



Friskis&Sveltis Järfälla

Verksamhetsberättelse

*tjugohundranittion*



friskis

**Psst!**  
**Tänk på miljön**  
**- läs gärna**  
**på skärmen!**

# Innehåll

Friskis&Svettis Järfälla.....	3
Från Ordförande .....	4
Från Verksamhetschefen .....	5
Människorna .....	6
Träningen .....	9
Personlig tränare.....	10
Receptionen.....	11
Kommunikationen.....	13
Anläggningarna .....	14
Friskis i siffor .....	16
Resultat .....	20

# Friskis&Svettis Järfälla

**IF Friskis&Svettis Järfälla är en ideell idrottsförening vars idé är att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Egentligen säger idén allt. Vi startar i lusten. Vi fortsätter göra träningen tillgänglig. Vi lägger till ny kunskap och kvalitet i det vi gör.**

Förutom vår verksamhetsidé, som ligger till grund för allt vi gör, så har Friskis&Svettis Järfälla tre ledstjärnor som vi alltid siktar mot i vårt arbete. De här tre orden följer med oss genom alla möten vi har, i alla beslut vi tar och i varje liten svettdroppe som lämnar oss under ett träningspass!

## Rörelse – Gemenskap – Kvalitet

Friskis&Svettis Järfälla ingår i F&S-rörelsen som består av 161 unika föreningar i Sverige och utomlands. Alla föreningar bedrivs i egna juridiska enheter och eventuellt överskott går alltid tillbaka till verksamheten och medlemmarna. Rörelsen hålls samman av en paraplyorganisation – F&S Riks, som äger varumärket, svarar för utbildningen av ledare och övriga funktionärer samt utvecklingen av träningsformerna.

Det ideella engagemanget är en av Friskisrörelsens nav. I princip all vår träning hålls av ideellt engagerade licensierade ledare och tränare. På våra träningsställen finns också värdar som skapar skön stämning och får verksamheten att snurra. Medlemmarna äger Friskis&Svettis. Det betyder att alla medlemmar kan göra sin röst hörd och att intäkter och eventuellt överskott går tillbaka till medlemmarna.

Föreningens medlemsantal var vid årsskiftet 9 101 och med det är vi den största idrottsföreningen i kommunen, 11,5 % av invånarna i Järfälla kommun tränar hos oss. Medlemmarna besökte föreningen 299 447 gånger under 2019 och vi erbjöd totalt 5199 träningspass.

Funktionärskåren är föreningens viktigaste framgångsfaktor för att träningsutbudet fortsatt ska ha en stor bredd, vara modernt och erbjuda varierade träningsformer. Totalt är vi ca 200 aktiva funktionärer som leder, instruerar, arbetar i receptionen och tar hand om medlemmarna.



# Från Ordförande

**2019 inleddes med förhoppningen om att det skulle innebära ett större lugn i verksamheten. Dock startades året med ett relativt stort tapp av medlemmar vilket satte prägeln på både styrelsens och kansliets arbete för det kommande verksamhetsåret.**

2018 var ett år som innebar ett högt tryck på F&S Järfälla. Ombyggnation, omorganisation och flytt av verksamheten in i Bolhallen var bara några av de omvälvande aktiviteter som genomfördes. När så verksamhetsåret 2019 inleddes så präglades det med förhoppningen om att det skulle innebära ett större lugn i verksamheten.

Dock inleddes året med ett relativt stort tapp av medlemmar vilket satte prägeln på både styrelsens och kansliets arbete för det kommande verksamhetsåret.

## Styrelsens arbete

Sedan all träningsverksamhet flyttats in i föreningens bolag Bolhallen AB under 2018 så förläggs numera merparten av allt styrelsearbete till bolagsstyrelsen.

Styrelsen för Bolhallen AB har under 2019 genomfört nio ordinarie styrelsemöten (14/3, 20/5, 18/6, 13/8, 17/9, 10/10, 28/10, 21/11, 18/12) samt ytterligare tre möten kring strategi och budget. Till detta har ytterligare tre styrelsemöten i föreningen genomförts.

Efter årsmötet i mars så byttes två av styrelsens ledamöter ut vilket innebar att perioden fram till sommaren syftade till att etablera nya arbetsrutiner och fördelning. Därefter har fokus för styrelsens arbete och möten varit återhämtning av medlemsantal samt ekonomi och uppföljning.

