# Verksamhetsberättelse 2020

Året 2020 blev året då inget var sig likt. Året började starkt med en ökad försäljning av träningskort mot föregående år samma period. Mycket tack vare att Scania öppnade upp för friskvårdspeng.

Sen kom rapporterna om det nya viruset Covid-19 och allt ändrades. Friskis&Svettis var snabba med att anpassa verksamheten efter rådande restriktioner. Corona påverkade människors träningsbeteende direkt och vi såg en minskad försäljning och minskade inpasseringar/besök med start i mars. Samtliga planerade aktiviteter fick sättas på paus och verksamheten fick anpassa sig efter hur smittspridningen utvecklade sig.

I samma period sa verksamhetschefen upp sig och styrelsen drog igång processen att rekrytera en ny verksamhetschef. Annika Husser fick uppdraget som TF verksamhetschef under tiden.

Den 1 september tillträdde Malin Holmqvist som ny VC/VD för Friskis&Svettis IF i Södertälje och Weda motion AB.

Friskis Södertälje klarade sig relativt bra under sommaren och fram till hösten med endast 10% tapp på omsättningen fram till augusti, mycket tack vare den ökade försäljningen i januari och februari. Förhoppningen då var att den låga smittspridningen skulle hålla i sig och att vi skulle kunna fortsätta bedriva verksamheten med bibehållna eller lättnader på anpassningar året ut.

Smittspridningen tog fart igen och en andra våg var ett faktum. I slutet av oktober gick Region Stockholm ut med allmänna lokala råd och verksamheten fick snabbt göra ytterligare anpassningar.

Knappt hade de nya rutinerna satt sig när regeringen gick ut med begränsning på max 8 personer på allmänna sammankomster den 24/11. Efter dialog med Riks, RF och smittskyddsläkare tog vi beslutet att dra ner till 8 deltagare på samtliga pass.

Den 18 december håller regeringen pressträff och informerar om de nya pandemilagen som börjar gälla den 10 januari 2021.

Samtliga nya restriktioner och uttalanden från myndigheter har påverkat vår försäljning och möjlighet att erbjuda träning under pågående pandemi.

Vi har även under året tappat ett antal funktionärer som har valt att pausa sitt uppdrag under pandemin, vilket har gjort det svårt att bemanna receptionen och de som är kvar har fått ta extra pass.

Friskis&Svettis Riks har varit ett stort stöd i att tolka och ge riktlinjer för hur vi ska anpassa verksamheten. De har även tagit fram digitala pass och möjlighet att sända Play-pass i sal för att kunna erbjuda träning till fler.

Under hösten fick vi även fram en egen uteträningsyta med konstgräs som vi fått låna från våra grannar Robot Event. Målet var minst 2 utomhuspass/vecka men vi fick till 8 utomhuspass/vecka tack vare kreativa ledare och motionärer som var beredda att testa något nytt.

Under året har mycket fokus varit på att minska kostnaderna och alla inköp som inte har varit helt nödvändiga har satts på paus. Men verksamheten har även arbetat med att försöka vara kreativa i att hitta nya samarbetspartners och dialog med företag och föreningar har skett löpande.

Vi slutade till slut på ett litet plusresultat vilket bara beror på en god försäljning i början av året och de pengar vi har fått som statliga stöd till idrotten genom riksidrottsförbundet.

## Receptionen 2020

Friskis&Svettis Södertälje har haft över 115 400 inpasseringar under 2020, jämfört med 2019 då vi hade 134 000.

Vi började året med 38 receptionsvärdar och avslutade det med 29 stycken. En del av värdarna har avslutat sina uppdrag, samtidigt som en del (7 stycken) i december, valde att ”pausa” sina uppdrag i samband med Covid-19. På grund av detta, var vi vid utbrottet av Covid-19 tvungna att ändra våra öppettider samt att de anställda har fått hjälpa till att bemanna receptionen. Vi har under hösten och vintern jobbat oss tillbaka, både avseende antalet receptionsvärdar och med öppettiderna.

