



Verksamhetsberättelse 2019

Under 2019 har verksamheten fortsatt arbeta med individuella ansvarsområden vilket lett till en mer lättarbetad arbetsinsats och ännu bättre kommunikation i hela verksamheten har bidragit till att snabbare beslut kunnat fattats framförallt när det gäller framtagande av schema och nya pass.

Protokollförda verksamhetsmöten, APT – möten, medarbetarsamtal och skyddsronder har genomförts som planerat. Rekryteringsprocess av funkisar, ledare och tränare har fungerat väl och vidare har en ökad uppföljning och kvalitetssäkring av ledare och tränare genomförts vilket är väl mottaget hos tränare och ledare.

Fler företag, skolor och föreningar väljer nu att förlägga aktiviteter och verksamheter hos oss vilket resulterat i en högre försäljning och vi har återigen profilerat oss på Södertäljemässan och Södertäljefestivalen. Södertäljefestivalen genomfördes väl med ett stort engagemang från funkisar, ledare och tränare. Erbjudandet om 15 månaders träningskort blev en succé.

En ny PT tjänst infördes i verksamheten vilket avsevärt förbättrat samarbetet med andra företag och föreningar i Södertälje.

Hållbar organisation har varit ett genomgående tema och med mätal och indikatorer jämför vi nu bland annat el och vattenförbrukning med tidigare år och månader. Utbildning och kompetenshöjning är en viktig del för föreningen och planen har under året varit att kontinuerligt utbilda tränare, ledare och personal. Tyvärr valde kommunen att avsluta DV gruppens insatser i vår verksamhet under året vilket förstås påverkat oss. Vi saknar hela gänget, skrattnen och samtalen.

Mottagande av praktikanter är en viktig del av verksamheten och under året har vi tagit emot 7 st Prao-elever och 5 st praktikanter från olika gymnasium och högstadier i Södertälje. Det ger alltid extra energi med ungdomar i verksamheten.

Vi har under 2019 haft drygt 142 000 inpasseringar och antal medlemmar uppgår till 4182. Det är en 10 % ökning sen föregående år.

Drift och underhåll av anläggningen pågår ständigt och tack vare lokalgrupp och vaktmästare håller vi en väldigt hög standard vilket också återkopplas regelbundet från våra medlemmar.

Som vanligt varje år avslutade vi 2019 med en god och välbesökt julmiddag!

Tack alla för fantastiskt fina och ovärderliga insatser!

Receptionen 2019

Södertälje har haft över 134 000 inpasseringar under 2019. Vi började och slutade året med 44 receptionsvärdar. En del av värdarna har avslutat sina uppdrag. Samtidigt har vi haft 4 rekryteringar samt rekryterat löpande under året allt eftersom de lämnat in intresseanmälningar. En del nya har börjat sina uppdrag samt att några tidigare värdar kommit tillbaka. Vi införde även flexschema för receptionsvärdar som av olika anledningar vill engagera sig men inte kan arbeta samma tider varje vecka. Det har fungerat väldigt bra.



Vi har jobbat för att kvalitetssäkra värdarnas kompetenser i receptionen. 25 st har genomfört Säker i butik-utbildning via internet. 10 st har genomfört BRP utbildning och **har även fått 6 st introduktionstillfällen innan de själva började sitt uppdrag i receptionen.** Vi har planerat bemanning för att hantera ökat tryck i receptionen i samband med erbjudanden.

Vi har infört en gruppindelning av receptionsvärdarna där varje grupp har en egen lagledare och arbetat med att hitta formerna för deras arbetssätt fortsätter.

Barnverksamheten

Barnpassningen har blivit bokningsbar via hemsidan och i F&S Södertäljes app. Under våren erbjöd vi barnpassning 2 dagar i veckan och på hösten 3 dagar i veckan. Vi har hållit utbildning i Barn-hjärt och lungräddning för barnvårdar, under våren. Samt att alla barnvårdar har visat upp utdrag från belastningsregister innan de godkänns för uppdraget. Även barnverksamheten har gått över till att få en lagledare som ska följa upp och närmre kontakt med barnvårdarna.

