



# 2023

Verksamhetsplan 2023

FRISKIS&SVETTIS HANINGE





## Inledning

Sedan starten för 40 år sedan har föreningen drivits utifrån Friskis&Svettis gemensamma verksamhetsidé – att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Trots pandemin har vi drygt 2500 människor som väljer att träna på Friskis& Svettis Haninge. Under 2023 fortsätter vi utvecklingen med samma ambition.

Verksamhetsplanen för 2023 tar avspark i den nya nationella strategin – Strategi 2025, och alla mål som planeras för ligger i linje med denna.

### Syfte med verksamhetsplanen

Verksamhetsplanen är i första hand en vägvisare för alla funktionärer och anställda i föreningen. Vi har tydliga mål för våra verksamhetsområden, och till målen har vi kopplat utvärderingsbara aktiviteter.

Verksamhetsplanering är ett pågående arbete som försvåras av utgångsläget vi befinner oss i när denna text skrivs – med tanke på pandemin och situationen i världen med kriget i Ukraina.

### Vår idé

Friskis&Svettis är en allmännyttig ideell idrottsförening med idén att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet – för alla.

Friskis&Svettis drivs helt utan vinstintresse och eventuellt överskott går tillbaka in i verksamheten, till nytta för alla medlemmar.

Genom stor arbetsinsats och engagemang av ideellt engagerade funktionärer bedriver vi vår verksamhet.





## Innehåll

1. Organisation, styrelse och funktionärer
2. Träningen
3. Lokalerna
4. Marknadsföring & kommunikation
5. Ekonomi
6. Långsiktiga mål – 2025



# Mål 2023

## 1. Organisation, anställda och funktionärer

Styrelsen är ytterst ansvarig för att verksamheten bedrivs mot uppsatta mål. Styrelsen har utsett en ordförande till att leda och fördela arbetet inom föreningens verksamhetsområden.

Den arbetsgrupp som bildades vid pandemins början kvarstår tills vidare men med reviderade deltagare.

Vårt kansli har vid årets början en arvoderad styrelseledamot som innehar rollen som verksamhetsansvarig men planen är att under året anställa, i första hand, en träningsansvarig.

Våra funktionärer, som är navet i vår verksamhet, deltar i all träning och allt receptionsarbete som vi bedriver. I nuläget är vi lite drygt 100 aktiva funktionärer med skulle behöva bli fler. Vi arbetar aktivt med rekrytering och har som mål att sänka medelåldern samt öka mångfalden i vår funktionärskår. Alla funktionärer ska känna sig uppskattade, och veta att deras arbete är avgörande för föreningens verksamhet, och för våra medlemmar.

**Föreningen är organiserad i grupper som ansvarar för:**

- Marknadsföring
- Reception
- Lokaler
- Gym
- Ekonomi
- Arbetsgrupp

**Aktivitet:**

- Styrelsen tar ett aktivt ansvar för verksamhet och för funktionärer.
- Styrelsen deltar vid möten och konferenser som anordnas på riks - respektive regionnivå.
- Arbetsgrupper ansvarar för att verksamheten genomförs enligt föreningens mål.
- Föreningen planerar och erbjuder träning utifrån gällande lagstiftning och rekommendationer.
- Vi är lyhörda för vad våra medlemmar efterfrågar, och följer utvecklingen inom de olika träningsformerna.



## 2. Träningen

Vi vill att medlemmar och funktionärer som deltar i vår träning ska spegla alla grupper i samhället. Vi vill hålla vårt träningsutbud aktuellt och uppdaterat – i linje med våra medlemmars önskemål och Riks träningsutveckling.

### Aktivitet:

- Vi ser över vårt grundutbud, rekryterar och utbildar nya och befintliga ledare.
- Vi är lyhörda för det som våra medlemmar efterfrågar och skapar event med inspirerande innehåll.
- Vi erbjuder träning för en bred målgrupp men även för de medlemmar som inte är hög-representerade bland medlemmarna.
- Vi ser till att vi har rätt utrustning och att kontinuerligt byta ut och uppdatera där det behövs.
- Vi erbjuder träning utomhus, på vår egen uteyta och i parker, samt onlineträning i vår träningsapp Friskis Go.
- Vi erbjuder ett välutrustat gym som ger möjlighet till varierad styrketräning. Under januari har två nya gymmaskiner köpts in och planer på ombyggnation för att optimera träningsytorna finns.
- Vi erbjuder rymliga och ändamålmässiga träningsytor som under året kommer uppdateras och renoveras.

