Återblick 2021

Friskis&Svettis Östersund

Innehåll

Summering s 3

Friskis&Svettis Östersund s 4

Samhällsengagemang s 6

Verksamhet och utbud s 8

Kommunikation s 12

Utbildning och inspiration s 14

Ekonomi s 17

Tack

Håll i och håll igång

Det har blivit dags att summera ett minst sagt händelserikt år som definitivt varit fullt av utmaningar och skarpa svängar längs vägen. Men vi upphör aldrig att förvånas över kraften och energin i Friskis. Vi har i omgångar fått skruva både upp och ner i våra anpassningar efter myndigheternas krav och restriktioner för att möjliggöra träning i en märklig tid. Och vi har fått kvitton på att våra åtgärder har fungerat, både i flera besök från Länsstyrelsen och i en stor studie från Folkhälsomyndigheten. Under året har vi tydligt tagit ställning till att ”Hålla i och hålla igång” då träning för många är en källa till energi och gott mående.

När restriktionerna under hösten lättade välkomnade vi med glädje många nya och nygamla medlemmar. I samma veva blev våra nyrenoverade lokaler på Frösön klara att invigas.

Sammantaget landade vi på en medlemsminskning med ca 20%. Vi är glada att vi trots den tuffa tiden kan blicka framåt och gasa in i 2022 med ett bredare utbud än någonsin. Vi har fler pass på schemat, fler funktionärer igång och med två toppmoderna anläggningar är vi redo att välkomna fler till vår träning.

Christina Ravald
verksamhetsledare

Katarina Nyberg Finn
ordförande

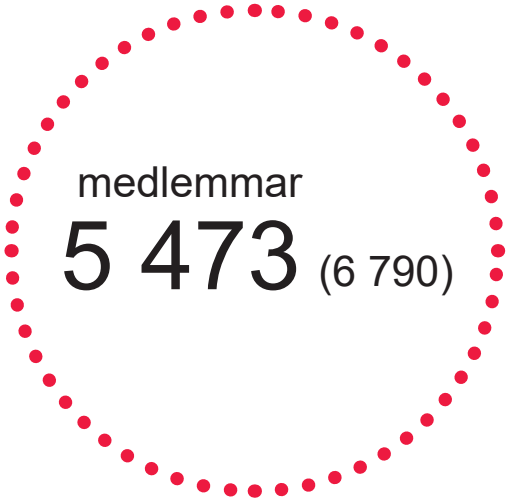
F&S Östersund

Friskis&Svettis Östersund är Jämtland-Härjedalens största idrottsförening. Vi har nu 40 års erfarenhet av träning. Av rolig träning som ger rörelseglädje och träningslust. Detta kryddar vi sen med kvalitet, lättillgänglighet, både spets och bredd för elittränad och nybörjare och massor av härlig musik. Friskis&Svettis Östersund startades av Yrsa Wikström 1982.

Vi erbjuder träning av högsta kvalitet i finfina lokaler. Sedan 1999 finns vi i Arnljothallen på Frösö Strand och 2018 öppnade vi ytterligare en lokal på Stadsdel Norr. Två härliga mötesplatser där vi välkomnar till träning som är lättillgänglig för alla.

Sammanlagt har hela Friskis&Svettis nära en halv miljon medlemmar. 5 473 av dem finns på Friskis i Östersund. Vi har runt 215 ideella funktionärer som engagerar sig på sin fritid i Friskis bara för att de gillar det.

Våra funktionärer har återigen gjort ett enormt jobb med att ställa om och anpassa sig till en värld som varit upp & ner.



