Friskis&Svettis Norrköpings verksamhetsberättelse

TRÄNINGSÅRET 2018

Välkommen!

Här är berättelsen om IF Friskis&Svettis Norrköpings verksamhet under 2018

Åter har ett år på IF Friskis&Svettis Norrköping gått, ett år fyllt med mycket träning och härliga möten. 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 genom att finnas på fler platser och ha ett brett utbud. Vi vill att medlemmarna upplever rörelseglädje och ett varmt bemötande när de är i föreningens lokaler.
Vårt breda utbud möjliggör för barn, ungdomar, vuxna och pensionärer att hitta träningsformer som passar. Det är funktionärerna som möjliggör vår verksamhet genom att bland annat leda pass, instruera i gymmen, värda i lokalerna och hjälpa till i receptionerna. Att verksamheten fortsätter att utvecklas beror helt och håller på alla engagerade och ideella krafter som är vår främsta framgångsfaktor.
Året har präglats mycket åt att förbered inför vår tredje anläggning Vrinnevi och i och med detta så har övrig verksamhet fått stå tillbaka något.
Som Norrköpings största idrottsförening är det självklart att vi deltar i olika evenemang, gärna tillsammans med andra. Under året har vi uppmärksammat stillasittande och uppmanat vuxna att röra sig mer och föregå med gott exempel tillsammans med GenPep. Vi gick även samman i uppropet #nollkroppshets. Ett sätt att visa att vi tar ställning mot snäva kroppsnormer och för att träning i grund och botten ska handla om rörelseglädje.
Friskis&Svettis är i högre grad än någonsin en sällsynt god idé om hur människor ska mötas och röra på sig tillsammans. Vår idé om träning berör hela människan och vi ser rörelse som en självklar del av livet. Vi vill erbjuda en helhetsupplevelse, ren och skär livsglädje.

Ordföranden har ordet

Ännu ett år är till ända och det är dags att summera Friskis Norrköping 2018. Vid årsmötet i mars fick jag förtroende att leda föreningen framåt tillsammans med övriga i styrelsen. Det är ett viktigt uppdrag vi fått. Frisks Norrköping är idag en stor föreningen med nästan 13000 medlemmar och 17 anställda. Strategi 2022, som togs på Årsstämman 2017, gav oss ett tydligt uppdrag. Friskis&Svettis ska VÄXA! Friskis&Svettis Riks ska dubblera antalet medlemmar från ca 500000 till en miljon.
2018 har varit året då vi gick från ord till handling – nu växer vi
Tillsammans har vi – styrelsen, verksamheten och funktionärerna - lagt fokus på att skapa och öppna en ny anläggning. En förutsättning för att Friskis Norrköping ska kunna ta emot fler medlemmar. Det har inneburit en kraftansträngning från oss alla. Alla har vi haft olika roller och funktioner. Alla har varit lika viktiga för att få till helheten. Ändå vill jag lyfta fram Maja Klöver och Emma Lago som varit de som har planerat och hållit ihop arbetet på bästa sätt och även sett till så att tidsplanen höll. Med gott SAMARBETE har vi lyckats skapa en ny anläggning med Norrköpings coolaste gym. Varje gång jag kliver in på Vrinnevi möts jag av energi och lust till träning. Någon liknade den känslan vi möts av med utegym i USA. Då tänker jag att vi har lyckats. Stort tack till er alla!

Med vår tredje anläggning är det dags att VÄXA. Styrelsen har satt målet att vi ska ha 10% av kommunens invånare som våra medlemmar. Antalet invånare ökar och så ska även Friskis medlemmar göra. Här behöver du och jag fundera på hur vi kan bidra till att ännu fler vill träna på Friskis. Vi vet att vi är bra på träning. Hur sprider vi det till andra? Undersökningar visar att det viktigaste när någon ska välja gym är närheten till anläggningen och vänner och bekanta. Alltså vi som redan finns på Friskis. Jag kan påverka mina vänner att välja Friskis. Det kan du också. Hjälp till att sprida vår idé och vårt innehåll så ofta du bara kan. Friskis behöver SYNAS.

Ditt ENGAGEMANG är viktigt så fortsätt att bidra under 2019!

Tack för ordet - med förhoppning om att vi snart ses på Friskis träning!

