

Verksamhetsberättelse
tjugotjugo

IF Friskis&Svettis Järfälla



Innehåll

Friskis&Svettis Järfälla	3
Verksamhetschefen har ordet	4
Ordförande har ordet	6
Människorna	7
Träningen	8
Personlig träning	9
Kommunikationen	10
Anläggningarna	12
Receptionen	13
Friskis i siffor	14
Resultat	16

Friskis&Svettis Järfälla

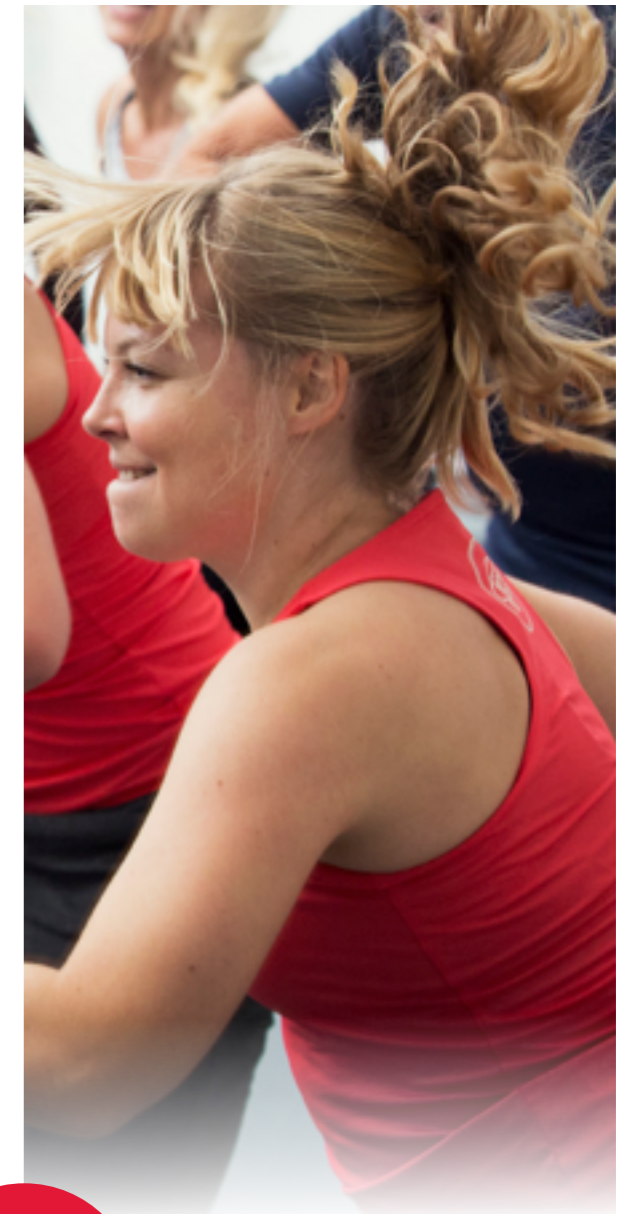
IF Friskis&Svettis Järfälla är en ideell förening vars verksamhetsidé är att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Egentligen säger idén allt. Vi startar i lusten. Vi fortsätter göra träningen tillgänglig. Vi lägger till ny kunskap och kvalitet i det vi gör.

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: rörelse, gemenskap och kvalitet. De här tre orden följer med oss genom alla möten vi har, i alla beslut vi tar och i varje liten svett-droppe som lämnar oss under ett träningspass!

Friskis&Svettis Järfälla ingår i F&S-rörelsen som består av ca 160 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, ett trevligt bemötande och får verksamheten att snurra alla dagar på året.

Medlemmarna äger Friskis&Svettis. Det betyder att alla medlemmar kan göra sin röst hörd och att intäkter och eventuellt överskott går tillbaka till medlemmarna i form av ny träningsutrustning, upprustning av träningsytor och utbildning för nya träningsformer. ■



RÖRELSE

GEMENSKAP

KVALITET

Verksamhetschefen har ordet

2020 var året som vi aldrig någonsin trodde vi skulle få uppleva. Efter en bra start i januari och februari kom pandemin och den slog hårt. Vi var snabba på att justera och anpassa vår verksamhet och tack vare den flexibiliteten har vi kunnat hålla öppet och fortsätta att erbjuda Järfällaborna träning under hela året.