Under året har vi haft 4 rekryteringar, samt rekryterat löpande under året när intresseanmälningar har kommit in. Det är en hel del nya personer som valt att engagera sig i föreningen. Alla dessa nya receptionsvärdar har gått 6 st introduktionstillfällen innan de själva börjat med sitt uppdrag i receptionen.

Receptionsvärdarna har, tillsammans med annan kommunikation på hemsidan och i sociala media, spelat en viktig roll för att sprida information om vilka åtgärder verksamheten tagit avseende Covid-19.

Barnverksamheten har sedan utbrottet av Covid-19 varit pausad.

## Kommunikation

Även kommunikationen har fått anpassas under det rådande läget 2020. I samband med pandemin, har vi inte kunnat marknadsföra oss och få nya medlemmar till anläggningen på samma sätt som under tidigare år.

Kommunikationen har från mars, handlat om hur vi anpassar oss, inspirerat till träning hemma och ute. Samt att vi lyft att det är tryggt att träna hos oss.

## Kanaler

De kanaler vi har använt oss av för att kommunicera med våra medlemmar och marknadsföra oss till potentiella nya medlemmar under 2020 är:

- Instagram och Facebook (både organiskt och sponsrade inlägg och med både Rikstäckande kampanjer samt delat det som hänt internt i Södertäljeföreningen).
- Hemsida & app.
- Mailutskick & smsutskick, till medlemmar och tidigare medlemmar.
- Direkt kontakt med företag och föreningar.
- Annonser digitalt.
- Affischer om evenemang till destination Södertälje (innan Corona).

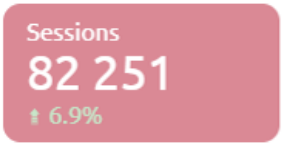
För att locka kunder har vi även jobbat med olika erbjudanden under året.
I början av året, satte vi också upp den nya skylten utanför entrén.

## Statistik

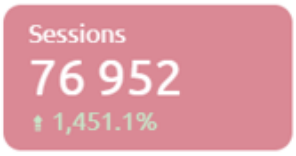
### Hemsida

Under 2020 har vi totalt sett haft fler besök på hemsidan än under 2019.

**2020:**



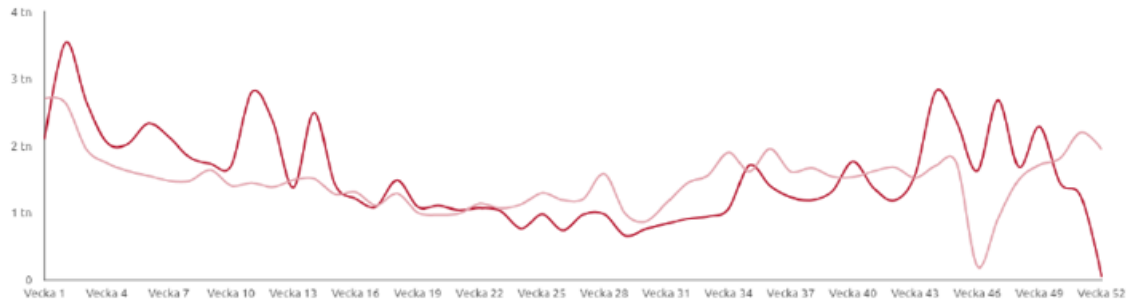

**2019:**




### Vecka för vecka

Tittar vi vecka för vecka, ser vi att besöken ökade rejält i början på året och att de högsta topparna efter det är veckor med nya restriktioner och anpassningar.

(röd 2020, rosa 2019)




(statistik framtagen V.52, därför ingen rapportering den veckan).

