Riks

Friskis&Svettis högsta beslutande organ är årsstämman. År 2019 genomfördes stämman i Marsstarnd. På riksstämman träffas delegater från alla föreningar och de bestämmer vad som ska ske i Friskis&Svettis kommande år. Varje lokalförening håller sina egna årsmöten. Friskis&Svettis Riks huvudkontor ligger i Stockholm. Riks ansvarar för de övergripande och strategiska frågorna i syfte att leda och utveckla verksamheten.

På Riksstämman väljs Riks styrelse, som består av sju personer. Riks styrelse ansvarar för att det som beslutas på Riksstämman verkställs och leder den övergripande verksamheten mellan stämmorna. Riks styrelses uppgift är bland annat att på övergripande nivå fastslå mål, riktlinjer, driva verksamhetsutveckling och att fastslå organisationens profil.

Visionen, människor ler när de tänker på träning, bidrar till att vi hela tiden utmanas i att försöka få ännu fler att röra på sig och se lustfyllt och kravlöst på sig själva och sin träning.

Mycket av våra sociala liv i dag tycks utspela sig på webben. Det förändrar inte det faktum att det är roligast att ses i verkligheten. Människor tycker om att vara med människor. Något mer socialt media än Friskis&Svettis är svårt att tänka sig. Ordet social kommer av latinets socialis, socius som betyder deltagare, bundsförvant. Det handlar om vår förmåga till samspel med andra individer utifrån en god värdegrund. Barn, unga, unga vuxna, vuxna och seniorer – alla samspelar i det sant sociala nätverket i 160 Friskis&Svettis-föreningar. Låt oss jobba vidare på det.

Friskis värderingar

Friskis&Svettis är en värderingsstyrd organisation, våra värderingar ligger till grund för all vår träning och allt vi gör. De flesta känner till Friskis&Svettis på ett eller annat sätt. Många säger att en får komma som en är. Andra gillar blandningen av människor på Friskis. En del föredrar styrketräningen, andra musiken på passen. Några blir inspirerade av de engagerade ledarna. Oavsett vilken din motivation är, är du välkommen till oss!

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.

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

Friskis&Svettis skapar träning som berör och ser till hela människan

Det finns lika många sätt att träna som det finns människor. Alla har olika drivkrafter och olika behov. Friskis bidrag är träning som känns. Då menar vi känns på riktigt, bortom muskelrörelser och svettiga pannor. Vi ser träning som en upplevelse för dina sinnen. Med rörelseglädje som gemensam nämnare och med insikten att träningen ger förutsättningarna för det liv du vill leva. Och när livet förändras erbjuder vi träningsupplevelser som följer dig i stället för tvärtom.

Vi utgår från att människan är byggd för rörelse och att vi mår bra när vi rör oss. Det är grunden i vår funktionella träningsidé. Vi skapar träning som ser till hela dig oavsett om du är ny, nygammal eller rutinerad i din träning. Träningen ska få dig att växa som människa och vara en upplevelse som du kan längta efter.

Friskis&Svettis är ett sammanhang där människor kan mötas

I ett samhälle som blir både snabbare och kallare är Friskis en plats för varma träningsupplevelser och mänskliga möten. Vi står för gemenskap på dina villkor. Kanske trivs du bäst med att träna på egen hand eller så är gemenskapen hela grejen.

Friskis skapas i mötet mellan människor, i mötet med träningen eller i mötet med dig själv. Oavsett om det sker hos oss, på en gräsmatta eller i den digitala världen. För oss är mötet kanske större än själva träningen.

Friskis&Svettis släpper lös människors engagemang

Friskis är av folket, för folket. Tillsammans är vi många, starka och i rörelse. Speciellt när vi låter engagemanget spira och släpper idéer lösa. Vi strävar efter att vara folket i hela dess mångfald och ta vara på människors olikheter och erfarenheter.

Friskis bygger på ideella krafter – ledare, tränare, värddar och alla andra som är där för dig för att de vill. De som gör oss till vilka vi är. Det handlar om att vara med i något stort, meningsfullt och viktigt – att få fler människor i rörelse. Vi tror att lusten är nyckeln till ett brinnande engagemang och att engagemang får både Friskis och människor att växa.

