



# VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2024

IF Friskis&Svettis Eskilstuna

## Inledning

Verksamhetsberättelsen för 2024 beskriver statistik, fakta och händelser från den dagliga verksamheten och även sådant som hänt utöver den. Dokumentet beskriver året men utvärderar också hur arbetet gått med att nå upp till verksamhetens mål, strategier och viljeyttringar.

Friskis&Svettis är en ideell förening med en gemensam idé, vision och gemensamt ändamål utan vinstintresse. Föreningen är till för sina medlemmar och styrs demokratiskt genom sina medlemmar.

För första gången på flera år kan vi känna att vi är tillbaka där vi var innan pandemin, både när det kommer till medlemstal men även känslan i lokalerna. Träningsglädjen har så många hittat tillbaka till och det märks i våra lokaler. Det är dessutom många nya som känner av endorfinerna man får på köpet vid träning. Det smarta gymmet som vi introducerade på Sveaplan i slutet av 2023 har blivit en succé under året.

Vi landar på 12 967 medlemmar och det är med stolthet vi sätter så många människor i rörelse. Noterbart är återigen att åldern 10-19 år ökar otroligt mycket under året. På anläggningarna Sveaplan och Strängnäs målar vi om, flyttar om, adderar mervärden och är lyhörda för medlemmarnas önskemål när det kommer till både träning och utformning av lokal.

## Vår verksamhetsidé

”Friskis&Svettis skall erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla”

Hos oss ska det vara kul att träna och ge känslan att man vill göra det igen. Vår attityd till träningen ska vara tillåtande, avslappnad och personlig. Alla ska känna sig välkomna och känna att vi erbjuder träning som passar just dem. Att må bra och vara nöjd med sig själv är viktigt. Friskis&Svettis ska ge en inre tillfredsställelse och ett leende, vår vision är helt enkelt att ”Människor ler när de tänker på träning”.

## Vårt ändamål

Friskis&Svettis övergripande ändamål är att få så många människor som möjligt i rörelse, att erbjuda olika former av träningsaktiviteter med Friskis&Svettis värderingar och kvalitet som grund och att öka insikten om motionens betydelse för välbefinnande och hälsa. Föreningen ska vara en plats där människor känner att de är välkomna och där de kan hitta ett stort utbud av rörelseglädje. Människor som kommer till oss ska finna en lust för fysisk aktivitet och även få kunskap om den fysiska aktivitetens fördelar för den personliga hälsan och på så sätt hitta motivationen att fortsätta träna. För att sprida rörelse besöker vi platser utanför vår anläggning och når nya målgrupper.

## Friskis&Svettis RIKS långsiktiga mål enligt Strategi 2025

- **Framgångsrika på träningsmarknaden**
- **Framtidssäkra vår organisation**
- **Få engagemanget att bubbla**
- **Ett Friskis vill sprida på sig**

## Friskis&Svettis Eskilstuna

Den 31:a december 2024 hade Friskis&Svettis Eskilstuna 12 967 medlemmar, 8815 i Eskilstuna och 4152 i Strängnäs.

Friskis&Svettis Eskilstunas verksamhet ligger i dess helägda aktiebolag Rörelseglädje i Eskilstuna AB och Träningsglädje i Strängnäs AB. Användandet av varumärket och tillhörigheten regleras genom licensavtal mellan aktiebolagen och Friskis&Svettis Riks. Motus Holding AB ligger mellan föreningen och våra AB.

Friskis&Svettis Eskilstuna jobbar utifrån Friskis&Svettis gemensamma idé, vision och ändamål. Under 2022 arbetade Friskis&Svettis Riks tillsammans med alla föreningar fram en strategi för åren 2023-2025, denna godkändes på en extra årsstämma den 15 december 2022. Tillsammans med styrelsen har verksamhetschefen arbetat fram vår strategi och verksamhetsplan med den som utgångspunkt.

## Organisation

### Årsmöte och styrelse 2024

Föreningens årsmöte hölls onsdag den 17 april kl.18.00 i Tuna Trafik-salen på Friskis&Svettis Eskilstuna. Ordförande för mötet var Jimmy Jansson och sekreterare var Tua Larsson Manelius.

Valberedningen (Kent Sedin) presenterade styrelsekandidaterna. Dessa valdes för året 2024/2025. Styrelsen är ytterst ansvarig för verksamheten och är valda att representera medlemmarna under året.

**Ordförande:** Erik Österberg 1 år (omval)

**Sittande ledamöter:** Linus Gustafsson Maxe, Anki Roth

**Ledamöter för 2 år:** Marie MalmLöf (nyval), Jonas Boklund (nyval)

**Suppleanter för 1 år:** Suppleant nr 1 Leif Lundborg (omval), suppleant nr 2 Monica Andersson (omval)

Till föreningens revisorer valdes Alf Ekström, Grand Thornton Auktoriserad revisor. Sarita Hotti som revisor (omval 1 år). Revisorssuppleant Patrik Nordgren (omval 1 år).

Tua Larsson Manelius och Rita Jonsson från styrelsen tackades av. Solin Karem avslutar sitt uppdrag i valberedningen och tackas av.

Valberedningen: Kent Sedin (sammankallande, omval 1 år), Marie Svensson (sittande), Linn Bergström (nyval 2 år)

Styrelsen har haft 10 ordinarie styrelsemöten under året.

**Hedersmedlem:** Helena Hellberg

### Styrelsens mötesplatser – Friskis&Svettis årsstämma och VKON

På Friskis&Svettis årsstämma i Ängelholm den 16 mars var vår förening representerad av Erik Österberg och Anki Roth.

På VKON (Verksamhetskonferensen) i Stockholm den 12–13/10 deltog Erik Österberg, Monica Andersson, Jonas Boklund, Petra Lundgren, Mikaela Arvidsson, Linda Shabo och Pernilla Sjöberg.

### Personal

Friskis&Svettis Eskilstuna är en förening med 12 967 medlemmar varav 310 funktionärer. För att få hela föreningen att gå runt, fungera och utvecklas framåt behövs anställda. Den anställda personalen i Friskis&Svettis Eskilstuna arbetar utifrån Friskis&Svettis Riks och lokala styrdokument, stadgar, policys och värderingar. De ser även till att verkställa styrelsens beslut. Personalorganisationen ska vara anpassad efter verksamhetens behov.

