



2022

Friskis&Svettis Järfällas verksamhetsberättelse för 2022



Innehåll

Friskis&Svettis Järfälla.....	3
Verksamhetsåret 2022	4
Styrelse och anställda	5
Funktionärer.....	6
Träning.....	7
Reception och försäljning	8
Kommunikation	9
Året i siffror.....	10
Resultat 2022.....	12

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 104 föreningar runt om i Sverige, 43 i Norge och 9 i Europa. 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 värddar 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. ■



Verksamhetsåret 2022

När vi summerar 2022 så konstaterar vi att det varit ännu ett verksamhetsår i en snabbt föränderlig verklighet. När pandemin äntligen drog sig tillbaka bröt krig ut i vår del av världen. På Friskis har vi kraftsamlat för att på ett så bra sätt som möjligt möta verkligheten och kunna ta hand om och utveckla vår fantastiska verksamhet.

2022 började med fortsatt eskalerande pandemin så som 2021 avslutades dvs med restriktioner om 10 kvm per individ återigen, karantänrestriktioner och ett ansträngt läge med vår ideella bemanning i receptionerna. Som tidigare gjorde vi direkta åtgärder och vid ytterligare inspektion av Länsstyrelsen fick vi med beröm godkänt. Det höll i sig till februari innan det lättade igen och fokus hamnade på världsläget och kriget i Ukraina i stället.

Vi har fortsatt hålla i kostnaderna och icke nödvändiga inköp. Vi har inte fått mer statligt kompensationsstöd via Riksidrottsförbundet, men under tre omgångar under året har vi fått ett s.k. återstartsstöd baserat på antal medlemmar som genererat till en summa på cirka 170 000 kr.

I januari startade byggprojektet med nya anläggningen i Barkarby enligt det avtal som vi signerade innan jul 2021 med Atrium Ljungberg. Under vintern/våren har vi planerat och slutligen godkänt planritning och teknisk ritning för el, data mm. samt gjort alla inredningsval. Vi har även gjort en gedigen upphandling gällande leverans av gymutrustning. Bygget kom i gång i april.

Den 19 juni var det invigning av nya Veddestabron och det blev en stadsfest innan bron öppnades upp för biltrafik. Vi från Friskis var med och visade upp vår verksamhet då vår nya anläggning i Barkarby ligger precis vid profästet.

I början av december var lokalen klar, vår fina fasadskylt kom upp ut mot E18 och vi fick tillträde en månad tidigare än planerat till lokalen. Vi planerade därmed för tidigare öppning med stor invigning i början på januari 2023.

Vi har återhämtat medlemsantalet stadigt, månad för månad under året. Vi genomförde två tillfällen av öppethus, på våren i Jakobsberg

och på hösten i Bolinder, för att uppmärksamma våra medlemmar. Året 2022 avslutades med 7548 medlemmar, 500 medlemmar fler än vad vi budgeterat för året.

Som redovisats i det ekonomiska utfallet för både förening och bolag så går verksamheten ihop med ett litet plus. Styrelsen har under året haft 12 stycken ordinarie styrelsemöten samt ytterligare fyra möten kopplade till budget och strategi.

Vi ser nu fram mot ett 2023 där vi får möjlighet att vidareutveckla vår verksamhet och jobba med vår strategi så att den närmar sig den övergripande strategin för Friskis som Riks tagit fram inför de nästkommande åren. ■



Friskis syns i Barkarby

I juni invigdes Veddestabron och vi fick en magiska dag tillsammans med alla besökare.

Styrelse och anställda

Styrelsen

I styrelsen som valdes på årsmötet 2022 ingår en ordförande och sex ledamöter. Det är samma personer som sitter i föreningen Friskis&Svettis Järfällas styrelse som i bolaget, Bolhallen AB, där all verksamhet ligger sedan juli 2018.