Friskis&Svettis har en avslappnad, tillåtande och personlig attityd

Vår träning bygger på kunskap och vårt bemötande på en öppen människosyn. I spänningsfältet mellan det kompetenta och det avslappnade och personliga uppstår det vi ibland kallar Friskiskänslan. Den handlar om allt från tilltal, attityd och synsätt till miljö.

Hos Friskis kan du vara dig själv. Här finns inga pekpinningar. Inget märkvärdigt. Friskis är en plats där det är högt i tak. Vårt sätt att vara gör vår träning lättillgänglig och för alla. Det betyder inte att all vår träning passar alla, utan att det ska finnas något för alla oavsett ambitionsnivå, förutsättningar, identitet eller tillhörighet.

Friskis är en modig utmanare som ständigt hittar nya och bättre vägar

Friskis älskar att vara i rörelse. Vi jobbar hela tiden med att vässa och förädla allt vi gör. Ibland vill vi överraska och ibland kännas igen. Vi vill fortsätta med det vi är bra på och testa gränser för att utmana gamla sanningar, normer och skeva ideal. Vi drar oss inte för att utmana oss själva. Allt för att överträffa det förväntade och skapa möjlighet för fler att hitta rörelseglädje.

För oss är det viktigt att handla fritt i linje med vår idé och alltid göra våra egna val. Vi gör oss därför inte beroende av andra men samarbetar ibland med de som delar våra värden för att nå våra mål.

Friskis Linköping – styrelsens berättelse

Möten och aktiviteter

Under verksamhetsåret 2019 (januari till december) har styrelsen genomfört nio ordinarie styrelsemöten, ett konstituerande möte samt en styrelsehelg.

Verksamhetsåret

I mars åkte verksamhetschefen och representanter för styrelsen till Friskis & Svettis Riksstämman i Marstrand. Bland de propositioner och motioner som diskuterades fanns en motion från Linköping; "Hur skall vi bli fler, synas mer och ta större plats i det offentliga rummet? – En vetenskaplig analys av vilka hälsoeffekter träning med F&S har". Motionen beviljades och efter godkännande av Etikprövningsmyndigheten kunde forskningsprojektet starta i oktober.

I april 2019 hade vi årsmöte i Linköping. Där valdes föreningens ordförande, fyra ledamöter för omval samt två nya ordinarie ledamöter. En motion hade inkommit till årsmötet.

I maj samlades styrelsen en helg för att sätta in de nya ledamöterna i arbetet och diskutera såväl aktuella frågor som framtida strategier.

I september åkte nio funktionärer och anställda på föreningskonferensen i Stockholm. Diskussionerna kretsade kring hur vi med engagemang och passion ska växa, synas, engagera och samarbeta. Allt för att göra Friskis till samhällets främsta och största rörelseinspiratör.

En annan stor och viktigt fråga som behandlades var Friskis & Svettis anslutning till Riksidrottsförbundet (RF).

I oktober genomförde styrelse och medarbetare en träff där vi tillsammans diskuterade föreningens långsiktiga mål och vad vi behöver göra för att nå dem.

Styrelsen 2019

Ordförande: Anders Nordström

Vice ordförande: Elin Brasch

Kassör: Gunnar Broman

Sekreterare: Ulf Hageström

Ledamot: Maria Lewander

Ledamot: Per Sandström

Ledamot: Elisabet Lärkhammar

Arbetsgrupper

Styrelsemedlemmarna ingår även i olika arbetsgrupper tillsammans med anställda och funktionärer. Exempel på grupper är krisgrupp, ekonomigrupp, lokalgrupp och personalgrupp.

Beslut under 2019

I november beslutade styrelsen att fastslå 2020 års löneutrymme för de anställda. Samtidigt beslutade styrelsen att priserna för träningskort 2020 blir oförändrade – för tredje året i rad.

I slutet av året tog styrelsen ett inriktningsbeslut på utökning av lokaler för gym och gruppträning i City.

Fokusområden under året

Styrelsens arbete har inneburit fortsatt stort fokus på lokaler under året. Inledningsvis inför öppnandet av Harvestad i februari och därefter med avtalsförhandlingar för Kanonhuset och utbyggnad av City.

