



friskis 23

Friskis&Svettis Norrköpings
verksamhetsplan för år 2023

Verksamhetsplanen är till för anställda och funktionärer i föreningen och är även tillgänglig för alla medlemmar. Den ska fungera som stöd och vägvisare i föreningens arbete och vila på den idé, de värderingar och de styrande dokument som Friskis&Svettis Norrköping står för. Verksamhetsplanen ska ha en tydlig strategisk inriktning och följas upp i en aktivitetsplan som ingår i den kontinuerliga verksamhetsplaneringen. De övergripande målen följs kontinuerligt upp i styrelsen och i verksamheten. Såväl budgeten som verksamhetsberättelsen ska hänga samman med och referera till verksamhetsplanen.

Friskis&Svettis

Friskis&Svettis finns för att ge alla som vill möjlighet att hitta sin egen lust till rörelse. Vi vet att om träning ska bli av måste den vara kul. Och vi vet att rörelseglädje är personlig. Därför är vår träning på många olika sätt. Men oavsett vad du väljer är vår träning en upplevelse för både kroppen och sinnena. För att Friskis ska finnas kvar för kommande generationer måste vi jobba hållbart. Miljömässigt såklart, men också organisatoriskt. Det speciella med oss har aldrig varit att vi håller hårt i det som varit utan att vi löpande formulerar vad Friskis är idag och imorgon. Vår idé hittar ständigt nya uttryck och vi vill alltid växa – för vi är en rörelse för rörelse.

Friskis&Svettis är en ideell förening med gemensam idé, vision och ändamål. Den omfattas av en rad styrdokument såsom stadgar, regler för medlemsföreningar och 5 värderingsområden. Medlemmarna äger Friskis&Svettis. 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 utveckling på annat sätt.



Vår vision

Människor ler när de tänker på träning.

Vårt ändamål

Att få så många som möjligt i rörelse.

Vår verksamhetsidé

Erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalité för alla.

Friskis&Svettis 5 värderingsområden

- 1 Friskis&Svettis skapar träning som berör och ser till hela människan.
- 2 Friskis&Svettis är ett sammanhang där människor kan mötas.
- 3 Friskis&Svettis släpper lös människors engagemang.
- 4 Friskis&Svettis har en avslappnad, tillåtande och personlig attityd.
- 5 Friskis&Svettis är en modig utmanare som ständigt hittar nya och bättre vägar.

