

22



Friskis&SVettis Norrköpings
verksamhetsberättelse
för 2022



Innehåll

Ordföranden har ordet	1
Rörelsen Friskis&Svettis	2
Friskis i siffror	5
Digitaliseringssteg	6
Träning	7
Kommunikation	9
Ekonomi	11
Året i bilder	12

Ordföranden har ordet

Kriserna avlöser varandra. Efter flera år av pandemi som äntligen tycks klinga av startas ett krig i vårt närområde. Vid sidan om kriget är det energipriser och inflation som kännetecknar året. Det år som många hoppats på ska innebära återhämtning för Friskis&Svettis verksamhet fortsätter att utmana ekonomiskt både för verksamheter och hushåll.

Trots att pandemin inte helt var över i början av året syntes en ljusning. Medlemmar började komma tillbaka till träning. Vi kunde öka gruppernas storlek och erbjuda allt fler platser på passen. Ekonomin stabiliserades och vi kunde allt eftersom se att vi var på rätt väg. Antalet medlemmar ökade successivt och vid årsskiftet var vi 13 396, en ökning med 18% jämfört med år 2021. Året avslutades starkt även om vi fortsatt har en bit kvar till den toppnotering vi hade innan pandemin, 2019, då vi nådde vårt mål på 10% av Norrköpings befolkning.

Kontakten mellan vår förening och Friskis&Svettis Riks har fortsatt att vara nära. Riks har på olika sätt fortsatt utvecklingen vad gäller gemensamma IT-lösningar och digital träning. På riksnivå har även en ny strategi för de kommande åren tagits fram gemensamt. Det är en strategi som sträcker sig över tre år och som fokuserar på nödvändiga förflyttningar inom tre områden; Framgångsrika på träningsmarknaden, Framtidssäkra vår organisation samt Fler och nya perspektiv.

Fokus på folkhälsa är fortsatt stort och vårt uppdrag, att erbjuda lustfylld, lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla, är mer angeläget än någonsin. Vår kunniga personal och våra engagerade funktionärer har jobbat hårt för att välkomna nya och gamla medlemmar.

År 2023 har börjat mycket bra. Vi har god förhoppning om att detta blir ett bra år med mycket energi och träning.

Maria Ågren, Ordförande

*Norrköping
Mars 2023*

Friskis&Svettis

Under 2022 har Friskis&Svettis haft 156 föreningar i Sverige, Norge och några i övriga Europa. Totalt hade rörelsen 459 700 medlemmar när 2022 avslutades vilket är en ökning med 14% jämfört med 2021. Dock är det ca 20% lägre än innan pandemin, alltså 2019.



Friskis&Svettis Norrköping

2022 har varit återhämtningens år för vår förening. Efter att alla Coronarestriktioner släpptes den 9 februari kunde vi med större säkerhet påbörja en uppbyggnad av det tapp som Coronapandemin förde med sig. Detta kan du läsa mer om senare i verksamhetsberättelsen.

Det kan dock poängteras att årets två första månader gick bra trots fortsatta restriktioner. Redan efter två månader var vi 8922 medlemmar vilket är en nivå vi inte uppnådde förrän i september under det lite tuffare 2021.