Kommunikation

Kanaler

Under 2019 har vi fortsatt att satsa på kommunikationen och att marknadsföra oss bland folk i Södertälje.

De kanaler vi har använt för att kommunicera med våra medlemmar och marknadsföra oss till potentiella nya medlemmar under 2019 är:

- Instagram och Facebook (både organiskt och sponsrade inlägg och med både Rikstäckande kampanjer samt delat det som hänt internt i Södertäljeföreningen).
- Hemsida
- Affischer
- Mailutskick
- Annonser, både digitalt och i tidning.
- Deltagit på evenemang i Södertälje, samt ordnat egna evenemang.
- 2019 lanserade vi också två nya kanaler, en extern: Nya appen och en intern: Workplace.

För att locka kunder har vi även jobbat med olika erbjudanden under året.



Statistik

Facebook

Våra sociala medier har under 2019 fortsatt att växa.

Antalet följare på Facebook har ökat under året.



Hemsida

I slutet av 2018 lanserade Friskis Södertälje den nya hemsidan som tagits fram av Riks. Under 2019 har vi fortsatt uppdatera hemsidan, för att göra den tydligare och bättre.

De mest populära sidorna under året och antalet sidvisningar:

Most popular pages

	Page	Pageviews ▾
1.	/sodertalje	85 311
2.	/sodertalje/traning	11 442
3.	/sodertalje/priser	9 291
4.	/sodertalje/oppettider	6 174
5.	/sodertalje/fs-sodertalje	3 454
6.	/sodertalje/blimedlem	2 468
7.	/sodertalje/	1 937
8.	/sodertalje/dittmedlemskap	1 571
9.	/sodertalje/kontakt	1 282
10.	/sodertalje/traning/a-o	1 159
11.	/sodertalje/omoss	1 158



I början av 2019 lades också ett program med möjlighet att söka på frågor & svar till på hemsidan. Under året visades olika frågorna totalt **2 412 gånger**.

De frågor som fick flest visningar var:

Answer	Category	Views
Vad kostar det att träna?	Träningskort	227
Vad innebär det att vara medlem i Friskis Södertälje?	Medlemskap	135
Vad har ni för träningskort?	Träningskort	134
Vad har ni för åldersgränser i gymmet?	Träningen	107
Får jag köpa kort hos er om jag är under 18 år?	Träningskort	91
Vad har jag för användarnamn och lösenord?	Schema / Boka	89
Varför måste jag bli medlem?	Medlemskap	86
Kan jag frysa mitt träningskort?	Träningskort	85
Jag har inte tränat på länge. Vilken träning jag ska börja med?	Träningen	83
Har ni träning för barn?	Träningen	78

Nya kanaler 2019

Externt = Nya appen

I december lanserade Friskis Södertälje som första förening i Sverige den nya appen. Appen är framtagen av Friskis&Svettis Riks och ska i framtiden användas av alla föreningar. Appen är fortfarande under utveckling och medlemmarna har möjlighet att lämna förslag och feedback på förbättringar.

Utifrån det vi har hört av våra medlemmar mottogs den nya Appen bra.

Internt

I början av året gick vi in i Workplace. Den nya kommunikationsplattformen som Friskis&Svettis Riks tagit fram till alla Funktionärer. På Workplace kan vi kommunicera internt i föreningen, men har också möjlighet att delta i grupper och ställa frågor till våra Friskis-kollegor i andra föreningar.

En video med utbildning hur Workplace fungerar och används togs fram och inbjudningar började skickas ut till Funktionärer i april. I slutet av 2019 var alla aktiva funktionärer i Friskis Södertälje inne i Workplace.