## Mest besökta sidor

De sidor på hemsidan som fått flest sidvisningar under året är följande:

| | Page | Pageviews |
|---|---|---|
| 1. | /sodertalje | 71 629 |
| 2. | /sodertalje/traning | 15 305 |
| 3. | /sodertalje/priser | 14 520 |
| 4. | /sodertalje/oppettider | 11 499 |
| 5. | /sodertalje/traning/onlinetraning | 6 719 |
| 6. | /sodertalje/fs-sodertalje | 4 989 |
| 7. | /sodertalje/corona | 3 848 |
| 8. | /sodertalje/blimedlem | 3 694 |
| 9. | /sodertalje/traning/onlinetraning/friskisplay | 3 045 |
| 10. | /sodertalje/nyheter/nyhet-premiar-for-friskis-... | 2 382 |
| 11. | /sodertalje/kontakt | 2 341 |

## Frågor och svar

Längst ner på vår hemsida, har vi ett fönster med frågor och svar. För att underlätta för besökare på hemsidan att hitta vad de letar efter.

Totalt visades de olika frågorna: **2 244 gånger.**

## Frågor med mest visningar:

| Answer | Category | Views |
|---|---|---|
| Vad gäller i och med Corona? | Träningskort | 218 |
| Vad kostar det att träna? | Träningskort | 140 |
| Kan jag frysa mitt träningskort? | Träningskort | 137 |
| Kan jag provträna gratis hos er? | Träningskort | 125 |
| Hur fungerar den nya appen? | Schema / Boka | 84 |
| Vad har ni för träningskort? | Träningskort | 68 |
| Vad innebär det att vara medlem i Friskis Södertälje? | Medlemskap | 64 |
| Jag har inte tränat på länge. Vilken träning jag ska börja med? | Träningen | 62 |
| När måste jag hämta ut min biljett när jag har bokat ett pass? | Schema / Boka | 58 |
| Vad har ni för åldersgränser i gymmet? | Träningen | 52 |

### Facebook

Antal följare på Facebook har gått upp och ner under året. Men har hela tiden legat på fler följare än vad vi startade med den 1 januari.

## Nya appen

I december 2019 lanserade Friskis&Svettis Södertälje en ny app, framtagen av Friskis&Svettis Riks. Under 2020 har appen fortsatt att uppdateras och nya funktioner har tillkommit.

Vi har under året fortsatt att berätta om appen och bett medlemmarna ladda ner den nya appen istället för den gamla. För att vi under 2021 helt ska kunna övergå till den nya.

## Interna kanaler

Under året har den främsta kanalen för kommunikation med funktionärerna varit Workplace.

Även FunkyNews, ett nyhetsbrev som skickats ut 2 gånger i månaden, har använts. FunkyNews hade dock ett uppehåll under våren, då mycket information kom och behövde skickas ut snabbt till funktionärerna, i och med Pandemin.

## Evenemang

Under 2020, fick många evenemang ställas in. Vi hann dock med att anordna några i början av året. Samt ordna några anpassade till Covid-19 under hösten.

### Öppen vecka, VT-20

Vecka 2 hade vi terminsstart för vårterminen. Den inleddes med en Öppen vecka, där vi bjöd de utan giltigt träningskort på träning, anordnade tävlingar och bjöd på frukost en dag.

Under Öppen vecka provtränade 512 personer hos oss.

### Frukost för medlemmar

Under terminsstarten bjöd vi på frukost, vilket blev väldigt uppskattat. Beslut togs om att bjuda medlemmarna på frukost två gånger i månaden. Även detta fick vi ställa in när Pandemin bröt ut.

**After work med Tom tit**

I samarbete med Tom Tit anordnade vi två tränings-AW. Där Thomas ledde träningspass och höll föreläsning i Tom Tits lokaler.

**Spin mellan Sälen och Mora**

I samband med Vasaloppet körde vi ett fullbokat spinpass där deltagarna fick följa sändningen under passet från storbild. Blåbärssoppa, bullar och bananer serverades under loppet och alla kom i mål samtidigt.

**Sportlov och höstlovsträning**

Under sportlovet och höstlovet erbjöd vi extra pass för barn och unga. De pass som erbjöds var Bouldering junior, Familjefys, Plaza tonår och Juniorfys.