Styrelsen haft även haft en intensiv dialog med Linköpings kommun efter att de beslutat att hantera sina medarbetares friskvårdspeng via Actiway (en friskvårdsportal). Detta skulle innebära stora kostnader för föreningen vilket på sikt skulle drabba övriga medlemmar. Glädjande nog ändrade kommunen sitt beslut i augusti, men frågan kommer att tas upp igen.

Friskis Linköping – verksamhet

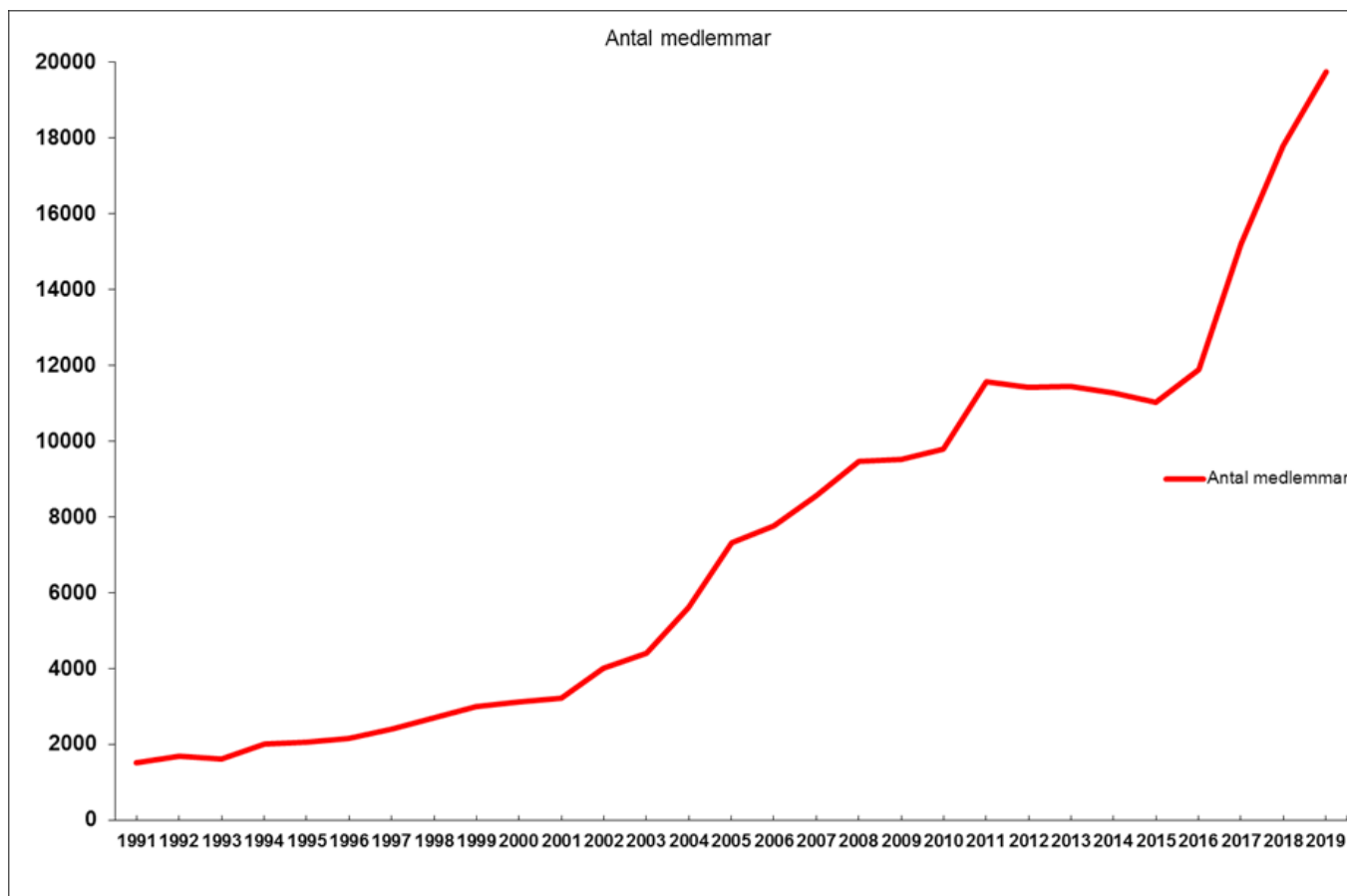
Friskis&Svettis är en ideell idrottsförening som är till för medlemmarna och som drivs utan vinstintresse. Medlemmarna styr den demokratiskt uppbyggda organisationen. Det är du som bestämmer och kan påverka hur Friskis&Svettis ska vara i framtiden.