Rolf Strandin Ordförande
Eva-Stina Lundholm Vice ordförande
Kalle Persson Ledamot
Krister Elfgren Ledamot
Malin Petersen Ledamot
Roger Jansson Ledamot
Susanne Johansson Hedström Ledamot

Sara Wretling Verksamhetschef
Anna Fagerstedt Kommunikatör, träningsansvarig
Gilava Kiabi Elmqvist Försäljningskoordinator
Linn Bylin Personlig tränare
Niel Ström Receptionist, Personlig tränare
Pål Hellberg Träningsansvarig
Rose-Marie Röhl Moberg Ekonomiansvarig
Susanne Hallin Anläggningsansvarig

Kansliet

Kansliet bestod under året av sju tillsvidareanställda personer samt en ekonomikonsult. Utöver detta var ytterligare cirka 10 personer timanställda receptionister.



Ett starkt (och svettigt) kansli

Hela kansligänget efter ett träningspass tillsammans på Plazaytan i Jakobsberg.

Funktionärer

210 ideella hjältar

Av de drygt 210 personer som valt att vara funktionärer i Friskis 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. Samtliga funktionärer engagerar sig ideellt i föreningen, helt utan ekonomisk ersättning.

Under året återkom många funktionärer efter att ha pausat sitt uppdrag under pandemin. Vi har rekryterat nya funktionärer löpande, framförallt via hemsidan där man själv kunnat anmäla sitt intresse, men även via de två rekryteringsträffar som hållits under året.

För att boosta funktionärsuppdraget och se alla funktionärer har vi jobbat med uppföljningar både på receptions- och träningsidan. Receptionsvärdarna har arbetat med värderingar och funktionärsskap genom "den röda tråden", en arbetsmetod med material skapat av Riks. På träningsidan har vi jobbat med traditionella uppföljningar och därigenom träffat ungefär hälften av alla aktiva ledare och tränare. Som ett del i vårt kontinuerliga säkerhetsarbete genomfördes både HLR och brandutbildning där alla som ville fick delta.

I november hade vi en efterlängtd funktionärsfest med discotema i en festlokal i Bas Barkarby, vägg i vägg med vår nya anläggning. Totalt kom 120 funkisar och vi kunde stolt göra en visning av vår nya anläggning för första gången. Dessutom bjöd kvällen på god mat, dans in på småtimmarna och musikquizz. ■

Friskis goes disco

I november var det klackarna i taket och mingel för 120 funktionärer.



Träning

Träning inne, ute och digitalt

Träningsåret på Friskis Järfälla började med lansering av två nya pass i schemat. Multifys och Pass i gymmet lanseras som årets träningsnyheter och vi kör igång med båda träningsformerna direkt. Det blir succé! Flera av våra ledare som tidigare kört Modus och IntervallFlex, pass som nu utgått, och även flera Cirkelfysledare tar sig an den nya träningsformen Multifys som lockar fulla salar flera dagar i veckan. Även Pass i gymmet drar bra med folk redan från start. Under året har båda dessa träningsformer intagit en självklar plats i vårt utbud.

I Bolinder gjorde vi en större ommöblering i multihallen och gymmet i början av året. Syftet var att skapa mer fri yta för träning och att få ett bättre flyt i anläggningen. Utrustningsmässigt har vi inte kunnat göra några stora satsningar under året. Därför har vi prioriterat något som varit högt upp på medlemmarnas önskelista en tid och köpt in glute drives till både Bolinder och Jakosberg.

Vårt utegym i Jakosberg används flitigt under året, både i vinterskrud med obligatorisk snöskottning innan träningen kan dra igång, men såklart även i mer behagligt väder. Många medlemmar väljer att träna där själva, men vi kör även pass i utegymmet och har då erbjudit allt från Yoga till HIT.

Under hela juni, juli och augusti körde vi tre pass i veckan på ängen i Jakosberg. Nytt för i år var att alla funktionärer fick agera parkträningsvärdar och hjälpa ledaren att dra musikvagn och rigga inför träningen.

2022 var året då Friskis digitala träning verkligen kom för att stanna. Med träningsappen Friskis Go har alla våra medlemmar möjlighet att köra ett Friskispass var de än är. I Järfälla ser vi att ungefär 10% av våra medlemmar har laddat ned appen.

Kurser och happenings

2022 arrangerar vi totalt 20 kurser. Small group Marklyft kördes hela fem gånger under året. Det betyder att 20 deltagare, under ledning av våra duktiga tränare, kunde sätta ett personbästa i marklyft under året. Andra kurser som kördes var Small group Mamma, Juniorfys, HIT Morgonträning och Börja styrketräna 65+.