Ideella funktionärer

Värdar, ledare, tränare, mekare, fixare och ledamöter

Anställda

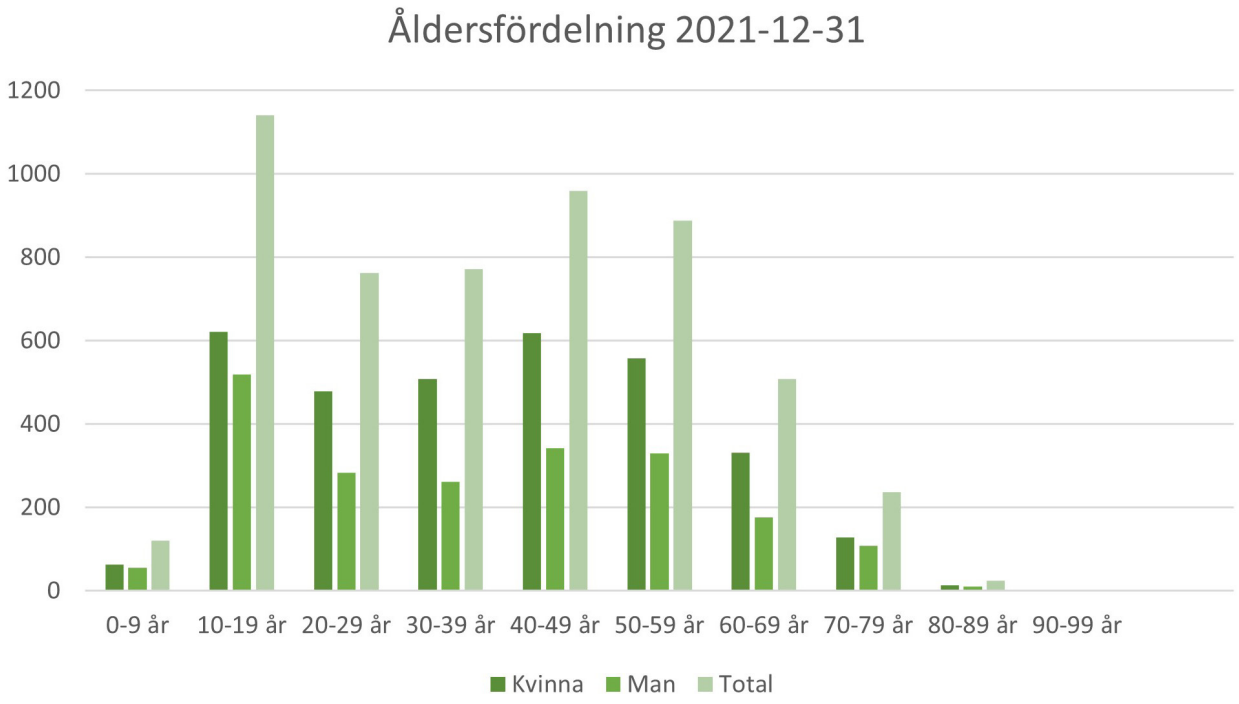
Christina Ravald, Annette Annuswer, Frida Johansson (delvis föräldraledig), Celie Nenzén, Robin Nyberg Andersson, Tindra Johansson, Gabriel Lehnhardt

Styrelse

Katarina Nyberg Finn, Karin Anjevall Hjelm, Hanna Falkeström, Tommy Holmgren, Mattias Holmetun, Jörgen Larsson, Maria Svärdfeldt

Många ungdomar

Vi ser att många ungdomar har hittat till oss på Friskis. Det märks tydligt i lokalerna när kompisgäng checkar in under eftermiddagarna efter skolan. I slutet av året hade vi flest medlemmar i åldersgruppen 10-19 år. En grupp som minskat är seniorerna. Vi tappade av förklarliga skäl ett stort antal under pandemin och det är många av dem som inte hittat tillbaka till oss.



Samhälls-engagemang

Vi på Friskis vill göra gott för samhället. Vi tar ställning, föregår med gott exempel och ger tillbaka till samhället på olika sätt. Exempelvis genom gratis träning, olika samarbeten eller genom att skänka till välgörenhet.

Pandemianpassningar

Under hela pandemin har Friskis jobbat hårt för att aktivt bidra till minskad smittspridning. Vi har i omgångar ställt om och anpassat vår verksamhet utifrån myndigheternas restriktioner för att få den att fungera i en ny verklighet där våra medlemmar fortsatt kunnat träna hos oss utifrån trygga och säkra förutsättningar. Vårt viktiga bidrag i en tuff tid då stillasittande och aktivitet har ökat i samhället.

