



Verksamhetsberättelse  
**tjugotjugoett**

IF Friskis&Sveltis Järfälla





# Innehåll

Friskis&Svettis Järfälla .....	3
Verksamhetsåret 2021 .....	4
Styrelse och kansli .....	5
Människorna .....	6
Träningen .....	7
Receptionen.....	8
Anläggningarna .....	8
Kommunikationen .....	9
Friskis i siffor .....	10
Resultat .....	13

# 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 svettdroppe 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

# Verksamhetsåret 2021

**Under året fortsatte covidviruset att behålla sitt grepp runt världen och så även i vår verksamhet. Efter ett tufft 2020 trodde och hoppades vi på att det skulle blir bättre under 2021, men vi fick ytterligare ett tufft år i vår verksamhet.**

I början av året kom vaccinationen mot covid-19 igång och i takt med den kom fler och fler medlemmar tillbaka till oss.

Från och med den 10 januari fick Sverige en ny pandemilag som för oss innebar att 10 kvm per individ och maxantal baserat på kvm skulle införas. Vi anpassade vår träning för att följa pandemilagen och kunde till och med fylla på med lite fler deltagare i våra stora salar. I gymmen använde vi oss av ett system med klädnypor för att hålla koll på antalet som tränade samtidigt vilket var visuellt tydligt och bra.

På våren kom den tredje vågen av viruset, men redan efter sommaren stabiliserades läget något. Restriktionerna släppte, vi kunde plocka bort våra klädnypor i gymmen och vi hade en positiv försäljning då många ville tillbaka till sina träningsvanor.

Runt midsommar installerade vi ett nytt inpasseringssystem i Bolinder för att kunna ha en obemannad anläggning. På så vis har vi kunnat hålla öppet 05–23 varje dag. Det har varit väldigt gynnsamt eftersom vi fortsatt saknat många ideella värddar i våra receptioner.

I december tog smittspridningen ny fart i och med en ny snabbt skenande mutation. Den 23 december infördes åter restriktioner i samhället som för oss innebar att begränsningar med 10 kvm per individ återigen tillkom.

Under hela 2021 har vi fortsatt hålla i kostnaderna och inte gjort några icke nödvändiga inköp. Vi har också fått ta del av bidrag i form av fortsatt hyresrabatt på en av våra anläggningar samt kompensationsstöd från Riksidrottsförbundet i några omgångar.

Året avslutades med 6432 medlemmar vilket innebar ett tapp på 20% mot föregående år.

Trots medlemstappet gick försäljningen upp med ca 20% och inpasseringarna landade på endast 2% färre mot föregående år.

Styrelsens arbete under verksamhetsåret har varit fokuserat på ekonomisk kontroll parallellt med tillväxt efter det att pandemin släpper sitt grepp om samhället. Styrelsen har under verksamhetsåret hållit 13 ordinarie styrelsemöten samt ytterligare fem informella arbetsmöten.

**”Trots alla svårigheter har styrelsen och kansliet jobbat med strategin att växa.”**

Trots alla svårigheter har styrelsen och kansliet jobbat med strategin att växa och då genom expansion och en tredje anläggning i Järfälla. Detta resulterade i att vi strax innan jul kunde signera ett avtal med Atrium Ljungberg om en ny träningsanläggning i Bas Barkarby. Anläggningen beräknas stå klar och öppnas i februari 2023.

Vi ser mycket fram emot ett spännande 2022 och att etablera oss på ett tredje ställe i Järfälla. Vår förhoppning är att fortsätta växa och leverera träning i toppklass till alla våra medlemmar. ■



# Styrelse och kansli

## Styrelse

Rolf Strandin Ordförande

Eva-Stina Lundholm Vice ordförande

Krister Elfgren Ledamot

Malin Petersen Ledamot

Maria Johansson Ledamot

Pernilla Johansson Ledamot

Roger Jansson Ledamot

## Kansli



**Anna Fagerstedt**

Träning och kommunikation

**Pål Hellberg**

Träning

**Sara Wretling**

Verksamhetschef



**Susanne Hallin**

Anläggning



**Tomas Borin**

Personlig tränare



**Linn Bylin**

Personlig tränare



**Gilava Kiabi Elmqvist**

Reception och försäljning

**Neil Ström**

Reception

*Ej i bild: Rose-Marie Röhl Moberg, konsult ekonomi*

# Människorna

## Funktionärerna

Av de drygt 200 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.

Under året återkom många funktionärer efter att ha pausat sitt uppdrag under pandemin, men ett flertal, framförallt bland våra äldre funktionärer, har valt att avsluta sitt uppdrag.

Trots pandemin kunde vi genomföra både HLR- och brandutbildning, om än i mindre grupper.

I september genomförde vi en stor funktionärsdag utomhus där ungefär 75 personer deltog. Vi fick en solig dag fylld med träning och mingel. Det var värdefullt att äntligen få träffas igen. För ett flertal funktionärer var det till och med första gången de fick träffa en större del av föreningen.



### Funktionärsdag på ängen

I september var restriktionerna på vår sida och vi fick äntligen träffas och träna tillsammans.