**Torsten Torun Triathlon**

Den 23 februari anordnade vi ett evenemang där deltagarna körde tre olika pass: först Cirkelfys, därefter Spinning och sen avslutade vi med löpning. Alla pass kördes i direkt anslutning till varandra. Efter träning fick alla 11 deltagare en medalj och gemensam lunch.

**Vandring**

Den 3 oktober anordnade vi en vandring på Mörkö. En mindre grupp tog sig fram med egna bilar och vandrade sen tillsammans till så kallade Berghuset. En härlig fikastund uppe i klipporna och ett svalkande bad i havet ingick i vandringen.

## Evenemang för våra funktionärer

Under året fick vi även anpassa evenemangen för våra funktionärer.

**Terminsavslutning våren 2020**

I vanliga fall brukar vi anordna en sommarmiddag för alla funktionärer i slutet av vårterminen. Detta gick på grund av pandemin tyvärr inte att ordna i år. Istället skickades ett sms med en glasskupong ut till alla våra funktionärer, för att tacka för terminen.

**Presentation Malin**

I september när nya verksamhetschefen/Vd:n Malin Holmqvist började, anordnades en funktionärsträff för att presentera henne och gå igenom nuläget och planer inför hösten. Presentationen hölls både på plats (med ett visst antal platser) samt livesändes på Workplace.

## Erbjudanden

För att stimulera försäljningen har vi under året tagit fram några erbjudanden.

**Sommarkortet**

Precis som tidigare år hade vi ett erbjudande under sommaren. Sommarkortet räckte mellan 1 maj till 31 augusti och kostade 1000 kronor. **Totalt köpte 228 personer sommarkortet** som kan jämföras mot 188 stycken sommaren 2019. Förklaringen till ökningen under pandemin kan ligga i att smittspridningen var låg under sommaren och att det upplevs som säkrare att köpa ett kort med kortare giltighet under osäkra tider.

**Köp träningskort och få extra månader**

Under augusti och september startade vi terminen med ett erbjudande, där den som köpte 12 och 3 månaders kort fick extra månader att träna för.

Vid köp av ett årskort så fick medlemmen 3 extra månaders träning till samma pris. Den som köpte ett 3 månaders kort fick 1 extra månad. Totalt under perioden såldes **106 stycken 3+1 månaders kort och 151 stycken 12+3 månaders kort.**

**Prova på kort**

En nyhet under året var att vi gjorde om våra prova-på-kort till att nu erbjud en prova-på-vecka för nya medlemmar som inte haft medlemskap under det senaste året. Prova-på-veckan släpptes i oktober och under 2020 hade vi **195 personer** som nyttjade erbjudandet.

**Sverigekortet lanserades.**

Under 2020 lanserades Sverigekortet av Friskis&Svettis Riks, ett kort som gäller på alla Friskis föreningar i Sverige. Vi har även delat detta i våra kanaler.

**Erbjudande ICA**

Riks har under året samarbetat med ICA och tagit fram erbjudanden som gäller på alla föreningar, erbjudandet har delats i ICAs-stammis.