Arbetsmarknadens lagar och regler följs och målet är att de anställda ska trivas, känna sig trygga och må bra. De ska även känna att de har stor möjlighet att påverka och vara delaktiga i beslut och i verksamhetens utveckling.

Vi har tillsammans varit på Eskilstuna Näringslivsdag (EN23) den 18/4. Under hösten (26/9) har en planeringsdag genomförts inför nästkommande år, vi var på Strand golfklubb. Vi har den 7/11 också haft en inspirationsdag i Stockholm där vi besökte Barrys Bootcamp för att träna efterföljt av ett besök på Friskis Riks samt Ignite. Flertalet medarbetare var på Motivationsdagen i Stockholm den 6/12. MBM konferens, besök Nordic fighter i Finnerödja vid flera tillfällen, Milon i Västerås, Technogym i Stockholm, Friskis Örebro, Gymleco i Kjula och Mälarö Träningsverk. Vi ordnade ett lag på Blodomloppet och hade en trevlig kväll i Stadsparken med vår picknick-kasse.

En halvdag körde alla i personalen Kommunikation & konflikthantering med Erik Ekstrand, en uppskattad utbildning som vi under 2025 tar vidare till funktionärerna i föreningen men en förkortad variant.

## Ordinarie anställda på Friskis&Svettis Eskilstuna

Verksamhetschef/VD	Petra Lundgren
Platsansvarig Strängnäs	Fanny Borén
Ansvarig för ekonomi och administration	Maria Norbäck
Träningsansvarig Eskilstuna	Mikaela Arvidsson
Träningsansvarig Strängnäs	Pernilla Sjögren
Träningsansvarig för särskilda målgrupper	Linda Shabo
Drift-, lokal- och Multihallsansvarig	Keijo Pernula (tjänstledig 2024)
Drift-, lokal Strängnäs	Edin Jusic
Gymansvarig Eskilstuna	Stefan Björk
Ansvarig för kommunikation och marknadsföring	Sara Karlborg
Lokalvård/vaktmästare	Jerry Andersson
Lokalvård/vaktmästare	Patrick Hedman
Lokalvårdare Strängnäs	Tesfalem Okubay

## Allmänna visstidsanställda

Eskilstuna	Monika Långhede
Eskilstuna	Jim Nylén
Eskilstuna	Monica Karlsson
Eskilstuna	David Marklund
Eskilstuna	Neo Säll
Eskilstuna/Strängnäs	Jessica Österberg
Strängnäs	Sanna Engström Rubin
Strängnäs	Birgitta Jonsson
Strängnäs	Harriet Berry

## Feriearbete

Under sommaren gav vi återigen möjlighet till feriearbete. I Eskilstuna arbetade Mohammed Al-Sarraj, Raïssa Masika Pay Pay samt Neda Nuhramed och i Strängnäs arbetade Gustav Wallen.

## Personlig träning

Personlig tränare	Stefan Björk, Eskilstuna
Personlig tränare	Anna-Carin Harju, Strängnäs

## Funktionärer

Funktionärerna är navet i föreningens verksamhet, därför är det viktigt att få befintliga funktionärer att känna lust och vilja att fortsätta sitt engagemang. Det är även viktigt att få fler att vilja engagera sig i föreningen, det ideella engagemanget är basen i vår verksamhet. Funktionärerna ska bli bekräftade och få uppskattning för sitt uppdrag. Idéer, synpunkter och engagemang som våra funktionärer bidrar med ska tas tillvara på. Tillfällen måste skapas då våra funktionärer har möjlighet att träffas för att få information, diskutera med varandra, ge synpunkter, påverka och ha trevligt tillsammans. För att kunna utveckla sig i sitt uppdrag ska funktionärerna ges möjlighet att få inspiration, utbildning och feedback. Ambitionen är att funktionärsverksamheten ska vara anpassad efter verksamhetens behov och funktionärernas möjlighet att engagera sig.

- Antalet funktionärer har under året varit 310. Funktionärerna har uppdrag som ledare, tränare, värdar, styrelsemedlemmar och valberedningsmedlemmar.
- Ett rekryteringstillfälle med informationsträff hölls på våren och ett på hösten i Eskilstuna. Strängnäs rekryterar löpande.

## Funktionärsutbildningar Eskilstuna och Strängnäs

- De nya funktionärerna i Eskilstuna har genomgått föreningens interna funktionärsutbildningar FUNK 1 och FUNK 2 som har genomförts en gång under våren och en gång under hösten. I Strängnäs finns ett framtaget material de nya funktionärerna går igenom, detta utmynnar sedan i några gemensamma workshops.

- Workshop har också erbjudits i vårt affärssystem BRP för receptionsvärdar (vi har också tagit fram filmer som beskriver olika moment i kassan) och digital utbildning i hjärt- och lungräddning via Röda Korset har erbjudits för samtliga funktionärer under året. En fysisk HLR i Eskilstuna och en i Strängnäs under våren.
- Under året gick 14 funktionärer (10 från Eskilstuna och 4 från Strängnäs) "Ettan" - Riks grundutbildning för ledare och tränare.
- 27 funktionärer (16 från Eskilstuna och 11 från Strängnäs) gick en träningsformsutbildning och blev licensierade.
- 35 befintliga ledare/tränare (25 från Eskilstuna och 10 från Strängnäs) gick en vidareutbildning.

## Sammankomster

- I februari bjöd vi in alla funktionärer till Stormöte, för första gången dubblar vi och ett hölls i Eskilstuna och ett i Strängnäs.
- Våravslutning hölls för samtliga funktionärer i Strängnäs under maj månad.
- Alla funktionärer bjöds in till årets kickoff den 31/8 och vi samlades på dagen vid Djurgården i Eskilstuna för att senare på kvällen ses igen för middag på Munktellmuséet.
- I december bjöd vi alla funktionärer på båda orterna på julmingel.

## Övrigt

- Vi ökar arvodet till våra ledare som håller i externt pass till 300 kr per tillfälle.