Då restriktionerna äntligen lättat kunde vi, efter ett par års uppehåll, äntligen arrangera NiomilaSpin igen. Fyra grymma ledare höll energinivån på topp hela vägen från Sälen till Mora och lyckan över att återigen kunna erbjuda ett sådant här medlemsevent var stor.

Vi anordnade två stora träningsevent för våra medlemmar under året. På våren i Jakosberg och på hösten i Bolinder. Dagarna fylldes med träning, tävlingar och erbjudanden och blev riktigt lyckade.

Personlig träning

Vår heltidsanställda PT Linn hade ungefär en 50 procentig beläggning i sviterna av det ekonomiska läget och inflationen. Neil började ta några kunder per vecka efter sin utbildning i januari. Det tuffa läget med försäljning av PT resulterade i ca 30% av budget. ■



Fyrtal i ledare

Camilla, Ylva, Lotta och Cicci bjöd på eventpass på medlemsdagen i Bolinder.

Reception och försäljning

Service i världsklass

Vi har fortsatt levererat fantastisk service till våra medlemmar. Vi har pratat med våra medlemmar på plats och dessutom via mejl och i telefon dagligen. Vi har även moderniserat våra telefonväxlar till våra receptioner och vi har styrt om våra medlemmar till rörelsen nya app Mitt Friskis. Den nya appen har varit mycket uppskattad och en klar förbättring från tidigare app.

Som en konsekvens av pandemin har bemanningen till viss del fortfarande varit ansträngd, men tack vare fantastiska funktionärer och timanställda samt obemannade öppettider i Bolinder har vi ändå klarat utmaningen bra.

Barnpassningen i Jakobsberg har fortsatt haft i gång verksamheten med tre tillfällen i veckan vilket varit väldigt uppskattat hos denna målgrupp.

Vi har haft många lyckade kampanjer samt erbjudit många intressanta kurser under året, vilket varit mycket uppskattat, både på plats, i webbutik samt numera i nya appen, äntligen!

Vi har erbjudit flexibla obundna träningskort och sålt många nischade träningskort så som vinterkort och sommarkort. Vi har också haft en mycket lyckad höstkampanj och ett Black Week erbjudande.

Vi hade förmånen att ansluta oss till Fritidschecken via kommunen där vi kunde erbjuda barn och ungdomar reducerat pris på träning hos oss.

Vi har också blivit en självklar aktör för många föreningar i kommunen där vi erbjuder våra anläggningar och ledare för till exempel off season-träning. ■



Ansiktet utåt

Ida och Sofie är två av föreningens fantastiska receptionsvårdar.

Kommunikation



Kommunikation och marknadsföring internt och externt

Det här året har till stor del handlat om att välkomna tillbaka medlemmar till oss och att få nya att hitta till oss. Under hela pandemin ansågs det nästan lite fult att träna på gym och det synsättet har vi velat ändra på. Därför har kommunikationen fått visa fram det varma, medmänskliga och välkomnande med oss. Vi har jobbat mycket med egna bilder, både på lokaler och människor, och den igenkänning och "vi-känsla" det ger.

Under den andra halvan av 2022 har den största delen av marknadsföringen varit riktad mot vår nya anläggning Friskis Barkarby.

Social media har fortsatt att vara det viktigaste mediet för medlemsinteraktion. Utöver det har vi även jobbat med anslag och skärmar i lokalerna. Vårt medlemsbrev som når ungefär 65% av våra medlemmar har gått ut en gång/månad.

Rikskampanjer

Riks producerade som vanligt två stora gemensamma kampanjer för rörelsen. Våren 2022 inleddes med huvudbudskapet

"Välkommen in". Med hjälp av budskapet kunde vi välkomna våra medlemmar, antingen tillbaka till oss om de varit borta eller bara in till värmen om de inte känner för att träna utomhus.