Året började bra, men sedan slog pandemin till och redan i början av mars månad märkte vi en tydlig nedåtgång. Våra medlemmar kunde inte komma och träna hos oss som de brukar. Försäljningen minskade med 40% under våren och inpasseringarna med 45%. Vi var snabba med att ställa om och göra alla åtgärder som stod i vår makt för att spara in på kostnader och stoppa alla icke-nödvändiga inköp, då intäkterna uteblev. Vi gick in i korttidspermittering redan i april. Fyra av våra åtta anställda permitterades på 60%. Konsulten som hade ersatt en av våra anställda som var föräldrarledig tvingades vi säga upp. Vi fick även despanns med arbetsgivaravgifterna som sänktes under en tremånaders period.

Ganska snabbt på våren lämnade många ideella värdar och ledare oss och ville pausa sitt uppdrag. Det slog hårt då vår verksamhet bygger på just ideell kraft. Våra receptioner blev mycket drabbade då de alltid är bemannade. För att mäta med var vi tvungna att justera våra öppettider och vi på kansliet bemannade upp på dagtid. Reducering av öppettider höll i sig till höstterminsstart i början av september.

Under andra kvartalet fick vi hyresrabatt i en anläggning och ett kompensationsstöd från Riksidrottsförbundet som vi sökte för kvartal tre. Det har varit till stor hjälp.

Vi har hela tiden följt vår riksorganisations riktlinjer under hela pandemin som bygger på FHM:s rekommendationer. Träning på gym har ju varit en het debatt och två läger har bildats även bland medlemmar. En del arga som vill att vi tar vårt ansvar för smittspridning och stänger ner verksamheten men många mycket positiva och glada att de kan fortsätta träna hos oss för hälsan och välmåendets skull. Redan i mars införde vi frysning av träningskort månad för månad för de i riskgrupp dvs 70+ som rekommenderades att stanna hemma och

absolut inte komma och träna. Möjligheten till frysning av det slaget utan läkarintyg pågick till och med november månad.

Vi anpassade snabbt all vår täning, halverade antalet deltagare på all gruppträning, flyttade isär och skapade yta i gymmen samt flyttade ut många pass och körde utomhus. I maj månad färdigställde vi ett utegym på innegården i Friskiskällan och där har vi även kunnat köra gruppträningspass hela året för de medlemmar som inte vill träna inne. Ledare och tränare har varit fantastiska på att ställa om och tänka nytt för att få ett så komplett och gediget utbud som möjligt.

”Ledare och tränare har varit fantastiska på att ställa om och tänka nytt.”

Under sommaren stabiliserades läget lite, vi höll samma nivå efter det stora tappet och inpasseringarna landade på 20% färre än sommaren 2019. Sommaren är i vanliga fall våra lugnaste månader i verksamheten men nu var många på hemmaplan och ville träna. Vi hade en ovanligt bra sommar och vi erbjöd fler pass än vanligt för våra träningsugna medlemmar.

Efter sommaren vände det lite och höstterminen startade. Men så i oktober var det dags igen. Den andra vågen av pandemin kom.

I november infördes begränsningar av sammankomster till åtta och det var en tydlig signal till varje enskild individ om vad som gäller framöver och den nya normen för hela samhället när det gäller grupper. Friskis&Svettis riksorganisation kom ut med nya uppdaterade riktlinjer i linje med beslutet. ”Friskis vill agera aktivt för att minska smittspridning. Vårt förhållningssätt är att erbjuda anpassad träning i den mån det är möjligt.”

I och med de uppdaterade riktlinjerna stängde vi av dusch och bastu. All gruppträning inomhus och utomhus justerades till små grupper om åtta deltagare och så fortsatte det året ut.

2020 avslutades med 8113 medlemmar och det innebär ett tapp av medlemmar på 11% mot

föregående år. Försäljningen droppade med 26% mot 2019 och inpasseringarna med 30%.

Trots allt är vi glada och stolta att vi under hela tiden har kunnat bedriva vår verksamhet med i princip fullskaligt träningsutbud, att vi haft förmågan att ställa om och anpassa oss hela tiden för att inte behöva stänga verksamheten. Det har varit en stor rädsla att vi skulle bli tvungna att göra det, att valet inte skulle ligga på oss. De bidragen som vi kunnat söka och som vi fått har hjälpt bolaget och verksamheten till ett bättre resultat och på ett avgörande sätt för att klara likviditeten.