Marika Andersson
Ordförande, Friskis&Svettis Norrköping

Året i siffror

5
av våra medlemmar är över 90 år.

Under 2017 genomfördes hela
7970
gruppträningspass

256 093 inpasseringar registrerades på gymmet

33
gånger bjöd vi på parkträning under sommaren.

Topp 5 pass med högst procentuell beläggning

1. Cirkelfys
2. Cirkelgym
3. Yoga energy
4. Spin spurt puls
5. Skivstång intervall 70

Såhär många likes fick vi på våra 258 bilder som vi postade på Instagram 2017
34 469

35
personer gick vår Börja träna-kurs

889
vattenflaskor såldes på våra anläggningar

166 362:-
kronor samlades in till Barncancerfonden under Spin of hope!

2189
provveckor delades ut till människor som är nyfikna på oss.

9%
av Norrköpings befolkning är medlemmar i Friskis Norrköping.

320
personer engagerar sig ideellt i vår förening

58.6% av våra medlemmar är kvinnor.

Föreningen och organisationen

Organisationen består av 500 000 medlemmar samlade i 159 självständiga föreningar i Sverige och i utlandet. Alla är ideella idrottsföreningar utan vinstintresse. Varje förening ansvarar för sina medlemmar, funktionärer samt verksamhet och ekonomi. Rörelsen hålls samman av riksorganisationen - Friskis&Svettis Riks, som bland annat äger varumärket, ansvarar för rörelsens träningsutbud och utbildning av funktionärer.

Friskis Riks

Friskis&Svettis Riks 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 varumärke.
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. I år var stämman på Munchenbryggeriet och Stockholmsföreningen var värd. 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.

Friskis Norrköping

Friskis&Svettis Norrköpings historia stavas Britt. Britt Ölander närmare bestämt. Hon testade Friskisjympa under en utbildning i Motala och tänkte att det här måste vi ha i Norrköping. Sagt och gjort. 1984 satte hon och fem andra entusiaster Norrköping på Friskiskartan. Föreningen drivs idag av 320 ideellt engagerade funktionärer- ledare, instruktörer och värdar som engagerar sig på sin fritid bara för att det är så himla kul. Det sätter känslan för Friskis Norrköping.
Friskis Norrköping är stadens största idrottsförening och har 13 000 medlemmar. Föreningen har två egna anläggningar och under 2018 byggs den tredje.

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.

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 valdes in i valberedningen under 2018 års årsmöte 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 22 mars utsågs styrelsen som ska leda föreningens arbete under det kommande verksamhetsåret;

Marika Andersson, Ordförande (1år)
Michael Jämtner, Vice ordförande Kvarstår (1 år)
Tomas Meijer, Ordinarie ledamot (1år)
Mats Rosenqvist, Ordinarie ledamot (2år)
Mia Bachtay, Ordinarie ledamot (2år)
Nisse Ohlsson, Suppleant (1år)
Gustav Andersson, Suppleant (1år)

Patrik Fjärstedt, Revisor (1år)
Pierre Polhammar, Revisorssuppleant (1år)

Under året har föreningens verksamhetschef Malin Alsö varit adjungerad till styrelsen. Styrelsen har haft 13 möten varav ett konstituerande. På verksamhetsdagen med kansliet, kickoffen, föreningskonferensen och årsstämman har olika representanter från styrelsen deltagit.
Styrelsen har haft särskilt fokus kring att följa och stötta marknadsföringen under året. Emma Lago har rapporterat direkt till styrelsen.
Styrelsen har kontinuerligt haft uppföljning av byggprocess och arbetet med Vrinnevi. Maja Klöver har rapporterat direkt till styrelsen.
Styrelsen har tillsammans med verksamheten bildat en arbetsgrupp kring förändring av kortstruktur för de träningskort som föreningen tillhandahåller.

Medarbetare

Föreningens kansli finns på Ingelstaanläggningen och vi har motsvarande 11 heltidstjänster fördelade på 16 tillsvidareanställda samt 13 anställda vid behov. Vi hyr in en ekonomikonsult. Personalen jobbar med dagliga verksamhetsfrågor som träning och utveckling, kommunikation, ekonomi, lokalfrågor och underhåll samt i receptionen.
Under året har två medarbetare avslutat sina tjänster. Ersättningsrekrytering och nyrekrytering inför Vrinnevi påbörjades efter sommaren och 6 nya medarbetare påbörjade sina tjänster på senhösten.