Lite siffror

- 2019 hade föreningen 19 764 medlemmar vilket var fler än någonsin tidigare. Det är en oerhört stor ökning med 1973 medlemmar sedan förra året och 8 736 medlemmar sedan 2015. Runt 12 % av Linköpings befolkning var medlemmar på Friskis 2019.
- 43 % av medlemmarna var män och 56% kvinnor.
- Flest medlemmar – 5900 – köper allträningkort 12 månader, därefter allträning 6 månader 1800, och gym 12 månader 1900. Under året har vi också sålt 1450 vattenflaskor, 1193 hänglås och 760 koppar kaffe.
- Friskis Linköping startade året med tre anläggningar – Kanonhuset, Tannefors och City – och öppnade en fjärde i Harvestad i februari.

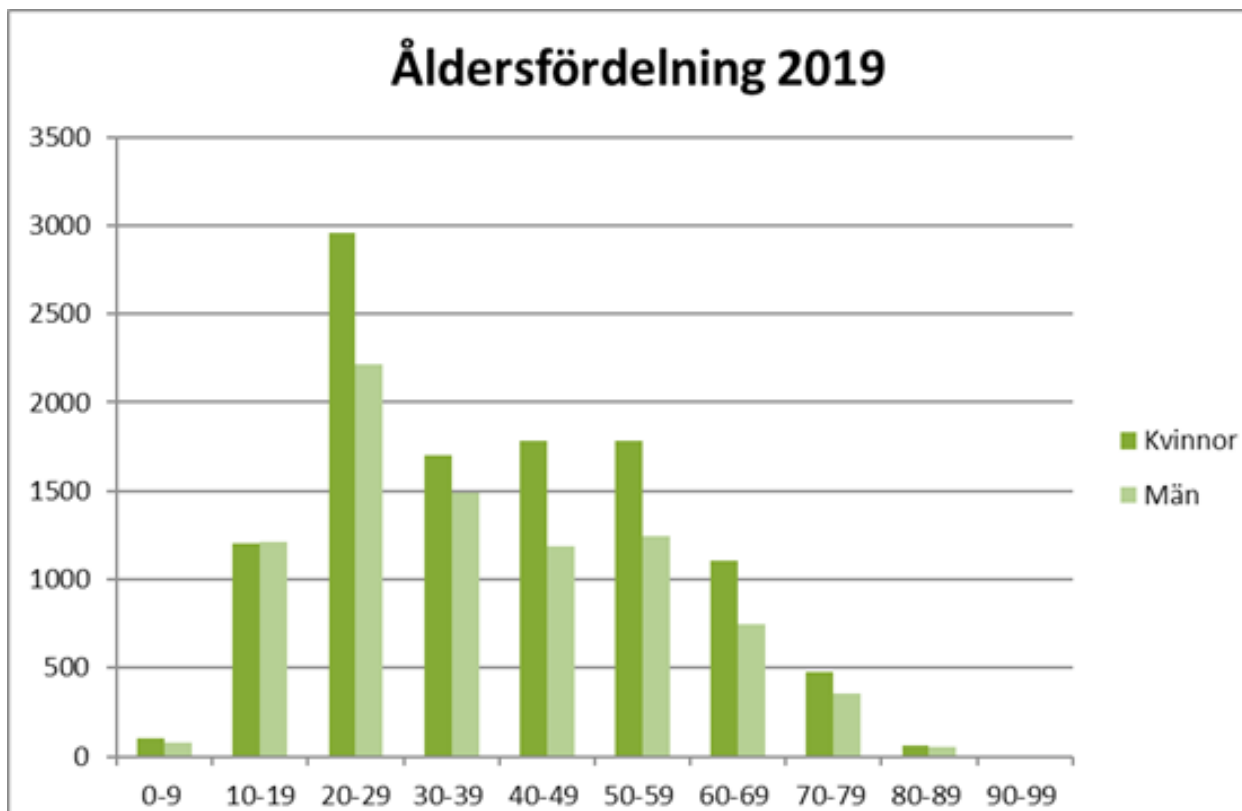
Du kan se medlemsutveckling, inpasseringar och åldersfördelning i de olika diagram som följer.

