STOCKHOLM

TRÄNINGSÅRET 2016

FRISKIS&SVETTIS STOCKHOLMS VERKSAMHETSBERÄTTELSE

För framtidens **LUSTFYLLDA** Friskisögonblick

2016 var ett mycket speciellt år för F&S Stockholm.

Det började med en av de enskilt största händelserna i föreningens historia. 1 januari började Skatteverkets nya beslut gälla. Det innebar 20 procent högre kostnader för föreningen över en natt!

Vår föreningsidé ställdes på sin spets. Plötsligt var vi tvungna att hitta helt nya vägar för att åstadkomma lustfylld och lättillgänglig träning för alla. Föreningen fick göra omfattande kostnadsbesparingar och utredningar för att ta reda på hur vi bäst skulle kunna fortsätta vara en kraft i samhället också i framtiden.

Styrelsen tog beslut om att omorganisera hela föreningen till idrottsmodellen. En större del av verksamheten skulle nu rent administrativt flytta in i vårt helägda dotterbolag MiS.

Det gjorde att vi var tvungna att byta ut vårt affärs- och bokningssystem. Projektet fick arbetsnamnet ”transplantationen”, eftersom det praktiskt taget innebar att föreningen skulle byta hjärta samtidigt som vi sprang!

För parallellt med detta pågick förstås Friskisåret för fullt.

Vi stängde vår pärla F&S St:Eriksbron och flyttade träningen till anläggningarna runt omkring. Vi öppnade vår fantastiska anläggning i Sundbyberg. Två träningssalar, watt-spincyklar och ett toppmodernt gym med bouldervägg och härligt ljusinsläpp blev verklighet. Här testade föreningen också att göra träningen ännu mer tillgänglig med obemannade timmar tidiga morgnar och sena kvällar. Det upplägget följer med föreningen in i framtiden.

Under hösten pågick också det fantastiska initiativet Tillsammans tränar vi, där våra medlemmar blev träningskompisar med en asylsökande stockholmare. Seniorklubben med träning och kaffe för äldre gjorde succé och ännu fler Stockholmare ville bli medlemmar hos oss.

Samtidigt pågick den politiska debatten om föreningssveriges helt nya förutsättningar. F&S-rörelsen lyfte frågan i Almedalen, i Skatteutskottet och Finansdepartementet.

Men mina starkaste minnen från året är trots allt de från vardagen. Jag minns när jag och min sons fotbollslag, alla syskon och föräldrar har tränat tillsammans.

Jag minns alla gånger jag mött engagerade och kompetenta funktionärer som leder, instruerar, rekryterar, passar barn och värdar och känt värme sprida sig i magen. Den där vardagliga lyckan är anledningen till att jag tror så mycket på Friskis&Svettis.

Nu ser vi 2016 i backspegeln och jag konstaterar stolt: Vi tog oss igenom det och landade på två stadiga fötter. Grunden är lagd för att F&S Stockholm ska fortsätta vara en förening i ständig framåtrörelse, rustad för framtiden.

Susanne Jidesten,
ordförande F&S Stockholm

2016 i siffror

464 värdar
60 barnvärdar
404 anläggningsvärdar
79 eventvärdar med
38 uppdrag

Med **36:90** sekunder vann en medlem "chop up power burpee"-tävlingen under antidopingveckan i oktober.

42% fler softpass

1 600 funktionärer

78 genomförda kurser och 12 föreläsningar

Träningsskola för tonåringar – en av 78 kurser.

Över **70** träningsformer

Spin är en av Friskis&Svettis Stockholms alla träningsformer.

2 565 090 träningstillfällen totalt

1 475 621 inpasseringar i gymmet

11 700 deltagare på Parkträningen – 112 genomförda parkträningspass

900 pass per vecka

16 anläggningar (1 en hyrd lokal)

1 089 469 gruppträningstillfällen

795 barn hoppade och lekte med förskolejympan

92 733 medlemmar

Mailen till medlemsservice minskade med **27%** efter att Frågor&Svar lanserades 15 november.

150 anställda

87 350 löpare blev Friskisuppvärmda innan loppstart – 12 lopp

1700 medlemmar reste med reseklubben. Det är 400 fler än året innan.

”Det finns ett stort behov av att stanna upp, hinna med sig själv och känna efter”

MER MIND OCH STILLHET

Mind är ett yogapass med fokus på andning och mental närvaro. Passet lanserades i augusti 2016 och blev oerhört populärt från början. Knappt en termin efter start beslöt föreningen att fortsätta med Mind även under 2017.

– För mig är det kombinationen av rörelse, närvaro och andningen som gör passet så underbart. Att mjukt få uppleva sig själv och sin kropp i ett härligt flöde och att få stanna i stillhet, säger Eva Boman som leder Mind sedan hösten 2016.

Enligt träningsutvecklingsavdelningen på F&S Stockholm är det en tydlig utveckling i föreningen att det efterfrågas mer lugn och soft träning.

– Jag tror att det finns ett stort behov av att stanna upp, hinna med sig själv, känna efter, vad är det jag behöver? Många medlemmar har uttryckt ett stort välbehag av att stilla sig, samt också svårigheten i det. Många Friskis-medlemmar är mer vana att röra på sig, berättar Eva om responsen hon fått från medlemmar.

Träningstrenderna 2016

Populära Limited edition-pass, mer stillhet och soft och massor av träning i gymmet. Det är några av trenderna 2016 i Friskis&Svettis Stockholm.

NYHETERNA SOM GJORDE SUCCÉ

Träningsnyheterna som kom på tillfälligt besök under 2016 var Jympa replay 78-98, Cirkelfys för löpare, IW flow, IW norska intervaller, Spin giro 4, Mind och Dans EDM.

Tillsammans stod de för 716 pass fram till oktober 2016 och skrapade ihop nästan 17 000 träningstillfällen. Bäst gick det för Dans EDM som hade 244 pass under perioden.

