

VERKSAMHETS BERÄTTELSE 2019

FRISKIS&SVETTIS NORRKÖPING

Innehåll

Ordföranden har ordet
Året i siffror
Friskis&Svettis
Friskis&Svettis Norrköping
Funktionärer
Medlemmar
Anläggningar
Träning
Kommunikation
Samarbete
Ekonomi

Ordföranden har ordet

Friskis Norrköping ser tillbaka på ett starkt 2019. Vårt mål var att VÄXA och att få ännu fler i rörelse. Ett mål är att 10% av Norrköpings invånare ska vara våra medlemmar och träna på hos oss på Friskis. Det lyckades vi med! Tillsammans har vi alla gjort ett mycket bra arbete. Medlemsantalet ökade starkt och i december var vi 14317 medlemmar – WOW!
I januari 2019 slog vi upp portarna för vår nya, fina anläggning i Vrinnevipark. Vi kunde inte valt ett bättre läge.

- Stadsdelen är i ett expansivt skede med många nya bostäder i både nya och befintliga bostadsområden.
- Vi når nya målgrupper i och med läget i en annan del av Norrköping.
- Närheten till Vrinnevisjukhuset gör att vi blir attraktiva för de som arbetar på sjukhuset.
- Anläggningen ligger med närhet till skogen, vilket gör att uteträningen blir en naturlig del av vårt träningsutbud.
- Vi samarbetar med skolor för att nyttja deras idrottshallar till vår träning, vilket gör att vi kan hålla nere kvadratmeteryta och därmed kostnader.

Ja, vår anläggning i Vrinnevi blev helt klart en lyckad satsning.

Styrelsen har i år haft fokus på att stötta och följa upp marknadsföringen. Friskis behöver SYNAS mer och vi behöver hitta fler kanaler för vår marknadsföring. Det kan handla om nya platser och nya sätt. Här är du som medlem en viktig pusselbit, både som Friskis ambassadör men också för att komma med nya idéer. Du är alltid välkommen att kontakta styrelsen eller verksamheten med dina tankar och idéer.

I oktober genomförde vi en mycket uppskattad Kick-off för alla funktionärer. Temat var ENGAGEMANG och ambassadörskap. Vi fick både lyssna och öva praktiskt på hur vi tillsammans kan vara med och skapa en positiv och inkluderande kultur så att ännu fler vill träna hos oss. Jag hoppas att vi tillsammans stärker vårt budskap och upplevelsen att vår träning är för alla. Alla ska känna sig välkomna hos oss. Alla kan vi bidra med ett hej, ett leende – du gör skillnad för Friskis.

Friskis Norrköping har det här året tagit initiativ till en ”Friskisring”. Friskisringen är ett sätt att öka SAMARBETET med andra Friskis-föreningar i landet. I vår ring ingår Kalmar, Älmhult, Höganäs och förhoppningsvis Linköping. Vi har under året träffats på gemensamma sammankomster och haft några digitala möten. Vi har samtalat om aktuella frågor för att lära av varandra. Samtalen har bland annat handlat om marknadsföring, ekonomisystem, styrelsearbete och kortstruktur. Här finns det utvecklingspotential för att utöka samarbetet framåt.
Till slut vill jag som avgående ordförande tacka för mig och de år jag haft förmånen att få arbeta i Friskis styrelse. Jag önskar kommande styrelse och ordförande stort lycka till!

Marika Andersson
Avgående ordförande, Friskis&Svettis Norrköping

Vi har nu

3

egna anläggningar

Våra funktionärer kammade hem hela

21

dagens ros i NT

Antal inpasseringar

465 632

125 728:-

Så mycket samlade vi in till Barncancerfonden under Spin of hope

10%

av Norrköpings befolkning är medlemmar hos oss.

Ni gav oss

38 043

likes på Instagram

Vår yngsta medlem är

3 år

och vår äldsta är

95 år.