Nu hoppas vi på vaccineringen och att våra medlemmar hittar tillbaka till oss snabbt men även att många nya motinärer vill komma till oss under 2021. ■

”Trots allt är vi glada och stolta över att vi kunnat bedriva vår verksamhet.”



Sara Wretling
Verksamhetschef
Friskis&Svettis Järfälla

Ordförande har ordet

Verksamhetsåret 2020 var ett annorlunda år. Covid-19 slog hårt mot nästan all verksamhet i Sverige och världen, men kanske extra hårt mot oss träningsaktörer. Det som var tänkt som ett år för avstamp och tillväxt kom mer att handla om överlevnad och stabilitet.

Styrelsens arbete

Verksamhetsåret kortades ned då årsmötet för 2020 inte hölls i mars som planerat. Istället sköts detta fram i hopp om att kunna genomföra ett årsmöte under så normala former som möjligt. I slutändan hölls mötet dock den 27:e maj med begränsat deltagarantal.

Den nyvalda styrelsen för Bolhallen AB har under 2020 genomfört nio ordinarie samt ytterligare fyra möten kring strategi och budget.

Styrelsens arbete har, utöver de uppdrag som gavs i årsmötet, varit helt inriktat på ekonomi och sälj. En ny organisation har satts för kansliet i syfte att kostnadsbespara samtidigt som vi bygger en grund för att kunna gasa när restriktionerna släpper. Förhandlingar med våra hyresvärdar har också bidragit med besparingar i form av hyresrabatter.

“Vårt arbete har varit helt inriktat på ekonomi.”

Slutord

Som de flesta andra så väntar och hoppas styrelsen på att den värsta delen av pandemin ska vara över under sommaren och till hösten. När läget vänder så kommer med största sannolikhet fokus att ligga på att hämta hem medlemmar och öka intäkterna med ökad försäljning. ■

Styrelsen 2020

Rolf Strandin Ordförande
Eva-Stina Lundholm Vice ordförande
Fredrik Hartman Ledamot
Germund Nilsson Ledamot
Karin Nygren Ledamot
Malin Petersen Ledamot
Mia Winsnes Ledamot



Rolf Strandin
Styrelseordförande
Friskis&Svettis Järfälla

Människorna

Basen för föreningens verksamhet är våra ideellt engagerade funktionärer och vår verksamhet är beroende av att vi har en välmående och trygg funktionärskår. Vi strävar hela tiden efter en funktionärskår som speglar våra medlemmar gällande ålder, etnicitet och kön. Mångfald ska vara en av våra styrkor.

Funktionärerna

Av de drygt 220 personer som valt att vara funktionärer i Friskis&Svettis Järfälla har de flesta engagerat sig som ledare, tränare eller receptionsvärdar. Flera funktionärer bidrar också till föreningens verksamhet genom att engagera sig som styrelseledamöter, valberedare, uppföljare, målare och meckare som till exempel sköter service och underhåll av gymmaskiner och träningsredskap.

Flera av funktionärerna valde att pausa sitt uppdrag hos oss under året på grund av pandemin och en del har avslutat sitt uppdrag helt av olika skäl. Glädjande är att vi även rekryterat en hel del funktionärer under årets gång och därmed har vi landat på en ungefär lika stor funktionärskår som föregående år.

Kansliet

Kansliet bestod under årets största del av sju tillsvidareanställda, en visstidsanställd samt en inhyrd ekonomikonstult. Under första delen av året ersattes vår föräldralediga kommunikationsansvariga av en konsult, men detta uppdrag rationaliserades senare bort med anledning av besparingar.

Styrelsen

Styrelsen valdes av medlemmarna på årsmötet och totalt sex ledamöter och en ordförande ingår här. Styrelsearbetet skedde helt ideellt och samma styrelse sitter både i föreningen och för bolaget, Bolhallen AB, där all verksamhet ligger sedan juli 2018. ■



Träningen

2020 var året då den digitala träningen och träningen utomhus intog våra liv på allvar. Vi startade upp flera nya träningsformer, bland annat kioskvältaren Dans explode. Dessutom sände några av våra ledare livepass via Instagram för första gången någonsin!

Nyheter

Under 2020 lanserades i vanlig ordning flera nya pass i vårt träningsutbud. Som många gånger tidigare var vi snabba och drog igång flera passnyheter i början av året. Bland nyheterna fanns Dans explode, Plaza tonår, Coreflex och Coreflex soft, det sistnämnda en ihopslagning av passen Core och Flex. Nyheten blev snabbt väldigt populärt. Softintensiteten har fått stort fokus under året och fler träningsformer har tillkommit i softutbudet, bland annat Modus soft och Power hour soft.