Två av 2015 års Limited edition-pass letade sig dessutom in på det ordinarie träningsutbudet till 2016: Spin norska intervaller och Spin flow.

Helt enkelt så populära och efterfrågade bland medlemmar att föreningen beslöt att behålla dem på schemat.

SOCIALT FÖR SENIORER

Seniorklubben startade under hösten 2016 för att möta upp ett behov hos den äldre grupp motionärer som upplever att softpassen har blivit för tuffa. Seniorklubben träffas en gång i veckan för att träna funktionell styrka, balans och kondition – antingen i gymmet eller som cirkelträning. Men Seniorklubben är mer än bara träning, det är en social mötesplats för 70-plussare som befinner sig på samma plats i livet.

FORTSATT INTRESSE FÖR SOFT

Soft är en etikett som kan sättas på nästan vilken träningsform som helst. I enkla drag tar du det ordinarie träningspasset, anpassar det till en mer skonsam belastning, lugnar tempot, ger mer tid och eventuellt förenklar en del övningar. Softpassen har en bred målgrupp. De är en bra ingång för dig som vill komma igång med träningen, är ovan i en specifik träningsform, rehabtränar, precis har fött barn, har balans- eller ledbesvär eller för dig som helt enkelt vill ha ett lite lugnare pass som omväxling till din andra träning.

Som ytterligare ett tecken på att stockholmarna efterfrågar mer lugn träning har softpassen ökat med 42% under 2016.

– Jag tror det handlar om att softpassen gör det lättare att komma igång med träningen, man upplever inte tröskeln lika hög som för andra pass. Och det är ju jätteroligt om vi kan få fler att komma i rörelse på det sättet, säger Malin Wennerbrandt, ansvarig gruppträning F&S Stockholm.

ALDRIG NOG MED INSPIRATION

Det sjöd av aktivitet i F&S Stockholms gym under 2016. Inspirationspass med tränare är ett exempel. Dessa kan vara målgruppsanpassade, redskapsspecifika eller ha en intensitetsnivå. Fler inspirationspass lades in på schemat och antalet varianter ökade.

Inspiration mamma, och Inspiration utegym kom igång på flera anläggningar. Men även Inspiration klättring har blivit populärt, ett pass som kunnat bli möjligt med två klätterväggar i föreningen, en systemvägg på F&S Kungsholmen och en bouldervägg på F&S Sundbyberg.

Kanske har du märkt av att det arrangerats mer spontana aktiviteter i gymmet. Ett exempel är på F&S Skanstull där personalen gillar att bygga hinderbanor eller arrangera tävlingar av olika slag i gymmet.

– Det skapar en sådan positiv stämning på anläggningen. Både de medlemmar som är med och de som bara tittar pratar om att det är så roligt att det händer något ovanligt. Det blir en snackis och en isbrytare, en känsla av gemenskap bildas, säger Signe Fredricson, gymansvarig F&S Skanstull.

I oktober hade F&S Skanstull Discogym en fredag. Några medlemmar gick all in med outfits och moves!

”Nyheten Familjefys bjuder in både barn och vuxna att träna tillsammans”

Träning + barn = sant!

Mer barnpassning, fler babygym och nya familjepass. Under 2016 ökade möjligheterna för dig med barn att få till träningen.

En av Friskis&Svettis idéer är att träningen ska vara lättillgänglig. Under fjolåret gjorde vi det enklare att träna för dig med barn i olika åldrar. Nu finns till exempel barnpassning på fler tider och på ytterligare en anläggning, F&S Hagastan.

– Vi visste att det fanns barnfamiljer i närområdet som inte tog sig till anläggningen. Det visade sig att de hade svårt att hitta tid för att träna. Därför bestämde vi oss för att starta upp barnpassning här, berättar Patricia Rosendahl, anläggningschef på F&S Hagastan och fortsätter:

– Vi har fått mycket frågor kring den nystartade barnpassningen och det har tagits emot mycket positivt. Vi har börjat i liten skala och har som mål att öka med fler timmar.

Mer Babygym i föreningen

Träningsupplägget Babygym dök upp på fler anläggningar under året. Babygym innebär att du tar med dig din bebis in i gymmet eller i en träningshall på angivna dagar och tider. Det är ett bra komplement till barnpassningen och öppnar ännu fler träningsmöjligheter för småbarnsföräldrar.

Therese Holmgård var föräldraledig under hösten 2016 och uppskattade babygymmets flexibilitet på F&S Orminge.

– Med mitt första barn tyckte jag att det var ”läskigt” att lämna på barnpassningen. Därför var det väldigt skönt att få komma igång på egen hand utan att behöva oroa mig för vad som hände i rummet bredvid, säger hon och fortsätter:

– Jag kom i form ganska fort efter graviditeten.

Idag finns olika varianter av Babygym på nio anläggningar i Friskis&Svettis Stockholm.

Fys och jympa för barn

Nyheten Familjefys är ett fyspass som bjuder in både barn och vuxna att träna tillsammans. Det är inspirerat av Cirkelfys med utrymme för både lekfullhet och möjligheten att anpassa så att det blir jobbigt även för vuxna.

– Jag har fått enormt positiv respons från medlemmarna. Många berömmer konceptet och efterfrågar fler pass, säger Åsa Forss som leder Familjefys på F&S Hornstull.

Under perioden augusti till oktober 2016 tog sig 356 vuxna till Familjefys och varje vuxen hade med sig ett eller flera barn.

Comeback för förskolejympan

Förskolejympan kom tillbaka under 2016 efter ett par års uppehåll. Förskolejympa är ett jympapass speciellt utformat för förskolegrupper. Här står lusten till rörelse i centrum och pedagoger och barn får umgås och samspela på ett kreativt sätt. Under våren genomfördes tre tillfällen och under hösten spreds sig ryktet och förskolorna radade upp sig för att få vara med och jympa.