Funktionärer

Det ideella engagemanget är navet i föreningens verksamhet. Under året har cirka 320 ideella funktionärer varit aktiva genom att hålla pass, instruera på gymmet eller skapa en trivsam stämning i våra lokaler som våra värdar gör. Det 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.

Ledare och gymtränare

Gruppträningsledarna och gymtränarnas uppgift är att leverera lustfylld träning av hög kvalitet för alla. Efter Friskis&Svettis Riks utbildningar, som krävs för att få leda/instruera, godkänns funktionären vid en licensering. Alla gruppträningsledare skapar sitt eget pass, utifrån Friskis&Svettis ramar, vilket gör att varje pass blir unikt. Gymtränarna inspirerar medlemmarna till utveckling i sin styrketräning.

Receptionsvärdar
Receptionsvärdarnas uppgift är att ge bra service och bemötande till våra medlemmar. Vi har anställd personal i receptionerna och med hjälp av ideella receptionsvärdar stärker vi upp bemanningen under kvällar och vissa helgtider. För att hålla receptionsvärdarna uppdaterade med vad som händer anordnas regelbundna träffar med information och inspiration.

Entrèvärdar
Värdarnas främsta uppgift är att leverera ett värdefullt värdskap i mötet med medlemmarna. Trivselvärdar hjälper medlemmarna tillrätta och ser till att det är ordning och reda i lokalen. Passvärdar hjälper ledaren och motionärerna inne på passen. Träna Ute-värdar håller ihop löpgruppen och ser till så att alla hänger med.

Gymvärdar
Gymvärdarnas uppgift är att finnas tillgängliga i gymmet och kunna hjälpa och guida medlemmarna hur de kan hålla efter gymmet. De finns tillgängliga under våra flexibla tider och ser även till att det är snyggt till nästkommande dag.

Meckare
Meckarna underhåller, servar och rustar upp vår träningsutrustning samt lokalerna och deras uppdrag sker efter behov.

Rekrytering
Rekryteringen av nya ledare, tränare och värdar är ett ständigt pågående arbete. Som funktionär bidrar en med sitt engagemang och sin tid. I gengäld får man bland annat gemenskap, inspiration och utbildning samt fri träning.

Fadder
När en blivit rekryterad som funktionär erbjuds en fadder, en van funktionär som hjälper den nya funktionären till rätta i sin roll. Faddrarna skapar trygghet inför det kommande funktionärsuppdraget.

Uppföljare
Föreningen erbjuder regelbundet alla våra tränare, ledare och värdar uppföljning. Något som vi ska tillhandahålla enligt F&S Riks regler för medlemsföreningar. Som funktionär är det viktigt att utvecklas och bli inspirerad i sin roll för ett fortsatt ideellt engagemang. Vi har runt ? uppföljare, funktionärer som gått en vidareutbildning via F&S Riks. Rollen som uppföljare är att bidra till att våra funktionärer trivs med sin uppgift, till utveckling samt att säkra upp att vi fortsätter att erbjuda lustfylld träning och bemötande med hög kvalitet.

Utbildning
Friskis&Svettis utbildning är grunden för att hålla värderingar och kultur levande, samt för att erbjuda ett brett och inspirerande utbud med hög kvalitet. Under året har Friskis&Svettis Riks anordnat många olika utbildningar där funktionärer och anställda deltagit. Föreningen har även haft interna utbildningar och inspirationsdagar.

Medlemmar
Medlemmarna äger tillsammans sin Friskis&Svettis-förening. Det betyder att alla medlemmar kan göra sin röst hörd och att intäkter och eventuellt överskott går tillbaka till medlemmarna. Det kan vara i form av utbildning av ledare, förbättrade lokaler och träningsutrustning eller mervärden för medlemmarna.

Mycket av vår verksamhet utvecklas genom medlemmarnas och funktionärernas engagemang.
Allt bygger på personlig initiativkraft.
Målgruppen är bred och åldersfördelningen såg ut på följande sätt;

under 20 år	2599 st	21%
21-39 år	4302 st	34%
40-59 år	3822 st	30%
över 60	1951 st	15%

Under 2018 blev vi 12 788 medlemmar, en minskning med 302 st mot föregående år. Av dessa är 59% kvinnor och 41% är män.