## Kansliet

Kansliet bestod under året av åtta personer. Fem tillsvidare- och två visstidsanställd samt en inhyrd ekonomikonstult. På grund av ekonomin så genomgick vi en omorganisation vilket innebar att vår kommunikatör på 50%, Sofia Steenie, fick lämna oss. Vår PT-ansvariga Tomas Borin tog under hösten tjänsledigt för studier.

## Styrelsen

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





# Träningen

## Träning på andra platser

2021 blev året då vi verkligen satsade på träning på nya platser. Många pass flyttades ut till platser runt om i kommunen och årets träningsnyheter anpassades för att möta dessa nya träningsvanor. Under hela sommaren erbjöd vi dessutom utomhusträning tre gånger i veckan utanför simhallen i Jakobsberg.

## Passnyheter

2021 lanserades nyheten Mammapower med fokus på att komma igång med träningen efter graviditet. Limited edition-passet Yoflow kryddade utbudet med en energifylld och flödande yoga.

## Onlineträning

Onlineträningen har vuxit enormt under 2021. I februari blev det stora onlineutbudet exklusivt för medlemmar via inloggning på webben. Det digitala utbudet innehöll drygt 70 pass samt utmaningen "Börja lufsa" och "Kapa tiden på milen".

## Kurser och event

Vi arrangerade många lyckade kurser och event. Small group mamma, Stark i mark, Bootcamp familj och löparkurser. Dessutom hade vi en Triathlon med start i Bolinder och målgång i Friskiskällan och en "Feel good-weekend" på Welcome hotel i Barkarby.

## Friskisboosten

För att möta behovet av att ses live genomfördes en större inspirationsdag under ledning av Friskis Riks - Friskisboosten. Dagen innehöll flera programpunkter med träning i fokus. Ledare och tränare i Järfälla åkte till Tyresöföreningen som arrangerade Friskisboosten i närheten av oss och fick uppleva träningsnyheterna för 2022, föreläsningar och workshops. Dessutom fick vi i Järfälla nöjet att representera med inspiratörer, både på Friskisboosten i Tyresö och i Jönköping.

## Utbildning och utveckling

Många utbildningar ställdes in under stora delar av året vilket medförde att inflödet av nya ledare och tränare drog ut på tiden. I de träningsformer där det lämpade sig att hålla digitala kurser så genomfördes detta.

Under året har uppföljning av ledare och tränare skett löpande i den mån restriktionerna tillåtit vilket resulterade i tolv uppföljningar. Totalt tolv uppföljare var aktiva.

Under hösten hade vi två rekryteringsträffar som genererade i flera blivande ledare och tränare.

## Personlig träning

Under 2021 lämnade våra tre personliga tränare oss för studier och verksamheten stannade av under några månader då vi inte hade några PT-resurser. I början av november hade vi en ny PT på plats, Linn Bylin, som har lång erfarenhet och tidigare arbetet som PT i Stockholmsföreningen. Linn började sin anställning med en provanställning på visstid.

För att få igång försäljningen hade vi ett fint erbjudande under Black week där man kunde köpa tre PT-klipp för 1500kr och vi sålde riktigt bra.

I och med omstarten av PT-verksamheten tog vi ett omtag kring bokningen av PT i affärsystemet BRP och införde möjligheten till att köpa och boka PT online. Det har blivit mer effektivt och lättillgängligt, både för medlemmar och oss, och underlättat enormt.

Försäljningsmässigt landade vi på likvärdiga siffror jämfört med föregående år, men endast 60% av budget då vi faktiskt trodde att pandemin skulle vara över under 2021.

Under hösten påbörjade vår receptionist Neil en PT-utbildning via The Academy. Han beräknas vara klar i januari 2022 och därmed kunna ta PT-kunder några timmar per vecka. ■

# Receptionen

## Fortsatt ansträngd bemanning

Som en konsekvens av pandemin har bemanningen varit fortsatt ansträngd under året, men vi har lyckats lösa det med justerade öppettider, kanslipersonal som snabbt ställt om, timanställda medarbetare samt fantastiska funktionärer som ställt upp ideellt.

Under andra halvan av 2021 kom äntligen barnpassningen i gång igen med tre tillfällen i veckan i Friskiskällan och det har varit så uppskattat.

## Fantastisk service!

Vi har levererat fantastisk service till våra medlemmar. Vi har pratat med medlemmar, svarat på mejl och telefon dagligen. Vi har som första förening skapat en från grunden ny och komplett lathund till vårt nya affärssystem – ett stöd för att våra receptionister ska kunna leverera fantastisk medlemsvård i alla lägen.

Vi har haft många lyckade kampanjer under året, både på plats och via webbutiken med nya moderna metoder där vi erbjudit medlemmarna flexibilitet genom till exempel ett obundet träningskort. Vi har sålt många sommar- och vinterkort och haft två stora kampanjer under hösten 2021 som blivit en enorm succé!