Under julen, när vi hade som svårast att tillsätta pass i våra lokaler, provade vi för första gången någonsin att sända livepass via Instagram och totalt deltog cirka hundra personer på de fyra pass vi sände.

Träna ute

Uteträning har funnits i Friskis utbud sedan starten, med t ex parkträning och jogging i olika former. Under våren 2020, i samband med coronapandemin, uppstod ett behov av fler former för träning utomhus. Utefys tillkom när vi behövde det som bäst. Utefys har vi kunnat erbjuda på flera platser i kommunen förutom i anslutning till båda våra anläggningar under hela året.

Vi fortsatte också som vi brukar med vår parkträning utanför simhallen i Jakobsberg. Under hela sommaren erbjöd vi uteträning tre gånger i veckan med ett maxantal deltagare på 50 personer/pass pga rådande restriktioner.

Träna digitalt

När pandemin slog till och våra medlemmar inte längre kunde, eller ville, komma till oss så fick vi istället komma till dem. Vår Riksorganisation var snabba på att producera och leverera digitala pass för alla där hemma. Dessa pass kunde vi även använda och sända på storbild i våra salar vilket blev ett välkommet tillskott då många ledare valt att vila och storleken på våra grupper stundom var nere på så få som åtta personer.

Kvalitetssäkring

Under året har uppföljning av ledare och tränare skett löpande i den mån det har varit möjligt vilket resulterade i tolv ledaruppföljningar.

Utbildning och rekrytering

På grund av pandemin stoppades alla utbildningar som vår riksorganisation ansvarar för under stora delar av året vilket medförde att inflödet av nya ledare och tränare drog ut på tiden. Glädjande nog så hade föreningen ändå nio nya funkisar inom träningsgruppen innan årets slut.

Under hösten hade vi två rekryteringsträffar som genererade fyra nya ledare och tränare som väntar på att få gå ettan och träningsformutbildning under 2021.

Vidareutbildning

I november genomfördes ett digitalt gymevent för tränare, Gymdagen Digilajv. Tolv tränare medverkade i denna digitala heldagskurs där tränare äntligen fick mötas och inspireras. Det var en härlig boost i dessa tider. ■

Personlig träning

För att kunna erbjuda våra medlemmar ännu mer individuell pepp och coaching anställdes under sommaren föreningens tredje Personliga tränare. Tillsammans med föreningen redan två etablerade PT's erbjuder vi nu våra medlemmar en ännu bredare kompetens och möjlighet till personlig träning.

2020 anställdes föreningens tredje personliga tränare, Matilda Sakuth, som timanställd. Matilda är också yogainstruktör och har under året även haft yogaklasser två gånger i veckan i Bolinder.

Trots det speciella året så har vi lyckats att nå de uppsatta målen som vi hade med PT-verksamheten, det vill säga att utöka utbudet av small groups och att ha fler kampanjer.

Vi körde tre small groups och tre workshops samt en sommarkampanj och vi fortsatte med den framgångsrika kampanjen i samarbete med Jakobsbergs folkhögskola på hösten.

Försäljningsmässigt landade vi på likvärdiga siffror jämfört med föregående år och i antal PT-timmar innebär det 528 stycken. ■

Triss i PT

2020 anställdes vår tredje Personliga tränare!



Elisabet Crona Granda, Tomas Borin och Matilda Sakuth är Friskis Järfällas Personliga tränare.

Kommunikationen

Genom hela året går Rikskampanjen "I lust och olust" som en röd tråd. Budskapet är att Friskis alltid finns här, oavsett känsla. Orden fick en något annorlunda innebörd i och med pandemin, men budskapet stog sig ändå starkt och kunde nu användas för att lyfta våra olika tankar kring träning i tuffa tider.

Gemensamma kampanjer

Kommunikationsåret 2020 ramades in av kampanjen "I lust & olust". Budskapet i kampanjen var enkelt - oavsett hur mycket eller lite lust du känner inför träning så finns Friskis här för dig. För oss i Järfälla betydde höstens kampanjmaterial extra mycket då vår receptionsvärd Madde fick äran att gestalta vardagen på Friskis.