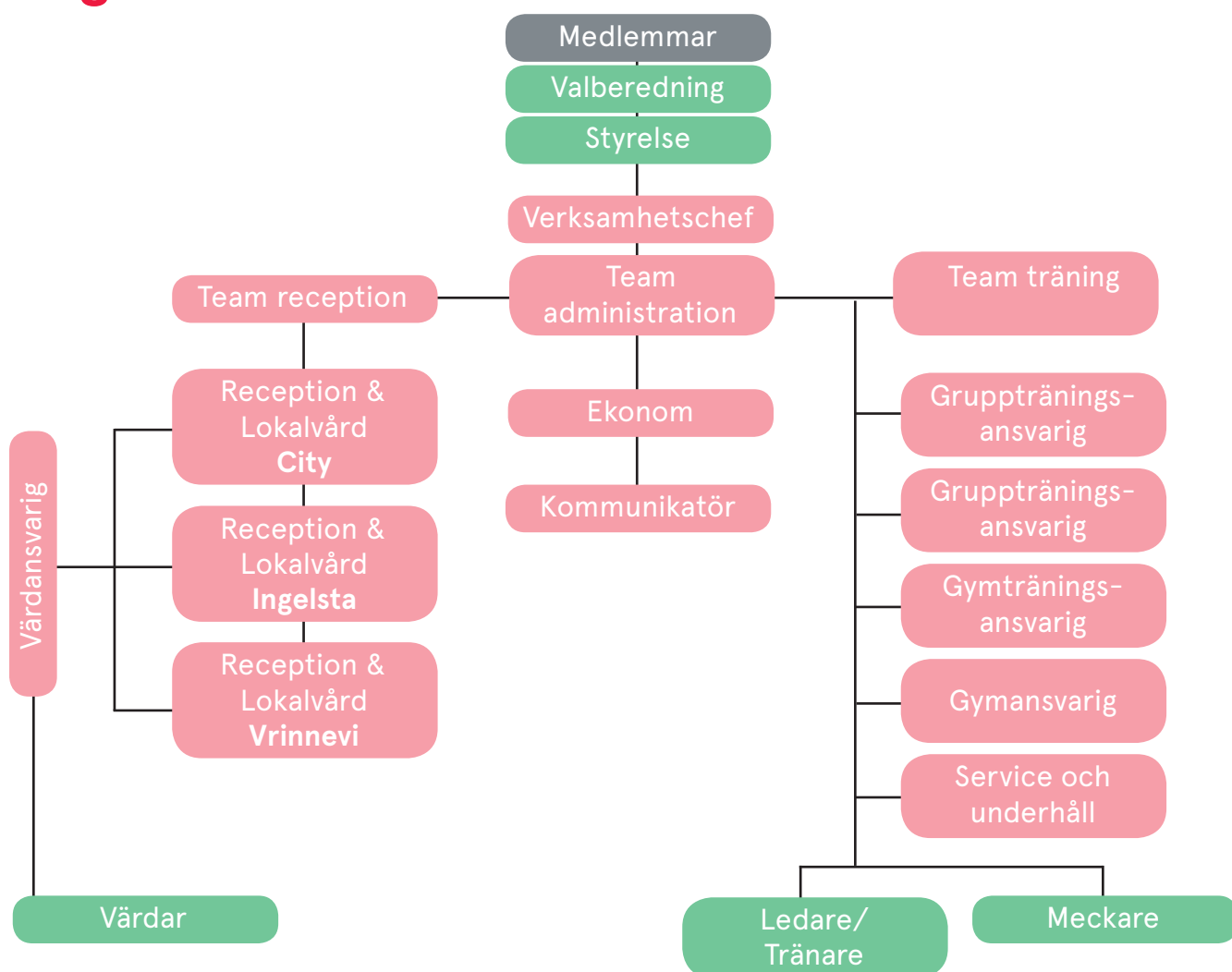
Verksamheten 2023

Vår verksamhetsplan tar avstamp i den nya strategi som Friskis&Svettis nationellt ska arbeta med och som sträcker sig till 2025. Strategi 2025 innehåller ett antal fokusområden att arbeta med. På några områden har vi redan kommit långt och inom andra områden finns utvecklingspotential. Inom ramen för strategi 2025 har vi valt att sätta en första verksamhetsplan för 1 år, 2023, och sedan följa upp med en verksamhetsplan för de 2 resterande åren, 2024-2025. Grunden för den verksamhet vi bedriver är vår träning där gymmet sysselsätter ca 70% av våra medlemmar och där våra ca 160 grupp- och träningspass i veckan står för resterande 30%.

Föreningen har över 340 ideella funktionärer och 15 anställda, varav tio stycken arbetar heltid, fyra stycken deltid och en är inhyrd ekonomikonsult.

Det är engagemanget från våra funktionärer som är kraften i Friskis. Det är genom deras ideella uppdrag som vår förening kan fortsätta växa och behålla sin höga kvalitet. Vi ska se till att våra anställda och våra funktionärer är trygga i sina olika roller genom att inspirera, utbilda och kommunicera på bästa sätt.

Organisation



Mål 2023

Huvudfokus för vår verksamhet 2023 är två stycken mål som innefattar sex stycken förflyttningar som verksamheten ska arbeta med och som syftar till att bana väg för att nå målen. 2023 behöver vi fortsätta vårt arbete i att ständigt utvecklas och inte luta oss tillbaka. Vi vill ligga i framkant, vara en modern träningsanläggning och det självklara förstahandsvalet för träning, oavsett träningsval. Vi tittar efter nya och bättre vägar och skapar träning som berör och ser till hela människan.