## Utbildning och utveckling

Vi har startat upp uppföljningen av värdar igen och under året har vi genomfört engagemangssamtal med alla aktiva värdar. Vi har även utbildat värdar som pausat under 2020 i affärssystemet BRP.

På våren passade vi på att genomföra en grundkurs i service- och försäljning för våra timanställda medarbetare. Vi också ställt om och genomfört alla utvecklingssamtal digitalt under pandemins tredje våg.

Vi har trots läget lyckats satsa på utbildning och utveckling till personalen där vår receptionist Neil först utbildats till tränare och sedan till Personlig tränare.

## Rekrytering

Vi har rekryterat löpande samt vid tre stora informationsmöten under året. Här behöver vi ta ett omtag. Vi behöver bli fler ideella funktionärer för att bära verksamheten vidare, särskilt i Bolinder. Vi har och kommer fortsättningsvis att försöka att spetsa och individanpassa rekryteringen. ■

# Anläggningarna

## Ett återhållsamt år

Under 2021 gjorde vi inga större utsvävningar i anläggningarna vad gäller renovering. Vi har helt enkelt behöva hålla igen på kostnaderna. Gymmet i Friskiskällan fräschades dock upp med lite ommålning.

## Nyckelgym

Strax innan midsommar installerade vi nyckelgym i Bolinder vilket innebar en hel del tekniskarbete och en mindre ombyggnad i Bolinders entré, reception och butik. ■



# Kommunikationen

## Rikskampanjer

Vårkampanjen 2021 hade huvudbudskapet Höj pulsen och relaterade till människors begränsade vardag i corona-tider. Syftet med kampanjen var att hylla det pulshöjande i livet bortom träningsmiljön.

Hösten 2021 gjorde en ny kampanj inom ramarna för kommunikationsparaplyet I lust och olust. Med huvudbudskapet "Välkommen alla nya och gamla börjare" bjöd vi in till en nystart. Året som gått liknade inget annat, varför vi alla var något av en "börjare". Oavsett hur mycket eller lite vi tränat tidigare.

## Kommunikation och marknadsföring

En stor del av kommunikationen till våra medlemmar har handlat om att berätta om hur vi anpassat vår verksamhet enligt rådande riktlinjer. Det har handlat om hur vi arbetat med att säkerställa hygien och vilka maxantal vi har på pass och i gymmen.

Under våren 2021 har hela föreningen arbetat på ett nytt sätt med försäljning. Detta har inneburit ett annat tryck inom kommunikationsområdet och en stor del av arbetat har gått ut på att marknadsföra event, kurser och erbjudanden.

## Medlemskommunikation

Social media har fortsatt att växa och här har det viktiga varit att få igen medlemsinteraktion. Vi har sett att många hittar till oss via vänner och bekanta och därför har vi jobbat aktivt med taggning och delningar på facebook och instagram.

Vårt medlemsbrev har under året gått ut ca en gång i månaden och här har sett att vi nått uppemot 65% av våra medlemmar! ■

Deeplikea  
ditt ex nya  
flickvän

Höj pulsen





# Friskis Järfälla i siffror



205 836  
TRÄNINGSTILLFÄLLEN 2021



## PASSTOPPEN

1. Spin distans
2. Jyma medel
3. Skivstång
4. Spin intervall
5. Jyma bas

**6432**

medlemmar

**200**

funktionärer

**Sju salar  
Ett utegym  
Två gym**

**131 546**

gyminpasseringar

**74 288**

gruppträningsinpasseringar

**48**

träningsformer

**4712**

gruppträningspass

**91 096**

Inpasseringar i Bolinder

**114 738**

Inpasseringar i Friskiskällan

# Resultat

## IF Friskis&Svettis Järfälla 2021

### Rörelseintäkter

Nettoomsättning 566 880

**Summa rörelseintäkter 1 366 470**

### Rörelsekostnader

Lokaler inkl. träningsutrustning -63 783

Av- och nedskrivningar av anläggningstillgångar -44 399

Övriga rörelsekostnader -664 033

**Summa rörelsekostnader -772 215**

**Rörelseresultat 594 255**

Räntekostnader och liknande resultatposter -16

Resultat efter finansiella poster 366 630

**Årets resultat 559 239**



# Bolhallen AB 2021

## Rörelseintäkter

Intäkter från träningsverksamhet	11 664 764
Övriga rörelseintäkter	3 309 564
<b>Summa rörelseintäkter</b>	<b>14 974 328</b>

## Rörelsekostnader

Kostnader träningsverksamhet	-68 619
Lokalkostnader	-9 002 754
Övriga rörelsekostnader	-1 198 085
Personalkostnader	-5 167 501
Av- och nedskrivningar av anläggningstillgångar	-614 856
<b>Summa rörelsekostnader</b>	<b>-16 051 815</b>
<b>Rörelseresultat</b>	<b>-1 007 487</b>

## Finansiella poster

Räntekostnader och liknande resultatposter	-385
<b>Summa finansiella poster</b>	<b>-385</b>
<b>Resultat efter finansiella poster</b>	<b>-1 077 872</b>
<b>Årets resultat</b>	<b>-1 077 872</b>





JÄRFÄLLA