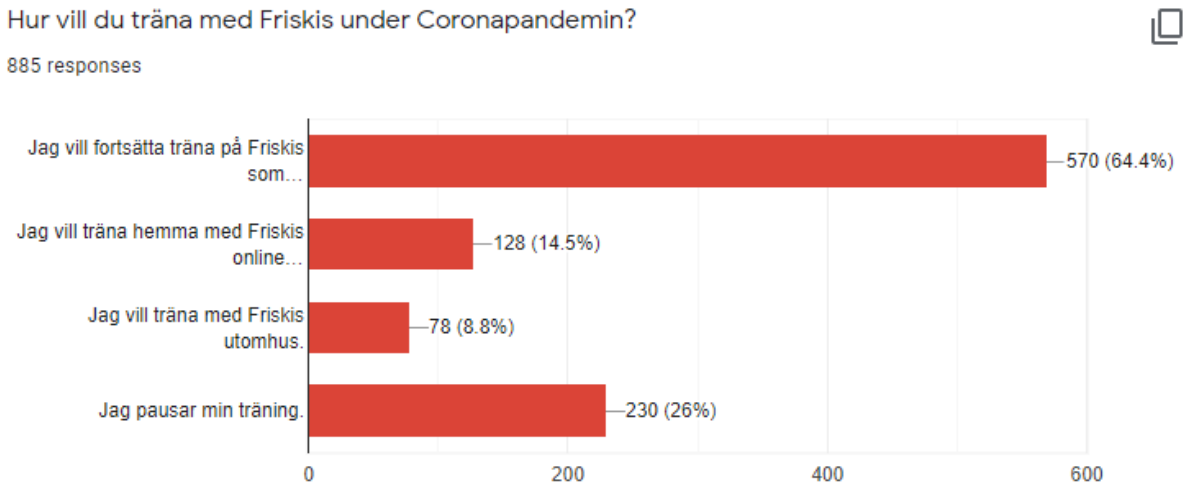
**Frysning av kort**

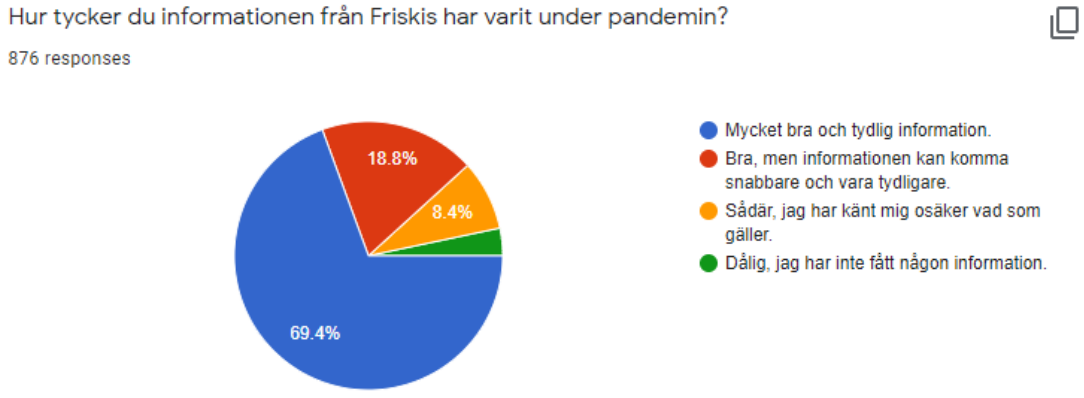
Med tanke på att personer över 70 år tidigt pekades ut som en riskgrupp gjordes ett undantag för dem i frysningsreglerna. De tilläts frysa sina kort fram till årsskiftet. Detta gällde även medlem som av annat skäl var i en riskgrupp och kunde visa upp intyg på detta.

## Medlemsundersökning

Arbetet med att utveckla verksamheten utefter det resultat som framkom i 2019 års medlemsundersökning har under året fått sättas på paus på grund av pandemin.

Vi genomförde en ny undersökning hur våra medlemmar upplevde träningen hos Friskis&Svettis under pågående pandemi. I resultatet nedan syns att våra medlemmar önskar träna som vanligt, att de flesta är trygga eller lite oroliga för smitta vid träning och att vi har informerat tydligt om våra anpassningar.