Under hösten kontaktades styrelsen av Atrium Ljungberg som ville inledde en dialog om nyetablering av en ny träningsaktör i Barkarbystaden. Frågan kring nyetablering var tänkt som ett av styrelsen fokusområden under 2020 men denna dialog har drivit på frågan snabbare än vad tidigare varit planerat. I nuläget har vi inget resultat utifrån denna dialog men det har gett oss ganska stor insikt om vad som krävs, både i arbetsinsats och ekonomisk investering, inför en eventuell framtida nyetablering. På sikt ser vi detta som en nödvändighet om vi vill vara en relevant träningsaktör i Järfälla.

## Slutord

Vi har nu lämnat 2019 bakom oss och 2020 är redan i full gång. Verksamheten har gjort ett fantastiskt arbete i att fånga upp och hämta tillbaka medlemmar vilket gör att situationen är under bättre kontroll men ytterligare fokusarbete kommer att lägga på att attrahera men också att behålla våra befintliga medlemmar.

Styrelsen kommer under 2020 fortsatt jobba på en etableringsstrategi för att vi skall vara bättre förberedda och rustade för en nyetablering.

Vi i styrelsen vill rikta ett stort tack till samtliga av föreningens funktionärer. Utan deras engagemang skulle vår förening inte ha den otroliga framgång som vi har haft. Vi vill också tacka samtliga anställda som arbetar i föreningen oavsett roll.



**För styrelsen**  
**Rolf Strandin, Ordförande**  
IF Friskis&Svettis Järfälla



# Från Verksamhetschefen

**2019 har varit ett lugnt, stabiliserande år med fokus på träning. Vi har inte haft så många stora projekt och förändringar som året dess för innan och det har känts välbehövligt att landa och kunna planera för framtiden.**

Det är 35 år sedan Friskis&Svettis Järfälla bildades och det är fantastiskt att se att föreningen blomstrar mer än någonsin, vi är den största träningsaktören i kommunen och vi har många trogna medlemmar som återkommer ofta.

Det är 10 år sedan vi öppnade anläggningen i Bolinder strand och hela 40% av alla inpasseringar totalt gjordes just i Bolinder under 2019. Det är spännande att tänka på framtiden och vem vet kanske Bolinder slår Friskiskällan, om inte med kvadratmeter så med antal inpasseringar.

2019 var året vi gjorde vår första träningsresa för våra medlemmar. I maj månad åkte vi till ön Losinj i Kroatien med 40 medlemmar och 5 ledare. Det var en tränings- men också en må-bra-vecka i fantastisk miljö. Jag känner mig stolt över att vi i vår förening kan erbjuda en sådan här resa och jag vet att det blir fler i framtiden.

Nu väntar 2020 och januari rivstartade som sig bör med fullbelagda pass och mycket folk i gymmen.

Vi fortsätter att arbeta på enligt den strategi som styrelse lade för 2019 som bygger fokusområdena Medlemmar, Funktionärer, Utbud och Kommunikation.

Jag ser fram emot 2020 och nya träningsmöjligheter!



**Sara Wretling,  
Verksamhetschef**  
IF Friskis&Svettis Järfälla

# Människorna

Basen för föreningens verksamhet är våra ideellt engagerade funktionärer och vår verksamhet är beroende av att vi har en trygg och välmående funktionärskår. Under 2019 har ca 200 personer valt att vara funktionärer i Friskis&Svettis Järfälla. Vi strävar efter en funktionärskår som speglar våra medlemmar gällande ålder, etnicitet och kön. Mångfald ska vara en av våra styrkor.

## Funkisar

Av de 200 personer som valt att vara funktionärer i Friskis&Svettis Järfälla har de flesta engagerat sig som ledare, tränare eller receptionsvärdar. Men flera funktionärer bidrar också till föreningens verksamhet genom att engagera sig som styrelseledamöter, valberedare, uppföljare, marknadsföring, målare och "meckare" som sköter service och underhåll av gymmaskiner och träningsredskap.

Några funktionärer bidrar dessutom som lagledare för olika funktionärsgrupper inom träningen och reception. Uppdraget är främst av social karaktär och de jobbar för att öka sammanhållningen i form av träffar och utbyten mellan funktionärerna. Genom att skapa delaktighet och ett ansvarstagande för föreningens utveckling blir det både roligare och mer stimulerande att vara "funkis" i föreningen oavsett om man är ny eller har varit med ett tag. Lagledarrollen är både stödjande och avlastande för tränings- och receptionsansvarig.