– Vi har fått mycket glada tillrop från både föräldrar och ledare. Några föräldrar har till och med tagit ledigt från sina jobb för att vara med och se vad barnen gör då de pratat så varmt om det hemma, säger Therese Svedberg, ansvarig för Förskolejympan.

Under sju veckor hösten 2016 var hela 795 barn hos oss vid 19 tillfällen och fick uppleva rörelseglädje på F&S Kungsholmen, F&S Hornstull och F&S Sundbyberg.

– Inte ens snökaos lyckades stoppa dem, säger Therese Svedberg.

”Föreningens första utegym – 200 kvm där du kan klänga, klättra och testa kroppen, utan regler eller pekpinnar.”

Succé för träning i Chokladfabriken

Efter ett intensivt byggarbete in i det sista kunde föreningens sextonde anläggning F&S Sundbyberg slå upp dörrarna i början av september. En anläggning som gjort succé från start.

Medlemmarna hade länge velat ha en Friskis&Svettis-anläggning i Sundbyberg-Solna-området. 2016 var det äntligen premiär för 1 600 kvadratmeter träning. På invigningsfesten lördag 17 september samsades träningsglada barn och vuxna, korvgubbar och champagneflaskor i Sumpans Chokladfabrik. Anläggningen har sedan dess gått som tåget. 2016 hittade nästan 1 800 nya medlemmar dit.

Maxade träningsmöjligheter

På F&S Sundbyberg finns ett stort, öppet gym med bland annat boulderväg, chinsräck, podie, fritträningsyta och monkey bars. Det finns också Cirkelgym-maskiner och en cardiohörna där du kan svettas på löpband, crosstrainers och cyklar.

Träningsutbudet är brett med bland annat styrkepass, dans, yoga och jympa. Alla spincyklar är utrustade med puls- och wattsystem som tillför en extra dimension i din träning.

För barnfamiljer finns många möjligheter. Du kan till exempel köra ett Familjefys-pass tillsammans med barn 6–12 år eller ta med barnen på barntillåtna pass. Eller få tid till din egen gymträning med bebisen i vagninsats. På helgerna när pass inte pågår är det fritt fram att ruscha i hallarna till MiniRöris-musik.

Utegym dygnet runt

En nyhet för F&S Sundbyberg var föreningens första utegym. 200 kvm där du kan klänga, klättra och testa kroppen, utan regler eller pekpinnar. Det finns traktordäck att välta eller rulla, bildäck att hoppa mellan, en släde att dra och romerska ringar att utmana dig i.

– Det blir riktigt funktionell träning med lusten i centrum. Perfekt för vuxna men också för barn som vill hoppa och klänga, säger Peter Anderson, utvecklingsansvarig för gym.

Pilotprojekt: Obemannat gym

Ytterligare en nyhet i F&S Sundbyberg är obemannat gym. Med ett särskilt träningskort från anläggningen och ditt fingeravtryck kan du passera in mellan 05.00 och 24.00 nästan alla veckans dagar. Allt för att ge dig ännu större möjligheter att träna när det passar dig.

F&S Sundbyberg ligger på Löfströms allé 5.

”En positiv effekt var att pass som förut varit fullbokade kunde ta emot fler motionärer.”

Träningsflytten från F&S S:t Eriksbron

I juni 2016 kördes finalpassen innan F&S S:t Eriksbron stängde för gott. Träningen flyttade till föreningens andra anläggningar.

Endast två procent av föreningens alla inpasseringar gjordes på F&S S:t Eriksbron och trots flera insatser vände inte siffrorna uppåt. När en kraftig hyreshöjning väntade var det inte längre möjligt att driva anläggningen vidare.

Träningen och funktionärerna flyttade

De cirka 60 ideella funktionärer som var engagerade på anläggningen erbjöds pass och tider på närliggande anläggningar. Träningsutrustningen fick också nya hem. F&S Kungsholmen fick en ny IW-sal och cirkelgymmet blev ett lyft för F&S Skanstull. Utrustning flyttades också till F&S Lindhagen och F&S Sveavägen.

En positiv effekt av träningsflytten var att pass som förut varit fullbokade kunde ta emot fler motionärer, eftersom träningshallarna är större på anläggningarna i närheten.

Personalen från F&S S:t Eriksbron arbetar vidare på andra tjänster inom föreningen.

Fiffiga microfiberhanddukar

De tunna fibrerna lyfter smutsen från ytan som städas och lagrar smutspartiklarna. När trasan doppas i varmt vatten öppnar sig fibrerna och släpper ut smutsen. Detta gör att inget rengöringsmedel behöver användas.

Källa Råd&Rön

Pappersfria anläggningar

Under 2016 blev flera anläggningars träningsytor pappersfria, för inomhusmiljöns och ekonomins skull.

Efter ett lyckat test på F&S Orminge blev även träningsytorna på F&S Hornstull och F&S Sundbyberg pappersfria under förra året.

– Pappersrullarna i gymmet och i salarna har ersatts med microfiberhanddukar att torka av gymmaskiner och spincyklar med, säger Eva Malmström Olsson, ansvarig för projektet.

Behöver du en egen handduk att torka pannan med finns de att köpa i receptionen för 7 kronor.

Rent – fräscht – och ekonomiskt!

Handdukarna tvättas på anläggningen, centrifugeras och läggs sedan fram något fuktiga. Dels för att det blir lättare att torka av utrustning med fuktiga handdukar, dels för att de inte behöver torktumlas.

Papper dammar dessutom oerhört mycket så i och med att det försvinner blir det renare och snyggare på anläggningarna.

Inomhusmiljön blir bättre och det gör det lättare för medlemmar att hålla snyggt.

Att byta till handdukar sparar också pengar, bland annat kostnaden för inköp av pappersrullar.

Alla träningsytor ska bli pappersfria

Målet är att alla anläggningar ska få helt pappersfria träningsytor under 2017.

