

2023



VERKSAMHETSBERÄTTELSE
IF Friskis&Svettis Örebro

Året då vi vågade blicka framåt ordentligt

TÄNK SÅ FORT ETT ÅR kan passera och så mycket som hinner hända. Det är svårt att summera ett år så här i en kort text. Känslan jag får när jag tänker tillbaka på föregående år är nog framåtanda. Pandemi nämndes inte längre i varannan mening och vi, tillsammans med våra medlemmar, började våga tro på att restriktionerna var borta för gott.

I början på året fanns en oro för att det oroliga och ekonomiska läget i Sverige och i världen i stort skulle påverka våra medlemmars val i stor utsträckning. Ganska snart kunde vi dock se att människor värderar träningen högt och inte sparar in på den i första hand. Våra gruppPASS som under 2022 hade tufft fick återigen tillbaka besökare. Gymmen fylldes på i hög utsträckning och ombyggnationen av Söder gav det en extra skjuts framåt.

Året innebar en hel del nyrekryteringar för föreningen då tidigare medarbetare valde att gå vidare till nya uppdrag. I december 2023 var vi för första gången sedan jag började kompletta – hade återanställt på samtliga poster som varit vilande under några år. Det här ger oss stora möjligheter inför 2024 att kunna göra mer för fler och fortsätta resan tillsammans. Jag är nu inne på mitt tredje år som verksamhetschef, och första år som funktionär, i och för denna fantastiska förening och känner mig inte längre ny i kostymen. Det har jag mina fantastiska medarbetare att tacka för och alla funktionärer som gör det lätt för mig. Det är inte svårt att vara stolt över jobbet eller att sälja in verksamheten till andra, det vi gör tillsammans är stort och viktigt för många.

Nu har 2024 haft sin början och vilken start sedan. Vi kunde gladeligen informera alla funktionärer och medlemmar den positiva nyheten att vi växer med ytterligare en lokal på Holmen till hösten. Året har dessutom börjat med en härlig medlemstillströmning och en Cirkus kick-off utan dess like för alla funktionärer.

Nu fortsätter vi åstadkomma storverk tillsammans; medlemmar, funktionärer, medarbetare och styrelse. Vi är ingenting utan varandra och det är just detta som gör arbetet så intressant.

Lina Frejd Bark
Verksamhetschef



Föreningen

FRISKIS&SVETTIS ÄR EN värderingsstyrd organisation, våra värderingar ligger till grund för all vår träning och allt vi gör. Organisationen består av 159 självständiga föreningar varav 107 i Sverige, övriga i utlandet. Alla är ideella idrottsföreningar utan vinstintresse. Varje förening ansvarar för sina medlemmar, funktionärer samt verksamhet och ekonomi. Rörelsen hålls samman av riksorganisationen – Friskis&Svettis Riks, som bland annat äger varumärket, ansvarar för rörelsens träningsutbud och utbildning av funktionärer.



Idé

”Friskis&Svettis skall erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.” Vi är en idrottsförening med ett något ovanligt mål, här finns inget målsnöre att spränga och inga medaljer att erövra. Här är målet ett leende. Det skall vara kul att träna, då vill man göra det igen. Det ger en inre tillfredställelse och ett leende. Du är nöjd med dig själv, du mår bra och din kropp gillar det. För att inspirera fler till att börja träna och vilja fortsätta behöver vi hela tiden utveckla oss själva. Friskis&Svettis Örebro ska fortsätta växa med bevarade värderingar och ständigt förbättrad kvalitet med lokala visionen ”Friskis&Svettis, det självklara träningsalternativet i Örebro”.

Ändamål

Vårt övergripande ändamål är att få så många människor som möjligt i rörelse. Våra anläggningar ska upplevas som mötesplatser där vi erbjuder aktiviteter som kan utövas av många samtidigt men framförallt förgyller varje enskild medlems träningsupplevelse. Vi vill underlätta för inaktiva människor att börja träna och uppfatta träning som något lustfyllt. Vi vill med ett inspirerande utbud och välkomnande attityd få människor att börja träna och göra träning till en god och lustfylld vana.