## Kansliet

Kansliet består av nio personer. Det är sju tillsvidareanställda och en på visstid samt en inhyrd konsult på ekonomi. Under året tom oktober var receptionsansvarig föräldraledig och en vikarie-rande tjänst var då aktuell.

## Kompetensutveckling & uppföljning

Under året har alla ledare och tränare erbjudits kompetensutveckling och uppföljning löpande, individuellt eller i grupp, för att vi ska kunna säkerställa kvaliteten. 2019 hade vi tolv ledaruppföljare.

Ingen särskild utbildning och uppföljning har skett under året för receptionsvärdarna men värduppföljning planeras för 2020.

## Rekrytering

Under hösten hade vi två rekryterings-, informationsträffar som har genererat i fler nya ledare och tränare. Receptionsvärdar har rekryterats löpande under året.

## Kickoff

Varje år sista helgen i augusti anordnas en kickoff för alla funktionärer som tack för allt engagemang under året och som en nystart inför hösten. Den 31 augusti samlades drygt 120 funktionärer i Friskiskällan, i år var det fem funktionärer som höll i och råddade med allt kring kickoffen.

Vi tränade tillsammans, lyssnade på en föreläsning av Åsa Fomin, vår fysioterapeut som har sin verksamhet Friskiskällan och kvällen avslutades med en god middag kring fint dukade bord och dans.

## Julfest

Vi avslutade träningsåret som sig bör med en gemensam julfest i Bolinder den 6 december för föreningens alla funktionärer. Vi åt en god jultallrik, löste julmusik-quiz och minglade.

Det var en mycket uppskattad kväll.



**200 funkisar**  
fick föreningen på rull.

## Bolinder 10 år

2019 var det 10 år sedan Bolinderanläggningen först slog upp portarna och det ville vi uppmärksamma för våra medlemmar. Det firades en lördagsförmiddag i slutet av april med öppet hus och tårtkalas. Barnen fick ansiktsmålning och ballonger och alla träningsugna kunde gå på Jympa celebrate.

## Externa uppdrag

Tre ledare från Järfälla; Frida, Åke och Anna, var med och skapade Jympa celebrate och fick den stora äran att fotograferas för lanseringen av passet. Bilderna finns nu i Friskis bildbank och används av alla föreningar, både i Sverige och utomlands!

Vår PT Tomas är med i den utvecklingsgrupp som startade under 2019 med syfte att se över och utveckla PT-verksamheten inom hela Friskis.

Vår yogaledare Åke har varit med och skapat rörligt material till Friskis interna digitala utbildning för yogaledare i hela rörelsen.

Vår träningsansvariga, tillika dansledare, Anna har varit med i den referensgrupp som skapat konceptpasset Dans flow. Passet filmades för Friskis interna utbildning och alla dansledare i rörelsen som leder Dans flow.

Vivartestförening när Riksutvecklade det nya passet "Plaza tonår". Så med hjälp av våra tonåringar gjordes, finslipades och sattes konceptet som nu används i alla föreningar. De tonåringarna som ville fick sedan vara med vid filminspelningen och fotograferingen som gjordes för att marknadsföra passet.









# Träningen

**Flera nya pass och utvecklingar i vårt träningsutbud. Omdisponering och utveckling av träningsytorna. Vår första träningsresa gick av stapeln. Förutom vår återkommande populära Spin of Hope arrangerades även Yoga of Hope för första gången.**

2019 lanserades flera nya pass och utvecklingar i vårt träningsutbud. Vi var snabba på bollen och drog igång passnyheten Modus och limited edition-passet Jympa celebrate redan i januari.

I början av året gjorde vi en omfattande omdisponering och utveckling av träningsytorna i Friskis-källans gym. I och med detta fick vi till en stor och väl anpassad yta för stretch- och coreträning, en genomtänkt yta för skivstångs- och friviktsträning och en helt ny yta för årets stora nyhet inom gymträning - Plaza. Under våren utbildade vi åtta tränare inom träningsformen och lanserade sedan Plaza i maj.

Under året arrangerade vi en rad olika event för våra medlemmar. Till exempel bjöd vi in till tårtkalas när vår anläggning i Kallhäll, Bolinder, fyllde 10 år.

Under årets upplaga av Spin of Hope samlade vi in drygt 80 000 kr till barncancerfonden.

Årets Vasalopp sågs hos oss av 34 uthålliga spinnare och 20 indoor walking-entusiaster som tog sig igenom ett drygt fyra timmar långt pass mellan Sälen och Mora.

