

Friskis&Svettis Järfällas
verksamhetsberättelse
för 2023

2023



Innehåll

Friskis&Svettis Järfälla.....	3
Verksamhetsåret 2023	4
Styrelse och anställda	5
Funktionärerna	6
Träningen	7
Reception och anläggningarna	8
Kommunikationen.....	9
Året i siffror.....	10
Resultat 2023.....	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. Vår idé säger allt. Vi finns helt enkelt till för att så många som möjligt ska få uppleva riktigt bra träning!

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 ett 100-tal föreningar runt om i Sverige, ett flertal föreningar i Norge och även några i övriga 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 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.



Verksamhetsåret 2023

2023 var året då Friskis&Svettis Järfälla gick från två till tre anläggningar. Förutom att kunna erbjuda träning i Kallhäll och Jakobsberg finns vi nu även i Barkarby. Det här innebär att ännu fler Järfällabor nu har en Friskisanläggning nära sitt hem!

Den 7 januari öppnade vi vår tredje anläggning i Barkarby enligt plan med en härlig fest för våra medlemmar. Köerna ringlade långa och besökarna bjöds på träning och tävling.

Första halvåret var totalt lite trögt i alla anläggningar och våra medlemmar hade lite svårt att hitta in till gruppträningen i Barkarby, men gymmet fylldes på succesivt. Andra halvåret gick riktigt bra, vi återhämtade oss och försäljningen pikade på Black Friday.

Ny strategi, ny gemensam förening

Friskis&Svettis Riks extra insatta årsstämma röstade ja i december 2022 för den nya gemensamma strategin som sträcker sig från 2023 till 2025, där en del handlar om att vi ska bli färre och starkare tillsammans. I Stockholmsregionen upptäckte vi tidigt att det fanns ett stort intresse för att undersöka möjligheten att bli en Storstockholmsförening och ett inledande arbete började för att bli en förening.

I maj skrev vi historia när styrelser och verksamhetschefer från alla föreningar i Stockholmsregionen samlades för att gemensamt fortsätta utforska möjligheten till ett samgående. Efter det mötet gick 11 föreningar vidare med ett inriktningsbeslut från respektive styrelse.

I september startade projekt "förening nya Stockholm" som har arbetat med att ta fram lösningar via olika delprojekt på hur den nya föreningen ska fungera. Ett beslutsunderlag togs fram och Friskis&Svettis Järfällas styrelse tog beslut att gå vidare och lägga fram en proposition om samgående till våra medlemmar och så gjordes på ett extra årsmöte den 17 januari 2024.

Omröstningen slutade med majoritet ja, med mer än 2/3 av rösterna som var ett minimum enligt våra stadgar för att få igenom den typen av förändring. Om det blir verklighet får vi se efter ordinarie årsmöte 2024, då det är ett krav för en proposition av det slaget att tas upp på två årsmöten följande på varandra.

Året slutade starkt

Vi slutar året med 8702 medlemmar och det är mer än 200 fler än budgeterat för året. Det ekonomiska utfallet för både förening och bolag visar ett riktigt positivt resultat för 2023.



Friskis Barkarby

Föreningens tredje lokal invigdes i januari 2023.

Styrelse och anställda



Hela gänget samlat

Styrelse och kansli hälsar alla välkomna till invigningen av Friskis Barkarby.

Styrelsen valdes på årsmötet 2023 och bestod av en ordförande och sex ledamöter. Det är fortsatt samma styrelse i föreningen som för bolaget, Bolhallen AB, där all verksamhet ligger sedan juli 2018. Under året har 11 protokollförda styrelsemöten ägt rum.

Kansliet bestod under året av sju personer och en ekonomikonsult. Förändringar under året innebar en nyanställning då en medarbetare slutade samt ett vikariat för en tjänstledighet.

Styrelse

Rolf Strandin Ordförande

Eva-Stina Lundholm Vice Ordförande

Malin Petersen Ledamot

Susanne Johansson Hedström Ledamot

Kalle Persson Ledamot

Roger Jansson Ledamot

Ylva Sundelin Ledamot

Kansli

Sara Wretling Verksamhetschef

Anna Fagerstedt Kommunikatör, BRP-ansvarig och ansvarig för inköp träningsutrustning

Heili Hautala Vikarierande platsansvarig Bolinder och Barkarby

Linn Bylin PT samt ansvarig för företags- och föreningsförsäljning

Mikael Pirhadi Receptionsansvarig Jakobsberg samt ansvarig för medlemsförsäljning

Niel Ström (Tjänstledig fr.o.m. nov 2023) Platsansvarig Bolinder och Barkarby

Pål Hellberg Träningsansvarig

Rose-Marie Röhl Moberg Ekonomikonsult

Susanne Hallin Platsansvarig Jakobsberg samt ansvarig för föreningens drift och anläggningar

Gilava Kiabi Elmqvist Försäljningskoordinator (tjänst avslutad i augusti 2023)

Funktionärerna

212 ideella hjältar

Det ideella engagemanget hos våra funktionärer bär upp Friskis och möjliggör vår verksamhet. Av de 212 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. 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.

En ny typ av funktionärssupport

F&S Riks har tillsammans med representanter från ett stort antal föreningar jobbat fram "Funktionärsresan" där delvis nya arbetsätt, aktiviteter och uppdrag med syfte att stärka engagemanget tagits fram. Uppföljning som metod och begrepp fasades därmed ut under 2023. I Järfälla tog vi oss an det nya arbetsättet av funktionärssupporten som implementerades både i tränings- och receptionsteamet.