Under året har vi också gått igenom och uppdaterat den information och de policys som berör vår Funktionärerna. Samt och sett till att allt finns lättillgängligt på Workplace.



Övrig intern kanal

Övrig kanal som använts för Funktionärer är FunkyNews, nyhetsbrevet som skickas ut 2 gånger i månaden. I oktober ställdes en fråga till alla Funktionärer om de fortfarande ville ha utskicket, i och med att Workplace nu fanns. De flesta röstade att de ville fortsätta få FunkyNews gärna både via mail och Workplace.

Evenemang

Under 2019 anordnade vi och deltog på en del event, för att marknadsföra oss och visa upp vår träning bland Södertäljebor.

Deltog

Event vi deltog på: Science Week, Södertäljefestivalen, Demokratidagen, Äventyrsdagen och Företagardagen.

Anordnade

Öppen vecka

Nytt för 2019 var att vi istället för Öppet Hus i början av terminen, bjöd in till en Öppen Vecka. Där vi bjöd på gratis träning, tävlingar och extra aktiviteter under veckan.

Öppen Vecka anordnades både i januari och september.

Under Öppen vecka i januari registrerade sig **524 personer** för att träna under veckan. I september registrerade sig **215 personer**.

Spin Of Hope

Eftersom Spin Of Hope var väldigt lyckat under 2018, beslutades det att vi skulle satsa stort även på 2019 års event.

Det blev en lyckad dag, där vi sålde 23 av 33 cyklar. Även Drop-in cyklarna gick åt bra. Tack vare sponsorer kunde vi bjuda på fika under dagen och priser lottades ut bland deltagarna.

Totalt samlade vi in 66 050 kronor till barncancerfonden under Spin Of Hope 2019. Det är en höjning med över 10 000 kronor från föregående år.

Efter evenemanget skickade en enkätundersökning ut till alla deltagare, för att ge dem möjlighet att tycka till om dagen. Resultat på enkäten var väldigt bra, alla som svarade på enkäten var nöjda och intresserade av att vara med även nästa år. Vi fick också en del konstruktiv feedback som tas med i planeringen av Spin Of Hope 2020.

Föreläsningar

Ett av målen i verksamhetsplanen för 2019 var **”Ökad medvetenheten om hållbar hälsa”** där en del för att uppnå målet var att hålla i föreläsningar.



Under 2019 anordnades 3 föreläsningar, främst riktade till våra medlemmar men även de som inte var medlemmar hos oss var välkomna. Föreläsningarna som anordnades var:

27 mars = Mat, stress och dess betydelse för träning med Jonas Alwin

8 maj = Glöm motivation lär dig coacha din volitio med Riitta Eivergård

11 november = Hjärtlig träning med Thomas och Annika.

Evenemang för våra funktionärer

För att informera våra funktionärer om vad som händer i föreningen och för att få en bättre samanhållning, har vi under året anordnat flertal evenemang för våra funktionärer.

De evenemang som anordnades var:

-Frukostmöten på Torpa, där vi gick igenom vad som var på gång i föreningen och åt frukost tillsammans.

-Sommar- och jultallrik i samband med terminsavslut.

-Kick Off, med träning, information och lunch i oktober.

Erbjudanden

För att växa i medlemsantalet 2019 jobbade vi under året med olika erbjudanden.

Öppen vecka, januari

I samband med att Öppen Vecka var slut i januari, skickades ett mail ut till dem som registrerat sig för Öppen Vecka. I mailet gav vi dem ett erbjudande med **15% rabatt på ett årskort**. Totalt **tecknade 37 personer ett årskort med rabatten**. (Observera att siffrorna endast visar hur många som köpte årskortet med erbjudandet. Siffran inkluderar inte dem som köpte någon annan typ av träningskort).

Kompisklipp mars.

Från och med den 4 mars fram till och med den 31 mars kunde våra medlemmar dela ut klippkort med 5 gratis klipp till en kompis. Klippen var giltiga i en månad. Totalt delades **111 kompiskort ut**.