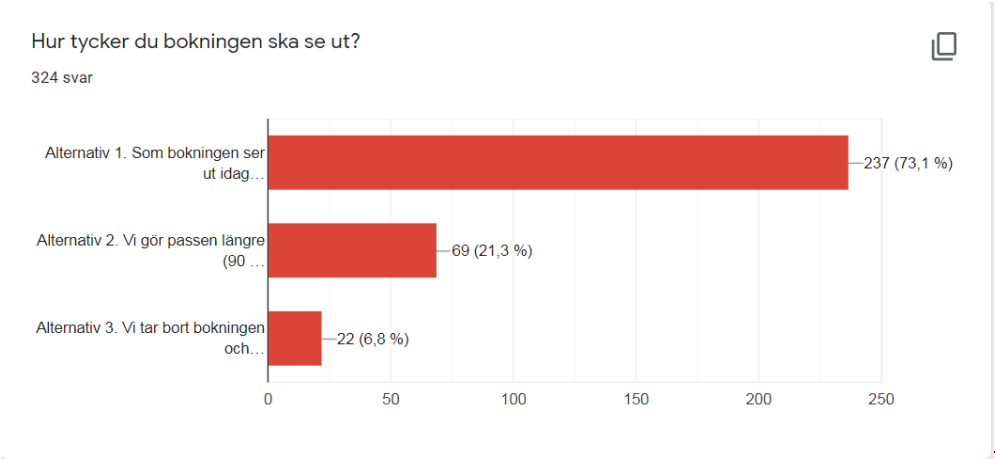





**Undersökning av bokning på gym**

När bokningar på gymmet under primetime infördes under hösten, skickades en ny fråga ut till medlemmarna om hur de vill säkerställa att det inte uppstår trängsel på gymmet.

Svaren nedan visar att den lösning som redan hade införts, var den lösning som flest föredrog.




# Träning

## Gruppträning

Under 2020 har våra medlemmars träningsfrekvens gått ner. Främst med start vecka 11 och fram till årsskiftet. Lägst frekvens var under våren och från vecka 45. Vilket stämmer bra överens med smittspridningen och restriktionerna.

Året startade med ett ökat antal besök i januari och februari. Då besöken ökade med 16%. Efter mars har besöken varierat mellan –10 till -50%. Totalt över året minskade antalet besök med 20%.

Orsaken är pandemin och de begränsningar det har medfört, samt att våra medlemmar valt att lyssna på uppmaningen att inte gå på gym.

Under året har vi erbjudit 61 009 unika bokningar på pass i jämförelse med 2019 då vi erbjöd 123 010 bokningar på pass. Det är en nedgång med 50%.

På grund av pandemin valde några av våra ideella ledare att pausa sina uppdrag men annars utgick vi från ordinarie schema, utom för målinriktad träning för riskgrupper. Under våren ställde vi även in eller anpassade pass där deltagarna var nära varandra eller använde redskap. Något vi sedan under året kunde ta tillbaka och anpassa istället för att ställa in.

Under året erbjöd vi även årets nyheter Coreflex och Dans explode. Även flera temapass utöver det vanliga gruppträningsutbudet kördes under året som golfstyrka, schlager, AW flex/tabata och Superset.

**Här nedan är de 10 pass som vi hade flest deltagare under 2020.**

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Jympa | 6546 |
| 2. | IW | 6331 |
| 3. | Spin | 4175 |
| 4. | Coreflex | 3217 |
| 5. | Cirkelfys | 2866 |
| 6. | Skivstång | 1916 |
| 7. | Plaza | 1082 |
| 8. | Dans | 943 |
| 9. | Step | 919 |
| 10. | Yoga | 722 |

**Här nedan är de 10 pass som hade högst beläggning under 2020.**

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Plaza styrka | 90 % |
| 2. | Plaza cross | 88 % |
| 3. | Cirkelgym | 88 % |
| 4. | Cardiomix | 86 % |
| 5. | IW intervall | 83 % |
| 6. | Spin soft | 83 % |
| 7. | Cirkelfys | 77 % |
| 8. | Jympa soft | 73 % |
| 9. | Skivstång | 73 % |
| 10. | IW soft | 67 % |

## Onlineträning

Friskis&Svettis riks stod i startgroparna att utveckla digital träning när pandemin kom. Under året har Onlineträningen utvecklats och antalet pass successivt ökat. Idag erbjuds ca 50 unika pass för våra medlemmar medan ett 10-tal pass samt kortare timeouter ligger öppet för alla att ta del av.

Under 2020 låg Onlineträningen öppen för alla vilket har gått i linje med Friskis värderingar att inspirera till lustfylld träning. Varefter som Onlineträningen växte och föreningarna hade större utmaningar med att sälja träningskort, växte behovet av att låsa in träningen till medlemmar.