ÅRET I SIFFROR

Vi ökade med

1430

medlemmar jämfört med 2018.

Det kördes

7542

gruppträningspass

18%

av våra medlemmar är under 19 år.

Vi har många morgonpigga medlemmar och

10%

av inpasseringarna sker innan kl. 08.00

60%

av alla inpasseringar sker till gymmet.

320

personer är ideella funktionärer

58.2%

av våra medlemmar är kvinnor

Friskis&Svettis

Idrottsrörelsen Friskis&Svettis har utvecklats till något unikt inom svensk idrott och föreningsliv. Med vår träning når vi oerhört brett och vi arbetar hårt för att göra oss tillgängliga för så många som möjligt oavsett ålder, identitet, etnicitet eller socioekonomisk status. Verkligheten visar att vi gör ett bra jobb, men vi tror att vi kan göra ännu bättre. Friskis&Svettis består av 575 430 medlemmar samlade i 160 föreningar fördelade i nio länder. Alla är ideella idrottsföreningar utan vinstintresse. Varje förening ansvarar för sina medlemmar, funktionärer samt verksamhet. Friskis&Svettis står för ca 17% av den svenska idrottsrörelsen som är anslutna till Riksidrotts-förbundet. Efter beslut på årsstämman 2018 ansökte Friskis&Svettis om att få bilda ett eget specialidrottsförbund inom Riksidrottsförbundet (RF). Riksidrottsmötet valde i maj att inte välja in Friskis&Svettis som nytt specialidrottsförbund utan att återremittera ärendet till styrelsen. Hur Friskis&Svettis ska gå vidare i frågan avgörs av medlemsföreningarna på Årsstämman.

Riks

Friskisrörelsen hålls samman av Friskis&Svettis Riks som finns för att främja rörelsens och medlemsföreningarnas gemensamma intressen och för att förvalta Friskis&Svettis idé. Träningsutveckling, våra egna utbildningar och kommunikation är Friskis&Svettis Riks viktigaste verksamhetsområden. I kommunikationsuppdraget ingår att äga, skydda och utveckla Friskis&Svettis varumärken. Att skapa dialog och sprida erfarenheter mellan medlemsföreningarna är Friskis&Svettis Riks främsta metoder. Varje år håller Friskis&Svettis Riks rörelsens årsstämma som är det högsta beslutande organet inom Friskis&Svettis.
Friskis&Svettis Riks har också uppdraget att företräda föreningarna i gemensamma frågor. Talesperson för rörelsen är Friskis&Svettis generalsekreterare. Totalt arbetar cirka 20 personer på Friskis&Svettis Riks som finns i Stockholm.



Vision
Människor ler när de tänker på träning.

Friskis&Svettis idé
Att erbjuda lustfylld lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.

Friskis&Svettis Norrköping

Under 2019 nådde Friskis Norrköping vårt mål om att ha 10% av Norrköpings befolkning som medlemmar och vi växte stadigt under året. Mycket tack vare en helt ny tredje anläggning. Året avslutas med 14 317 medlemmar, en ökning med ca 1500 medlemmar jämfört med 2018.

Årsmöte

Årsmötet är föreningens högsta beslutande instans. Alla medlemmar som under året fyller lägst 15 år och som har betalat medlemsavgiften för innevarande år har rösträtt. Beslut tas om styrelsens förslag (propositioner) och medlemmars förslag (motioner), bokslut för det senaste året och budgeten för det nya verksamhetsåret. På mötet väljs också ordförande, övriga ledamöter i styrelsen, revisorer och valberedning för nästa år. Den 27 mars hölls 2019 års årsmöte.

Valberedningen

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.
Följande personer fortsatte sitt uppdrag och valdes om till att utgöra föreningens valberedning: Sara Lago (sammankallande), Katarina Ekeström och Christopher Rowinski.