I maj arrangerade vi vår första träningsresa. Fem ledare och 40 deltagare tränade, umgicks och njöt av både sol och storm under en härlig vecka i Kroatien.

Under hösten var vi för första gången med i Yoga of Hope och samlade då in över 10 000 kr till barncancerfonden!

Därtill har vi haft flera kurser för nyblivna mammor, offroad camp, marklyftstävling, worskhop i yoga och en mängd olika specialpass med både roliga, superjobbiga och spexiga inslag.

I somras bjöd vi alla Järfällabor på tre utepass i veckan. Under hela juni, juli och augusti kunde alltså vår träning avnjutas helt gratis av vem som helst, och oftast under en klarblå himmel!

**9101 medlemmar**

totalt 11,5 % av Järfällas invånare

# Personlig tränare

**För att kunna erbjuda våra medlemmar ännu mer individuell pepp och coaching anställdes under våren 2019 föreningens andra PT.**

Antal bokade PT-timmar växer stadigt och under 2019 har försäljning av PT ökat med ca 150 000 kr det innebär ca 300 fler PT-timmar jämfört med föregående år. Vi haft två framgångsrika kampanjer, en av dem i samarbete med Jakobsbergs folkhögskola, där vi sålde PT för över 100 000kr per kampanj samt två fullbokade small group mamma kurser med PT. Inför 2020 vill vi anställa ytterligare en PT på timme och utöka vårt utbud av small groups samt köra två kampanjer.



**Elisabet Crona Granda & Tomas Borin**  
Personliga tränare på Friskis Järfälla

# Receptionen

**Först tappar vi medlemmar sen ökar vi med 31% nya medlemmar. Fler väljer att betala sitt träningskort med autogiro.**

2019 började med ett medlemstapp som följde med under hela året i jämförelse med de två föregående åren. För att få in fler medlemmar innan året tog slut, körde vi en kampanj från mitten av november t.o.m. sista december för den som inte hade ett aktivt träningskort.

Genom kampanjen kunde man köpa ett träningskort för 199 kr och träna så mycket man ville t.o.m. 31 december. Det blev succé! Vi sålde 504 kort och av dem köpte 156 nytt träningskort, det generade i ca 31% nya medlemmar. Året slutade med ett totalt medlemsantal på 9101 st.

Försäljning av träningskort via autogiro fortsätter att öka och idag har vi ca 920 medlemmar som betalar via autogiro varje månad.

Vid höstterminsstart justerades priset på dagtidskorten till 2150kr för vuxen och 1800kr för tonår/studerande/senior.

## Undersökning

På våren gjorde vi två enkätundersökningar; en för våra medlemmar och en för våra funktionärer. Av alla medlemmar som svarade fick närmare 85% som är nöjda eller mycket nöjda med oss som träningsaktör. Topp tre var att vi har bra läge, bra ledare/instruktörer och att det är prisvärt.

Våra funktionärer är också mycket nöjda vilket gläder oss med ett nöjd-medarbetare-index på 84,3.





# #friskisjarfalla







# Anläggningarna

**2019 har varit ett lugnare år men en hel del har hunnits med ändå, t.ex. omdisponering av ytan på gymmet i Friskiskällan, väggar har fått ny färg, cardioparken fick sig en uppdatering, fler hyrsegäster mm.**

I mars månad gjorde vi en omdisponering av ytan i gymmet på plan 3 i Friskiskällan för att optimera och skapa ett bättre flöde samt bereda plats för en öppen träningsyta till vår nya träningsform, Plaza.

Vi målade runt trapphuset i gymmet och bytte färg från röd till mörkgrå för att få rätt känsla vid Plazaytan.

I samband med omdisponeringen bytte vi ut all cardioutrustning som hade många år på nacken till en enhetlig cardiopark med löpband, motionscyklar och crosstrainers i båda anläggningarna.

På plan 2 i Friskiskällan tog vi bort den gamla dörren in till stora jympasalen och satte in en glasdörr som är bredare, syftet var att man utifrån ska kunna se vad det är för träningspass som pågår där inne.

Vi har investerat i en ångtvätt till våra duschrum som vi alternerar mellan våra båda anläggningar, för att minska miljöpåverkan och hålla riktigt fräscht utan kemikalier.

Efter flytten av cirkelgymmet 2018 från gymmet till eget rum på plan 2 i Friskiskällan märkte vi att luften inte riktigt räckte till i den nya konstruktionen så i början av 2019 satte vi in en AC i nya cirkelgymmet.