## Träningen

Ett av målen i verksamhetsplanen är att Friskis&Svettis ska vara det självklara träningsalternativet för Eskilstuna och Strängnäs befolkning. Därför är det viktigt att leva upp till medlemmarnas och blivande medlemmars förväntningar på träningsutbud, kvalitet på träningen och tillgänglighet. Vi behöver vara lyhörda och hela tiden följa träningsutvecklingen. Vi behöver nå fler målgrupper och få fler att upptäcka allt vi har att erbjuda och även hitta nya arenor för vår träning.

Vårt träningsutbud följer Riks riktlinjer och vi försöker i möjligaste mån att införa de nyheter Riks kommer med i träningsutbudet. Vi frågar efter, lyssnar och tillvaratar funktionärers och medlemmars synpunkter och önskemål. Vi följer och analyserar tränings- och inpasseringsstatistik för att hela tiden förbättra vårt utbud, tillgänglighet och spridning.

## Träningsformer, nyheter och inpasseringar

- Det totala antalet träningsformer i föreningens utbud under 2024 var 22. Dessutom med varianter som tex soft, intervall, spurt, HIT, distans inom dessa träningsformer. Allt som allt med varianter var det 44 träningsformer.
- Multifys Skivstång (även soft) och Yinyoga var limited edition 2023 men blev permanentat i utbudet 2024.
- Träningsformen Power hour avslutades i december 2024.
- Träningsappen Friskis Go som lanserades 2022 har fortsatt att växa, träningen kan du plocka med dig vart du vill. Antalet användare är nu uppe i 26% av vår medlemsbas med träningskort.
- Smarta gymmet har sedan starten i december 2023 blivit 760 som tränar. Nu lanserar vi inom kort ett smart gym i Strängnäs. I slutet av mars lanserade vi "Smarta gym – fortsättning". En bokningsbar tid för Smarta gym motionärer som önskar ta ytterligare ett steg framåt i sin träningsutveckling. På Smarta gym - fortsättning finns möjlighet att gå in i ett helt nytt

träningsprogram som bestäms i samråd med en tränare efter genomgång av träningshistorik och målbild.

- HYROX, ny träningsform. Friskis&Svettis Riks skriver i november på ett avtal med Hyrox och därigenom kan vi affiliera våra anläggningar. Vi kommer erbjuda träningen på Eskilstuna Sveaplan och i Strängnäs.
- Totala antalet inpasseringar under året var 428 022 och det är en ökning med 13,9% jämfört med 2023 (Eskilstuna Sveaplan 294 242, Strängnäs 123 603 och STIGA Sports Padel Center 10 177). Snitt per vecka, var 5659 på Eskilstuna Sveaplan, Strängnäs 2377 och STIGA Sports Padel Center 197.
- Fördelningen av träningen på respektive anläggning är: Sveaplan 61% gym och 39% gruppträning, Strängnäs 79% gym och 21% gruppträning.
- FaR på barn är en satsning under året, det finns idag ett tremånaderskort för vuxna som kostar 800 kr. Barn/ungdomskortet kommer att kosta 600 kr. 44 st. per 20/12 sålda FaR-kort Eskilstuna integrerat i vanliga bokningen. 15 st. sålda i Strängnäs.

## Vi står som värd för riksutbildningar, Friskis&Svettis Riks

29/3-1/4 RIKS Individuell tränare (Sveaplan)

17-19/5 RIKS Cirkelgym utbildning (Sveaplan)

29/6 RIKS workshop Multifys Skivstång (Sveaplan)

24-27/10 RIKS Individuell tränare (Strängnäs)

Detta innebär att vi som förening får stå som värd för riksutbildningar när ledare/tränare ska utbildas eller vidareutbildas. Vi erhåller ersättning av Friskis&Svettis Riks för detta.

## Individuella instruktioner Eskilstuna & Strängnäs

Gyminstruktioner erbjuds på våra anläggningar Eskilstuna Sveaplan och Strängnäs.

## Träning för särskilda målgrupper Eskilstuna

### Seniorklubben

Seniorklubben har varit i gång sedan 2016 och har med åren växt både vad gäller antal pass som erbjuds och antal platser. Vi har tagit fram ett årskort för Seniorklubben 2024, alla kommer ingå i samma grupp och passen de kan gå på ökar från två till fyra per vecka under vårterminen. Till höstterminen ökar vi med ytterligare träning, gym blir tillgängligt med individuella tränare på fredagar. Passen bokas i appen Mitt Friskis eller hemsidan. Vi vill erbjuda fler möjligheten att träna och bli en del av gemenskapen.

### Enkeljympa

Enkeljympa vänder sig främst till personer med intellektuell funktionsnedsättning, en bred målgrupp med olika behov och förutsättningar. Var och en deltar utifrån sin egna kapacitet.

### Paraträning

Under hösten 2024 startar vi upp träning för de med en fysisk funktionsnedsättning. Vi testar olika träningspass och tränar i gymmet en gång i veckan.

### **Familjejympa och Familjefys Barn**

Under året har vi ökat familjepassen till ett familjepass för barn år 2-6 år med vuxen och tre familjefys för barn 6-12 år med vuxen.

Under 2024 var målsättningen att sätta fler barn i rörelse och vi slopade därför kostnaden på barnkortet, de köper medlemskap för året och får ett eget träningskort. Föräldrar använder sitt eget träningskort för att delta på passet.

### **Träning för äldre i Fröslunda**

I samarbete med Ung Fritid och Mötesplatser erbjuder Friskis&Svettis Eskilstuna träning på plats i Fröslunda för äldre personer som bor där. Ung Fritid och Mötesplatser har en lokal "Valvet" där träningen utförs av Friskis&Svettis Eskilstunas ledare. Passet heter Stol&Styrka. Vi får under december "Varmt om hjärtat" från Sparbanksstiftelsen Rekarne via en av våra funktionärer, 10 000 kr går till Fröslunda och satsningen för äldre och invandrarkvinnor. Detta möjliggör en fortsättning även 2025.

### **Anpassad grundskola**

Vi startade 2023 och hade varje fredag elever från anpassad grundskola åk 7-9 som tränat hos oss. De har testat på flera olika träningsformer. Vi fortsatte 2024 och kör vidare framåt, ett otroligt uppskattat inslag i deras vardag.