Antal
medlemmar:
13396

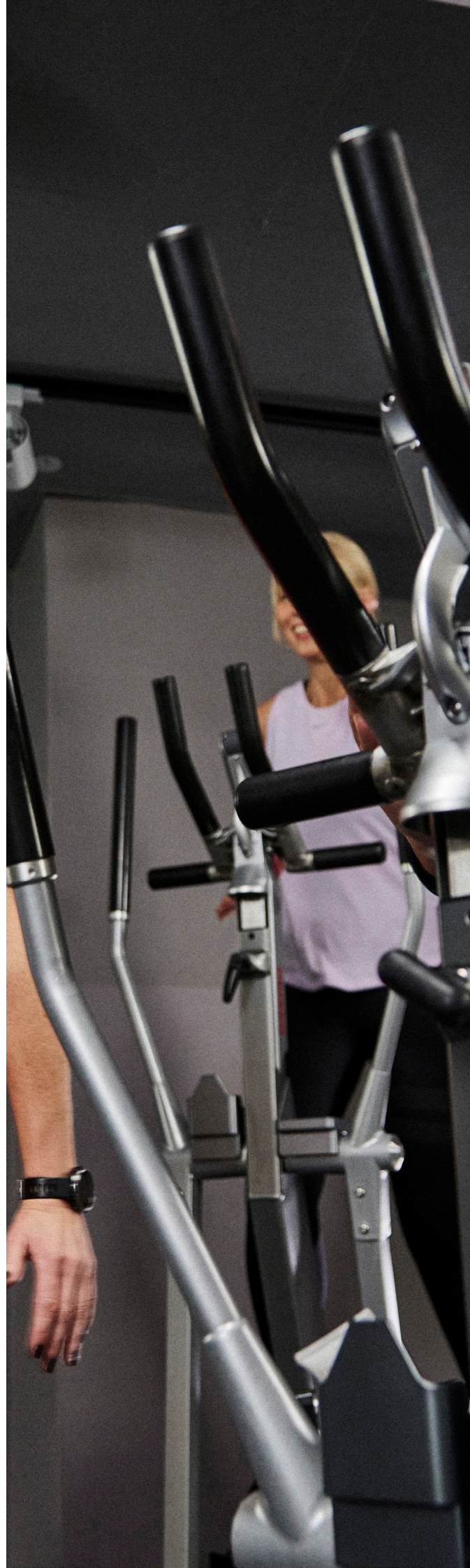
Omvärldens påverkan på verksamheten

Precis som Coronapandemin har påverkat vår verksamhet under några år så har fler speciella händelser i vår omvärld även påverkat 2022. Till att börja med återinfördes strängare Coronarestriktioner i början av januari och vi behövde återigen anpassa oss till minst 10 kvm/person vilket gjorde att vi fick återinföra bokning av gymtid som vi tidigare hade släppt på under hösten 2021.

Ganska snart efter det, den 9 februari, släpptes dock restriktionerna helt och vi kunde börja planera lite mer långsiktigt för vår återhämtning. I linje med de rekommendationer som Friskis Riks kommit med öppnade vi successivt verksamheten i två steg vilket innebar att vi i omgångar tog bort bokningar för gymträning och ökade på antalet platser på gruppträningen. I återgången följde vi de rekommendationer som Riks kom med och som arbetats fram i samverkan med föreningarna. Värt att notera är dock att vi efter Coronapandemin inte återgått till det läge vi hade innan pandemin och vi tror heller inte att vi kommer att gå tillbaka helt och hållet till hur vår verksamhet sett ut tidigare. Till exempel har vi inte lika många platser på vår gruppträning då vi tror att vi får mer kvalitet på träningen samt att fler vant sig vid ett lite mindre deltagarantal.

Med en skakig omvärld påverkades 2022 av mer än en pandemi. I slutet av februari invaderades Ukraina av Ryssland och vi har för första gången på mycket länge krig i Europa. Med det har det följt inflation och energikris vilket bland annat lett till att människor över lag har mindre pengar att spendera samt mycket höga elpriser. Elpriserna föranledde att en översyn av energibesparande åtgärder genomfördes samt att styrelsen i oktober tog beslutet att stänga våra bastur året ut för att minska på våra energikostnader.

Trots att dessa kriser gör att många behöver hålla i pengarna så har vår verksamhet ändå klarat året bra. Vi tror att en starkt bidragande faktor är att många har ett friskvårdsbidrag att nyttja via sina arbetsgivare och vi ser att närmare en tredjedel av vår försäljning kommer via de två friskvårdsportaler vi är anslutna till (Wellnet & Benify). Utöver det tillkommer också alla de som via inlämnande av kvitto får sitt friskvårdsbidrag.





Lokalprojekt

Under 2021 startade vi upp ett lokalprojekt på uppdrag av föreningens styrelse. Projektet syftade till att på ett grundligt sätt undersöka vilka behov vi har gällande anläggningar och hur föreningen ska arbeta med frågan framåt. Med utgångspunkt i den medlemsundersökning vi genomförde i november/december 2021, våra hyresavtal och de behov som verksamheten samt styrelsen lyft fram resulterade projektet i en önskan om att satsa på, utveckla och förbättra våra befintliga anläggningar innan vi ser över en utökning i form av ytterligare anläggningar. Projektet avslutades innan sommaren 2022.