### Gruppträning

- Vi ser över möjligheten att erbjuda träning i andra delar av kommunen samt pop-up-träning på områden i kommunen där vi har få medlemmar idag.
- Vi skapar arbetsgrupper indelade efter träningsform för fortsatt fördjupning.
- Vi erbjuder våra ledare fortbildning, inspirationstillfällen och kompetensutveckling.
- Under kvartal två utbildar vi för att licensiera en ny jympaledare med ytterligare planer på rekrytering och utbildning under året.
- Alla funktionärer ska ha kunskap om träning och kunna kommunicera och ge vägledning till nya och tidigare medlemmar om vår träning och våra värderingar.
- Vi erbjuder den nya träningsformen *Multifys skivstång* och kommer under kvartal ett utöka vårt träningsutbud för barn genom att starta upp *Familjeyoga*.



## Spinning

- Vi anpassar vårt utbud utifrån medlemmars efterfrågan under året.
- Under kvartal 1 har vi licensierat en ny spinningledare med planer på att utbilda och licensiera minst en till under året.
- Planer finns på att under hösten kunna starta upp *Enkel spinning* som riktar sig till medlemmar med funktionsvariationer.
- Vi erbjuder eventpass så som Spin of Hope, den 25 mars.
- Vi erbjuder träningsnyheterna *Ny på spinning* samt *Spin Grand Prix*.



## Gym

- Vi uppdaterar vår maskinpark. Under kvartal 1 har vi köpt in två nya maskiner och planerar för bland annat inköp av nya löpband.
- Vi ser planerar för återinförande av PT i gymmet.
- Vi erbjuder ett gym som ger möjlighet till både lekfullhet och många träningsmöjligheter. Under året finns planer på en ombyggnation för att optimera träningsytorna.
- Vi erbjuder ett gym med god ordning och med bra möjligheter till styrkelyft och tyngdlyftning.
- Våra gymvärdar finns tillgängliga i gymmet på tider då vi har många besökare.



## 3. Lokalerna

Vi vill ha en modern och ändamålsenlig anläggning och jobbar intensivt med uppfräschning och renovering.

### Aktiviteter:

- Löpande träffar för lokalgruppen, för planering av framtida åtgärder i lokalen, är schemalagda för året.
- Löpande kontakt med skyddsansvarig för lokalerna sker. Samtal om byte av larmsystem är påbörjade.
- Under slutet av kvartal 1 kommer vi införa ett mobilt inpasseringssystem där medlemmar med hjälp av mobilappen Mitt Friskis kommer kunna checka in på anläggningen utan att dra sitt fysiska kort.

- Vi har tecknat avtal för indragning av fiber i lokalerna i syfte att optimera systemdrift men även träningsupplevelsen för våra medlemmar som då kommer kunna nyttja vårt medlemsnätverk.
- Återkommande träffar med fastighetsägaren är planerade. En långsiktig plan för underhåll av anläggningen är upprättad tillsammans med denne där bland annat en omfattande reovering av ventilationen i fastigheten finns med, preliminär start under kvartal två. Arbete med ventilation.
- Omfattande underhåll av lokalerna pågår. Under kvartal ett har vi totalrenoverat stretchytan och väntrummet utanför lilla hallen, som ska omvandlas till uppvärmnings-/cardiorum. Tidigare cardiorum, bredvid receptionen, kommer tillsvidare användas som extra gruppträningslokal för Spin Grand Prix och andra small-group-pass samt individuell träning utan redskap. Närmast på tur står färdigställandet av uteytan med en altan/ett podium längst ner på ytan.



### 4. Marknadsföring & kommunikation

Inför 2023 har vår marknadsföringsgrupp omstrukturerats och en tydligare arbetsstruktur har fastslagits där man utgår från ett årshjul med ett antal fasta aktiviteter som korrelerar väl med Riks årsplan men även lämnar utrymme för lokalt förankrat kampanj- och marknadsföringsarbete.

Gruppen, som även fått en ny ansvarig, består av fyra personer med planer på utökning med minst en person till under våren.

Budgetmässigt satsar man mer på digital marknadsföring än tidigare genom en ökad digital närvaro samt fler riktade annonser. Vidare finns planer på en kontinuerlig uppdatering av analogt material på lokalen så som posters, flyers samt annat varumärkesstärkande bildmaterial.

Marknadsföringsgruppen har föreslagit att parkträningen, som tidigare år bedrivits under industrisemestern, istället ska förläggas innan sommaren i syfte att nå fler människor med vår träning.