### **Sommarkul**

Första veckan på sommarlovet 2024, anordnade vi återigen Sommarkul för barn i åldern 6-12 år på Friskis&Svettis Eskilstuna. Under 3 förmiddagar hade vi fullspäckat program med träningspass, lekar, utmaningar, pyssel och fika med 30 barn. Vi tackar Sparbanksstiftelsen Rekarne för ett bidrag till sommarkul.

### **Träningsinspiratör Tonår**

Under hösten 2022 startade vi Friskis&Svettis Riks projekt Träningsinspiratör Tonår. Vi har sedan dess fortsatt att rekrytera och utbilda nya Träningsinspiratörer, ungdomarna är en uppskattad tillgång ute i gymmet. Vi genomförde en ny utbildning i slutet av 2024 och har idag 19 aktiva inspiratörer.

Träningsinspiratörerna utbildas av våra individuella tränare. Under 4 tillfällen får de lära sig om föreningen, hur man bemöter ungdomar i gymmiljön, träningslära, anatomi och fysiologi. De blir som en "mini-tränare". De individuella tränarna blir även ungdomarnas handledare under den tid de har sitt uppdrag på Friskis. Ungdomarna kan välja att gå som tillgänglig Träningsinspiratör i gymmet samt leda vissa utvalda pass inom ramen för verksamheten.

## **Träning för särskilda målgrupper Strängnäs**

### **Seniorklubben**

Seniorklubben Strängnäs startade under hösten 2022 med ett pass per vecka och vi erbjöd två pass per vecka under 2024. Deltagarantalet är satt till 25 men under 2025 arbetar vi för att kunna utöka den verksamheten.

### **Träning för LSS och Enkelspin**

LSS i Strängnäs har sedan 2023 lånat en sal varje torsdagseftermiddag för egen träning. Enkelträning för den dagliga verksamheten fortsätter även 2025.

Vi har under året erbjudit Enkelspin en eftermiddag i veckan men tyvärr med ett lågt intresse, därför utgår passet under 2025.



## Medlemmar

Steget till att bli medlem i Friskis&Svettis Eskilstuna ska vara inspirerande, enkelt och förmånligt. Alla ska känna sig välkomna och känna att vår förening är en avslappnad plats för inspiration, träning och gemenskap. Hos oss ska alla mötas av god service och ett trevligt bemötande. Vi ska vara generösa med att dela med oss av vår kunskap om träning och vara en viktig samhällsaktör och samarbetspartner inom träning och hälsa.

### Medlemmar: ålder- och könsfördelning Eskilstuna/Strängnäs

	<b>Kvinna</b>	<b>Man</b>	<b>Ej valt</b>	<b>Summa</b>	<b>Ökning i %*</b>	<b>2023</b>
0 - 9 år:	92	62	7	161	36,4%	118
10 - 19 år:	1001	967	4	1972	32,7%	1486
20 - 29 år:	922	967	8	1897	4,40%	1817
30 - 39 år:	1180	875	7	2062	2,23%	2017
40 - 49 år:	1249	784	5	2038	5,70%	1928
50 - 59 år:	1430	893	0	2323	7,70%	2156
60 - 69 år:	923	593	0	1516	18,6%	1278
70 - 79 år:	446	333	0	779	7,30%	726
80 - 89 år:	81	74	0	155	32,5%	117
90 - 99 år:	7	3	0	10	42,9%	7
Okänd ålder:	9	19	25	54		60
<b>Medelålder:</b>	<b>42,67</b>	<b>39,85</b>	<b>24,23</b>	<b>41,41</b>		
<b>Totalt:</b>	<b>7340</b>	<b>5570</b>		<b>12 967</b>	<b>10,7%</b>	<b>11 709</b>
	<b>56,6%</b>	<b>42,9%</b>				

\*Ökning i % är jämfört med siffrorna 2023. Medlemstalet var då 11 709.

Störst procentuell ökning sker bland åldrarna 0-19 år och 80-99 år. Kvinnorna var 57,4% och männen var 42,3% av det totala medlemsantalet under 2023. Vi går fortsatt mot en jämnare könsfördelning med 56,6% kvinnor och 42,9% män under 2024. Före pandemin (2019) stod kvinnorna för 64% och männen 36% av medlemmarna.

### Träningskort

Vi fortsätter att se över utbudet av träningskort samt underlätta för köp digitalt. Ambitionen är att träningskortet endast är ur den gemensamma kortstrukturen. Träningskortet köps för 1 månad eller 12 månader. Rabatterade kort finns för studerande, ungdom och pensionär. Autogiro kan fås på träningskort 12 månader. Vi erbjuder även ett obundet träningskort med uppsägning 1 månad.

Vi arbetar löpande med att se över kortstrukturen och kommer förenkla och förbättra för våra medlemmar framledes. Vi har fortsatt att arbeta med rabattkoder för att öka den digitala försäljningen och på så vis minska köerna på anläggningen. Det gemensamma köpflödet som introduceras i början av 2024 kommer också göra så att fler kortköp kan göras utanför anläggningarna dvs digitalt via appen Mitt Friskis eller vår hemsida. Sommaren 2023 startade vi med autogiro i vårt eget medlemssystem och kan på så sätt skapa fler möjligheter, bundet eller obundet. När man tecknar sitt autogiro på bundet kan man numera låta träningskortet bara löpa på. Tidigare avslutades det per automatik efter ett år, även det kommer över tid att minska köerna till receptionen.

Försäljningen på Träningskort Sverige ökar återigen och denna gång med 51%. Antalet sålda kort är 65 att jämföra med 43 sålda kort 2024. Vi erbjuder numera även autogiro på denna produkt. Med mobil inpassering på flertalet av våra Friskis underlättar det inpasseringen till obemannade gym. Vi kommer säkerligen se en fortsatt ökning av Träningskort Sverige.

Vi har mobil inpassering på alla våra anläggningar och har adderat glasgrindar på Sveaplan under 2024. Detta har funnits sedan starten på anläggningen Strängnäs Larslunda och det finns även på STIGA Sports Padel Center som är helt obemannad.

## Kommunikation

Vi vill genom vår kommunikation nå ut till allt fler om vår idé, vårt utbud och kvalitet. Vi når ut till allt fler genom att använda modern, tillgänglig och överraskande marknadsföring samt genom att synas på nya ställen i samhället. Vår kommunikation inspirerar till rörelse och vi är generösa med att dela med oss om vår kunskap om träning och hälsa.