Friskisstipendiet

För att göra regelbunden och hållbar träning möjlig för fler har vi på Friskis&Svettis Östersund tillsammans med Länsförsäkringar Jämtland instiftat ett stipendium under året. Man kan ansöka för sin egen del eller nominera någon annan. Stipendiet omfattar ett års fri träning och delades ut till fem stipendiater.

Antidopingarbete

Vi har fortsatt att driva det förebyggande och viktiga arbetet för en dopingfri träningsmiljö på våra anläggningar. Doping bland motionärer, sk samhällsdoping, är ett växande problem och vi hoppas att fler tillsammans med oss tar ansvar för att vända trenden.

Musikhjälpen

2021 valde vi återigen att stötta Friskis&Svettis bössa för Musikhjälpen. Friskis gillar musik och vi gillar en god sak.

Fysisk aktivitet på Recept - FaR

Vi har medverkat i Region Jämtland Härjedalens satsning på Fysisk aktivitet på Recept. Ett gäng av våra ideella funktionärer har blivit faddrar till personer som fått recept på träning.

Träning för personer med cancersjukdom

I samarbete med Region Jämtland Härjedalen har vi under 2021 erbjudit träning för personer med cancersjukdom. Ostressad, individanpassad träning i grupp under ledning av vår personliga tränare Robin Andersson.

Vi ställer inte in,
vi ställer om

Verksamhet & utbud

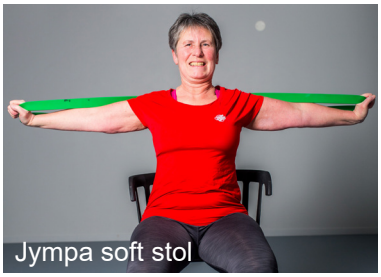
antal pass
3 533 (3 494)

Jympa

Spin

HIT

Cirkelgym


Jympa soft stol

Utefys

Skivstång

Coreflex soft

Step

Yoga

Dans soft

Topp 5

Passen som får flest i rörelse

1 Jympa
2 Skivstång
3 Spin
4 Coreflex ny på listan!
5 Cirkelgym

Vi har fortsatt att leverera. Och vi har fortsatt att skapa en trygg träningsmiljö. Med fokus på att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning för alla.

Under våren kunde vi erbjuda ca 55 gruppträningspass per vecka och under hösten runt 75. Under våren och sommaren krävdes tidsbokning för träning i våra gym men under hösten kunde vi äntligen återinföra att komma när som helst mellan kl 05-23.

När restriktionerna lättade kunde vi också återuppta vår pandemipausade träning inomhus för seniorer, personer med intellektuell funktionsvariation och barn.

Digital träning

Friskis onlineträning utökades en period under våren med de digitala löpkurserna Börja lufsa och Kapa tiden på milen. Ett uppskattat inslag som höll hög kvalitet.

Med Playpass på båda våra lokaler fortsatte vi på nya sätt att inspirera till gruppträning med digital ledare och gott om utrymme i en annorlunda tid. Vi erbjöd t ex Spin, Yoga, Step och Skivstång.

Nyheter

Årets gruppträningsnyheter var Limited edition-passet Yoflow som gästade oss under året och Mammapower.

Träningsskola

På höstlovet passade vi på att erbjuda Träningsskola i gymmet för 10-12-åringar. Tack vare föreningsbidrag från kommunen kunde vi hålla den kostnadsfri.

Träning utomhus

En del ledare flyttade ut sin vanliga gruppträningspass och har kört i både ur å skur å solsken.

Vi har under året återupptagit träningen för ICA Maxis personal efter Coronauppehåll. Robin har kört fullbokade softpass cirkelträning två gånger i veckan i Maxis utegym.

Vi gästade Vinterparken under vecka 8 med uppskattade Dans- och Jympapass på isen.

Hittaut

Vi har varit utlämningsställe för Hittaut och vi har flaggat stort för att inspirera till att orientera med kartorna. Vi erbjöd även en workshop för medlemmar för att lära sig orientera.

Parkträning tillsammans men lite mer isär

I 40 år har vi erbjudit kostnadsfri träning i grönskande gräs i Östersund under sommaren. Och pandemin till trots så blev 2021 inget undantag. Vi bjöd på Parkträning i form av Jympa, Cirkelfys och Enkeljympa.