Friskis fem värderingsområden

För att vidga idén om träning har Friskis&Svettis fem värderingsområden:

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

Friskis långsiktiga mål

Målen är riktningssmål, en beskrivning av en framtid vi vill skapa för Friskis&Svettis.

- **VÄXA:** Friskis&Svettis är en del i fler människors liv, på nya och inspirerande sätt. Friskis når fler, finns på fler platser och gör det på nya sätt.
- **ENGAGERA:** Friskis&Svettis inspirerar till mer engagemang för fler människor. Friskis tar tillvara på fler idéer, hittar fler funktionärer och inspirerar fler till att engagera sig, på nya sätt.
- **SYNAS:** Friskis&Svettis har en tydlig idé som når ut och når in hos ännu fler. Friskis är tydligare och mer synliga, på fler och nya sätt.
- **SAMARBETA:** Friskis&Svettis är smartare och starkare tillsammans. Friskis använder tid och resurser mer effektivt och har en tydligare rollfördelning.

Styrelsen

Styrelsen har som främsta uppgift att slå fast mål och strategier för föreningen, har ett ekonomiskt ansvar samt att de är ytterst ansvariga arbetsgivare för föreningens anställda. I samband med årsmötet 2023 valdes följande styrelse:

- Marcus Lundell, ordförande
- Kerstin Svensson, kassör
- Torbjörn Sjölander, vice ordförande/ledamot
- Peter Sundin, ledamot
- Andreas Geschwind Widegren, ledamot
- Viktoria Johansson, ledamot
- Susanne Bylund, ledamot

Valberedning

Valberedningens uppgift är, enligt stadgarna, att till årsmötet ta fram förslag på personer till de olika uppdragen i styrelsen. Alla medlemmar kan nominera ordförande, ledamöter och revisorer. Under 2023 har följande medlemmar ingått i valberedningen:

- Elisabeth Sverresson (sammankallande)
- Sofi Eriksson
- Jenny Holmén

Personal

Under året har följande personer varit helt eller delvis anställda i föreningen:

Ledning, koordinering och ekonomi

- Lina Frejd Bark, verksamhetschef
- Tina Hagström, bitr. verksamhetschef
- Hanna Söderling, kanslikoordinator
- Carolina Månviken, ekonomiansvarig (t.o.m. aug)
- Caroline Nilsson, ekonomiansvarig (fr.o.m. sep)

Träning

- Anneli Lundholm, ansvarig grupp (t.o.m. mars)
- Helen Söderberg, ansvarig grupp
- Linda Flod, ansvarig Spin, IW, Träna ute (fr.o.m. mars)
- André Höglund, gymutvecklare
- John Dunnett, ansvarig gym och cirkelgym (t.o.m. maj)
- Oliver Jacobson – ansvarig gym och cirkelgym (fr.o.m. aug)
- Evelina Andersson – ansvarig externa samarbeten (fr.o.m. dec).



Fastighet

- Pär Beme, fastighetstekniker
- Markus Willander, servicetekniker

Reception och medlemservice

- Linda Flod, receptionssamordnare
- Anna Spåman, reception
- Hannah Larsson, reception
- Robin Cornstig, reception
- Baaly Possnert, reception
- Charlotta Gustafsson, reception
- Waseem Habeeb, reception
- Teresa Hermansson, reception
- Kristin Mehle, reception

Samt timanställda.

Medlemmar och medlemsdemokrati

Friskis&Svettis är en ideell förening som ägs av alla medlemmar. Det innebär att alla medlemmar kan lämna förslag för att påverka hur föreningen jobbar och utvecklas. Mycket av vår verksamhet utvecklas genom medlemmarnas och funktionärernas engagemang.

Under 2023 blev vi 21154 medlemmar, en ökning med 8 % mot 2022. Av dessa är 55,2 % kvinnor. Den totala medelåldern är 38,7 år och åldersgrupperna fördelar sig enligt följande:

0-9 år	0,24 %
10-19 år	12,6 %
20-29 år	23,9 %
30-39 år	17,7 %
40-49 år	16,5 %
50-59 år	16,7 %
60-69 år	8,3 %
70-79 år	3,5 %
80-89 år	0,4 %



21 154

medlemmar tränade med
oss under 2023 vilket motsvarar
13,3 % av örebroarna.