## Marknadsföringskanaler

- Vår officiella Facebook-sida och Instagram används dagligen för att uppmärksamma våra event i lokalen och på andra platser, vad som är på gång, våra funktionärer och medlemmar. Men även för att ge lite träningstips. Facebook används primärt som en informationskanal och Instagram som en inspirationskanal. Antal följare på Facebook var under året 5873 (en ökning med 7,5% från föregående år) och på Instagram 5419 (en ökning med 7,9% från föregående år). På LinkedIn har vi 209 följare.
- Andra marknadsföringskanaler är vår hemsida, sex infoskärmar i Eskilstuna och fyra i Strängnäs med rullande information i lokalen, digital skylt utvändigt på anläggningen i Strängnäs och gatupratat. Utanför lokalen har marknadsföring skett på ljustavla vid ICA Maxi, Ica Stenby och vid infarten till Torshälla under fyra spridda veckor. På STIGA Sports Padel Center har vi reklam på deras tv-skärmar. Vi har annonserat vid ett par tillfällen i Eskilstuna Kuriren, då både i tryck och digitalt och för att nå stadens studenter har vi varit med och annonserat i Studieblocket, ett anteckningsblock som delas ut gratis på MDU.
- Föreningens bästa ambassadörer är våra funktionärer, motionärer och samarbetspartners.

## Kampanjer

- Vi har använt materialet från Friskis&Svettis Riks både vår och höst för att få en spridning i sociala medier och på hemsidan.
- Vi anlidade en fotograf för att ta fram bilder på våra egna funktionärer och på så sätt skapa en tydligare lokal anknytning genom affischer på anläggningarna, informationsskärmar och i sociala medier.

## Erbjudanden

- Sedan januari 2022 har vi erbjudit prova på två veckor när man tecknar medlemsavgift för 150 kr. Med den här inkörsporten ger vi nya medlemmar en möjlighet att prova vårt utbud innan köp av träningskort. Under året har vi sålt 2574 och av dessa är det 1474 personer som köpt någon form av träningskort hos oss, det motsvarar 57,3%. 2023 var antalet köp 2151 och 1220 som köpte någon form av träningskort och det motsvarar 57%. 2022 köptes 1608 varav 821 som sedan köpte någon form av träningskort och det motsvarar 51%.

- Under september firade vi ett år i STIGA Sports padel center med en americano och vi erbjöd 10% rabatt på träningskort år till de padelspelare som medverkade.
- Vår och höst har vi erbjudanden från vår samarbetspartner Team Sportia i Eskilstuna där våra medlemmar under en vecka får 25% rabatt på ordinarie priser. Samma sak med erbjudande till alla Friskis-medlemmar från Craft med 25% på ordinarie priser.
- På årets julkalender hade vi flertalet lokala aktörer som var med och hade erbjudande. I Eskilstuna var det Coop kök & café, Tuna Trafik, Team Sportia, Woman, STIGA Sports Padel Center och Parken Zoo. I Strängnäs var det Burges Blommor, Tuna Trafik, Team Sportia, Elgiganten och Parken Zoo.
- På årets julkalender hade vi även erbjudande på Träning år 1/12, 10%, och gällde enbart vid onlineköp. Vi sålde träningskort 159 träningskort med rabattkoden den dagen. Onsdagen 11/12 bjöd vi på startavgiften i Smarta gymmet, vilken respons det blev. Hela 102 personer tecknade sig den dagen. 16/12 erbjöd vi 15% rabatt på klippkort och köpet kunde göras både online och i receptionerna, 121 köpte klippkort online och 24 över disk. Utöver dessa så fanns andra erbjudanden på saker i shoppen, tävlingar och roliga pass.
- Träningskort 6 månader utgick vid ny prislista 1/10. Obundet autogiro har ersatt den produkten.

## Event

- Vi hade **tvåårskalas** 8-14/1 på anläggningen i Strängnäs och bjöd på träningen under bemannad tid. På födelsedagen firade vi med en tävling på instagram där man kunde vinna en goodiebag.
- **Gratis träning sportlov, påsklov samt höstlovet** på anläggningen i Strängnäs. Gäller inpassering vardagar före kl. 15.00.
- Spin of hope arrangerades på Sveaplan 23/3 med målsättning att samla in pengar till Cancerfonden. Vi körde 8 pass den lördagen och lyckades bidra med 24 233 kr till den viktiga forskningen.
- För tredje året var vi med på Vårdoppet med Strängnäs tidning på Visholmen, den här gången lite senare än vårdagjämningen då isen fortfarande höll ett hårt grepp. Eventet gick av stapeln 7/4 och vi höll i uppvärmningen. Några från personalen tog sig även ett dopp!
- **Årsmötet** för föreningen gick av stapeln 17/4.
- **Happy day**, en dag full av boost, endorfiner, svett och kärlek. Den 20/4 bjöd vi in till träningsfest på Friskis&Svettis Sveaplan för att fira att vi har funnits i dessa lokaler i 10 år. Under dagen så bjöd vi på 21 träningspass där de flesta ledare kom utifrån Friskis egna ledarkår. Till exempel så bjöd Jonna Adlerteg på 2 varianter av gymnastikträning, Inner Strength bjöd på SOUND Experience och Sofia Enocsson Rito bjöd på olika träningspass av tyngdlyftning. Vi hade även utställare på plats, Blommor & Brie som sålde ostkassar, Team Sportia som sålde träningskläder och VC Smeden fanns på plats för att mäta blodtryck mm. Coop Kök & Café bjöd på fruktsallad under dagen och Nya Finska Hembageriet bjöd på bullar. Happy Day avslutades med After workout vigsel där 2 par vigdes kring hantlar och skivstänger.
- **Första spadtaget** togs för Sporthallen 4/5 som kommer ligga vägg i vägg med oss på Larslunda i Strängnäs. Friskus var med och spred glädje bland barnen och vi körde lite miniröris. 5/5 hade vi **Öppet hus** på anläggningen och alla var välkomna att testa på träning.
- 8/5 anordnar vi tillsammans med Smedhälsan, SEB och Handelskammaren Mälardalen en AW padel för kvinnor i STIGA Sports Padel Center. 32 spelare kör en rolig Americano.
- Vi stod som halvvärdar **på Vilstagruppens golftävling** på Eskilstuna GK den 17/5. Till eventet tog vi fram golfbollar som alla deltagare fick en varsin av med budskapet "Lägg aldrig av".