– Många andra F&S-föreningar har haft pappersfria träningsytor i flera år, så det känns bara naturligt att vi inför det hos oss också, säger Eva Malmström Olsson.

VISSTE DU ATT...

... F&S Stockholm väljer grön el, källsorterar och anlitar bara städföretag som använder miljövänliga städprodukter.

Medlemspengar i rörelse

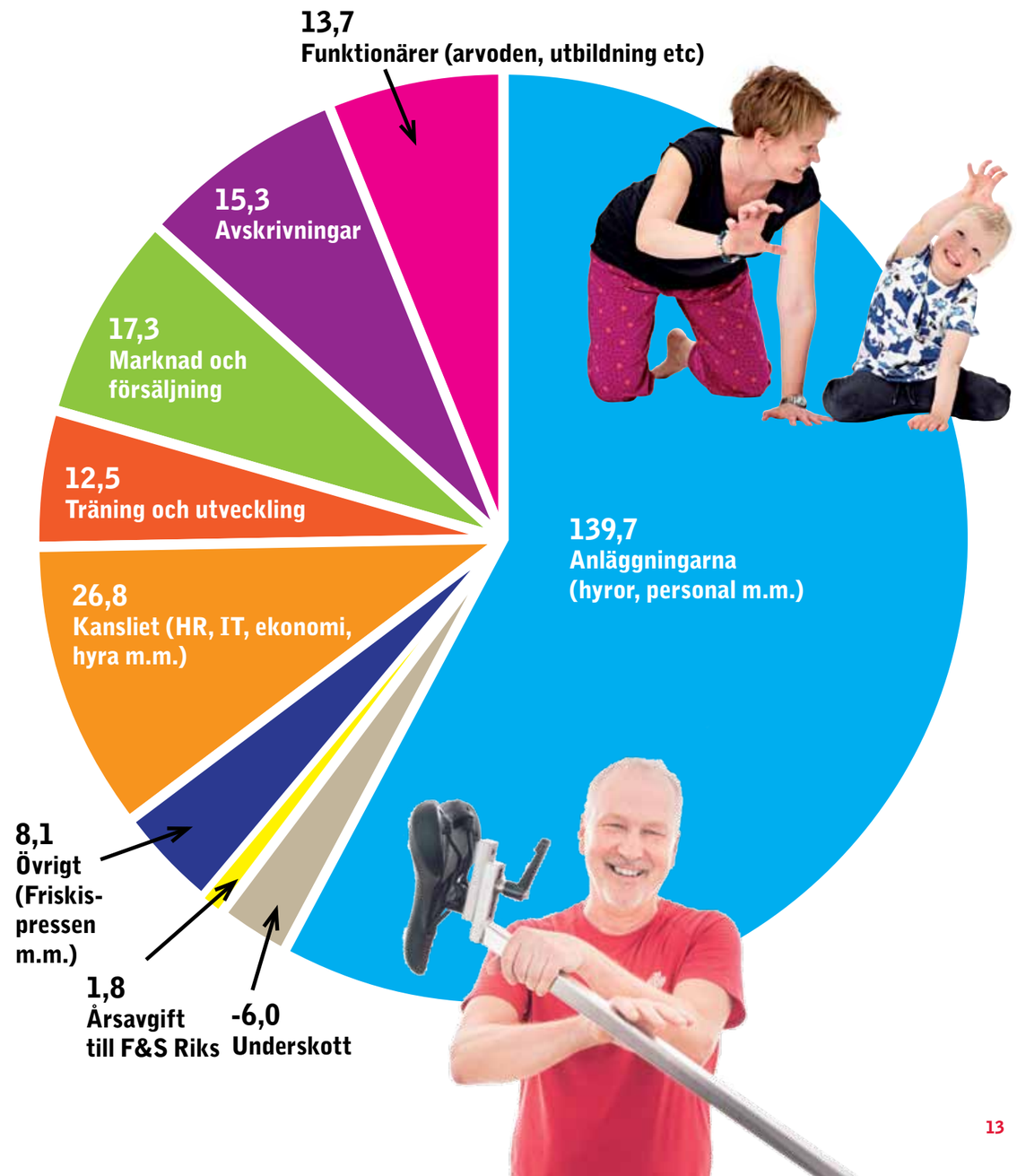
Härifrån kommer pengarna – totalt 229,2 mkr

EKONOMISK UTVECKLING I KONCERNEN I SAMMANDRAG

MSEK	2016	2015	2014	2013	2012
Intäkter	229,2	221,0	209,3	205,5	186,6
Årets resultat före skatt	-6,0	0,8	1,1	4,0	10,2
Balansomslutning	146,7	151,4	130,1	133,3	112,1
Medelantal anställda	146	143	134	122	113
Investeringar	15,7	14,1	19,7	15,7	10,6
Medlemsantal*	92 733	88 981	85 226	85 126	74 383
Lokalfond	33,7	44,1	43,7	44,4	40,5

* Enligt redovisning till Friskis&Svettis Riks

Hit går pengarna – totalt 229,2 mkr



”Vi är fortfarande en ideell förening med samma idé och värderingar som förut.”

Byggåret som la grunden för framtiden

En större del av F&S Stockholms verksamhet flyttades till föreningens dotterbolag MiS. I samma veva las de första byggstenarna i det digitala framtidsprojekt som kommer att förändra F&S-rörelsens förutsättningar i grunden.

2016 blev ett riktigt byggår för F&S Stockholm. Det började på våren när Skatteverket gjorde ett ställningstagande om hur svenska föreningars dotterbolag får hyra ut lokaler till sina egna ägare (föreningarna). Beslutet påverkade idrottsföreningar i hela Sverige.

Vägval för Stockholmsföreningen

F&S Stockholm behövde göra ett vägval. Det ena alternativet var att fortsätta att bedriva verksamheten på ungefär samma sätt som idag, med ökade momskostnader på runt 20 miljoner kronor per år. Det hade fått dramatiska effekter för föreningen.