I samband med att vi gick ut med Kompisklippen gick vi även ut med ett erbjudande: **Få 3 extra gratis månader, vid köp av ett årskort**. Totalt köpte **147 personer** ett årskort med erbjudandet.

Sommarkortet

Precis som tidigare år hade vi ett erbjudande under sommaren. Sommarkortet räckte mellan 1 maj till 31 augusti och kostade 1000 kronor. **Totalt köpte 188 personer sommarkortet**.



Utskick prova på kort (3 testtillfällen).

Under året såg vi även till att följa upp de som fått 3-klipp för att testträna gratis hos oss.

Vi gjorde mailutskick till dem som växlat in sina pappersbiljetter mot ett klippkort i receptionen. I utskicken fick de dels rabattkoder, men vi skickade även ut information om de erbjudanden som vi gick ut med till alla (tex kompisklipp erbjudandet i mars, sommarkortet osv) samt information om olika kurser som startade.

Terminsstart september

I september, i samband med höstterminsstarten gick vi ut med: **ett erbjudande på årskort** (där man fick 3 månaders extra träning) **och att vi återigen ordnade Öppen Vecka**. Erbjudandet och Öppen Vecka marknadsfördes samtidigt med start under Södertäljefestivalen.

Totalt sålda årskort med erbjudandet: 167.

Personer registrerade för Öppen Vecka: 215.

Kompisklipp november

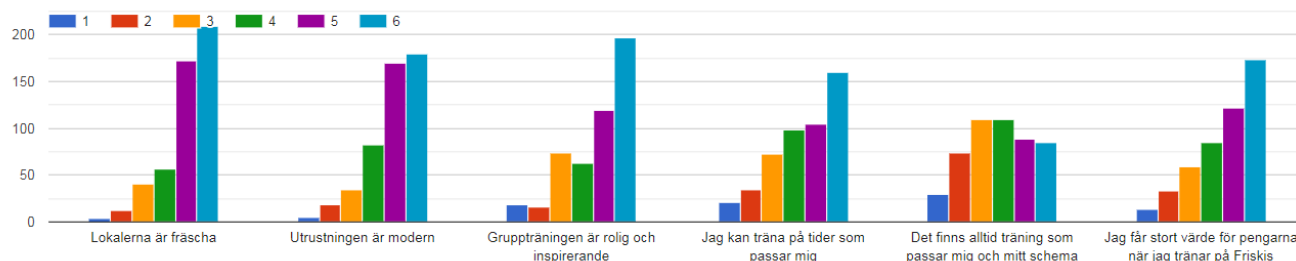
Från den 11 till den 30 november, fick medlemmarna återigen möjlighet att ge ett klippkort med 5 gratis klipp till en kompis. Under november delades totalt **81 kompiskort ut**.

Medlemsundersökning

Ett av målen i verksamhetsplanen 2019 var: **Öka kundnöjdheten genom kundkommunikation & premiera trogna kunder**. För att uppnå målet togs även en aktivitetsplan fram där det första steg var att göra en medlemsundersökning.

Syftet med undersökningen var att ta reda på hur våra medlemmar uppfattar oss. Frågor togs fram av styrelsen och en enkät skickades ut till våra medlemmar i juni. Ca 12% av medlemmarna svarade på enkäten.

Vad tycker du om Friskis i Södertälje (på skala 1-6 där 1 dåligt och 6 utmärkt)





Efter att resultaten kommit in gjordes en analys av resultatet av en projektgrupp. Resultatet var övergripande positivt. Den fråga som fått minst bra resultat var: "Det finns alltid träning som passar mig och mitt schema". Utifrån detta togs ett beslut om att fortsätta jobba med kundnöjdheten genom att titta vidare på hur vi kan förbättra schemat, för att medlemmarna ska känna sig nöjda.