I Bolinder har vi målat om i entrén, omklädningsrummen och i multihallen.

Vi har köpt in gröna växter till båda anläggningarna.

2019 fick vi ännu en hyresgäst i Friskiskällan. Vi tog bort herrarnas omklädningsrum i gymmet på plan 3 och renoverade rummet för uthyrning till en fysioterapeut till. Åsa Malmberg flyttade in februari med sin praktik.

Under året har vi dessutom fokuserat på att hyra ut konferensrummet i Friskiskällan men också våra träningslokaler de tider de står tomma för att inbringa mer intäkter. Vi fortsätter med det arbetet framåt.

## Brand och HLR

Vi har återigen informerat om våra brandrutiner; muntligt och praktiskt genom ett flertal rundvandringar i båda anläggningarna med våra funktionärer för att göra dem uppmärksamma på var nödutgångar och brandsläckare mm finns om något skulle hända.

Mer än hälften av funktionärerna har deltagit. Vi har även förtydligat för receptionsvärdarna om hur viktigt just deras agerande är ifall brand skulle uppstå.

Vi har haft fyra HLR utbildningar för funktionärerna under året.



**FRISKISKÄLLAN**



**BOLINDER**



# Friskis i siffror

## PASSTOPPEN

1. Spin distans
2. Jympa medel
3. Skivstång
4. Cirkelgym
5. Yoga

50

Träningsformer

5199

Pass

4 341  
kvm  
träningssyta

299 447

inpasseringar

193 246

gyminpasseringar

106 201

gruppträningssinpasseringar

9 101

medlemmar

200

Funkisar

medlemmar

9 101



# INPASSERINGAR



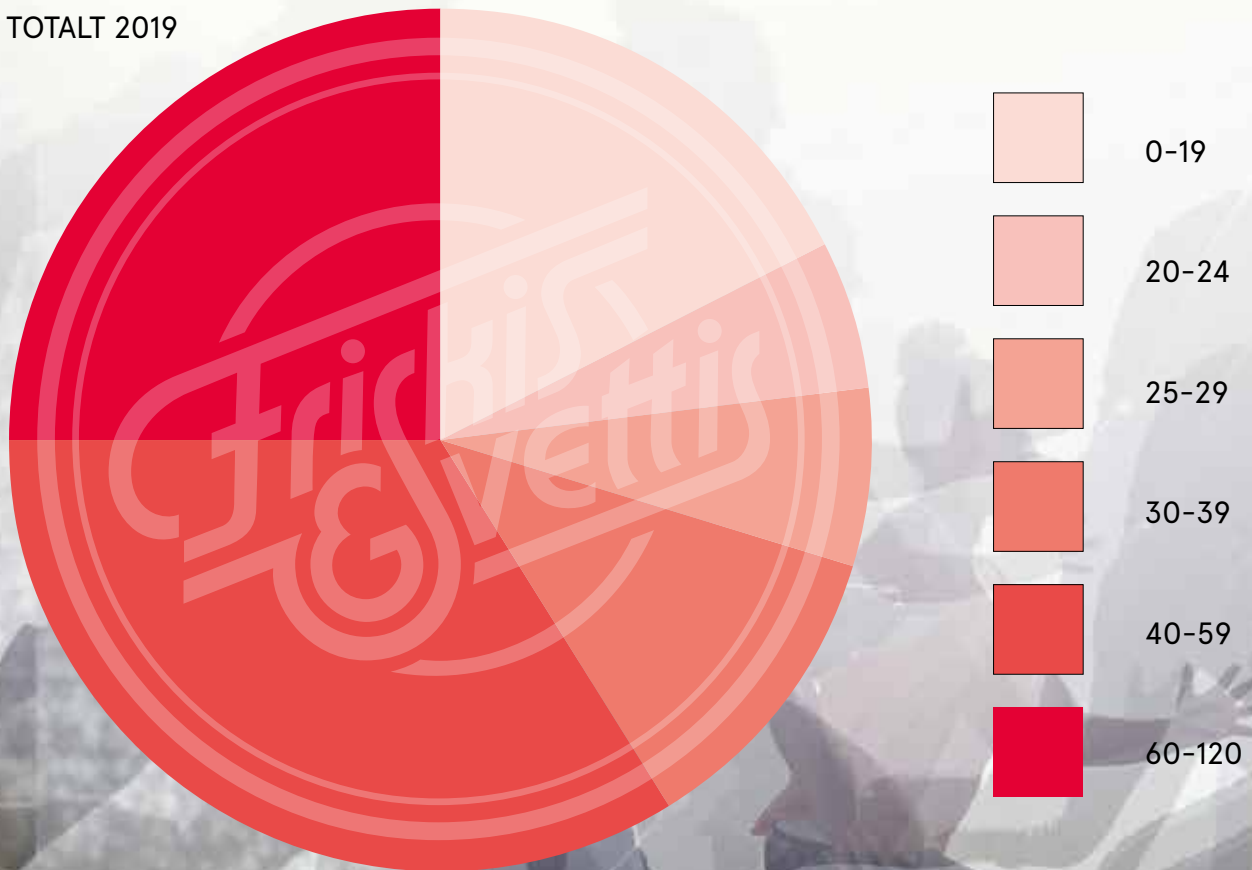
**BOLINDER 119 598**  
**FRISKISKÄLLAN 179 849**