Styrelsen

Styrelsen har som främsta uppgift att slå fast mål och strategier för föreningen samt att de är ytterst ansvariga arbetsgivare för föreningens anställda. De ansvarar för att föreningens verksamhet drivs enligt de planer och mål som årsmötet (medlemmarna) har bestämt. De ansvarar också för att föreningen alltid tar tillvara på medlemmarnas intressen. Styrelsen består av en ordförande och sex ledamöter. På årsmötet den 27 mars utsågs styrelsen som ska leda föreningens arbete under det kommande verksamhetsåret;

Ordförande (1år)	Marika Andersson
Vice ordförande (2 år)	Michael Jämtner
Ordinarie ledamot (1år)	Maria Ågren
Ordinarie ledamot (1år)	Mats Rosenqvist
Ordinarie ledamot (1år)	Mia Bachtay
Suppleant (1år)	Nisse Ohlsson
Suppleant (1år)	Gustav Andersson
Revisor (1år)	Patrik Fjärstedt
Revisorssuppleant (1år)	Fredrik Thorell

Under verksamhetsåret 2019 (jan-dec) har styrelsen genomfört 11 ordinarie styrelsemöten, ett konstituerande möte samt en verksamhetsdag tillsammans med föreningens anställda. Verksamhetsdagens syfte är att skapa bra relationer mellan styrelsen och verksamheten och temat för dagen var att arbeta fram målsättningar för ny verksamhetsplan. Styrelsen har under året haft särskilt fokus kring att följa upp och stötta marknadsföringen samt uppföljning av budget i och med ny anläggning och större kostnader.
På årsstämman på Marstand deltog 5 styrelsemedlemmar samt verksamhetschefen och på föreningskonferensen i september deltog 2 från styrelsen samt verksamhetschefen.

Funktionärer

Det ideella engagemanget är navet i föreningens verksamhet. Under året har ca 320 ideella funktionärer varit aktiva genom att hålla pass, instruera på gymmet, mecka eller skapa trivsam stämning på våra anläggningar som våra värdar gör. De är medlemmar som på sin fritid vill bidra med sin tid för att inspirera andra medlemmar till härliga träningsupplevelser och bra möten som skapar gemenskap i föreningen.
En funktionärsundersökning genomfördes i november med god svarsfrekvens och ett positivt resultat där NFI (Nöjd Funktionärs Index) höjdes från 85.7 (2018) till 88.7 (2019). Resultatet ligger till grund för fortsatt genomgång och arbete under 2020.
En av förmånerna för våra funktionärer är att de erbjuds aktiviteter med syfte att stärka gemenskapen, inspirera och bidra till ökad kunskap. Det är också ett sätt för föreningen att säga tack. Under 2019 genomfördes, utöver gruppspecifika aktiviteter, två större evenemang för våra funktionärer. I september hade vi en halvdag med fokus på hur vårt engagemang ser ut, vikten av det och möjligheten att sprida det vidare. Årets andra aktivitet för hela funktionärskåren var vårt traditionella julmys med samkväm och träning. Uppskattade aktiviteter som samlade 90 respektive 150 av våra funktionärer.

Kvalitet & utbildning

Kvalitet är oerhört viktigt i vår verksamhet och vi arbetar ständigt med att inte tumma på den. Genom en gedigen rekryteringsprocess med intervjuer och uttagning, fadderverksamhet och uppföljning säkerställer vi lokalt att vi upprätthåller högsta kvalitet.
Genom Friskis&Svettis Riks genomgår alla blivande Ledare och Tränare utbildningar för att bli redo för sitt uppdrag. Befintliga funktionärer får också regelbunden fortbildning av nyheter och förändringar genom Friskis Riks.
Våra värdar utbildas på lokal nivå, dels genom utbildning i Friskis&Svettis arbetssätt och främst genom fadderverksamhet. Under hösten startade vi upp en ny värdutbildning om totalt 10 timmar. En utbildning som kommer erbjudas två gånger om året.