Egna kampanjer

När pandemin var ett faktum lade vi mycket fokus på att lyfta fram vikten av våra medlemmar och hur mycket de betyder för oss när tiderna är tuffa. Vår kampanj "Inget Friskis utan Dig" spred sig i hela rörelsen och användes från Malmö i söder till Kiruna i norr. Även vårt material som syftade till att lyfta uteträningen spred sig som en löpeld, den fick till och med en egen variant i Norge!



Friskiskändisar

Inte nog med att Madde fick fronta Friskis stora höstkampanj. När nyheten Plaza tonår lanserades var våra värdar Linus och Noel, tillsammans med några av våra unga medlemmar, med på både bild och film i hela Friskisrörelsen. Nyheten Dans explode fick vår ledare Anna äran att fronta.



Intern kommunikation

I september bytte vi affärssystem och gick över till den nya appen Mitt Friskis. Tack vare tydlig kommunikation hiittade våra medlemmar snabbt rätt i allt nytt. I övrigt har det viktiga varit att få ut hur vår verksamhet hanterar pandemin, både till medlemmar och funktionärer. På hemsida, social media, medlemsbrev och i anläggningarna har vi på olika sätt informerat om såväl coronaanpassningar som nya pass och onlineträning.



I december har vi en julkalender på social media. Här varvas tips, tävlingar och erbjudanden och vi pushar på att tagga och dela inlägg med varandra i syfte att nyttja våra medlemmars kraft att nå ut till ännu fler! Under jul kör vi livepass via Instagram för första gången och på fyra pass när vi ut till ca 100 deltagare i sina hem. ■



Anläggningarna

För våra anläggningar har 2020 varit ett klurigt år. Besparingar blev till köpstopp och inte mycket annat än att fräsha upp några väggar med ny färg har gjorts invändigt. Utvändigt har vi däremot byggt ett utegym och om vi ser till hur mycket vi möblerat om i våra anläggningar så kommer detta år att gå till historien...

Småpiff och ommöblering

På grund av pandemin och verksamhetens avstannande så har vi under 2020 i princip inte lagt några ekonomiska resurser på anläggningarna alls.

Invändigt i Friskiskällan har vi målat om och fräschat upp några väggar i gymmet. Vi har också satt upp vår tredje digitala informationsskärm så nu kan vi sprida information till våra medlemmar även i gymmet.

Den enda lite större byggnationen som gjordes var på hösten i Bolinder och det var en tillbyggnad på en befintlig vägg vid lyftarpodierna i gymmet för att rama in och nyttja den ytan ännu bättre.

För att kunna hålla öppet under pandemin har våra duschrum varit avstängda och vi har möblerat om i stort sett överallt. Utrutning har flyttats isär i gymmet, vi har tagit bort bänkar

och soffor och ställt träningsredskap på de mest otänkbara ställena. 2020 är året då vi tagit tillvara på varje liten kvadratmeter för att tillgängliggöra träningsyta!

Utegym

Vi hade skjutit på det planerade utegymmet på innegården i Friskiskällan sedan tidigare och planen var nu att smyga igång arbetet med hårt ihållna resurser. Vi övervägde länge hur vi skulle göra, men tog ändå beslutet att köra på som planerat och i maj stod det klart!

Utegymmet blev en succé. Medlemmar som inte ville vara inomhus och träna hittade en plats ute och så småningom flyttade vi även ut en hel del gruppträning också, allt från Yoga och Coreflex till Cirkelfys och Power hour. Under vintern har snöskyfflen gått varm och vi har kört både Utefys och Offroad i utegymmet. ■



Utegym

2020 förvandlades Friskiskällans innegård till Järfällas grymmaste träningsyta!

Receptionen

Året började med en fantastisk uppslutning av receptionsvårdar och ett effektivt bemanningsschema. När pandemin kom fick vi snabbt ställa om till en annorlunda verklighet. Tack vare omställning av personal och fantastiska funktionärer klarade vi oss igenom den tuffaste perioden rent bemanningsmässigt i vår historia.

Ansträngd bemanning

När pandemin kom tappade vi över en kort tid 50% av våra ideella vårdar i receptionen. Trots förlust och permittering av kanslipersonal under en period lyckades vi lösa bemanningen med justerade öppettider, kanslipersonal som ställde om och fokuserade på att bemanna receptionen, timanställda medarbetare samt fantastiska funktionärer som var kvar i sitt uppdrag trots allt.