1 Mål för tillväxt: 10% av invånarna i vårt område ska vara medlemmar hos oss.

- **Marknadsföring:** Vi är aktiva i nya kanaler och arenor för att få nya och tidigare medlemmar i rörelse oavsett erfarenhet och bakgrund.
- **Anläggningar:** Vi utvecklar attraktiva och tillgängliga anläggningar anpassade till efterfrågan och lägger planer för att växa i både befintliga som nya lokaler.
- **Träningsutbud:** Vi breddar vårt utbud med hög kvalitet när medlemmarna vill träna och på nya arenor. Vi sprider Riks digitala lösningar, tex Friskis Go, för att attrahera nya medlemmar & öka träningsupplevelsen.
- **Organisation:** Vi ska aktivt verka för ett ökat samarbete med föreningar i vår region för att främja tillväxten i regionen. Vi ska fortsatt utveckla en tydlig och effektiv organisation som tillgodoser våra krav på tillväxt.



2 Mål för engagemang: 3% av våra medlemmar ska ha ett engagemang i föreningen.

• Utveckla:

Ta väl hand om och ge våra funktionärer möjlighet till att växa & synas. Hög frekvens med aktiviteter för funktionärer.

Utforska nya sätt att engagera våra funktionärer. Väcka nyfikenhet för att våga testa nya träningsformer för breddad ambassadörskap.

Lyfta fram funktionärer och vår gemensamma "vi-känsla". Förstärka och utveckla den i kampanjer och kommunikation.

• Rekrytera:

Verka för en ökad representation bland våra funktionärer som återspeglar hela samhället.

Kampanjer/aktiviteter för fler med mångkulturell bakgrund som i sin tur lockar nya medlemmar.

Unga behöver fortsätta tilltalas i erbjudandet och i deras kanaler via deras mötesplatser.

Fokus på gymmet för att nå nya funktionärer med det intresset. Väcka nyfikenhet för våra gym och olika träningsformer i gymmet. Lyfta fram roller som funktionärer kan ha i gymmet.



Friskis trendspaning 2023

Det är mycket spännande på gång inom träningsområdet. Rörelsemönster och vanor ändras hela tiden. Men vad är det som gäller nu – vad är på uppgång, vad gillar vi, var tränar vi? Det behöver vi ta hänsyn till när vi planerar vår verksamhet. Det här är Friskis trendspaning 2023.

Vi har rest runt, vi har frågat, vi har lyssnat. När Friskis utvecklar träning vill vi veta vad människor behöver och vill ha, men också vad de drömmer om. Trendspaningen har blivit ett återkommande inslag för att sammanfatta de influenser som dykt upp under året, i rapporter, på mässor och runt om i världen. Årets trendspaning har sammanställts av träningsutvecklare på Friskis Riks.

Styrketräningen fortsätter att dominera

Gym-träningen fortsätter framåt som tåget. Vi har sagt det förr men är det någonstans vi hittar yngre generationer i träningen så är det här. Att "gymma" blir allt mer som att hålla på med vilken idrott som helst. Det tränas mycket och det tränas seriöst.

Förändrade beteenden och livsstilsvanor

Vi tränar på fler sätt och på fler platser än tidigare. Många väljer att komplettera passen på träningsanläggningen med att träna hemma eller köra några pass utomhus. Lättillgängligt och tidseffektivt är ledorden i trenden som varit på gång ett tag och som nu sätter sig på riktigt. Här kan vi också räkna in vardagsmotionen.

Det-ska-kännas-träning

Den högintensiva träningen med korta pass och hög puls har fått ett uppsving. Men nu med en extra dimension där fokus ligger på inramningen, på showen, på ljud och ljus. Tillsammans i mindre grupp får träningen det där extra trycket som gör upplevelsen komplett.

Mer sömlös digital träning

För bara några år sedan kopplade vi bort mobil samt ettor och nollor för en stund under träningen. Pulslocka visst, diverse appar för att logga träningen ja, men inte i någon större utsträckning. Det börjar ändra sig. Digital träning är här på allvar år 2023. När du inte hinner till anläggningen har du den i fickan – puls och gemenskap, när du kan och på dina villkor. Träna med vem som helst när som helst.





Friskis&Svettis Norrköping
2023