Medlemsutveckling från 1991 till och med 2019



Åldersfördelning

Här kan du se åldersfördelningen uppdelat på kvinnor och män.

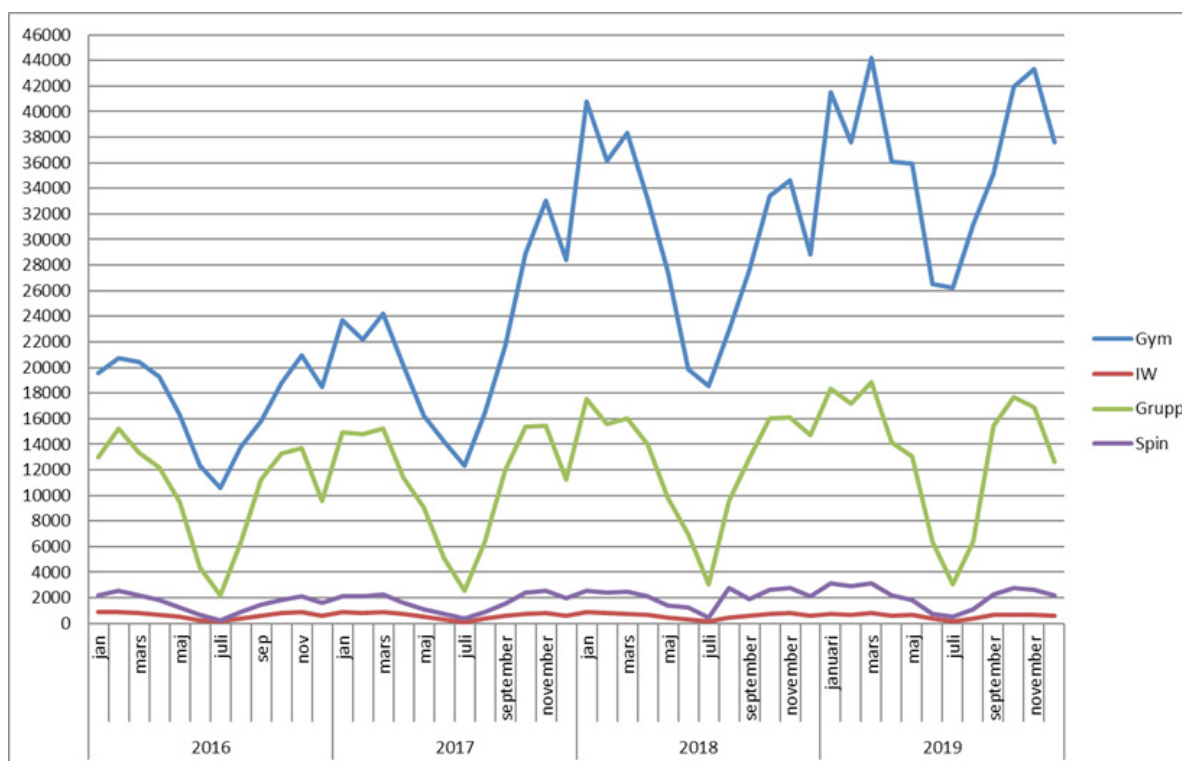


Inpasseringar per träningsform och månad

Inpasseringarna har ökat mycket de senaste åren och vi hade 633 356 inpasseringar 2019. Det är runt 93 000 fler än 2018 och cirka 420 000 fler än 2016.