Under året fyllde vi på med följande nyutbildade personer:

- 42 nya värdar
- 25 licensierade gruppträningsledare
- 6 nya Tränare till gymmet
- 6 personer utbildades inom antidopingprojektet 100% ren hårdträning.

Utöver nylicensierade ledare och Tränare är det också många av våra befintliga funktionärer som vidareutbildat dig inom sin träningsform. Dessutom har vi erbjudit våra funktionärer tre tillfällen av HLR-utbildning.

Medarbetare

Föreningen sysselsätter 15 heltidstjänster fördelat på 18 personer under 2019. Under hösten anställdes en receptionschef på 100%.

Medlemmar

Vi är idag Norrköpings största idrottsförening och nådde 2019 över 14 000 (14 317) medlemmar vilket motsvarar 10% av Norrköpings befolkning.
Att jobba för att attrahera nya medlemmar är en självklar del av vårt uppdrag. Att vi öppnade en tredje anläggning gör att vi lättare kan nå fler. Vi har fortsatt att erbjuda en veckas provträning till potentiella medlemmar för att göra det enkelt att börja. Av 3524 st provveckor som delades ut 2019 är det 52% som sedan köpte kort under 2019. Det är också självklart för oss att arbeta för att behålla de som redan tränar hos oss och på det området gjorde vi en hel del insatser under 2019 för att bli ännu bättre. Under hösten genomfördes bland annat en exitundersökning för att få ett bra underlag kring varför folk slutar träna hos oss och på så vis kunna identifiera förbättringsområden. Det materialet kommer vi också arbeta vidare med under 2020. De uppgraderingar och nyöppningar som tidigare presenterats hoppas vi också bidrar till en ökad nöjdhet och vilja att stanna kvar hos oss.
Ett par målgrupper har vi valt att fokusera på lite extra under året. Dels boende och arbetande kring vår nya anläggning, Vrinnevi. Dessutom vill vi nå fler som attraheras av vår uteträning samt sällanträngare som behöver en låg tröskel för att komma igång.
Av de 14 317 personer som blev medlemmar under 2019 är 58% kvinnor och 42% är män. Vi når brett och den äldsta medlemmen är 95 år och den yngsta är 3 år. Medelåldern på våra medlemmar är 40 år för kvinnor och 38 år för män.

Anläggningar

Våra anläggningar har fått stort fokus under 2019. Den största förändringen var att vi utökade vår verksamhet med en anläggning, nämligen Vrinnevi. Vi kan alltså numera stoltsera med tre egna anläggningar; City, Ingelsta och Vrinnevi.
I och med Vrinnevianläggningen utökade vi verksamheten med 800 kvm gym, en spinninghall med plats för 30 cyklar samt utrymme för gruppträning i två salar. Lokalmässigt provade vi ett nytt grepp genom att hyra gruppträningshallarna av Erlaskolan och Jönsbergska skolan som finns vägg i vägg. Ett sätt att maximera användningen av dessa stora ytor vilket är ekonomiskt fördelaktigt och dessutom faller det väl samman med målet *samarbeta* som är en del av strategi 2022. Vrinnevianläggningen tog mycket tid i anspråk under 2018 då planeringsfasen inföll. Den öppnades den 3 januari 2019 och har också fått fortsatt stort fokus under hela 2019 för att kunna sätta rutiner, avsluta alla delar av bygget samt hitta nya medlemmar i närområdet.
Ganska kort efter öppnandet av Vrinnevi inföll en större uppdatering av vårt gym på Ingelsta. Detta är vårt största gym som behövde en uppfräschning både i utrustning och planering. Majoriteten av utrustningen byttes ut, hela gymmet strukturerades om och ytan fick nya gymgolv för att skapa en bättre miljö både träningsmässigt men också ljudmässigt.
Utöver våra tre egna anläggningar erbjuds gruppträning på flera platser i Söderköping samt i Skärblacka.
Vi huserar ju även utomhus dels med sommarträning i Folkparken, Brunnsparken, i Skärblacka och Djupdalen och med vårt ordinarie Träna ute-utbud runt om i Norrköping och Söderköping hela året. I och med vår nya placering vid Vrinneviskogen ser vi stora möjligheter att utöka och satsa mer på vårt uteträningsutbud.