Träning

VI SKA STÄRKA SYNEN på Friskis&Svettis som det självklara träningsalternativet i Örebro. Det gör vi genom att erbjuda ett kvalitetssäkrat, dynamiskt och varierat träningsutbud som tillfredsställer våra medlemmar och som attraherar nya. Våra gym underhålls och utvecklas ständigt för att vara inspirerande och samtida. Vi ska även uppmuntra spontanitet och när tillfälle ges bedriva träning på oväntade och tillfälliga arenor utanför de egna lokalerna samt erbjuda vår träning på nya sätt i våra lokaler. Vi eftersträvar att beläggningsgraden på vår gruppträning möjliggör för de allra flesta att träna vad de vill och har det utrymme i lokalen som krävs för att hålla hög träningskvalité. Vi följer Riks rekommendationer, medverkar och tar initiativ till utveckling av träningsutbudet. Vi frågar efter, lyssnar och tillvaratar funktionärers och medlemmars synpunkter och önskemål. Vi följer och är lyhörda för statistiken.



800 000
72%
inpasseringar gjordes under året.
var på gymmet.

Gruppträning

Gruppträningen stod för 28 % av inpasseringarna och har i år tagit en större andel av den totala träningen. Det var här allt började och är en viktig del i vårt utbud.

Under året har vi erbjudit 12307 antal ledarledda pass vilket är 236 i genomsnitt per vecka. Totalt har vi haft 72 antal olika pass. I topp hittar vi följande fem träningsformer räknat på totala antalet deltagare:

- Cirkelgym
- Spin distans
- Jympa
- Cirkelgym HIT
- Multifys

Varje år lanseras nya träningsformer av Friskis&Svettis Riks. Under år 2023 kom Multifys skivstång och Yinyoga som träningsnyheter i vårt utbud. Utöver ordinarie schema erbjuder vi även olika kurser och Small groups, som till exempel vår uppskattade Börja träna kurs.