– Vi hade behövt stänga en eller flera anläggningar, spara in på investeringar och underhåll och minska personalstyrkan med tio procent, säger Susanne Jidesten, ordförande för F&S Stockholm.

Idrottsmodellen – beprövat upplägg i föreningssverige

Styrelsen valde istället att gå över till ”idrottsmodellen”, där man gör en tydligare uppdelning mellan föreningens och dotterbolagets verksamheter. Beslutet innebar att föreningen behövde göra en stor omorganisation och administrativt flytta över större del av föreningens verksamhet till dotterbolaget.

– Eftersom Skatteverkets nya regeltolkning innebar stora kostnader för föreningen varje månad, beslutade sig föreningen för att göra omställningen så snart det gick, säger Susanne.

Blixtsnabb omställning

För att omorganisera behövde föreningen byta ut hela sitt affärssystem. Planen blev därför att få affärssystemet på plats redan 1 december 2016, för att så snabbt som möjligt stoppa utflödet av medlemmarnas pengar.

– Du som medlem märkte nog bytet genom att föreningen fick en ny passbokning och app. Bokningssystemet sitter nämligen ihop med affärssystemet, säger Anneli Tjernsten, som projektledde systembytet.

– Eftersom bytet behövde genomföras så snabbt det gick fick vi i det här steget tillgång till standardversionen av affärssystemets passbokning och bokningsapp, men hade inte möjlighet att anpassa dem. Därför försvann vissa funktioner och den friskiskänsla som fanns i det gamla systemet. Men bara tillfälligt.

Ny webbplattform för rörelsen

På F&S-föreningarnas årsstämma i april 2016 beslutades det att hela rörelsen skulle ta fram en gemensam ny webbplats och lägga grunderna för ett nationellt träningskort. F&S Stockholm tog på sig projektledarhatten.

– Bytet av Stockholmsföreningens eget bokningssystem blev därför också ett första steg i att kunna bygga vår framtida webbplattform. Det gav oss viktiga grundförutsättningar för att kunna utveckla en ny, individanpassad bokning, säger Camilla Hammarlund, ansvarig för digitala kanaler.

– I rörelsens nya webbplattform kommer fokus ligga på upplevelsen för dig som medlem. Hela syftet blir att skapa en mer personlig och relevant upplevelse för dig oavsett om du möter oss via mobil, webb eller surfplatta.

Bäddat för framtiden

2016 blev helt enkelt året där föreningen gjorde grovjobbet och la grunden för framtiden.

– Vi är fortfarande en ideell förening med samma idé och värderingar som förut, säger Susanne Jidesten. Nu har vi lagt administrativa och tekniska grunder för att kunna fortsätta förverkliga vår idé och utveckla vår verksamhet i framtiden.

”Frågor&Svar blev ett nytt sätt att komma i kontakt med Medlemsservice.”

Mer dialog med Frågor&Svar

I medlemsforumet Frågor&Svar kan du enkelt söka information, ställa frågor, rapportera problem, berömma eller bidra med dina förslag och idéer.

I november 2016 blev det ännu enklare att vara medlem i F&S Stockholm. Då lanserades Frågor&Svar – en sökmotor, medlemsservice och förslagslåda i ett. På forumet kan du söka svar på dina frågor om föreningen och vår träning dygnet runt. Om du inte hittar svar med sökfunktionen kan du enkelt skicka in din fråga till Medlemsservice.

– Frågor&Svar blev ett nytt sätt att komma i kontakt med Medlemsservice och ersatte vårt tidigare medlemsforum Dialogen. Genom att samla all info och göra den sökbar på ett ställe blev det enklare och smidigare att vara medlem i F&S Stockholm, säger Joakim Örnstig, marknadschef på F&S Stockholm.

Chatta med föreningen

En ny funktion var också att du nu kan chatta med Medlemsservice. Chatten blir synlig på webben så fort Medlemsservice är på plats och tillgängliga för att hjälpa dig.

Bättre info med digitala skärmar

”Skylten” gick i graven och ersattes med digitala skärmar på anläggningarna. Ett riktigt uppsving för infoflödet till dig som medlem.

Lagom till höstens säsongstart fick alla F&S Stockholms anläggningar digitala skärmar. Totalt 48 skärmar skruvades upp. I och med det pensionerades den gamla trotjänaren ”skylten” – den analoga skylt med veckovis info som ledarna brukade läsa upp på passen.

– Skärmarna har gjort att många fler medlemmar nås av lokal info om vad som händer på anläggningen. Dessutom har våra kurser och föreläsningar fått ett naturligt ställe att synas. Därför hittar fler medlemmar förmåner som passar dem, säger Ellen Wennerström, kommunikatör.

Skärmarna gjorde också att informationen nu når medlemmar som tränar i gymmet och inte bara de som tränar gruppträning.

Starten

Dessa tio personer bildade Friskis&Svettis 11 maj 1978: Johan Holmsäter, Mona Backlund, Michael Berman, Christian Kaijser, Eva Lindroth, Claes Lovén, Margareta Mellner, Nils Ohlsson, Jan Siegbahn, Bengt Svensson.

Hedersmedlemmar

Hedersordförande: Johan Holmsäter.
Hedersmedlemmar: Thorsten Aggeryd, Valter Axelsson, Mona Backlund, John Berg, Michael G Berman, Staffan Carlén, Carl Cederschiöld, Björn Claéson, Agneta Dreber, Per-Olov Ericsson, Bodil Flobecker-Linder, Tord Forchhammer, Christopher Friis, Bo Gahm, Hans Gordon, Macke Gustafsson, Annika Gärderud, Thomas Hedin, Sture Hedlund, Christina Hermansson, Leif Holmberg, Gunnar Hultman, Susanna Hultman, Lars Hässler, Ulf Högberg, Vilhelm Höök, Ann-Margret Johansson, Karin Johansson, Kjell Jäfvert, Christian Kaijser, Stefan Killander, Eva Linroth, Claes Lovén, Mona Lundin, Kristina Lundström, Caj Malmros, Margareta Mellner, Håkan Nordin, Nils Ohlson, Kerstin Rosén, Eva Röcking, Bertil Sellman, Jan Siegbahn, Sten Siegbahn, Carina Sjöberg, Åsa Stelin Barrén, Birgitta Sundberg, Kenneth Sundh, Filip Svartengren, Bengt Svensson, Ingemar Söderlund, Karin Wiklund, Christer Wretman.