Under året har olika lösningar för digitalträning tagits fram. Där har de förinspelade Play-passen varit den största delen. Men även schemalagda pass har funnits på hemsidan och under vintern testades även att livesända pass på Instagram.

## Hyra ut utrustning

I samband med att Onlineträningen växte och att vi gick ner till max 8 deltagare på pass, började vi hyra ut träningsutrustning för att medlemmar skulle kunna träna hemma med redskap. I den första vändan hyrde vi ut Skivstångsset och alla gick åt det första dygnet. Idén kom från en medlem som önskade skivstångsutrustning till sin hemmaträning och frågade om det gick att låna.

Detta har sedan utökats med uthyrning av Spinningcyklar, IW-maskiner och Stepbrädor.

## Gym/individuell träning

Pandemin påverkade både inpasseringar och anpassningar på gymmet. Inpasseringar på gymmet minskade med ca 30%. Vi fick anpassa gymmet genom att stänga av en del maskiner för att kunna hålla avstånd, införa ett maxantal på antal personer som fick vistas på hela gymytan och sätta maxantal på de ytorna där många medlemmar oftast samlas, så som hantelhörnan och lyftarflaket. I november införde vi även bokningar på gymmet på de mest populära tiderna. För att säkerställa att det inte skulle vistas för många personer samtidigt i lokalen. Vi räknade även antalet personer på gymmet regelbundet på vardagskvällarna.

Under året erbjöd vi 72 gyminstruktioner, 22 gruppintroduktioner, 69 tonåringar deltog i Gym tonår och vi sålde 163 PT-timmar. I augusti slutade Thomas som PT efter drygt ett års samarbete som konsult.

Utöver det vanliga utbudet hade vi även flera workshops under året. Dessa var: Fria vikter, Kettlebell, Tabata och Träna inför Vasaloppet.

Vecka 44 uppmärksammade vi vårt antidopningsarbete med nationella uppmärksamhetsveckan. I samband med detta hade vi ett besök av polisen, vi höll en tävling och funktionärer fick utbilda sig digitalt om doping.

## Anpassad träning och kurser

Vi har fortsatt att inkludera alla målgrupper och har haft stark besöksstatistik av äldre personer där speciellt förmiddagspassen på vardagarna har varit välbesökta fram till att pandemin slog ut. Både seniorklubben och enkelträning fick ställas in i mars på grund av pandemin. Vi erbjöd även pass för gravida och föräldralediga samt barn och juniorer innan restriktioner satte stop för dessa pass. Barn och Familj kunde vi senare under hösten erbjuda igen, men med anpassning.

I början av året körde vi en förkortad Börja träna kurs då intresset inte var lika stor som tidigare år. Under hösten erbjöd vi även en anpassad styrketräningskurs. Under hösten kunde vi även ta tillbaka vår Familjeträning i kursformat, efter att den blev inställd under våren på grund av Corona.

Vi hade också planerat att köra kurs i längdskidåkning som fick ställas in på grund av snöbrist samt löpkurs som vi ställde in på grund av pandemin.

## Uteträning

Under våren anpassade vi vår träning på grund av pandemin och erbjöd extra träning utomhus vid Kusens backe och Södertälje IP.

Under sommaren, från början av juni till mitten av augusti, erbjöd vi parkträning i Mälareparken där passen som hölls var Dans, Jympa och Utefys. Även stavgång (Outdoor walking) utgick från Mälareparken.

I november fick vi en egen uteträningsyta vid vår anläggning med 80 kvm konstgräsyta där vi höll flera pass utomhus, så som Utefys, Dans och Modus.

## Utbildningar

Under året utbildades totalt 4 ledare i HIT, Plaza och Coreflex. En del av dessa utbildningar utfördes digitalt. Två ledare licensierades under 2020. Träningsansvariga deltog i TKON. Tränare och ledare i Cirkelgym och Cirkelfys fick delta i Gymdagen som hölls i vår anläggning och som sändes digitalt via Riks.