- Värmde upp både barn och vuxna på **Å-varvet** som gick av stapeln 25/5.
- För första gången har vi hållit två pass inne på **Eskilstuna konstmuseum**. Passen hölls inne i ett av konstmuseets utställningshallar om 380 kvm. Hallen var ett alternativt gymrum med fem gymstationer och ett dansgolv med en gigantisk discokula. Skillnaden mot ett vanligt gym är att vikterna är tillverkade i solitt glas och att utformningen av stationerna sker med konsten som bas och i en konsthall. Elin Westman bjöd på ett danspass 29/5 och Tiina Turpeinen höll i ett jympa soft 31/5.  
Utställningen heter *Boss Body* och konstnärerna bakom utställningen är en grupp glaskonstnärer som kallar sig för BOOM! Det är fem kvinnor som arbetar i en mansdominerad värld av glasblåsare. Att blåsa glas är väldigt fysiskt krävande. BOOM:s konstnärskap vänder sig ofta till unga tjejer och i och med vår förfrågan om att göra en utställning hos oss, så har de läst kommunens undersökningar kring vad unga tjejer i Eskilstuna önskar sig i sin utemiljö. Vi vet att det redan finns spontanidrottsplatser med möjlighet till att spela fotboll och basket, men vi vet också att det framför allt är killar som använder de här spontanidrottsplatserna. Det som framkom i undersökningen var att unga tjejer önskar sig trygga och anpassade utegym med plats för dans. Därav föddes idén om att bygga ett konstnärligt gym med dansbana som utställning. Alla är välkomna förstås, inte bara tjejer. Att tillägga är att BOOM! gärna arbetar med humor i sin konst och så också i det här fallet. Utställningen pågick 23/3 – 25/8.
- **Olympiadagarna** gick av stapeln 30 maj-1 juni i stadsparken i Eskilstuna. Tanken med dagarna vara att få barn i rörelse och få föreningar att visa upp sina verksamheter. På plats fanns 28 föreningar och ett gäng Olympier. Torsdagen och fredagen var endast för skolklasser. Där deltog ca 3000 barn från årskurs 4-6. Friskis var med och inspirerade 12 st. skolklasser. Vi bjöd på stationsträning som var riktigt uppskattat av barnen. Lördagen var för allmänheten och då visade vi upp vår verksamhet och bjöd in till att prova på bland annat rockring, farmers walk och roddmaskin. Vi hade även med en handcykel för personer med funktionsnedsättning. Lördagen var välbesökt om många vuxna och barn provade på vårt utbud.
- **Strängnäs 500 6-7/6**. Vi står för vätskestationerna utefter banan på Strängnäs 500 (tidigare Hemmavasan Strängnäs) den 6/6 och kan njuta av en fantastisk dag med många löpare på 5 och 10 km. I år höll vi även i uppvärmningen inför loppet. Dagen efter går Rulla & rusa av stapeln och det är ett lopp för de med någon funktionsnedsättning, går i grundskola, arbetar i daglig verksamhet/dagcenter eller använder någon form av rullande hjälpmedel. Där stod vi för uppvärmningen och en vätskestation.
- Vi firar ett år på **STIGA sport padel center** och bjuder in till padelturnering 6/9.
- **Blodomloppet** kommer till Eskilstuna för första gången 9/9 och Friskis&Svettis värmer upp deltagarna i alla lopp över hela landet och vi har ett tält med tävlingar och annat skoj. Kvällen blir en succé i Stadsparken.
- 20/9 går **COOP Eskilstuna runt** tillsammans med Ärla SK, Korpen och Konsumentföreningen Stockholm. Tidigare KFS Eskilstuna runt. Vi kör för andra året och ökar deltagarantalet från föregående år.
- På **Hälsodagen** 21/9 i centrala Strängnäs var vi på plats och hade hinderbana för barnen, samt en "gissa-vikten-på-kettlebell"-tävling där man kunde vinna en goodiebag. Många (både vuxna och barn) kom fram och pratade och testade både hinderbana och att rocka rockring.
- **Parasportsveckan**, vi var med på öppet hus lördagen den 14/9 i Volvo CE arena. Flertalet föreningar var med och visade upp sitt utbud av träning för de med intellektuell funktionsnedsättning men även för de med ett fysiskt handikapp. Samma dag var våra ledare Sara Wiström och Susanne Mellgren värmde upp fotbollsspelare på Ekängen, BK Sport hade bjudit in till sammandrag och det blev en lyckad dag för glada fotbollsspelare från hela Mellansverige.

- **Världens barn.** Strängnäs körde 20 min pass den 5/10 med start 8.45, sen avslutades allt kl. 12 med utlottning av priser. Där swishade man 200 kr för att kunna delta, även valfri summa kunde man bidra med, och det samlades in 13 470 kr. I Eskilstuna blev det en uppdragskarta, 7 dagar för Världens barn, där varje deltagare swishade 200 kr under perioden 21-27/10, insamlingen stannade på 12 000 kr. Även här fanns det utlottning av priser. Totalt samlades 25 470 kr in.
- **Stora Marknadsföringsdagen 17/10**, vi är sponsor till dagen och kör en svängig rörelsepaus under dagen.
- 16/11 **Strängnäs halvmaraton**, vi värmer upp löparna på Vasavallen inför start. Nytt deltagarrekor!
- Vi har medverkat på **Pfizers hälsodag 28/5** där de bjöd in alla friskvårdsaktör i Strängnäs.

## Service för våra medlemmar

- Varuautomater samt Optishake på Larslunda och Sveaplan, Foodbox Sveaplan.
- Barnpassning finns varje tisdag i konferensen på Sveaplan. Vi flyttade från Tuna trafik-salen då intresset för rörelsepassning var lågt.
- Sjukgymnaster/fysioterapeuter finns på Sveaplan och Larslunda. Maria Kun och Pierre Ulin har varit på Sveaplan sen 1/1 2023. I oktober 2024 flyttade Casper Cornén (naprapat) in på Sveaplan. I Strängnäs har Kersti Angenent och Cecilia Ehn varit på plats sedan starten i januari 2022. Sedan december finns även massage via Anna-Carin Harju i Strängnäs.