Träning

Vårt träningsutbud förändras ständigt i takt med Friskis&Svettis Riks utveckling av nya träningsformer, tillgång på ledare och efterfrågan från medlemmar. Det vi kan se är att våra medlemmar i högre utsträckning tränar mer varierat än tidigare. En trend vi sett ett par år nu och som fortsätter. Vi kan också se att många fortfarande gillar att träna hårt och högintensivt, både i gymmet och när det kommer till gruppträningen. I kontrast till detta ökar intresset för vår soft-träning och för fokuserade pass, där framförallt yogan fortsätter att locka många. Nedan kan du läsa mer om några av de områden som är återkommande varje år.

Vår statistik visar att 60% av våra inpasseringar är till gymmet vilket således fortsätter vara vår största träningsform. Gymträningen bedrivs mest individuellt men kryddas med Cirkelgym, temapass och workshops. Övriga 40% av våra inpasseringar fördelas på våra 60 olika gruppträningstyper och 153 pass/vecka.

Antidoping

Att vara en stor träningsaktör ger oss möjlig¬heten att vara en stark röst och göra viktiga ställningstaganden. Något som vi kontinuerligt arbetar med är antidoping-projektet 100% ren hårdträning som drivs av PRODIS och ger oss bra kunskaper i ämnet och tillfälle att sam¬verka med andra aktörer lokalt och globalt för minska användningen av dopingpreparat. Under 2018 omdiplomerades vi som 100% ren hårdtränings-anläggning

Limited Edition och nyheter

Limited edition är träning på tillfälligt besök. Inom Limited edition får utbildade ledare skapa pass eller leda ett färdigt pass med specifikt tema och nyhetskänsla. 2018 presenterades Skivstång Maxa, en variant av träningspasset Skivstång med tngre vikter och sportigare inriktning.
I januari lanserades 3 nya danspass varav vi har Dans flow och Step Explode. Inom kategorin Kondition tillkom Rodd som vi hade som pop up-pass under februari.

Sommarträning

Traditionsenligt erbjöd vi gratis träning i Folkparken där både medlemmar och icke medlemmar var välkomna. Detta är ett utmärkt sätt för oss att marknadsföra vårt utbud och få fler i rörelse. I år erbjöds Cirkelfys, Dans, Flex, Jympa medel och Yoga vilket var väldigt uppskattat. Även i Söderköping och Skärblacka erbjöds gratis uteträning med blandat utbud.

Röris och Mini-Röris

Röris och Mini-Röris är rörelseprogram som inspirerar barn till rörelse hemma, i förskolan eller i skolan. Som vanligt arrangerade vi under hösten en utbildningsdag i Röris och MiniRöris och passade då på att lansera nya Miniröris 6. Kursen lockade i år drygt 30 pedagoger från förskola och skola.

Träningsresa

Efter en medlemsundersökning 2017 såg vi att det fanns ett stort intresse för att åka på träningsresa. Så i maj anordnade vi vår första resa tillsammans med Travea till Kroatien. Det var 65 träningssugna motionärer i blandade åldrar som följde med och intresset för ännu en är stort.

Träning för dig som...

Under året gjordes ett flertal satsningar på lite mer nischad träning med fokus på några lite smalare målgrupper. Till exempel har vi breddat vårt softutbud, satsat på introduktionspass för spinning och indoor walking. Vi startade Börja träna-kurser där deltagarna i sluten grupp under 7 veckor får hjälp att komma igång med träningen. För den som gillar löpning erbjöd vi kursen Small group löpning där du tillsammans med en ledare fick hjälp att vässa din löpteknik under ett antal veckor.

Våra anläggningar

Vår vision är att erbjuda flexibla och moderna träningsytor med ett välkomnande trivsamt bemötande där föreningen erbjuder bra förutsättningar för varierad träning, individuellt och i grupp. Föreningen bedriver verksamhet i två lokaler, om cirka 5900 m2. Förutom träningsytor i lokalerna finns det mötesplatser där vi har möjlighet att träffas och umgås med andra medlemmar, före och efter träningen.