Möt Friskis&Svettis Stockholms styrelse

SUSANNE JIDESTEN, ordförande, 49 år.
Gör: HR chef på Svenska kyrkans nationella kansli. Leder IntervallFlex och Spin puls intervall.
Favoritträning: Morgontäning framförallt. Försöker göra styrketäning till ny favorit.
Höjdpunkt 2016: Att vi tagit oss igenom den stora omställningen av organisationen parallellt med att vi deltagit, bland annat, Almedalen för att prata för föreningars möjligheter att finnas på samma villkor som andra träningsaktörer.
Hur ska du förändra Friskis? Jag vill inte förändra utan förstärka och fortsätta att utveckla Friskis tillsammans med samtliga engagerade funktionärer och medlemmar.

PER SUNDSTRÖM, styrelseledamot, 51 år.
Gör: Chef för kunskapsutveckling och forskning på MSB.
Favoritträning: Ett tufft jympapass.
Höjdpunkt 2016: Att beslutet om organisationsform blev klart, så fokus kan riktas framåt.
Hur ska du förändra Friskis? Se till att vi följer och påverkar utvecklingen av träning och vår roll som förening.

CHRISTER FERNGREN, vice ordförande, 49 år.
Gör: Consumer Sales & Service Director, Stockholm Globe Arenas. Leder Spin 55 och Spin soft.
Favoritträning: Ett härligt jympapass! Och alla varianter av Spin förstås!
Höjdpunkt 2016: Öppningen av F&S Sundbyberg, vilket kreativt träningsställe och mötesplats vi fick till! Och alla svåra beslut kring organisationsformen – en förutsättning för vår överlevnad.
Hur ska du förändra Friskis? Hitta nya sätt för våra fina funkisar och medlemmar att engagera sig. Allas engagemang är bottenplattan i allt vi gör, därför är det så viktigt att värna och utveckla detta.

KAJSA VÄRNA, styrelseledamot, 41 år.
Gör: Controllerchef på ett stort vårdbolag. Leder Bas-, Familje- och Softjympa
Favoritträning: Just nu handboll och Power hour.
Höjdpunkt 2016: Öppnandet av F&S Sundbyberg och träningsresan med F&S i Sälen och att styrelsen tog ett antal modiga beslut.
Hur ska du förändra Friskis? Vi står inför förändringar på såväl konkurrentsidan som nya ekonomiska premisser. Den verkligheten behöver vi anpassa oss till, på vårt eget sätt och i samklang med resten av rörelsen.

ANDREAS STRÖMBERG, styrelseledamot, 33 år.
Gör: Head of public affairs environment and chemicals på IKEM.
Favoritträning: Jympa puls och intensiv.
Höjdpunkt 2016: Öppningen av F&S Sundbyberg och att vi är över 92 000 medlemmar.
Hur ska du förändra Friskis? Friskis ska vara den självklara platsen för medlemmarna som vill röra på sig. Vi ska möta medlemmars och omvärldens krav på modern träning och fortsätta arbeta med att värna och utveckla den ideella grundidén.

PIA WIDELL CORDÉN, styrelseledamot, 54 år.
Gör: Marknads- och kommunikationschef på ICA Banken.
Favoritträning: Yoga, Flex och Jympa.
Höjdpunkt 2016: Lanseringen av F&S Sundbyberg och rekordet i antal medlemmar!
Hur ska du förändra Friskis? Hoppas kunna stötta Friskis in i en digital värld i kombination med ett stort hälso- och ”friskistänk”. Och sätta Friskis ännu mer på kartan i människors medvetande.

ANETTE WAGLER, Verksamhetsrevisorn är medlemmarnas egen internrevisor som ska säkerställa att styrelsen arbetar i enlighet med föreningens stadgar och årsmötets uppdrag.

JAN OLOFSSON, styrelseledamot, 75 år.
Gör: Arbetar inom restaurang, konferens och event. Leder Jympa soft och Jympa soft station.
Favoritträning: Gruppträning, Cirkelgym, Cirkelfys.
Höjdpunkt 2016: Att vi växer ännu snabbare än förut.
Hur ska du förändra Friskis? Vi ska ständigt se till att med bibehållen kvalitet i vårt träningsutbud och få ännu fler att träna med oss. Vi ska engagera oss i samhällsdebatten runt hälsa och träning.