Samverkan med lokala idrottsprofiler

Längdskidåkarna Björn Sandström, Oscar Olsson och Ida Dahl har lett träning/inspirationspass för våra medlemmar.

Träning för gymnasieelever

Vi har välkomnat gymnasieklasser till Cirkelgymspass med Gabriel med efterföljande snack om Friskis, träning & hälsa samt skeva kroppsideal. Alla elever har i samband med detta fått en gratis prova på-vecka.

inpasseringar
132 489
(159 431)

inpasseringar
i snitt per dag
363
(437)

Lokalnytt

Tack vare mycket bra medlemstillströmning och god ekonomi från våra gyllene första år med verksamhet i två lokaler kunde vi till slut ta ett stort investeringsbeslut och genomföra en efterlängtad ombyggnad och renovering av våra lokaler på Frösön. Färdigställandet i början av hösten tajmades bra med tiden för när myndigheterna lättade på restriktionerna.

Vi skapade ännu bättre förutsättningar för träning på Frösön med utökad yta i gymmet och helt ny utrustning i form av styrkemaskiner, konditionspark, bänkar, rack, hantlar mm. I Lilla Arnljot installerades ett Cirkelgym där vi erbjuder de populära Cirkelgymspassen samt möjlighet till egenträning på övriga tider. Omklädningsrum och toaletter på markplan byggdes om och fräschades upp och vi har skapat välkomnande mötesplatser för fika, häng och skön gemenskap. Ett stort lyft för våra lokaler på Frösön!

Vi har även gjort om lite på Stadsdel Norr då vi utökat samverkan med fler fysioterapeuter. En trappa och hiss utanför omklädningsrummen förbinder Friskis med fysioterapeuternas lokal.

Kommunikation

Team Kommunikation på Friskis Riks arbetar löpande med att hålla ihop och stärka Friskis kommunikation. 2021 har fokus legat på att underlätta föreningarnas coronakommunikation och synliggöra träningsmöjligheter i den nya verkligheten.

Vårkampanj

Vårkampanjen 2021 hade huvudbudskapet ”Höj pulsen” och hyllade pulshöjning utanför den traditionella träningsmiljön. Det landade väl i en kontext med tuffa restriktioner och oro.

Höstkampanj

Med glimten i ögat välkomnades alla till en nystart med huvudbudskapet “Välkomna alla nya och gamla börjare”. Pandemiläget var ljusare och stora behov fanns att nå både tidigare och nya motionärer.

Ytterligare ett fokus under året har varit att uppmuntra till att ”Hålla i och hålla igång”, oavsett hur och var. All rörelse räknas.

Vi har fortsatt att lyfta och sprida Friskis idé, våra flexibla träningskort och vår strävan att få hela Östersund i rörelse.

Media

- Att vi under året kommunicerade att ”Hålla i och hålla igång” i Coronatider uppmärksammades av både Radio Jämtland och ÖP.
- Vi har annonserat med en sk nativeartikel och vanliga annons i ÖP Magasinet och ÖP vid olika tillfällen i slutet av året.
- SVT gjorde ett fint inslag om vår träning för personer med cancersjukdom: https://www.svt.se/nyheter/lokalt/jamtland/de-tranar-for-att-fa-tillbaka-sitt-rorliga-liv

Live

- Vi genomförde en lyckad och fartfylld publikuppvärmning på skidskyttet.
- I mitten av oktober höll vi ett event på ICA Vallhalla där tre av våra funktionärer snackade Friskis, delade ut fribiljetter och hade en tävling med träningskort som vinster.

Övrigt

- Fotograf Sara Grett anlitades i december för att ta nya bilder på våra fina, ombyggda och renoverade lokaler på Frösö Strand.

Utbildning & inspiration

Alla Friskis utbildningar utvecklas och genomförs av Friskis&Svettis Riks. På så sätt vet vi att alla ledare och tränare får samma gedigna kunskapsgrund att stå på. Tusentals människor har genom våra utbildningar fått lära sig mer om träning, ledarskap och värdskap samt fått utlopp sitt engagemang. Friskis utbildningar handlar om att få uppleva Friskis idé i både praktiken och i teorin.