City 2900 m2

Lokalen ligger mitt i City och där föreningen funnits sedan ? och har byggts om och byggts till en rad gånger. Lokalen har 4 gruppträningssalar och ett stort gym med maskinpark och friviktsyta. Yogahallen fräschades upp 2018 med ny fototapet och är inredd för att vi ska kunna ha större möte och föreläsningar. Hallen är även inredd för att kunna hyras ut för externa konferenser och utbildningar.

Ingelsta 3000 m2

Föreningens största anläggning med 4 gruppträningssalar och ett gym på ca 1000 m2 inklusive cirkelgym. Här ligger även föreningens kansli med möjlighet till konferens.

Vrinnevi 1600 m2

Lokalen ligger vid Vrinneviskogen nära sjukhuset, bostadsområde och nybyggnationer och öppnar 3 januari 2019. Lokalen har ett gym som är 700 m2 samt en egen spinningsal med plats för 30 cyklar. Vi startar upp ett samarbete med Erlaskola och Jönsbergska skolan och hyr deras idrottshallar för majoriteten av vår gruppträning.

Söderköping och Skärblacka

Här hyr vi in oss i kommunernas gymnastiksalar på kvällstid och erbjuder ett varierat utbud med lokal funktionärer.

Största träningsytan

Vår största träningsyta är stigarna, spåren, cykelvägarna, gräset och gatorna. Vår Träna ute-verksamhet pågår året runt, i ur och skur.

Kommunikation

Ny visuell identitet – fortsatt arbete

Beslutet om en ny visuell identitet inklusive uppdaterad logotyp togs vid Friskis&Svettis Riks Årsstämma 2017. Den tidigare logotypen med den röda kvadraten fick ge vika för två tunnare cirklar runt Friskis&Svettis-märket. Ett s.k. ordmärke lades också
till (Friskis) Den nya logotypen började användas redan hösten 2017 men arbetet med att implementera den nya visuella identiteten i föreningens kommunikation genomförs successivt, både vad gäller profilprodukter, kläder och skyltning. I december kom nya skyltar upp på våra anläggningar.

Marknadsföringskanaler

I början av året började vi kommunicera via vårt nya intranät Workplace och fick vi även en helt ny hemsida. Vår officiella Facebooksida och Instagram används dagligen för att uppmärksamma vår vardagliga verksamhet, events, vad som är på gång, funktionärer och medlemmar. De är ett komplement till hemsidan och andra informationskanaler, såsom TV-skärmar i lokalerna.

Under året har stort fokus legat på att kommunicera att vi öppnar en tredje anläggning. De kanaler som använts är till exempel Jc Decaux, Reklamtavlor i trafiken, direktutskick, riktade inlägg i sociala medier, Norrköpings tidningar och digital annonsering via exempelvis Aftonbladet. Under året har vi blivit uppmärksammde i dagspressen ett flertal gånger. Framförallt tack vara satsningen på en ny anläggning, men också med fokus på vår yoga, vår verksamhet i Söderköping och vår Stavgångsverksamhet.
Under våren la vi extra krut på att lyfta alla träningsnyheter i vårt utbud och under hösten anslöt vi oss till den rikstäckande Friskiskampanj som Stockholmsföreningen producerat. Temat var ”Rörelseglädje. Hur känns din?”.

Vi har marknadsfört oss under året i Nollelvan, NT samt JcDeaux under året. Redaktionella tidningsartiklar om föreningen har förekommit i olika sammanhang i dagspressen.

Friskis på utflykt
Förutom annonsering i tryckt och digitalform så marknadsför vi ofta Friskis ute på event. Bl a. är vi en uppskattad samarbetspartner där funktionärer håller uppvärmning eller är med som medhjälpare vid olika lopp eller event. I samarbete med Norrköpings kommun visade vi upp vår familjejympa på Hälsovecka i Klockaretorpet. I Klockartorpsskolan var vi också Röris-inspiratörer för ca 100 barn.

Vad hände 2018?

Under ett år händer det mycket på Friskis Norrköping. Utöver hela vårt grundutbud med gymträning och ca 150 pass i veckan så är det mycket annat som sker i och runt våra anläggningar. Här listar vi några händelser från året som gått.