Fixat på anläggningarna 2016

- **F&S ABRAHAMSBERG:** Nya roddmaskiner, crosstrainers, cyklar och stakmaskin i gymmet. Ny monkey bar och klätterrep i hallen. Omdisponering av gymmet för att få plats med fler redskap. Ny stretchyta. Ny barnhörna. Fler skåp till omklädningsrummen.
- **F&S CITY:** Nytt golv i herrarnas omklädningsrum, nytt väggparti i Stora hallen, renoverad toalett samt installerad dusch för enskild omklädning.
- **F&S FARSTA:** Omdisponering av gymmet. Nya hantlar, fler viktskivor och kettlebells, nya trappmaskiner, nya stretchmattor. Nytt golv i Stora hallen, ny skivstångsutrustning och Power hourbollar. Delar av anläggningen ommålad.
- **F&S GÄRDET:** Nya viktplattor och kettlebells. Byte av ett löpband. Oljat golv i gymmet. Ny, belysning med dimmer i hallen och ny belysning för mjukare ljus vid stretchytan.
- **F&S HAGASTAN:** Ommöblering av gymmet för ökad träningsmöjlighet. Oljning av golv. Nytt barnrum.
- **F&S HORNSTULL:** Ombyggnad av entrén och nya receptionsdiskar. Ny matta, nya sittpuffar och ny soffa utanför Lilla hallen. Renovering av herrarnas omklädningsrum. Ommålning i gymmet.
- **F&S KISTA:** Ommålad receptionsdisk, ommöblering i gymmet, slipning och oljning av golv i gym och cirkelgym.
- **F&S KUNGSHOLMEN:** Nya yogamattor och nya stepbrädor. Podiematta i stora delar av stora gymmet och i hela lilla gymmet. Systemvägg i gymmet för klättring. Ny Indoor walking-hall. Oljning av golv och ommålning av Lilla hallen och gymmet. Nytt skyltmanér på anläggningen.
- **F&S LINDHAGEN:** Oljning av golv, ommålning och svetsning av fogar i Stora hallens golv.
- **F&S ORMINGE:** Nytt skivstångspodie. Nya stepbrädor i Lilla hallen. Bakgrundsmusik installerad i alla hallar. Nytt aggregat och nya lavar i herrarnas bastu, nya skåp i omklädningsrummen, ommålning av väggar.
- **F&S RINGEN:** Slipning och oljning av golv i gymmet, förbättringsmålning av hela anläggningen, nya lavar i herrbastun.
- **F&S SICKLA:** Ommålning av Stora hallen och delar av anläggningen. Ny uppsättning viktskivor till lyftarpodie, två nya trappmaskiner.
- **F&S SKANSTULL:** Oljning av golv i gymmet. Delar av anläggningen ommålade. Nya takplattor för bättre akustik i hallen. Utökade podieytor, två nya ribbstolar.
- **F&S SKRAPAN:** Ommålning på delar av anläggningen. Slipning och oljning av trägolv. Ny soffa och nya mattor i väntytor.
- **F&S SVEAVÄGEN:** Nytt golv och ny utrustning i Stora hallen. Ommöblering, nytt podie och nya konditionsmaskiner i gymmet. Slipning och oljning av parkett samt ommålning av ytor i gymmet.

Gratis träningsglädje för alla under inspirationsveckan

Hela vecka 48 bjöd vi stockholmarna på fri träning, temapass, utmaningar och motiverande frukostföreläsningar på våra anläggningar. Vi startade dessutom veckan med en pop up-anläggning på Stockholms centralstation där 600 000 personer passerar varje dag. Allt för att inspirera fler till rörelse.

Anledningen till inspirationsveckan var att föreningen bytte affärssystem, vilket gjorde att det inte gick att boka pass eller registrera inpassering under tre dygn. I stället för att stänga ner våra 16 anläggningar valde vi att öppna upp för alla. Det blev succé! Drygt 6000 nyfikna stockholmare tränade med oss under veckan och 2500 valde att bli medlemmar.
Välkomna till Friskis&Svettis!

REKORDSOMMAR I PARKERNA

Parkträningen firade 35 år med 112 genomförda pass och 11 700 motionärer. Vi slog tidigare besöksrekord och erbjöd fler träningsformer än någonsin. Stockholmarna tränade som vanligt helt gratis i gröngräset och svettades till allt från Dans och Jympa till Core och Yoga i Rålambshovsparken, Lillsjöparken och på Skarpnäcks sportfält i juni, juli och augusti.

EVENT SOM ENGAGERAR

PEPPANDE UPPVÄRMNINGAR

F&S Stockholm värmde upp 87 350 löpare på 12 lopp under 2016. Teamets uppdrag, att inspirera och förmedla rörelseglädje med hjälp av musik som uppladdning innan startskottet går, är en tradition sedan många år tillbaka. ”När adrenalinet sprutar från både löpare och uppvärmare känns det att vi har gjort något bra”, summerar Annie Fasth, teamledare under löpsäsongen.

STOLTA FRISKISAR PÅ PRIDE

Lördag 30 juli deltog F&S Stockholm med eget flak i Pride-paraden för sjätte året i rad. Det blev ett av årets folkfestligaste maratonpass för att manifestera kärlek, frihet och allas rätt att älska den en vill. Funktionärer och medlemmar klädda i rött och vitt hängde med från starten vid Kungsholmstorg genom hela stan till målet på Östermalms IP. Som uppladdning inför paraden hade många medlemmar testat låtarna och lärt sig rörelserna på ett mixpass med Pride-tema.

Projekt som inkluderar

100 % REN HÅRDTRÄNING

F&S Stockholm är emot all form av dopning. Vi arbetar efter en antidopningspolicy och om någon testas positivt för dopning finns en beredskapsplan. Som medlem i Riksidrottsförbundet följer vi dessutom de bestämmelser som gäller för alla idrottsföreningar. En antidopningsgrupp leder arbetet i föreningen, vi utbildar anställda och funktionärer och utför regelbundet oanmälda dopningstester på anläggningarna.

Under vecka 41 genomfördes en utmaning för att uppmärksamma antidopningsarbetet. Tävlingen bestod i att man skulle genomföra 10 ”chop up burpees” på kortast möjliga tid. Peter Berglund vann den lokala tävlingen i F&S Stockholm med sina otroliga 36:90 och Emma-Ida Nordstrand var snabbast tjej i hela landet med 42 sekunder blankt. Grattis till er båda!

Emma-Ida, snabbast i Sverige! 2016 blev vi omdiplomerade av PRODIS som dopningsfri förening och firade med svettiga träningspass i gymmet och chop up burpee challenge.

Yasser och Stefan tränar fortfarande tillsammans ibland efter att projektet avslutats.