Inpasseringarna 2019 mellan de olika träningsformerna fördelar sig på:

- gym 69 % (67 % 2018 och 62 % 2017)
- gruppträning 31 %



Träningen

Friskis&Svettis utbildar sina egna ledare och tränare genom ett eget utbildningssystem. Systemet består av grundutbildning, 15 olika vidareutbildningar inom träning och flera olika tillfällen för inspiration och fördjupning. Totalt deltog 4 815 personer i våra utbildnings- och inspirationsträffar under 2019.

Utbildningarna leds av Friskis 74 utbildare. För att få leda pass eller inspirera i gymmet behöver ledare och tränare licensieras, en slags uppkörning. Totalt är cirka 150 funktionärer engagerade som licensierare inom Friskis.

Friskis&Svettis Riks utvecklar kontinuerligt nya träningsformer och utvecklar befintliga. Friskis Linköping jobbar ständigt för utveckling i träningen och för att i största möjliga utsträckning införliva olika nyheter i utbudet. Samtidigt värnar vi om våra klassiska och populära träningsformer som redan finns i utbudet, inte minst Jympan som har funnits med sedan starten i Linköping 1987.

Utökade öppettider

En starkt önskemål från vissa medlemmar i Friskis Linköping är att ha längre öppettider. Ett önskemål som är hörsammat genom att är det nu är öppet för träning (ej bemannad reception vissa av tiderna) i Kanonhuset och Harvestad fram till kl. 22 måndag-torsdag samt söndagar. I Tannefors började vi under 2019 öppna redan kl. 6.00 vilket är en halvtimme tidigare än innan.

Gruppträning

Under 2019 erbjöds över 170 olika pass varje vecka. Jympan är den i särklass största gruppträningsformen och vi hade i höstas runt 35 pass i veckan fördelat på olika intensiteter. Därefter kom Spin med 32 pass under en vecka.. De nya träningsformer som infördes 2019 var Modus, Jympa celebrate och Cirkelgym. Seniorklubben ökade från två till fyra pass i veckan och finns nu både i Tannefors och City.

Indoor walking utökades med två nya walkers, från 20 till 22 platser.

I Trädgårdsföreningen bjöd Friskis traditionsenligt på gratis träning under sommaren. Det bjöds totalt på 19 pass vilket är fler än tidigare år; Jympa, Löpning, Dans, IntervallFlex och Modus.

Gym

Gymträningen är fortsatt mycket populär och antalet inpasseringar fortsätter att öka. Lokalerna i gymmen fräschas kontinuerligt upp. I Kanonhusets gym gjordes en rejäl ommöblering för att förbättra flödet och utnyttjandet av ytan. Harvestad öppnade i februari och gymmet där har fortsatt utvecklas med fler maskiner och utrustning.

Ett utegym är byggt vid Harvestad och öppnades för användning under senhösten.

Plaza som är ett nytt upplägg med träning i en speciellt avsedd zonindelad yta startades i Tannefors. Då anlades ytan inklusive utrustning och kördes två pass i veckan. Det planerades även för en Plaza-yta i Harvestad och City.

Det har varit en fortsatt satsning på de uppskattade passen med tränare i gymmen. Totalt har det varit runt tio tränarledda pass varje vecka med teman som kom igång, kettlebell, HIT, kroppsviktsträning med mera. Alla passen är bokningsbara. Under hösten startade planeringen för ändring av träningsformerna i gymmet. IMT kommer helt ersättas av Plaza och workshops under 2020. Det har också erbjudits en del individuella instruktioner av gymtränare. Vissa av de tider då det funnits Tillgängliga tränare har ersatts av introduktion, som är en allmän genomgång i mindre grupp, då efterfrågan har varit stor på det.

Det har funnits en efterfrågan på personlig tränare och på senhösten 2018 infördes på prov ett nytt koncept med Egen tränare då man kan få utveckling, pepp och uppföljning. Man köper då ett kort för 900 kr som gäller för tre tillfällen med Egen tränare. Detta utökades under 2019 med fler tillgängliga tider och platser.

Alla fyra anläggningarna är certifierade av 100 % ren hårdträning. Det har tagits slumpvisa dopingkontroller vid ett tillfälle i Tannefors.

Utbildning

Föreningens funktionärer och anställda har sammanlagt varit iväg på många olika utbildningar och möten.