Även på Friskis Riks finns ett projekt kring rörelsens anläggningar. Projektet går under namnet Locations och där arbetas det med hur vi kan konceptualisera våra anläggningar för att bli mer igenkänningsbara. Detta projekt beräknas gå i mål i början av 2023 och går hand i hand med vårt lokala arbete. Vi har också med representanter från Friskis Norrköping i det nationella projektet.

Medarbetare

I verksamhetsberättelsen för 2021 berättade vi om att verksamheten var tvungen att säga upp 1.3 tjänster till följd av det ekonomiska läget som pandemin resulterade i. Även under 2022 kämpade personalstyrkan med en hel del förändringar och manfall. Vi hade 1,5 tjänster sjukskrivna under större delen av året och en heltidstjänst på föräldraledighet i början av året. Denna situation har gjort att vi fått se över verksamheten och prioritera vad som känt viktigast. Efter sommaren kunde verksamheten dock förstärkas med en tjänst som stärkte upp i receptionen på 100%.

Ytterligare en förändring i vår bemanning var att två av våra lokalvårdare valde att gå vidare till nya tjänster vilket resulterade i att vi tagit in ett externt bolag. Lokalvården på Ingelsta och Vrinnevi har utförts av Exiso under delar av 2022 men i City har vi haft vår egen personal.

Medlemsdemokrati

På årsmötet den 27 april utsågs styrelsen som ska leda föreningens arbete under det kommande verksamhetsåret;

Ordförande (1år)	Maria Ågren
Ordinarie ledamot (2 år)	Martin Callmeryd
Ordinarie ledamot (2 år)	Fredrik Bark
Ordinarie ledamot (1år)	Nils-Erik Ohlson
Ordinarie ledamot (1år)	Pernilla Pettersson
Suppleant (1år)	Maria Wikström
Suppleant (1år)	Gittan Sproge

Revisor (1år)	Patrik Fjärstedt
Revisorssuppleant (1år)	Fredrik Thorell

I föreningens valberedning arbetade:

Katarina Ekeström (sammankallande)
Roger Kjellberg
Anne-Helene Nilsson



Föreningen har
115
värdar som ser till att
verksamheten flyter
på.

57 %
av våra medlemmar är
kvinnor.

2022 hölls
8
Riksutbildningar hos oss
för ledare från hela landet.

Ca
1000
personer testade oss med
vår Prova på-vecka.

Vi hade
332 289
besök på gymmet.

Under året hade vi
124 358
deltagare på vår
gruppträning.

Digitaliseringssteg

I den gemensamma strategin som hade sitt sista år 2022 var ett av utvecklingsområdena digitalisering. Nedan kan du läsa om några av de utvecklingssteg vi arbetat med under 2022. Tre saker som haft stor betydelse för vår dagliga verksamhet och för våra medlemmars träningsvardag.