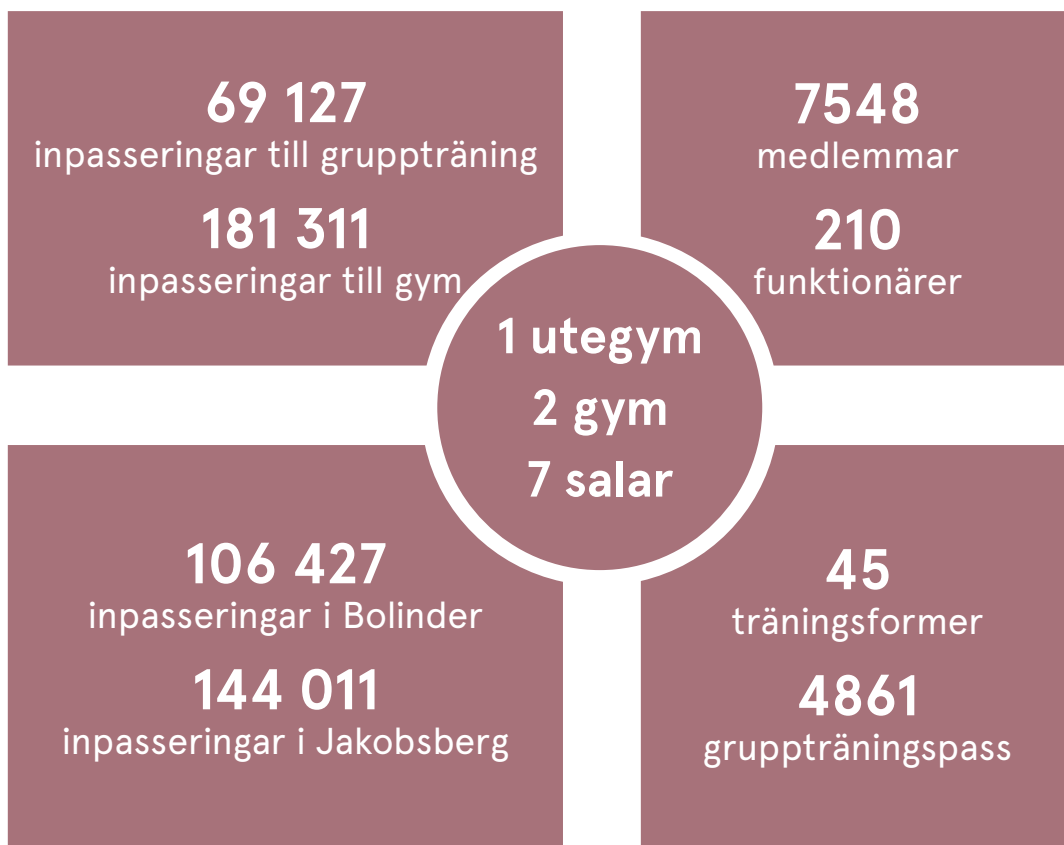
Till hösten fick istället budskapet "Känn dig som hemma" ta plats. Vi lät båda kampanjerna ta plats hos oss, både i våra anläggningar men även digitalt via hemsida, nyhetsbrev och på social media. ■



Friskis Barkarby växer fram

Sara och Susanne inspekterar bygget. En typisk bild på Instagram under 2022.