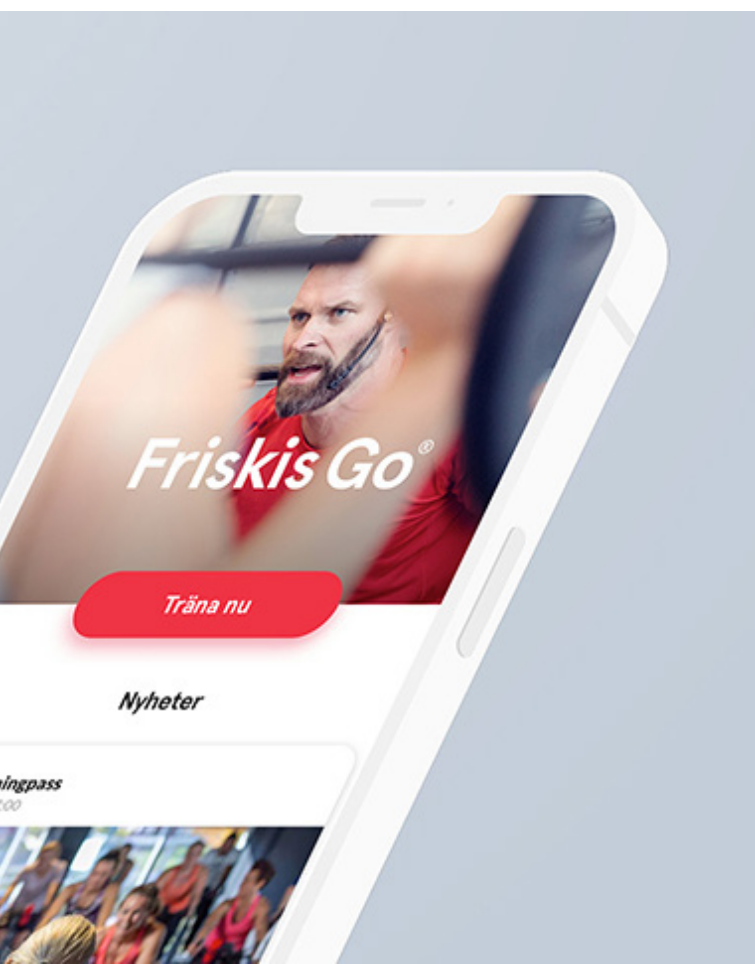
Gymträning

Gymträningen fortsätter växa trots att andelen gymträning kontra gruppträning minskat. Vi fortsätter vara en förening som vill vara i framkant och driva på utvecklingen av gymmet. Under året var ombyggnationen av Söder i fokus där vi ställde om lokalen till bara Gym och cirkelgym. Det har inneburit att Söder fått ett stort tillskott av gymutrustning i form av Styrketräningsmaskiner, Cardio maskiner och funktionell träningsutrustning. Även de andra anläggningarna har vi rustat upp dvs alla anläggningar har fått nya maskiner och bland annat tyngre hantlar. En stor investering skedde genom att Öster och Söder fick delar av konditionsparken utbytt mot ny utrustning.

Att driva på utvecklingen av gymmet har uppskattats mycket av medlemmarna som har fått bättre träningsförutsättningar och större utbud.

Under året genomfördes 234 Plazapass i gymmet (en ökning med 49 %) med totalt 2500 deltagare. Pass i gymmet genomfördes 125 gånger med totalt 591 deltagare. 296 motionärer träffade en tränare för att få en instruktion i gymmet. Vår introduktionskurs "Ung i gymmet" genomfördes 95 gånger och med totalt 548 ungdomar.

194 köpta PT-timmar från motionärer kunde redovisas under året fördelat på våra fyra PT:s vilket är en förbättring från föregående år. Några tillfällen med PT Small Group har erbjudits under året och responsen bland motionärerna har varit bra.



Onlineträning

All onlineträning utgår nu från Friskis Go-appen som har marknadsförts mycket under året, både lokalt och nationellt. Alla som har ett träningskort som är längre än en månad har tillgång till appen och dess innehåll. Vid årets slut hade över 100 000 medlemmar över hela Sverige loggat in i appen.



Mervärden

DET SKA VARA ENKELT, inspirerande och förmånligt att vara medlem i F&S Örebro. Vi jobbar aktivt för att uppfattas som en självklar mötesplats för träning och även som en oas där alla kan fylla på med inspiration och energi genom sociala möten och aktiviteter som erbjuds. Vårt förhållningssätt är präglad av medlemsinflytande och föreningsdemokrati. Hos oss bemöter vi alla med en välkomnande attityd. Vi jobbar kontinuerligt för att bibehålla och stärka gott värdskap hos alla funktionärer och anställda. Vi är en viktig samhällsaktör och samarbetspartner inom träning och hälsa.

Medlemsevent

Efter några återhållsamma pandemiår fick vi återigen möjlighet att bjuda våra medlemmar på extra aktiviteter:

- Singelkväll
- Medlemsföreläsning- Säg Ja till livet! Anna Sunneborn
- Event/föreläsning kring psykisk hälsa i samarbete med föreningen Hjärnkoll
- Blodomloppet
- Sommarträning i skytteparken
- Pop-up pass i tex Stora Mellösa
- Deltagande vid Örebro Pride
- Seniordag- Stark hela livet- Britta Wåhlin
- Passbingo
- Insamling musikhjälpen
- Utställning på bomässan i Örebro
- Nyinvigning Söder
- Ungdomskväll på Söder

Övriga samarbeten

- Skolsamverkan med olika skolor exempelvis Mellringeskolan och Adolfsbergsskolan.
- Samarbeten med idrottsföreningar och företag
- Köpta pass
- Föreningen Hjärnkoll
- Deltagande på City Örebro event som tex julgransplundring.
- Medverkan i Handelskammaren Örebro
- Samarbete med Örebro Universitet och grundskolan i Örebro kring studenter och elever på praktik.
- Samverkan med Örebro samverkansråd.



Organisation

VÅR ORGANISATION SKA VARA anpassad efter verksamhetens behov. Verksamheten vilar på engagemanget hos våra ideella funktionärer och hos vår anställda personal. Vi ska vara en förening som syns och samverkar med Friskis&Svettis övriga föreningar och vara en aktiv part i Friskis&Svettis Riks utvecklingsarbete.