1 BRP, den gemensamma databasen

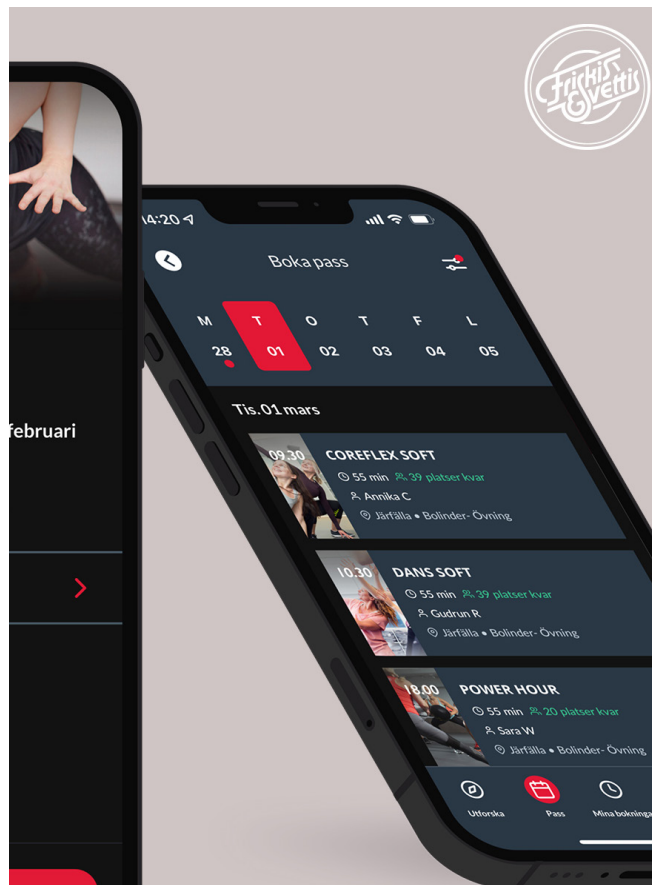
Friskis&Svettis vill öka samarbetet mellan föreningar och göra Friskis mer sammanhållna i vårt utbud och hur vi verkar. Där står den gemensamma databasen BRP i fokus. Vår förening implementerade detta system i mars 2021 och under kvartal ett 2023 går de sista föreningarna in i systemet. Implementeringen har inte varit helt smärtfri. Under 2022 har vi upplevt problem såsom kraftiga systemstörningar och svårtillgänglig support. Vi hoppas att vi tillsammans med Riks och övriga föreningar gemensamt kan arbeta framåt för att skapa bästa möjliga lösning för alla föreningar och Friskis&Svettis som helhet.

2 Mitt Friskis

När vi gick in i vårt medlemssystem BRP började vi använda en bokningsapp som Friskis&Svettis själva utvecklat. På grund av bristande funktionalitet då medlemsystem, app och webb inte fungerade bra ihop så byttes denna app ut till BRP:s egna bokningsapp under maj. I en friskifierad variant lanserades då bokningsappen Mitt Friskis som har en betydligt högre hållbarhet än den tidigare.

3 Friskis Go

I februari lanserades Friskis egna träningsapp Friskis Go. En efterlängtat komplettering till vår träning på anläggningarna. Appen ersätter den tidigare online-träningen som lanserades under Coronapandemin. Friskis Go administreras av Friskis Riks och breddar vårt träningsutbud ytterligare och gör oss tillgängliga var du än är. I appen erbjuds grupp-träningspass, träningsutmaningar, program, övningsbanker och audios/poddar. Under året var det ca 13% av Friskis Norrköpings medlemmar som hade loggat in i appen vilket ger gott om utrymme för att arbeta vidare med att sprida den.



13% av våra medlemmar använde Friskis Go under premiäråret



Träning

I vår träning har vi också märkt av den successiva återgången till en vardag utan pandemi och restriktioner. Fler och fler kommer tillbaka till våra gym och vår gruppträning inomhus och vi fyller på med mer pass. Efter pandemin har platsantalet på våra gruppträningspass inte återgått helt till den nivå som var innan pandemin vilket vi heller inte tror kommer ske. Platsantalet har höjts upp till en nivå som känns bra utifrån det nya läge som pandemin har gett.

Nyheter 2022

Träningsutbudet berikades år 2022 med nyheten Multifys som är enkel och klassisk fysträning. Ledaren väljer mellan ett par olika upplägg och kan krydda passet med att använda viktskiva eller kettlebell. Passet har snabbt blivit en självklar och populär del av vårt utbud där vi kunnat erbjuda ca 12 pass i veckan. Under året fick även den klassiska Jympa en uppdatering. Upplägget har reviderats en aning och benämningarna bas och medel har tagits bort och hittas numera i schemat som Jympa kort och gott. En slags renodling med färre varianter.

Det gjordes även ett omtag kring vårt utbud i gymmet och därav blev en träningsnyhet Pass i gymmet. Inom denna ram finns möjlighet att erbjuda nischad träning i mindre grupper. Vi har under året bland annat erbjudit pass med fokus på högintensiv träning och styrka och teknik.