TILLSAMMANS TRÄNAR VI

Genom integrationsprojektet ”Tillsammans tränar vi” erbjöds SFI-studenter möjligheten att få en etablerad Friskismedlem som träningskompis på F&S Stockholm. På uppdrag av Stockholms idrottsförbund har vi planerat och genomfört ett pilotprojekt för att fler föreningar ska kunna bidra till att integrera och inkludera nyanlända genom träning. De nya kompisparen har träffats och tränat ihop under hösten som ett perfekt sätt att vara i rörelse, ha roligt och vidga sina perspektiv. Totalt 36 träningspar bildades och konceptet läggs in i ordinarie verksamhet 2018.

92 120:-

INSAMLINGSREKORD FÖR SPORTLOVSTRÄNINGEN

För femte året i rad genomförde Friskis&Svettis Stockholm initiativet med sportlovsträning för unga ”Träna för en tjuga” till förmån för Friends. Alla mellan 13 och 19 år kunde prova både gruppträningspass och individuell träning i gymmet. De insamlade pengarna, hela 17 120 kr, gick direkt till Friends arbete för en tryggare idrott. I och med årets insats har F&S Stockholms medlemmar samlat in 92 120 kr till Friends, som används i förebyggande arbete mot mobbning.

KISTA GIRLPOWER Med projektet Öka innanförskapet vill Friskis&Svettis nå ungdomar som ofta inte hittar till träning lika lätt som andra; Tonåringar i flyktingstatus, i socioekonomiskt utsatta områden eller med funktionsvariation. Under hösten 2016 startades ett initiativ i hela landet! På F&S Kista tränade 50 högstadietjejer från Kista grundskola varje måndag under hösten, som en av deras lektioner. Här blev det Cirkelfys med riktig girl power!

Krydda i din träningsvardag

Som medlem i F&S Stockholm får du förmåner, erbjudanden och träningsinspiration utöver det ordinarie träningsschemat. Allt presenteras i månadsbrevet Hej medlem! och på webben under Event.

- **Inspireras av fruktsamma föreläsningar**

Under 2016 initierade vi föreläsningsserien Fakta utan filter. Sista lördagen i varje månad kom forskare till F&S City för att berätta om de senaste rönen inom träningsforskning. Vi bjöd också in inspirerande personligheter som delat med sig av sin livshistoria, personliga tränare med specialkompetens inom mental träning, golfproffs som hjälpt dig förbättra swingen, hjärnstarka seniorer och många fler. Alla föreläsningar och workshops var gratis för dig som medlem och du kunde ta med dig en vän.

- **Djupdyk med kvalitativa kurser**

Personliga tränare, funktionärer och föreningens goda vänner gjorde allt för att du skulle kunna satsa extra på dig själv under året. Fördjupningar i allt från yoga till starka lyft, från gravid- till seniorträning, träningsskolor och kurser i hur du förbättrar ditt löpsteg blev fullbokade.

- **Ladda batterierna på sköna träningsresor**

Reseklubben arrangerade många olika långa rörliga resor under året. Vi åkte skidor, vandrade, klättrade och paddlade både i Sverige och utomlands. Gemensamt för alla resor är att vi kör Friskis&Svettis träningspass ledda av proffsiga funktionärer var vi än är.

Hållbart genom HELA LIVET

Just nu är ordet hållbart högst aktuellt. Hållbar utveckling, hållbar kost och hållbar ekonomi. Inte minst pratar vi på Friskis&Svettis väldigt mycket om hållbar träning. För om människor ska kunna träna genom hela livet, så måste träningen vara hållbar. Det kräver kontinuitet och i lagom dos.

Men hur får vi till det då?

Jag tänker att det börjar redan med de små. Min önskan är att mina barn ska få känna att det här med att röra på kroppen är roligt. Att redan här lägga grunden för rörelseglädje för att de sedan självmant ska vilja fortsätta att röra på sig och tycka att det är lustfyllt.

Därför är jag extra stolt över att nyheten Familjefys gått så bra och att Förskolejympan gjort succé igen.

Jag vet också att som tonåring kan det finnas tusentals andra aktiviteter som pockar på ens uppmärksamhet och träning är för många inte förstahandsvalet.

Därför gläds jag så åt initiativ som Sportlovsträna för en tjuga eller Kista girlpower, två olika projekt som slipat ner de där trösklarna för att få fler ungdomar att hitta in till träningen.

Nästan var fjärde stockholmare tränar aldrig (22%*) och den vanligaste anledningen är att man inte anser sig ha tid. En del av Friskis&Svettis verksamhetsidé är att träningen ska vara lättillgänglig. Det spelar ingen roll hur nära anläggningen ligger eller hur fantastiska ledare vi har om du som vill träna inte har tid.

Jag, som heltidsarbetande småbarnspappa, vet verkligen vad jag talar om. Familjen kommer först, vilket är helt rätt och riktigt! Så om man kan träna med familjen blir ju båda prioriterade.

Hållbar träning innebär också att det ska vara rätt belastning för dig. Att softträningen bara växer och växer är ett tydligt vittnesmål om att fler har upptäckt det.

Vikten av att varva ner och landa i dig själv i dagens uppskruvade vardag är precis lika värdefullt, så att nyheten Mind varit så uppskattat förvånar mig inte.

Mot ålderns höst kanske även softpassen känns för tuffa och då välkomnas du till Friskis, inte bara för den sköna träningens skull, utan också för att fika med kompisarna.

På grund av detta och mycket mer är jag en stolt verksamhetschef för en hållbar idrottsförening.

Johan Lampinen,
verksamhetschef F&S Stockholm

*Källa en sifoundersökning genomförd på uppdrag av F&S Stockholm 2016

VI ÄR FRISKIS&SVETTIS STOCKHOLM

VI HAR GJORT VERKSAMHETSBERÄTTELSEN 2016:
Text: Ellen Wennerström, Josefine Engfelt, Louise Grännsjö, Lotta Westberg och Maja Sönnerbo.
Foto: Thomas Carlgren, Thomas Alvreten, privata.
Layout: Lotta Westberg.