2019

**299 447**

# ÅLDERSFÖRDELNING

TOTALT 2019



störst åldersgrupp

# 40-59 år



# KÖNSFÖRDELNING

TOTALT 2019



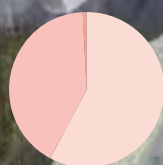
MÄN



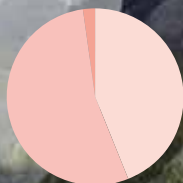
KVINNOR



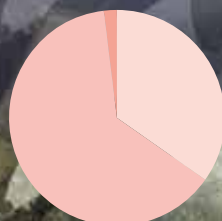
OKÄNT



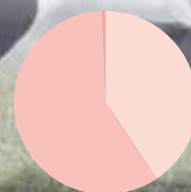
0-19



20-39



40-59



60-120

flest

# Kvinnor

# Resultat

## Friskis&Svettis Järfälla 2019

### Rörelseintäkter

Nettoomsättning	1 093 200
Kommunala och statliga bidrag	1 956
Övriga rörelseintäkter	-
<b>Summa rörelseintäkter</b>	<b>1 095 156</b>

### Rörelsekostnader

Träning	-
Reception	-
Kansli/ledning	-29 620
Lokaler inkl. träningsutrustning	-60 362
Personalkostnader	24 961
Av- och nedskrivningar av materiella och immateriella anläggningstillgångar	-44 399
Övriga rörelsekostnader	-817 210
<b>Summa rörelsekostnader</b>	<b>-926 630</b>
<b>Rörelseresultat</b>	<b>168 526</b>
Räntekostnader och liknande resultatposter	-473
<b>Resultat efter finansiella poster</b>	<b>168 053</b>
<b>Årets resultat</b>	<b>168 053</b>



# Bolhallen AB 2019

## Rörelseintäkter

Intäkter från träningsverksamhet	15 443 425
Övriga rörelseintäkter	1 136 461
<b>Summa rörelseintäkter</b>	<b>16 579 886</b>

## Rörelsekostnader

Kostnader träningsverksamhet	0
Lokalkostnader	-8 903 211
Övriga rörelsekostnader	-1 493 471
Personalkostnader	-5 912 442
Av- och nedskrivningar av materiella och immateriella anläggningstillgångar	-794 758
Förlust/vinst avyttring maskiner och inventarier	-44 883
<b>Summa rörelsekostnader</b>	<b>-17 148 765</b>

## Rörelseresultat

**-568 879**

## Finansiella poster

Övriga ränteintäkter och likande resultatposter	-1 175
Räntekostnader och liknande resultatposter	-1 381
<b>Summa finansiella poster</b>	<b>-2 556</b>
<b>Resultat efter finansiella poster</b>	<b>-571 435</b>
<b>Bokslutsdispositioner</b>	
Förändring av periodiseringsfonder	-
Förändring av överavskrivningar	-
<b>Summa bokslutsdispositioner</b>	<b>-</b>
Resultat före skatt	-571 435
<b>Skatter</b>	
Skatt på årets resultat	-
<b>Årets resultat</b>	<b>-571 435</b>

**HEMSIDA**

[friskissvettis.se/jarfalla](http://friskissvettis.se/jarfalla)

**E-POST**

[info@friskissvettisjarfalla.se](mailto:info@friskissvettisjarfalla.se)

**FACEBOOK**

FriskisJarfalla

**INSTAGRAM**

friskisjarfalla



**friskis**

**BOLINDER** Gjutmästare Rosbergs väg 8 **FRISKISKÄLLAN** Järfällavägen 106