Kurser

Vår kursverksamhet har etablerat sig ordentligt och blivit en självklar del av vårt träningsutbud. Under året har vi erbjudit flera omgångar av våra kurser Börja träna och Börja träna gym. I en satsning på träning för unga hade vi också premiär för en helt ny kurs; Börja träna gym-tonår, för personer i 13-18 års ålder. Satsningen på unga tar avstamp i ett stort behov då gymträning bland unga växer sig starkare för varje år. Att träna på gym är idag lika självklart som att hålla på med en lagidrott. Utvecklingen har också gjort att en ny funktionärsroll tagit plats i vår funktionsnärskår; nämligen Träningsinspiratör tonår. En grupp med personer som är ca 16-19 år och vars syfte är att stötta och inspirera unga på gymmet. Under året utbildade vi 5 stycken tonårsinspiratörer som under hösten funnits på våra gym. Arbetet med att utveckla vårt utbud för unga kommer fortsätta in i 2023 med till exempel en översyn av våra åldersgränser samt utbildning av fler tonårsinspiratörer.



Nypremiär för Seniorklubben

I mars 2020 hade vi premiär för Seniorklubben. Ett träningskoncept där äldre inspirerar äldre och som riktar sig till de som tycker att vårt övriga träningsutbud är för tufft. Här ligger fokus på snäll träning och fin gemenskap. Efter ett par veckor igång gjorde pandemin sitt intåg och denna träningsform fick på grund av rådande restriktioner pausas. Men under 2022 kunde vi äntligen återuppta verksamheten och det blev en slags nypremiär där vi under året arbetat med att bygga upp en medlemsbas.

Friskis pop up

I augusti 2022 fick vi för andra gången möjlighet att ha Friskis pop up-gym på besök mitt i City. Det mobila containergymmet landade hos oss under en vecka och vi erbjöd både pass och fri träning.

Under året utbildades
37 nya ledare,
tränare och
tonårsinspiratörer

Kommunikation

Inom kommunikationsområdet har det under 2022 legat mycket fokus på att återaktivera de som kommit av sig med sin träning under pandemin. Vissa har säkerligen hittat nya sätt och nya vägar för att få till sin träning men vi vet också att många helt enkelt slutat träna. Vi har ett stort antal personer i vår medlemsdatabas som tidigare varit medlemmar men som inte återaktiverat sina medlemskap under eller precis efter pandemin. Dessa personer vill vi såklart nå ut till och har stora förhoppningar om att många av dem vill komma tillbaka till oss.

Under februari när restriktionerna släppte firade vi detta med att erbjuda 10% rabatt på årskort under en tvåveckorsperiod. Erbjudandet resulterade i drygt 500 sålda årskort vilket var en bra siffra.

Satsning på unga

Tidigare har du kunnat läsa om hur vi i vårt lokala träningsutbud arbetat mot unga. Även i vår kommunikation har detta fått utrymme då Friskis nationellt gjort en satsning kring träning och mående för unga. Under 2022 mynnade det ut i tre olika projekt.

- **Chill charge challenge** – En inspirationssida på webben där besökaren möts av inspiration och kunskap för att ta hand om sig själv. Lokalt har vi spridit projektet och dess träningsfilmer via webb och sociala medier, framförallt i samband med skolornas lov.
- **Idrottfys knäkontroll+** – För att öka ungas chans att hitta en hållbar träningsrutin utvecklades träningsprogrammet Idrottsfys knäkontroll+ i samverkan med Linköpings universitet. Lättillgänglig skadeförebyggande träning som passar idrottande ungdomar. Träningsprogrammet finns fritt tillgängligt på vår webb och lokalt har vi kontaktat många idrottsföreningar för att sprida informationen.
- **Utifrån och in** – Ett nytt träningsprogram för både kropp och tanke, utvecklat av Friskis i samverkan med legitimerad psykolog på Pratamera Sport. Programmet innehåller såväl mentala som fysiska övningar och kan till exempel användas i skolan. Vi har utöver spridning i våra egna kanaler också kontaktat kommun och skolor.



Årets kampanjer

Under året genomför vi alltid två rikstäckande kampanjer. Vårens kampanj gick under parollen *Välkommen in/välkommen in i värmen*. Här tog vi avstamp i att vi under pandemin tränat utomhus i väldigt stor utsträckning och att vi nu äntligen kunde välkomna människor in på våra anläggningar igen. Höstens kampanj *Känn dig som hemma* lyfte Friskis värderingar och viljan att vara mer än bara träning. Vi finns här för alla och vi vill att människor ska känna sig som hemma hos oss oavsett vem man är.