Bilder från vår nya Vrinnevianläggning

Träning

Friskis&Svettis utbildar sina egna ledare och tränare genom ett eget utbildningssystem. Systemet består av en grundutbildning (Ettan), en rad olika träningsspecifika utbildningar samt olika vidareutbildningar och inspirations- och fördjupningstillfällen spridda över året.
Det är Friskis&Svettis Riks som skapar och utvecklar träningsformer, ofta i samråd med föreningarna. Friskis Norrköping arbetar för att skapa rätt förutsättningar på våra anläggningar och för att tillsammans med våra funktionärer kunna införliva det utbud som Riks tar fram.
Våra medlemmar tränade under 2019 totalt 465 432 gånger vilket ger ett snitt på 1 275 inpasseringar per dag. Gymmet står för flest inpasseringar med ca 60%.

Nytt Träningskort

Den första januari 2019 genomförde vi en större förändring av vår kortstruktur. Förändringen innebär i stort att det numera bara finns ett träningsningskort, kort och gott. Tidigare har medlemmen kunnat välja allkort, gymkort eller gruppträningskort men nu gäller alla kort all vår träning. Bakgrunden till förändringen är framförallt att vi ville göra utbudet tydligare och enklare. Förändringen bottnar också i att träningsutvecklingen går snabbt framåt. Människor tränar mer varierat idag och med det växer vårt utbud. Det blir helt enkelt svårare att dra gränsen mellan vad som är gym- respektive gruppträning.

Nyheter

2019 års träningsnyheter som lanserades av Friskis Riks var Plaza, Modus och Jympa Celebrate. Vi hade samtliga av dessa pass på schemat från januari och alla fick ett gott mottagande. Jympa Celebrate som var ett hyllningspass till Friskisklassikern Jympa var ett Limited editionpass på tillfälligt besök under året men de övriga två nyheterna får fortsatt stanna i vårt utbud. Gällande Plaza så är det en lite speciell nyhet eftersom det inte bara är ett gruppträningspass utan även en yta i gymmet. Plazaytor finns från 2019 på Ingelsta och Vrinnevi. Utöver dessa blev Rodd en nyhet hos oss, ett pass som möjliggjordes genom de nya gymmen på Ingelsta och Vrinnevi.

Kommunikation

Kommunikationsmässigt arbetar vi brett och försöker använda kanaler som skiljer sig från varandra och på det sättet kompletterar varandra. Övervägande delen av vår kommunikation sker digitalt. Vi använder främst våra sociala medier flitigt då det är kostnadseffektiva kanaler och bra plattformar för att nå många. Dessutom fungerar de bra för att skapa engagemang och dialog med våra medlemmar och potentiella medlemmar. 2019 ökade vi till drygt 5000 följare på Facebook och drygt 3000 följare på Instagram. Via annonsering och organisk spridning når vi dock långt fler än så. Som komplement till våra digitala kanaler gör vi en del annonsering i dagspress och magasin, storformat på stan både i tryck och digitalt samt bioreklam.

I och med öppnandet av vår tredje anläggning, Vrinnevi, i januari 2019 så låg fokus på att sprida detta under första kvartalet av 2019, då med mycket fokus på de områden och arbetsplatser som ligger i anslutning till anläggningen. Under året har också två nationella kampanjer genomförts. Huvudbudskapet har varit Love the way you move och lokalt har vi lagt till copyn Ett kort- tre anläggningar. I och med öppningen av Vrinnevi och därmed närheten till Vrinneviskogen såg vi också en möjlighet att lyfta och utveckla vår uteträning så det har också fått stort utrymme i vår kommunikation.