370

funktionärer har varit
engagerade under året.

Funktionärer

Det ideella engagemanget är en grundpelare i Friskis verksamhet. Totalt har ca 370 funktionärer engagerat sig under året. Vi utvecklar ständigt rekryteringsprocessen för nya funktionärer för att locka fler att söka.

Vi har under 2023 utvecklat och ändrat kontakten med funktionärerna i enlighet med Riks koncept Funktionärsresan. Vi har bjudit in till olika typer av träffar för att sporra det ideella engagemanget så som sommarpicknick, inspiration med Riks i Stockholm samt glöggmingel. Naturligtvis även enskilda inspirationstillfällen/träningsform och föreläsningar.

Ett omtag har tagits kring våra ungdomsinspiratörer som nu är mer synliga ute på anläggningarna och medverkade i vår ungdomskväll på Söder.

Personal

Vi hade under 2023 fortsatt en del personalsätsättning då några valde att gå vidare till nya uppdrag. Detta har inneburit en hel del jobb med rekrytering av nya härliga medarbetare. I december 2023 var vi äntligen kompletta i arbetsgruppen och kliver in i 2024 med bra driv och energi. Vissa roller har förändrats för att möta de behov som vi står inför idag och Riks strategi för 2023–2025. Personalen har utöver sitt arbete också fått tillfällen att boosta sig själva och sitt uppdrag på olika sätt. Vi har haft gemensamma teamaktiviteter men även fyllt på med kompetens där det behövs och efterfrågas.

Nätverk och möten

Under året har vi syns och samverkat i flera olika sammanhang:

- Friskis årsstämma i Västerås.
- Ordförandeträff samt verksamhetsträffar.
- FKON och TKON.
- Handelskammaren Mälardalen.
- City Örebro.
- Workshops och grupper kopplat till Riks.



Marknadsföring och kommunikation

FÖRENINGENS KOMMUNIKATION ska präglas av stor transparens och uppfattas som tillgänglig, personlig, avslappnad och intressant. Vi använder effektiva och moderna kommunikationskanaler och har den digitala utvecklingen i fokus. Rätt förutsättningar ska finnas som till exempel teknik, program och arbetsmetoder.

Lokala kampanjer

Våra befintliga medlemmar är viktiga ambassadörer, något vi tar vara på i vår kommunikation. Bland annat med årets julkampanj där alla som köpte årskort i december fick tre månaders träning att ge bort. Andra kampanjer under året var "Ge bort en gratis träningsmånad" och "Månadskort till sommarpris". Vi har utöver detta varit fortsatt aktiva på sociala medier både med organiskt och sponsrat innehåll. Allt som händer i föreningen kommuniceras även löpande på hemsida, i nyhetsbrev och på anläggningarnas infoskärmar.



Rikskampanjer

Friskis&Svettis Riks utformar varje år en vår- och höstkampanj som det står sig fritt av föreningarna att använda i sina kanaler. Året inleddes med en kampanj på temat "Hitta din grej" där Friskis lyftes som ett ställe med stort utbud där du lätt kan hitta rätt. Vi passade under perioden på att utöka vår provträningsvecka från en till två veckor.

Höstkampanjen hade som syfte att slå hål på fördomar om Friskis och visa på vår självdistans – som vanligt med glimten i ögat. Exempel på budskap var "Är det där alla morsor tränar?" och "Finns det ens starka personer där?" med efterföljande uppmaningen "Träna bort dina fördomar om oss. Välkommen!".

Lokaler

VI SKA STRÄVA EFTER att våra lokaler är tillgängliga, fräscha och attraktiva mötesplatser, väl anpassade för verksamheten. Anläggningarna ska vara ändamålsenliga och hålla hög kvalitet. Det ska kännas säkert att träna hos oss och vistas i våra lokaler, för såväl medlemmar som funktionärer och anställda. Vi ska ha en utvecklingsplan avseende våra befintliga lokaler, en lokalstrategi på längre sikt samt en relevant geografisk spridning.