Januari

-Nytt Intranät för funktionärer: Workplace.
-Licensering av 9 nya ledare. (Yoga, Step, IW, Spinning, Jympa, Skivstång, Power Hour och Cirkelgym)
-Löploppet Knutkutet
-Vi införde armcykel på våra spinningpass i City för att tillgängliggöra träningsformen för fler.
- Vår första Börja träna-kurs.
- Kampanjen ”Upp och hoppa Sverige” i samarbete med Generation Pep i syfte att få vuxna att röra på sig och föregå med gott exempel för att **undvika stillasittande.**

Februari

- Swish infördes som betalningsmetod
- Ny hemsida
- Matchvärdar på Dolphins basket där vi också visade upp delar av vårt utbud.
- Inspiratörer på Siemens hälsovecka.
- Inspiratörer på NTC:s träningskonvent där vi visade upp både Power Hour och Step Explode.

Mars

- Rekrytering av nya funktionärer.
- Sälen till Mora spin i samband med Vasaloppet
- 100 åhörare kom till föreläsning i samarbete med Holistic. Tema: Kost & näring för ett friskare liv.
- Spin of Hope – rekordinsamling 166 362kr.
- Inspiratör med flexpass på Training by night i Värmekyrkan.
- Boxledare var på utbildning i Pass.nu för uppdatering av upplägg
- Årsstämma 2018 med ledordet Framåtrörelse. Verksamhetschef, kommunikatör och en styrelseledamot deltog i Stockholm.
-Årsmöte Norrköping.

April

- Kontantfri anläggning
- Prova på-vecka infördes.
- Gymansvarig och träningsansvarig var på stora Fibo mässan i Köln för omvärldspaning inför Vrinnevi.
- Pass.nu för våra Jympaledare.
- Utbildning i Seniorklubben i Stockholm. Två funktionärer utbildades till handledare för att kunna starta upp kommande år.
- Inspirationsdag för alla funktionärer
- Dansens vecka i Östergötland – gratis danspass för alla.
- Mötesplats Verksamhetschefer, Bosön.

Maj

- 80 åhörare kom till föreläsning i samarbete med Holistic. Tema: För dig som vill ha mer energi.
- Hälsovecka i Klockartorpet i samarbete med Norrköpings kommun – Vi bjöd på familjejympa.
- Träningsresa för medlemmar till Kroatien. GDPR trädde i kraft som innebar nya policys och rutiner.
- Kampanj ”Vad dansar dig?” för att uppmärksamma vårt dansutbud.
- Vandring vid Borgberget i Söderköping.

Juni
- 2 ledare gick Pass.nu utbildning i Dans soft i Stockholm.
- Licensering av 1 tränare i gymmet.
- Yogavandring runt Ågelsjön.
- Start av parkträning i Söderköping och Skärblacka.

Juli
-Gratis utetträning i Folkparken tisdagar och torsdagar v.26-32 där mellan 50-200 personer deltog per gång.

Augusti
- Licensering av 12 nya ledare och tränare. (tränare i gymmet, Cirkelfys, Juniorfys, Spinning, Yoga, Jympa soft, Flex soft)
- Flashmob för att uppmärksamma rörelse för äldre med seniorgänget i City.
- Uppvärmningsansvariga för motionärerna på Sofialoppet i Folkparken
- Rekrytering av 6 nya medarbetare inför Vrinnevi

September
- Planeringsdag verksamhet och styrelse inför ny verksamhetsplan.
Kickoff i Vrinneviskogen med utetträning och korvgrillning samt visning av nya lokalerna.
- 2 ledare inspirerade ca 100 barn med Röris på Klockaretorpsskolan.
Mega Miniröris i City för ca 75 barn.
- Uppropet #nollkroppshets

November
- 60 funktionärer deltog på Svettisdagarna i Globen och firade Friskisrörelsen 40 år. Gymansvarig och träningsansvarig var inspiratörer i nya träningsformerna Modus och Plaza.
Maratonträning i Skärblacka