En Vårboost ordnades för alla funktionärer med föreläsning och träning med Mårten Nylén samt träningspass med ledare från andra Friskisföreningar.

Totalt har 23 nya gruppträningsledare utbildats, en del av dem är vidareutbildade efter att ha lett andra träningsformer, under året. Flest utbildades inom Jympa, Power hour, Gymtränare och Indoor walking men även i Step, Cirkelfys, Skivstång, Yoga, Familj, Core, IntervallFlex, Löpning, Spin och Cirkelgym. Sju gymtränare gick också Plaza-utbildning inför start av detta 2020.

Utbildning i vårt medlemssystem BRP har genomförts fyra gånger och receptionsvärdarna har även inbjudits till utbildning i delbetalning. Alla receptionsvärdar har inbjudits till två inspirationsträffar med träning och mingel. Alla funktionärer och anställda bjuds också regelbundet in till utbildning i brand, första hjälpen, tryggskola och hjärtstart. Anställda har också besökt en annan träningsanläggning i Mjölby samt fått en halvdagsutbildning av Räddningstjänsten.

Kommunikation

Vi jobbar ständigt med kommunikationen både externt och internt. Kommunikationen sker via en rad olika kanaler: skärmar, facebook, instagram, info på passen, hemsida, hemsida för funktionärer, annonser och inte minst via funktionärer och medlemmar. Det huvudsakliga kommunikationsarbetet har tidigare år riktats mot olika målgrupper som bestämts för varje halvår. Friskis&Svettis Riks har därefter tagit fram gemensamma kampanjer för all föreningar och från hösten 2014 har vi följt dessa. Vi har under året tagit fram två bildserier av fotograf David Brohede på våra egna funktionärer som använts i alla våra kanaler.

Kommunikationskanaler

Friskis Linköping kommunicerade brett via olika kanaler 2019. Vi har satsat på en ökad andel kommunikation inklusive annonsering via sociala medier som är mycket kostnadseffektiva kanaler. Friskis Linköping hade 2019 runt 3 700 följare på facebook. På instagram hade vi drygt 2 500 följare i slutet av året. Det är en större ökning av instagramföljare än de som följer oss på facebook.

Chatt – 2016 startades en chattfunktion på hemsidan. Den innebär att man kan chatta och ställa frågor vissa tider. 350 chattar har besvarats under året vilket är en nedgång sedan året innan, det beror troligen på att chatten varit mindre bemannad. Chatten är en tjänst som får mycket positiv respons och det kommer frågor om högt och lågt.

Frågor & Svar – I november 2016 infördes Frågor & Svar på hemsidan. Det är en funktion som dyker upp som en ruta på hemsidan när chatten inte är bemannad och som följer med när man klickar mellan sidorna. Där finns ett 25-tal olika frågor man kan klicka på för att få ett snabb svar. Under året har det varit runt 12 000 klick på dessa frågor.

Företagspass och konferenser

Friskis har deltagit som utställare på Ekkälledagen och Äldredagen. Många olika företag, skolor och föreningar har haft events eller pass här; det har varit alltifrån enstaka pass till hela dagar med träning, mat och föreläsningar. Friskis har haft fyra pass i Miniröris/Röris på en skola och haft utbildning för två förskolor. Vi höll också traditionsenligt i uppvärmningen för Blodomloppet och som en nyhet även i uppvärmningen för Lilla Blodomloppet.

Mervärden

Vi jobbar hela tiden med att skapa mervärden för medlemmarna. Det ska helt enkelt ge lite mer att vara medlem i Friskis Linköping. Vissa event är bara öppna för medlemmar och till vissa är alla välkomna. Under 2019 bjöd vi många olika mervärden – allt ifrån stora event som Spin of Hope till mindre workshops.

På Spin of Hope – som är öppet för alla – hölls 55 spincyklar och en roddmaskin igång i 12 timmar. Alla intäkter går till Barncancerfonden och Friskis Linköping drog in närmare 100 000 kr. Flera sponsorer bjöd på förtäring och våra fantastiska funktionärer ledde pass, välkomnade deltagare och fixade fika.