## Mervärde för våra medlemmar

- Föreläsning av Cecilia Ehn om "Träning i lust och olust" på båda orterna, 28/11 i Strängnäs och 5/12 i Eskilstuna. Det blev väldigt uppskattat!
- Medlemspris på STIGA Sports Padel Center under hösten.
- Våra medlemmar har alltid 10% på ordinarie priser på Team Sportia vid Tuna Park.
- Workshop styrkelyft i tre delar på Sveaplan, 25/8, 8/9 och 15/9. Dessa skulle utmynna i KM styrkelyft men tyvärr blev det för få anmälda till den dagen. Datumet var satt till 10/11.
- Våra medlemmar är olycksfallsförsäkrade via Folksam, anmälan gör man själv via deras hemsida.
- Dagliga erbjudanden, happenings och tävlingar bjöd årets julkalender på och den blev väldigt uppskattad.

## Samarbeten

- Rabatterade klippkort för Sparbanken Rekarne kunder (start september 2022)
- Vi hade ett fortsatt samarbete med Rekarne gymnasiet. Elever från årskurs 1 och 2 som läser "Träninglära 1 och 2" hade sina praktiska lektioner hos oss. Elever från Barn- och fritidsprogrammet hade sin praktik hos oss.
- Vi erbjuder praktikplatser till några elever på Barn- och fritidsprogrammet på Rekarne gymnasiet. Under VT har vi haft en elev från åk 3 under v. 9-13 och en tidigare elev under en vecka för att göra sitt gymnasiearbete. Under HT har vi haft en elev från åk 3 under v. 42-49, denna kommer åter 2025 för att göra sitt gymnasiearbete. Under v. 43 hade vi tre elever från åk 1 och två elever från åk 1 under v. 45. Eleverna får vara med i verksamheten och stå i receptionen samt hjälpa till på olika pass. Eleverna från åk 1 brukar få som uppgift att lära

in Mini-Röris. Vi bjuder in en förskola så att de får köra Mini-Röris med dem, detta brukar vara mycket uppskattat av både elever och barn.

- Eskilstuna United förlänger sitt avtal med oss, samtidigt breddar vi det till att även inkludera Akademien F15, F17 och F19. Den 23/10 står vi även som värd för Eskilstuna Uniteds hållbarhetsseminarium på Sveaplan.
- Serrander Bil AB och Tuna Trafik fortsätter att sponsra varsin sal. I Strängnäs är Insulander Bygg AB fortsatt ägare till namnet på den största gruppträningsalen. Dessa samarbeten möjliggör att vi kan skicka fler ledare på utbildning och köpa in nya redskap till anläggningarna.
- Vi är en del av föreningen Strängnäs 500, rörelseglädje & hälsa, som anordnar Strängnäs lopp- och cykellopp. Ursprungligen Hemmavasan Strängnäs.
- Vi har gått med i Eskilstuna Idrottsföreningars Samorganisation. De hjälper till och utveckla medlemsföreningarna med råd och tips från anställda och ideella. I samarbete med RF SISU Sörmland hjälpa medlemsföreningarna med temakvällar/föreläsningar och konferenser för anställda och förtroendevalda.
- Tillsammans med Ärla Sportklubb och Korpen i Eskilstuna anordnar vi Coop Eskilstuna Runt i september.
- Tillsammans med Clownklubben i Eskilstuna sprider vi gemensamt glädje i ett grått november i Eskilstuna. Friskis står för ballongerna och clownerna går ner på stan för att dela ut dessa, en sann glädje i en för övrigt hård värld. För tredje och sista året är vi med och delar ut ballonger. Den fina traditionen har lett till att sjukhusclownerna i Eskilstuna instiftar dagen som sjukhusclownens dag. Ca 75 sjukhusclowner från hela landet kom till Eskilstuna och startade sin clownferens på Fristadstorget den 12 november.
- Under hösten startade vi en ny träningsgrupp med VC Smeden med syftet att förbättra deltagarnas hälsa. Vi bjöd på tre föreläsningar med olika inriktningar samt träningskort under perioden 26/8-31/12 2024. Maxantalet var satt till 15 och gruppen fylldes till bredden. Målet med gruppen är att påvisa att träning har effekt och vi fick goda resultat både med upplevd fysisk hälsa men även ökad psykisk hälsa.
- Hälsonätverket med LF och Clockwork bemanning kör träning varje fredag lunch på Sveaplan med start mars 2024. De bjuder in och deltagarna äter efter passet en gemensam lunch i våra lokaler. Vi fortsätter även 2025 och då på båda orterna.
- Vi är en partner till Vilstagrupperna och kan på så sätt rikta erbjudande till alla deras medlemsföretag och anställda.
- Vi har också ett samarbete med Polisen som har svårt att nå den äldre gruppen i vårt samhälle. Det handlar om telefonbedrägerier samt penningtvätt. Under hösten informerar vi i lokalerna samt ger broschyrer till de som tränar i Seniorklubben.

## Lokal

Föreningens anläggningar ska vara väl anpassad för verksamheten och hålla en hög kvalitet både vad gäller funktion, interiör och utrustning. Våra medlemmar ska trivas, känna sig trygga och säkra när de vistas och tränar i vår anläggning. Vi är lyhörda för medlemmar och funktionärers synpunkter och önskemål vad gäller lokal och utrustning. Vi vill fortsätta att erbjuda mer träning och har under året påbörjat letandet av ytterligare en lokal i Eskilstuna.

## Ny utrustning på gymmet i Eskilstuna

Benspark och Lårcurl, Nordic Gym.

Pendulum squat, Nordic Gym.

Mer utrustning till både gymmet och gruppträningen samt nya hyllor ute i gym och redskapsförråd.

## Ny utrustning på gymmet i Strängnäs

Mer utrustning till både gymmet och gruppträningen samt nya hyllor.

Vi flyttar över två löpband Technogym från anläggningen Sveaplan samt en benspark från Atlantis.