Året i siffror

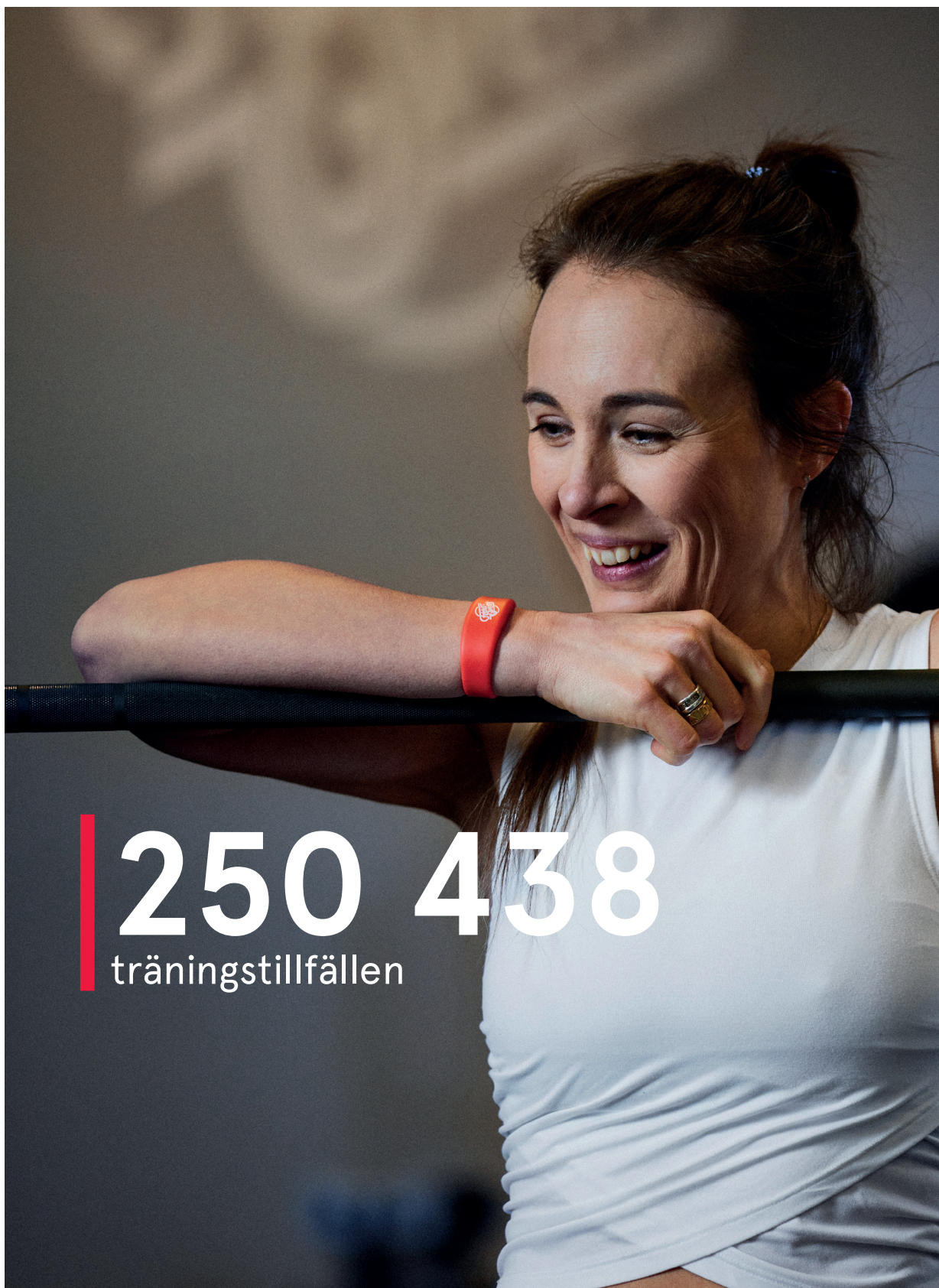


Topp 5 pass i schemat (antal pass/vecka)

1. Spin distans
2. Jympa soft
3. Multifys
4. Spin intervall
5. Skivstång

Topp 5 mest populära passen (antal deltagare)

1. Jympa soft
2. Multifys
3. Jympa
4. Spin intervall
5. Coreflex soft



250 438
träningsstillfällen

Resultat 2022

IF Friskis&Svettis Järfälla

Rörelseintäkter

Nettoomsättning 1 428 637

Summa rörelseintäkter 1 428 637

Rörelsekostnader

Lokaler inkl. träningsutrustning -67 029

Av- och nedskrivningar av anläggningstillgångar -38 460

Övriga rörelsekostnader -543 971

Summa rörelsekostnader -649 460

Rörelseresultat 779 177

Räntekostnader och liknande resultatposter -50

Årets resultat 779 227

Bolhallen AB

Rörelseintäkter

Intäkter från träningsverksamhet	15 633 022
Övriga rörelseintäkter	1 516 556
Summa rörelseintäkter	17 149 578

Rörelsekostnader

Kostnader träningsverksamhet	-106 995
Lokalkostnader	-10 474 489
Övriga rörelsekostnader	-1 182 778
Personalkostnader	-5 305 655
Av- och nedskrivningar av anläggningstillgångar	-617 164
Summa rörelsekostnader	-17 687 081
Rörelseresultat	-537 503

Finansiella poster

Övriga ränteintekter och liknande poster	192
Räntekostnader och liknande resultatposter	-132
Summa finansiella poster	60
Resultat efter finansiella poster	-537 443
Årets resultat	-537 443