En del av vår verksamhet pausades under året så som barnpassning, utbildning och uppföljning av vårdar. En positiv utveckling i pandemin är dock att vi har blivit mer flexibla och digitala på alla plan - i kontakt med medlemmar, funktionärer och för att bedriva olika typer av verksamhet, möten och utbildning.

Fantastisk medlemsvård

Vi tillämpade en fantastisk medlemsvård i och med generös frysning för medlemmar i riskgrupp mellan mars och november. Vi har pratat med medlemmar, svarat på mejl och telefon dagligen. Samtidigt har vi tydliggjort kontaktvägar och villkor för frysning och uppsägning av träningskort, allt för att förenkla vardagen för våra medlemmar.

Med kort varsel har vi erbjudit medlemmar olika kampanjer i den mån som gått. Black Friday-kampanjen blev en succé under omständigheterna som vi endast körde i webbutiken med nya moderna metoder så som rabattkoder och så vidare.

Kurser och utveckling

På våren passade vi på att genomföra en grundkurs i service- och försäljning för kansliet när verksamheten avstannade på grund av rådande läge.

Höstterminen startade trots allt starkt innan nästa våg slog över Sverige. På kort tid och med liten förberedelse bytte vi affärssystem i september som vi till stor del efter det varit med och utvecklat tillsammans med leverantören. Trots pandemin har vi lyckats utbilda personal och funktionärer i samband med konverteringen och i det stora hela lyckats bra med systembytet.

Vi har även varit delaktiga i en ny webbutik då den tilltänkta inte ännu var utvecklad när vi behövde den. Den är inte optimal, men fyller sin funktion så länge vilket innebär att medlemmar och även ickemedlemmar, vilket är en nyhet, kan köpa eller förnya sina träningskort i webbutiken - dessutom med nya och moderna betalmedel. En riktig vinst i pandemitider!

Under året började vi automatiseringen av vår autogirohantering för föreningens medlemmar. Detta för att effektivisera verksamheten ytterligare och frigöra tid för ännu mer utveckling.

Lyckad rekrytering

Sist men inte minst har vi haft en oroligt lyckad rekrytering av receptionsvårdar, många av dessa ideella bär verksamheten idag! ■

Nytt system och ny bokning!

Under 2020 lanserades det första rikstäckande träningskortet i Friskis historia.

En förutsättning för att kunna träna och boka pass i alla föreningar är att vi har samma affärssystem, BRP Cloud, och att bokningsreglerna är lika. I september gick vi över till det nya systemet och fick därmed också en ny app och nya bokningsregler.

Friskis Järfälla i siffror

PASSTOPPEN

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

8113
medlemmar

220
funktionärer

2 gym
1 utegym
7 salar

140 100
gyminpasseringar

70 266
gruppträningsinpasseringar

56
träningsformer

4383
gruppträningspass

85 295
inpasseringar i Bolinder
125 072
inpasseringar i Friskiskällan

TRÄNINGSTILLFÄLLEN 2020

210 366

Resultat

IF Friskis&Svettis Järfälla 2020

Rörelseintäkter	
Nettoomsättning	566 880
Summa rörelseintäkter	566 880
Rörelsekostnader	
Kansli/ledning	-19 111
Lokaler inkl. träningsutrustning	-17 070
Av- och nedskrivningar av anläggningstillgångar	-44 399
Övriga rörelsekostnader	-119 655
Summa rörelsekostnader	-200 235
Rörelseresultat	366 645
Räntekostnader och liknande resultatposter	-15
Resultat efter finansiella poster	366 630
Årets resultat	366 630

Bolhallen AB 2020

Rörelseintäkter	
Intäkter från träningsverksamhet	14 908 969
Övriga rörelseintäkter	2 374 039
Summa rörelseintäkter	17 283 008
Rörelsekostnader	
Kostnader träningsverksamhet	-49 233
Lokalkostnader	-9 399 843
Övriga rörelsekostnader	-1 456 968
Personalkostnader	-5 137 848
Av- och nedskrivningar av anläggningstillgångar	-788 924
Summa rörelsekostnader	-16 832 816
Rörelseresultat	450 192
Finansiella poster	
Räntekostnader och liknande resultatposter	-56
Övriga ränteintäkter och likande resultatposter	9 939
Summa finansiella poster	9 883
Resultat efter finansiella poster	460 075
Årets resultat	460 075

HEMSIDA

friskissvettis.se/jarfalla

E-POST

info@friskissvettisjarfalla.se

FACEBOOK

FriskisJarfalla

INSTAGRAM

friskisjarfalla