Oktober
Rekrytering av nya funktionärer
Börja träna-kurs för 20 deltagare under 7 veckor.
Föreläsning Allvarligt frisk med mirakelmedicinen träning med Claes Nermark som också bjöd på ett Jympa bas för våra medlemmar.
Träningsansvariga och gymansvarig deltog i utvecklingsarbete av nya träningsformerna Modus och Plaza på Riks.
Fkon med temat "klara, färdiga, gå" och som också bjöd på framtidsspaning. Verksamhetschef, kommunikatör, ordförande och två ledamöter deltog på föreningskonferensen i Göteborg.
Tkon för träningsansvariga genomfördes i år digitalt.
Uppvärmningsansvariga på Höstmilen i Åby/Jursla.
Friskisrörelse fyllde 40 år likaså Katten Gustav som med glimten i ögat visade olika träningstips i våra sociala medier.
Mötesplats Kommunikation i Stockholm med fokus på hur vi kommunicerar mångfald.

December
Uppvärmningsansvariga på Ljusruset och samarbetspartners med Upplev Norrköping. Funktionärer ställde upp för upplevelseloppet Norrköping Light Festival.
Nya skyltar med nya loggan kom upp på våra anläggningar

Ekonomi

Räkenskapsåret 2017 slutade med ett resultat på 300 000 kr plus. I budgeten för 2017 hade vi planerat för ett nollresultat. Vi har ökat vårt medlemsantal med ca 500 medlemmar och sålt träningskort för ca 1,2 miljoner mer än föregående år.

Intäkter

Träningsintäkter	92%
Övriga intäkter	3%
Bidrag	5%

Utgifter

Lokaler	40%
Varuinköp	2%
Administration	6%
Marknadsföring	3%
Träningsutrustning	4%
Personal	27%
Utbildning	3%
Övriga funktionärskostnader	4%
Övrigt	5%
Avskrivningar	6%

Verksamhetschefen har ordet

Med verksamhetsidén som grund och Strategi 2022 som ledstjärna har ännu ett år gått då vi har fortsatt utmanas och utvecklats. I skrivandets stund funderar jag på året som gått och det vi har framför oss. Förundrad över hur mycket som har gjorts under 2018 och vad vi har fatt ta tag i inför 2019 blir jag både stolt och nyfiken.

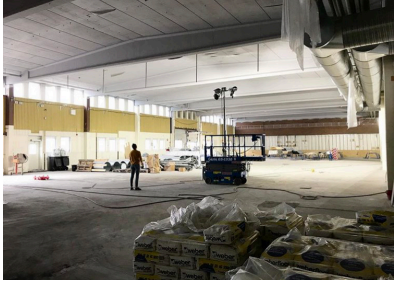
Vi utmanas varje dag från att varit en förening som startades 1984 av Britt och hennes 5 medhjälpare till en förening som idag är en stor verksamhet. Jag är oerhört stolt över mina medarbetare som år efter år antar dessa utmaningar som vi bjuds på. Stolt över alla ideella insatser som skett under året och som gjort det möjligt för oss att erbjuda ett brett utbud med mycket rörelseglädje. Tillsammans har vi skapat ännu mer träningsyta och mer tillgång till möten för Norrköpingsborna. Tillsammans, starkare och smartare än någonsin!

Nyfiken är jag över allt vi planerar för 2019. Vi har nyheter som Modus och Plaza på schemat. I april uppdaterar vi Ingelstas gym och om vi växer, då är vi beredda!

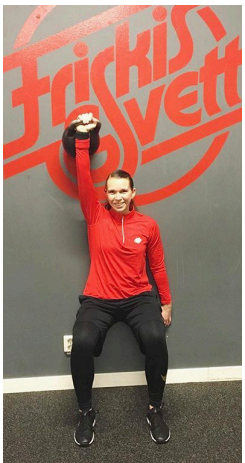
Jag är så glad över att jag har förmånen att få jobba i en förening med ett så brinnande engagemang och stort hjärta. Ett särskilt tack till alla er som väljer att engagera er som funktionärer. Utan er skulle vi inte vara där vi är idag. Tack till alla medlemmar som utmanar oss med frågor och synpunkter. Det är med hjälp av ert engagemang vi kan utvecklas och nå ännu högre höjder.

Nu är jag spänd av förväntan inför vad 2019 har att bjuda på. Vi är väl förberedda för att gå in i det nya året för att fortsätta att utvecklas tillsammans - framtiden ser ljus ut.

Malin Alsö
Verksamhetschef



#friskisnkpg



Friskis Norrköping
2018