Känn dig
som hemma

Välkommen in



Känn dig
som hemma



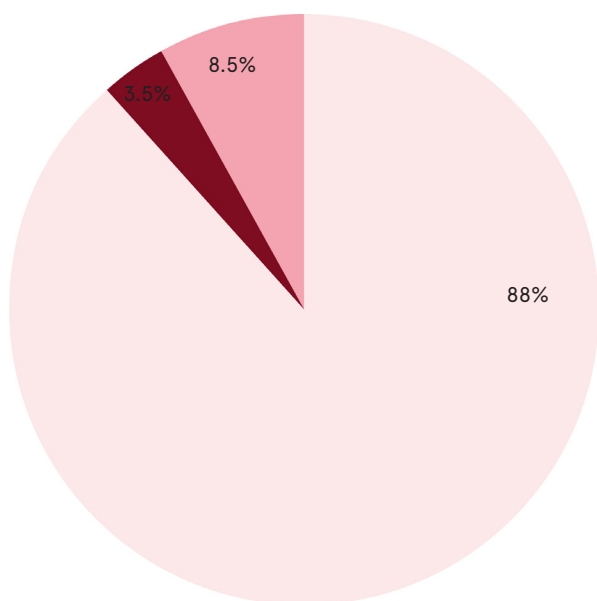
Kommunikation i korthet

- Friskis medlemstidning
Friskispressen pausade utgivningen under 2022 och efter en uppföljande undersökning bland föreningarna beslutades det i slutet av året att inte återuppta utgivningen.
- Vårt samarbete med Mamma mu och Kråkan som syftat till att skapa rörelse för barn i förskoleåldern avslutades i maj men återupptogs sedan i slutet av året.
- Mycket kommunikation har syftat till att få fler att upptäcka vår nya träningsapp Friskis Go.

Ekonomi

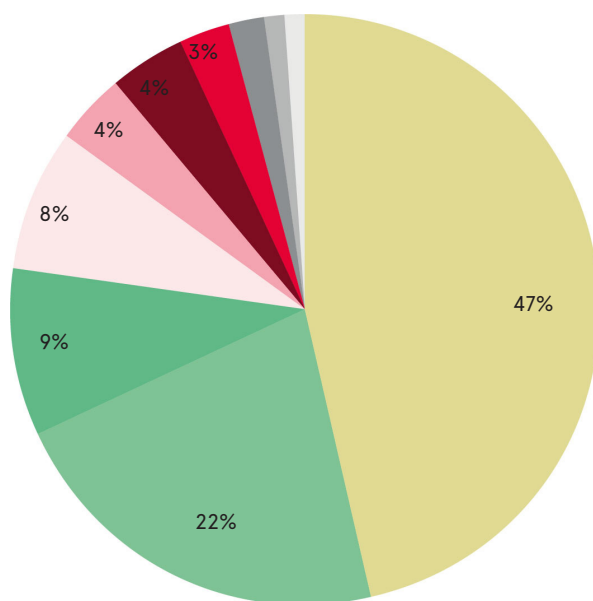
Medlemsantalet 2022 blev 13 396 vilket innebär en ökning med 18% jämfört med föregående år. Omsättningen ökade med 24% och resultatet landade på ett överskott på ca 240 tkr.

Efter sommaren tilltog oron för energipriserna och hushållsekonomin. För att minska energikostnaderna stängde vi våra bastur under hösten. Vi hade även diskussioner med fastighetsägarna om möjligheterna att spara energi på andra sätt i våra lokaler. På olika sätt fortsatte vi att hålla nere kostnaderna i verksamheten.



Varifrån kommer pengarna?

Träningsintäkter	88%
Bidrag	3.5%
Övriga intäkter	8.5%



Var går pengarna?

Lokaler	47%
Personal	22%
Träningsutrustning	9%
Övrigt	8%
Avskrivningar	4%
Administration	4%
Övriga funktionärskostnader	3%
Marknadsföring	2%
Varuinköp	1%
Utbildning	1%





2023 Friskis&Sveltis Norrköping