I november anordnade vi Yoga of Hope till förmån för Barncancerfonden. Ledarna bjöd på flera olika pass som totalt samlade in runt 17 000 kr till Barncancerfonden.

Friskis Open är en golftävling för Friskis Linköpings medlemmar som anordnades för femte gången. Tävligen, som snabbt blev fullbokad med runt 40 deltagare, var mycket uppskattad och avrundades med prisutdelning och en fräsch måltid. Tack till Landeryds golfklubb och Bogestad krog för gott samarbete!

Friluftsgruppen har erbjudit totalt 13 vandringar under året. Det var totalt 206 deltagare. Det ordnades vandring på en rad olika platser och en helgresa till Hasselö.

Det har ordnats ett flertal workshops och temapass under året. Det har varit två workshops i styrkelyft med Angelica Brage. Vi har också erbjudit föreläsningar om träning med Jacob Gudiol, om senior power med Britta Larsson och haft jonglering med mera.

Ett 50-tal medlemmar åkte på träningsresa till Kroatien i maj. För andra gången ordnade vi en helt egen resa med eget program där det fanns många olika träningspass att välja på varje dag. Det blev en fantastisk vecka fylld av träning, natur, vandring, musikquiz, bad och kul mingel.

I september ordnades för första gången en träningshelg på Rimfors strand som snabbt blev fullbokad. Det blev en helg fullmatad med träning, mingel och superhärligt väder.

Vid två perioder har alla medlemmar erbjudits 25 % rabatt på craft.se.

Funktionärer

När året avslutades var det cirka 360 aktiva funktionärer. 2019 präglades av en utökning av antalet funktionärer eftersom vi öppnade Harvestad. Alla funktionärer gör ett fantastiskt arbete och är motorn i hela verksamheten. Ledare och värdar för pass, värdar i receptionen på kvällar och helger, tränare på gymmet och styrelse är alla funktionärer. Utöver det finns några personer som har specialuppdrag som funktionär.

Föreningen har runt 25 specialutbildade funktionärer som regelbundet följer upp och träffar andra funktionärer för att säkra vår kvalitet. Ledare och tränare får feedback och coaching av en ledaruppföljare varje år.

Det har varit många mötesplatser med gruppmöten av olika slag för funktionärer under året. De två största mötesplatserna är på sommar- och julfesten då många funktionärer träffas.

Anställda

Föreningen hade under året antalet 15 personer anställda. I början av året anställdes två nya receptionister (75 %) för att i första hand bemanna Harvestad. En ny träningsansvarig (100 %) anställdes och började jobba 1 december.

Projekt

För att Friskis ska kunna erbjuda ännu fler människor den bästa träningen har vi öppnat en fjärde anläggning i februari 2019. Den nya anläggningen Harvestad ligger i ett mycket expansivt område i södra delarna av Linköping.

Målet med anläggningen i Harvestad är följande och det vi tycker har uppnåtts mycket väl:

- En av Linköpings fräschaste och bästa träningslokaler med fokus på mötesplats och träning för alla åldrar.
- Vi startar nytt fräscht gym med ett brett utbud, en större gruppträningshall med många olika typer av pass och en mindre träningshall med för Cirkelgym och egen träning.
- Möjlighet att erbjuda fler människor att träna i Friskis verksamhet.
- Kostnaderna ska ej överstiga kalkylerna.

Den 18 februari smygöppnade anläggningen och lördag 23 februari var den stora invigningsdagen. Invigningsdagen blev verkligen en stor succé och massor av människor passade på att mingla, träna och titta på lokalerna.

Styrelsen har budgeterat för 1 500 nya medlemmar första året efter öppning i Harvestad vilket har uppnåtts med råge bland annat eftersom en mycket kraftfull ökning skedde redan 2018.

Uppfräschning

Under året har alla musikanläggningar fått en uppfräschning och delvis bytts ut. Kanonhuset har fått nya uteskyltar och Tannefors omskyltning enligt den nya grafiska profilen så nu är den genomförd i alla anläggningar.

TACK!

Styrelsen framför sitt varma tack till alla funktionärer, anställda, medlemmar och samarbetspartners för ett helt fantastiskt år 2019!