Projektgruppen bedömde att det underlag som tagits fram i den första enkäten inte räckte till för att veta vad det är som medlemmarna saknar. Därför togs beslut att skicka ytterligare en enkät till medlemmarna under hösten 2019, med fokus på träningen och vårt schema.

Träningsenkät

I oktober skickades enkäten med fokus på träning ut till alla medlemmar. Deltagandet i träningsenkäten var högre än i den första. Totalt svarade ca 16% av medlemmarna.

Frågorna som ställdes i enkäten var:

-Vad tränar du? (gym, gruppträningen eller båda?)

-Under vilka tider önskar du träna (med möjlighet att välja flera svar i olika tidsspänn samt helger eller vardagar).

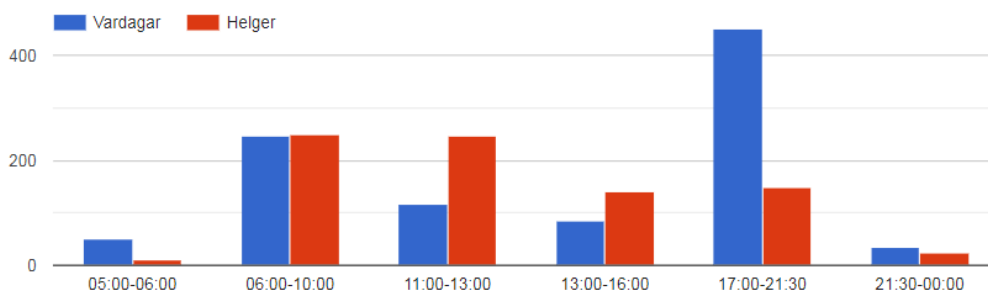
-Fritextsvar med vad de ville träna den tiden?

-Ett fritextsvar med vad som skulle få dem att testa en ny träningsform.

Projektgruppen sammanställde sen svaren och gjorde en plan för vad verksamheten ska göra både på lång och kort sikt. Samt lämnade över resultatet till styrelsen för att de ska kunna använda det i framtida strategiarbete.

Resultat för frågan när medlemmarna vill träna:

Under vilka tider önskar du träna?



Samarbeten med företag

I målet **Öka kundnöjdheten genom kundkommunikation & premiera trogna kunder**, jobbade vi även med att premiera trogna kunder. Detta gjordes bland annat genom att samarbeta med företag. Där vi gav våra medlemmar rabatter hos företagen. Rabatter som togs fram var t.ex. på hotell, en konsert och Padel. Vi skapade En undersida där alla rabatter samlades skapades på hemsidan.



Nya loggan

Under 2019 skulle den gamla loggan vara helt utbytt vilket resulterat i att vi under året sett över alla trycksaker i anläggningen och uppdaterat till den nya loggan. Exempel på det som bytts ut: information i lokalen, medlemskortet och funktionärskläder.

Träning

Gruppträning

Under året 2019 har våra medlemmars träningsfrekvens varit ungefär samma som tidigare år. Totalt hade vi 142 746 inpasseringar under 2019 och i gruppträning deltog 67 178 medlemmar vilket innebär 47 % av alla inpasseringar. Det är mycket populärt när våra ledare bjuder på temapass, under året har vi bland annat erbjudit temapassen Golfstyrka, Afterwork Flex/Tabata och Kettlebell, samt flera olika teman i IW, Spin och Jympa. Nyheter för 2019 var Jympa celebrate och Modus vilka vi båda erbjöd under året.

De pass som vi har erbjudit mest under 2019 är IW, Jympa och Spinning. De pass som har haft högst beläggning är Plaza och Cirkelgym. Jympa och IW är de träningsformer som har haft mest deltagare under 2019.