## Eskilstuna Sveaplan & STIGA Sports Padel Center

- Hållbarhet & energiåtgång. Vi fortsätter att se över energiåtgången och byter i slutet av året ut alla väggarmaturer i gymmet och i salarna. Vi arbetar kontinuerligt med hållbart och använder AC endast vid behov. Vi är också noga med att släcka efter avslutat pass. Kvarglömda kläder tvättas och återbrukas av några funktionärer, mottagare är Stadsmissionen, Retuna och Härbärgen. I maj slutar vi med skoskydd i plast, detta är också ett led i vårt hållbarhetsarbete. AMA, som är en del av Eskilstuna Kommun, lämnar vi in trasiga gymtillbehör åt. De syr och fixar det som är trasigt, det är mer hållbart än att köpa nytt.
- Tillsammans med energirådgivare från Eskilstuna kommun går vi igenom Energitrappan och är nu ett Guldföretag vilket innebär att vi är mycket miljö- och energimedvetna. För att komma ännu högre krävs det insatser av fastighetsägaren och där är vi inte ännu.
- Under sommaren rengörs alla AC och ventilationsstrumporna tas ner och tvättas.
- Vi påbörjar arbetet med mer gymyta och det går under namnet booty-corner. Den befintliga verkstan kommer flytta längre in i lokalerna.
- Vi inför kameraövervakning på STIGA Sports Padel Center i juni för att även där arbeta brottsförebyggande.
- Under våren gör vi om i receptionen på Sveaplan. Merparten av den befintliga receptionsdisken plockas bort men behåller delen med kassor och klär in den med björkfaner. Vi glasar in och sätter glasgrindar med styrning via Mitt Friskis, detta gör att vi kan öppna 05.30 från 19/8 samt inte behöver bemanning vid receptionen förrän kl. 08.15. Vi adderar nya skåp i lokalen samt nya sittmöbler i receptionen. Till sommaren fortsätter vi med en make over av damernas omklädningsrum, det målas om och vi sätter in nya skåp, möbler samt växter.
- Informationsskärmarna vi haft i lokalen ersätts under december med nya skärmar från Visual art. Det är ett rikstäckande avtal via Friskis&Svettis Riks och vi ändrar till ett stående format. Vi behåller två av de tidigare skärmarna, en i receptionen samt en vid smarta gymmet.
- Vi ser hela tiden över våra avtal och det medförde ett byte av larmmottagare till Securitas samt byte av serviceavtal på AC till Indoor energy. Vi har också ändrat leverantör av gymmusik till Fitnessplayer. Som ett mervärde till medlemmarna erbjuder vi numera även dryck via Optishake. Vi har också ändrat TV leverantör, från antenn på taket till en digital tjänst från Nenda där fler kanaler kan väljas samt textas.
- Vi utför service på alla löpband i april samt maskinerna från Nordic Fighter i april och september. Dagligen ser vi över alla maskiner och säkerställer att inget blir ståendes.

## Strängnäs

- Solpanelerna på taket i Strängnäs har 2024 producerat 110 595 kWh. 113 000 kWh under 2023 och 107 400 kWh under 2022. Totalt 330 995 kWh sedan starten. Den beräknade produktionen är estimerad till 106 700 kWh per år.
- Friskis&Svettis Strängnäs är nominerade till kommunens klimat- och hållbarhetspris men tyvärr inte en av vinnarna. Alla nominerade hyllas med ett bildspel på näringslivsgalan den 26 september då priset delas ut.
- Informationsskärmarna vi haft i lokalen ersätts under december med nya skärmar från Visual art. Det är ett rikstäckande avtal via Friskis&Svettis Riks och vi ändrar till ett stående format.
- Vi fortsätter att flytta om och flytta upp saker och skapa mer träning på de ytor vi har. Vi förbereder för kommande träningsform, Hyrox samt fräschar upp väggarna med ny färg.
- Strängnäs Kommun betalade ut lokalstöd på 25 000 kr, utbildningsbidrag på 13 400 kr samt medlemsbidrag på 12 100 kr.
- I mars påbörjar Insulander bygget av två behandlingsrum på andra våningen av vår anläggning i Strängnäs. Det ena hyrs ut med start i december, det andra används som kontor för personalen.
- Utanför vår anläggning pågår bygget av Sporthallen och vi har fått våran parkering asfalterad. Ett gemensamt sophus har byggts och vi har därmed tagit bort vår egna sopcontainer vi haft via SEVAB. Resterande utemiljö framför vår anläggning görs klart under kommande år.
- Vi satsar på ett smart gym även i Strängnäs, beslut tas i december 2024. Den kommer från Technogym och är således en annan leverantör än vad vi har i Eskilstuna. Den cirkeln har både styrka och kondition och möjliggör träning för 12 personer samtidigt, premiär under vecka 9.
- Vi ser hela tiden över våra avtal och har ändrat leverantör av gymmusik till Fitnessplayer. Som ett mervärde till medlemmarna erbjuder vi numera även dryck via Optishake.
- Vi utför service på alla löpband i april samt maskinerna från Nordic Fighter i april och september. Dagligen ser vi över alla maskiner och säkerställer att inget blir ståendes.
- Inför nya leveranser av maskiner i januari så flyttar vi bland maskinerna i gymmet. Vi ändrar även om nere i gymmet vid Plazan och gör mer träningsyta för att preppa för Hyrox. Det kommer även dras ny el till andra våningen för att kunna flytta upp löpband och öka konditionsträningen i lokalen.

## Expansion

Vi har under året börja leta efter ytterligare en lokal i Sveaplan. Vi vill öppna ca 1000 kvm i västra Eskilstuna eller i Torshälla.

## Övrigt

Dopingkontroller via Antidoping Sverige genomförs på våra anläggningar. Vi är också med på uppmärksamhetsveckan via 100% Renhårdträning. Vi är nu ett vaccinerat gym även i Strängnäs. Flertalet har gått antidopingutbildningen via 100% under året.

De externa bokningarna fortsätter att öka och det är föreningar och företag som hyr lokal eller köper träningspass.

Vi fortsätter att se över verksamheten och arbetar för att gå mot full digitalisering de närmsta åren. Under maj månad inför vi engångsträning som man köper direkt i appen Mitt Friskis.