Friskis tar ställning

Höstkampanjen 2019 bemöttes med mycket hejarop och positiva kommentarer kring ett normbrytande bildspråk. Men åsikterna var inte odelat positiva utan kampanjen möttes också av en hel del kränkande och negativa kommentarer kopplade till modellernas utseenden (modellerna är medlemmar och funktionärer i Friskis&Svettis). Detta gjorde att Friskis nationellt gjorde en översyn av de kommentarer som kommit in och att rörelsen gemensamt tog ställning mot kränkande kommentarer och stod upp för att vi uppmuntrar människors rätt att se ut som de vill och vår syn på att vilja visa upp och representera många olika sorters människor och kroppar.

Friskispressen

Vår medlemstidning Friskispressen har varit ett återkommande inslag på våra anläggningar i princip sedan Friskis start. Tidigare har den drivits av Friskis&Svettis Stockholm men under 2019 tog Friskis Riks över driften och i och med detta har också tidningen fått en ny kostym. Första numret av nya Friskispressen utkom i november 2019.



Samarbete

Ett av de fyra områdena i Friskisrörelsens 5-årsstrategi till och med 2022 är Samarbeta. Det inkluderar att utveckla och dra nytta av olika samarbeten inom den lokala föreningen, Friskisföreningar emellan och till externa aktörer. 2019 hände mycket inom samarbeten både lokalt och nationellt.
Via Friskis Riks har Friskisrörelsen avtalat nya samarbeten med ICA, En svensk klassiker samt Barncancerfonden. Aktörer som ligger nära Friskis värdegrund, som vi kan dela kunskap med och där båda parter kan dra nytta av varandra på olika sätt.

Våra träningsansvariga har under året deltagit i olika utvecklingsprojekt ledda av Friskis Riks. Detta har handlat om att utveckla Power hour, Jympa, Plaza tonår och ett nytt anläggningstänk i projektet Friskis nära. Samarbetet med Friskis Riks har också utvecklats genom att vi blivit värdar för en mängd Riksutbildningar där blivande ledare/tränare från hela Friskisrörelsen kommer till oss för att utbildas. Under 2019 hölls 9 Riksutbildningar hos oss. Lokalt har vi startat en rad samarbeten under året. Bland annat ett samarbete med Regionalt cancercentrum där vi erbjuder träning för cancerpatienter. Vi har också blivit medlemmar i Handelskammaren där vi kan utveckla våra företagserbjudande, knyta nya kontakter och delta i nätverk och utbildningar.

Lokalt har vårt arbete mot företag och skolor utvecklats och ökat under 2019. Vi har avtal med sju skolor som besöker oss regelbundet eller har delar av sin undervisning förlagd hos oss. Ytterligare 11 skolor har besökt oss vid enstaka tillfällen och vi har haft 25 företag på besök för träning. För företag erbjuder vi också konferenser och har varit värdar för tre stycken under året.

Ekonomi

Räkenskapsåret 2019 slutade med ett resultat på 500 000 kr plus. I budgeten för 2019 hade vi planerat ett nollresultat. Vi har ökat vårt medlemsantal med ca 15 00 medlemmar och sålt träningskort för ca 4.6 miljoner mer än under 2018.

Intäkter

Träningsintäkter	93%
Övriga intäkter	5%
Bidrag	2%

Utgifter

Lokaler	40%
Varuinköp	2%
Administration	6%
Marknadsföring	3%
Träningsutrustning	8%
Personal	27%
Utbildning	2%
Övriga funktionärskostnader	3%
Övrigt	3%
Avskrivningar	6%



TACK!

Ett varmt tack till alla medlemmar, funktionärer,
medarbetare och samarbetspartners
för ett fantastiskt 2019!

Norrköping, Mars 2020
www.friskissvettis.se/norrkoping

friskis