Under året lanserades ett nytt värderingsmaterial från Riks - **Röda tråden** - som vi använt för att på olika sätt sprida föreningens värderingar till funktionärer och övriga medlemmar.

Två gånger per år samlar vi nya funktionärer för en föreningsspecifik utbildning som vi kallar **Ny funkis**. En värderingskväll där vi berättar varför vi i Friskis gör som vi gör.

Alla funktionärer bjöds in till **digital AW** med fikakasse och föreläsning i början av maj. Över 60 glada var med och lyssnade på Annelie Östberg från Friskis Riks styrelse. ICA Maxi sponsrade med innehållet i fikakassarna.

Vi har under året haft ett stort rekryteringsfokus på receptionsvärdar då många, pga pandemin, har pausat eller avslutat sitt uppdrag hos oss.

Föreningens alla funktionärer bjöds in till **Friskisboosten** i slutet av november. Ett inspirationstillfälle med en härlig blandning av träningsnyheter, föreläsningar, workshops och uteträning. Man kunde välja att antingen uppleva Friskisboosten live i Uppsala eller digitalt hemma i vår förening.10 funkisar åkte till Uppsala och drygt 20 deltog på den digitala varianten på hemmaplan.

Vi har utbildat sex nya ledar- och tränarstjärnor i Friskis grundutbildning **ETTAN** på plats i Östersund. Ett gott alternativ till utbildningsresa live som brukar vara fallet. På Frösö Park kunde vi rama in den digitala utbildningen med god mat och trevlig miljö.

Friskis Riks påbörjade under 2021 **Jympasatsningen** för att utveckla Friskis&Svettis Jympa och lyfta träningsformen med sin särart till en ny höjd och framtid vad gäller både träningen, kommunikationen och utbildningen. Våra jympaledare har påbörjat resan med två träffar under hösten där de fått ta del av det nya inspirationsmaterialet.

I samband med invigningen av våra renoverade lokaler på Frösön bjöd vi in till fyra **mingeltillfällen** för funkisar med värderingssnack, filmvisning, bubbel och popcorn.

Vår uppföljningsverksamhet, där ledare och tränare coachas och stöttas i sitt ledarskap, har även under 2021 till största delen varit pausad.

Konferens
Årsstämma 3 pers (digitalt)
Verksamhetsledarträff 1 pers
Fördjupning och inspiration
Friskisboosten 30 pers
(varav 20 digitalt)
Jympasatsningen 13 pers
(digitalt)
Träningsform
Skivstång 3 pers (digitalt)
Spin 4 pers (digitalt)
Cirkelgym 4 pers
(varav 3 digitalt)
Individuell träning 1 pers
Yoga 6 pers
Ettan
Grundutbildning 10 pers
(varav 6 digitalt)
Vidareutbildning
Yoga energy 1 pers

Ekonomi

Inledningen av året var tuff ekonomiskt då all verksamhet präglades av starka begränsningar och få nya medlemmar. Under ett par månader under hösten var pandemiläget ljusare och vi välkomnade många motionärer tillbaka. I årets slutskede ökade smittspridningen vilket självklart också påverkade vår verksamhet i stor utsträckning. Sammantaget minskade medlemsantalet med 1 317 antal medlemmar under 2021. Föreningen har erhållit krisstöd som tillsammans med åtstramningar av kostnader har gett ett positivt ekonomiskt resultat trots pandemiläget.

Pengar in

Tränings- och medlemsavgifter 83% (93,5%)
Övriga intäkter 15% (5%)
Försäljning 2% (1%)

Pengar ut

Lokaler (alla kostnader) 56,5% (56,5%)
Personal 23,5% (24%)
Utbildning 2% (1%)
Funktionärer 1% (1,5%)
Administration 6,5% (7%)
Marknadsföring 1,5% (1,5%)
Övr kostnader 1% (0,5%)
Avgifter 6% (6%)
Varuinköp 2% (2%)

TACK

till alla funktionärer, anställda och medlemmar för verksamhetsåret 2021