Vi arbetar aktivt med att marknadsföra och informera om träningsappen Friskis Go.

### Event:

- Under året finns planer på att genomföra två inspirationsdagar – en på våren och en på hösten.
- Marknadsföring av eventaktiviteterna för året (ex. Inspirationsdagen, Spin of Hope, specifika träningsaktiviteter) ingår i Marknadsföringsgruppens arbete. De ansvarar för att ta fram informations- och kampanjmaterial samt för distribueringen av detta.
- Hitta nya samarbetspartners och, tillsammans med verksamhetsledningen, ta fram skräddarsydda kampanjer för företag och föreningar i kommunen.



## 5. Ekonomi

Styrelsens mål är att föreningens ekonomi över tid ska vara i balans. Målet är att verksamheten varje år ska ge ett mindre överskott. Överskottet skall bygga upp en likvid reserv för kommande behov.

Dessa behov kan vara följande:

- planerade större investeringar utöver budgeterade löpande investeringar
- akuta händelser som behöver kapitaltillskott för att kunna genomföras, vilket kan vara förändring av lokaler, myndighetskrav med mera
- större marknadssatsningar utöver budgeterade satsningar, vilket är mycket viktigt efter stora nedgångar, som efter pandemin
- täckande av årligt underskott, som kommer att komma med jämna mellanrum

Föreningens motto är: "Ju fler vi blir ju mer kan vi erbjuda våra medlemmar."

### Aktiviteter:

Föreningens arbete kommer även under år 2023 präglas av pandemin, som alltsedan 16 mars 2020 påverkat föreningen gällande både medlemsantal, ekonomi och personal. Föreningen ligger fortfarande ca 20–25 % under det medlemsantal som behövs för att framledes kunna utveckla föreningen. Förhoppningen är att pandemin kommer att avklinga under året och att styrelsen



ges möjlighet att lägga stort arbete på att återfå de medlemmar som valt att pausa sin träningsverksamhet under pandemin samt även arbeta för att få nya medlemmar

- Styrelsen har beslutat att lägga extra ekonomiska resurser till marknadskampanjer.
- Styrelsen har beslutat att ekonomin inte får vara ett hinder för att utbilda nya ledare i vår verksamhet.
- Styrelsen har beslutat att arbeta fram en ekonomisk plan för att under året utöka personalstyrkan.
- Styrelsens mål är att avsätta medel för att kunna förnya vissa maskiner i gymmet.
- Styrelsen fortsätter sitt arbete att månadsvis följa upp sitt ekonomiska resultat, för att snabbt kunna möta, förändra, planera sin ekonomi, utan att hamna i ekonomiskt trångmål.
- Styrelsen vill arbeta upp en likvid plattform för att kunna utveckla föreningen inför framtida utmaningar.
- Styrelsen vill fortsätta att bygga upp en trygg likvid reserv för att, även i framtiden, kunna möta stora nedgångar i verksamheten utifrån pandemier/konkurrenter/exceptionella händelser såsom exempelvis brand eller stor skadegörelse av annat slag.
- Styrelsen kommer även fortsättningsvis att två gånger per år samtala kring kortstrukturer och kortpriser.



### 6. Långsiktiga mål – år 2025

Vårt övergripande mål är att skapa en inkluderande atmosfär, där bemötande och beteenden bidrar till föreningens kultur.

Genom medlemsinformation och medlemsaktiviteter ska vi sträva efter att locka medlemmar att bli mer aktiva i föreningen – medlemmar som engagerar sig aktivt blir vanligtvis kvar längre.

För att säkra föreningens framtid siktar vi mot att ha ca 3 400 medlemmar inom tidsspannet 3 år.

Våra långsiktiga mål är vår färdriktning. De mål vi beskriver nedan har ingen inbördes ordning, utan kan ses som vår ansats att utveckla föreningen fram mot år 2025.

#### Aktivitet:

Vi vill:

- behålla våra medlemmar år efter år, och samtidigt få fler att komma till oss och använda våra lokaler på ett ändamålsenligt och energieffektivt sätt.
- marknadsföra oss mer aktivt för att locka och engagera fler kommuninnevånare att träna hos oss
- samarbeta med närliggande F&S föreningar, med andra föreningar i vår närhet, med företag i kommunen och med Haninge kommun.
- erbjuda träning i någon annan kommundel

2023-02-28

---

Lars-Göran Persson  
*Ordförande F&S Haninge*





# Verksamhetsplan 2023

FRISKIS&SVETTIS HANINGE