City

City ligger centralt beläget på Fredsgatan. Den 3700 kvm stora anläggningen är i fyra plan och inrymmer två grupptränings-salar, en spinsal, en IW-sal och ett generöst gym med cirkelgym.

Öster

Öster ligger på Hagmarksgatan. Den 3100 kvm stora anläggningen är i ett plan och inrymmer två grupptränings-salar, en spinsal, en IW-sal och ett stort gym med cirkelgym.

Aspholmen

Aspholmen är vår nyaste anläggning och ligger på Adolfsbergsvägen 4. Den 3000 kvm stora lokalen är i ett plan och inrymmer två grupptränings-salar, en spinsal, en IW-sal och ett stort gym inklusive cirkelgym. Här finns också Uterutan, en konstgräsyta med tillhörande redskapscontainer.

Söder

Söder ligger på Stenbackevägen i Ladugårdsängen. Den 1700 kvm stora anläggningen är i två plan och vårt största gym med över 1000 kvm träningsyta.

Nyetablering

Projektet kring en femte lokal plockades upp efter att ha pausats under 2022. Styrelse och kansli har under året gjort ett grundligt förarbete med beräkningar och analyser som resulterade i att vi i sent i höstas kunde besluta oss för att satsa. Den nya anläggningen ligger på Holmen och beräknas öppna hösten 2024.

Ekonomi

VI SKA FÖLJA MED I digitaliseringen och jobba med att snabba upp processer och därmed frigöra tid för planering och prognoser. Vi ska ha en ekonomi i balans med tryggad likviditet.

Föreningens ekonomi har varit stabil under året och sakta men säkert så närmar vi oss nivåerna vi låg på innan pandemin. Under 2023 så har vi investerat över 5 mkr i våra anläggningar och gym. Nu när 2024 börjat har vi släppt på ytterligare och investerar i en helt ny anläggning. Budgeterat resultat var 0 kr och utfallet blev +3,1 mkr. Överskottet förklaras främst genom "alla bäckar små" dvs. liten differens mellan budget och utfall i många olika områden. Likviditeten har varit god genom hela året, som lägst var i augusti 17,2 mkr och bäst likviditet var i februari då vi hade 24,8 mkr på kontot.



Var kommer pengarna ifrån?

Tränings- och medlemsintäkter	94,6 %
Övriga intäkter	2,5 %
Bidrag	2,9 %

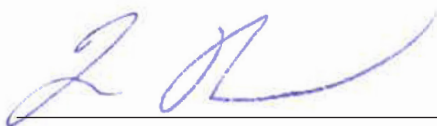
Vart går pengarna?

Lokaler	51 %
Träningsutrustning	7 %
Medlemsservice	1,8 %
Personal	25,1 %
Funktionärer	3,6 %
Marknadsföring	2,5 %
Administration	9 %

Slutord

2023 AVSLUTADES MED ett stort plus i kassan vilket känns väldigt bra med tanke på nyetableringen på Holmen. Tack vare en stor medvetenhet och kloka ekonomiska beslut så har föreningen kunnat bibehålla en stark kassa trots de tuffa år som vi har bakom oss. Året 2023 investerade vi mycket i våra lokaler och kunde ge mervärden för våra medlemmar i form av utrustning och fräschare anläggningar.

Örebro den 7 mars 2024



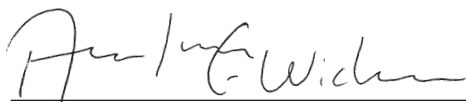
Lina Frejd Bark
Verksamhetschef



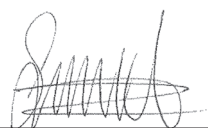
Marcus Lundell
Ordförande



Peter Sundin



Andreas Geschwind-Widegren



Susanne Bylund

Nu har 2024 haft sin början och föreningen fortsätter att tuffa på i rätt riktning. Vi ser med glädje och spänning fram emot vad 2024 har att erbjuda.

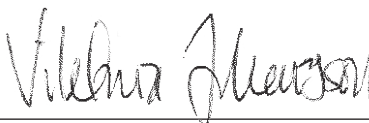
Tack för det här året, nu blickar vi framåt.



Kerstin Svensson
Kassör



Torbjörn Sjölander



Viktoria Johansson