Listan visar antalet pass vi har erbjudit 2019

1.	IW distans	265
2.	Jympa medel	195
3.	Jympa bas	194
4.	Spin distans	160
5.	IW intervall	147
6.	Skivstång	147
7.	Cirkelfys	137
8.	Workshop högintensiv träning	88
9.	Dans Fuego	79
10.	Box	78



Listan visar beläggningen av de 10 mest besökta pass under 2019

1.	Plaza styrka	92%
2.	Plaza cross	91%
3.	Cirkelgym	90%
4.	Workshop högintensiv träning	88%
5.	Cardiomix	83%
6.	Tema Lunchfys	79%
7.	IW intervall	73%
8.	Spin soft	71%
9.	Skivstång	64%
10.	Spin intervall	58%

Listan visar totalt antal medlemmar per pass under 2019

1.	Jympa bas	6361
2.	Jympa medel	4584
3.	IW distans	3974
4.	Cirkelfys	3597
5.	IW intervall	3203
6.	Skivstång	2845
7.	Spin distans	2104
8.	Flex soft	1421
9.	Cirkelgym	996
10.	Workshop högintensiv träning	976



Gym/individuell träning

Gymmet fortsätter att gå starkt och under 2019 var det 52 procent som loggade in på gymmet. Vi erbjöd 126 gyminstruktioner, 178 tonåringar deltog i Gym tonår och vi sålde 252 PT timmar. I juni började Thomas som PT och arbetar dels personliga möten och dels med företag och olika idrottsföreningar. Vi har samarbetat med Södertälje Science Park och Volkswagen genom att erbjuda träningspass i deras lokaler. Nykvarn Innebandy, FC Kallfors och Enhörna IF är lag som dels har tränat i våra lokaler och dels har fått hjälp med fysträning av PT.

Under hösten byggdes Plaza ytan på gymmet och efter det började vi erbjuda årets nyhet Plaza. Passen har det varit en succé.

Anpassat träning och kurser

Vi försöker inkludera alla målgrupper och vi har fortsatt stark besöksstatistik av äldre personer där speciellt förmiddagspassen på vardagarna är välbesökta. Seniorklubben fortsätter också att växa och det bjöds två pass i veckan. Enkelträning fortsätter också med två pass i veckan. Vi har även erbjudit pass för gravida och föräldralediga samt barn och juniorer.

Vår uteträning fortsätter att vara populär och vi erbjöd gratis uteträning i Mälareparken för hela Södertäljes befolkning. Vi körde Jympa, Löpning och Utefys.

Intresset för fördjupande kunskaper inom träning är stort och vi har under året erbjudit flera olika kurser. Börja Träna kursen kördes i två omgångar och vi har erbjudit kurs i längdskidåkning, styrketräning, löpning och pulsträning.

Kurser och small groups vi erbjudit under 2019

- Kurs i längdskidåkning med resan till Säfsen
- Börja Träna vår och höst
- Kurs i styrketräning
- Löpteknik
- Puls plus

Andra event

I mars körde vi igen ett spinpass i samband med Vasaloppet som var väldigt uppskattat och på sportlovet och höstlovet erbjöds det extra pass för sportlovslediga.

I vecka 44 uppmärksammade vi vårt antidopningsarbete med nationella uppmärksamhetsveckan. I samband med detta höll vi tävlingar och funktionärer fick utbilda sig digitalt om doping.



Utbildningar

Under året utbildades totalt 14 nya ledare i Indoor walking, Spin, Cirkelgym, Cirkelfys, HIT, Plaza och Yoga. Sex ledare licensierades under 2019. Flera ledare och personal har även deltagit i olika inspirationstillfällen som bland annat dansdagen, VKON och Inspiration Plaza.

Medlemsantalet under 2019 var 4182, det är en ökning på ca 10 % från föregående år. De störst växande åldersgrupperna var 0-19, 30-39 och 50-59 år.

Ålder	Kvinna	Man	Totalt
0-19	545	452	906
20-29	366	347	713
30-39	295	245	540
40-49	431	240	671
50-59	454	297	751
över 60	348	253	601