Den nya funktionärssupporten bygger till stor del på det arbete och den insats som föreningens Friskiscoacher, en ny roll som stöttar andra funktionärer och bidrar till utveckling på olika sätt, står för. En Friskiscoach kan exempelvis vara fadder, rekryterare eller ledare av en grupprefleksion. Under hösten 2023 bjöd våra Friskiscoacher in samtliga av föreningens funktionärer till just grupprefleksioner med syfte att ta till vara och stärka det ideella engagemanget.

En annan viktig del för att bibehålla och utveckla funktionärsengagemanget är att bli sedd och bekräftad av funktionärsansvarig. Därför är nu "Check-in" ett obligatoriskt inslag för avstämning i funktionärsskapet.

Utbildningar, träffar och inspiration

Som en del i vårt kontinuerliga säkerhetsarbete genomfördes både HLR- och brandutbildning där alla som ville fick delta.

Under året har vi som vanligt haft en hel del olika träffar med våra funktionärer, så som en kickoff i början av september i Bolinder där vi fick inspireras av Linus Johansson, Soma Moves grundare och äta god mat från en foodtruck. Vi hade en mycket lyckad och mysig julfest med en massa egenhändigt gjorda snittar och hembakat fikabröd, så uppskattad.

I slutet av november arrangerade F&S Riks årets stora träningsevent mitt i city - Inspo 2023. Från Järfälla var vi totalt ett 60-tal ledare och tränare som fick uppleva inspiration mitt i Stockholm. Tillsammans med 2200 andra friskisfunktionärer från hela rörelsen så sprang vi genom gränder och körde marklyft i downtown. Vi hittade stillhet i bruset. Vi dansade i neon. Och fick medverka på lärorika seminarier och tänkvärda föreläsningar. Dessutom var fem av Friskis Järfällas egna ledare med och ledde ett av eventets stora dragplåster - J.Y.M.P.A. Det var med andra ord en helg som vi kommer att bära med oss länge.

Inspo 2023 - Urban Vibes

Årets stora inspirationsevent lockade drygt 2200 ledare och tränare från hela Friskisrörelsen.



Träningen

Passnyheter

Bland Friskis träningsnyheter 2023 så fanns Limited edition-pass på tillfälligt besök i träningsutbudet. Bland annat ytterligheterna från att hitta lugnet med Friskis Yinyoga och att utmana styrkan med Multifys skivstång. Båda dessa träningsformer har blivit två favoritpass bland många medlemmar. Dessutom blev det träning med nyhetsfeeling när Dans flow bytte namn och upplägg och blev Dans fusion flow.

Kurser och event

Under året erbjöds ett tiotal kurser fördelade i våra tre anläggningar. Det fanns något för alla våra medlemmar – befintliga som nya. "Starka lyft för nybörjare" till "Styrkelyft avancerade" och däremellan bl.a HIT morgonträning och Bootcamp.

Vi bjöd återigen på NiomilaSpin där våra grymma ledare höll energinivån på topp hela vägen från Sälen till Mora.

Ett kärt återkommande event var årets största arrangemang – Spin of Hope, insamlingen till Barncancerfonden. Där vi under 12 timmar tillsammans trampar oss genom dagen ledda av våra fantastiska ledare som bidrog till att spinningssalen fylldes med energi, glädje och kärlek.

Friskis Go

Under 2023 har vi marknadsfört appen Friskis Go hårt för att alla medlemmar ska hitta den. Där finns hela vårt digitala utbud med gruppträningspass, pass för gymmet och program att följa över tid. Den digitala träningen är numer ett självklart tillägg till den träning vi erbjuder på anläggning och utomhus!

Nya stjärnor i ledarkåren

Johanna och Ann-Mari var två av de nya ledare som licensierades under 2023.

Rekrytering

Under året rekryterade och licensierade vi 13 nya ledare och tränare. Det innebar att vi fick påfyllning både av funktionärer i gymmet och inom bland annat träningformerna Jympa, Skivstång och Yoga.



Reception och anläggningarna

Generösa öppettider och många nya värdar

I och med att vi öppnade vår tredje anläggning i Barkarby och därmed vår andra med nyckelgym har vi kunnat erbjuda våra medlemmar ännu mer träning och generösa öppettider.

Vi har fått fler receptionsvärdar att engagera sig och dessutom har vi barnpassare som tack vare sitt engagemang gör att vi kan erbjuda barnpassning vid fyra tillfällen i veckan i Barkarby.

Fantastisk service och försäljning

Vi har fortsatt att leverera fantastisk service till våra medlemmar. Vi har pratat med medlemmar över disk, svarat på mejl och i telefon dagligen.

Vi har haft ett särskilt fokus på att marknadsföra Barkarbylokalen efter invigningen i januari, bla öppethus för alla medlemmar i höstas.

Vi har också haft en mycket lyckad höstkampanj på träningskort med ett erbjudande om 13 månader till priset av 12 och ett framgångsrikt erbjudande på Black Friday och Cyber Monday där vi sålde för närmare två miljoner kronor.

Vi har fortsatt att vara en självklar aktör för många föreningar i kommunen där vi erbjuder uthyrning av våra anläggningar och ledare för till exempel off season-träning.

Anläggningarna

Efter några tunga pandemiår och det tuffa ekonomiska läget kunde vi återigen under 2023 investera lite i våra lokaler igen. Nya entrémattor köptes in och måttanpassades i Jakobsberg och Bolinder och ny mysig belysning i stora salen i Bolinder installerades. Nedre plan i Jakobsberg fick en ordentlig uppfräschning med ommålning av väggar och förändring i försäljningsytan samt kring entré och reception.

I slutet på 2023 påbörjades projekt uppfräschning av gymmet i Jakobsberg genom

att riva det som tidigare fungerat som ett samtalsrum. I och med detta frigör vi ny och mer yta i gymmet. Projektet fortsätter in i 2024 med ommöblering och investering i ny utrustning.

Det har även varit lite motgångar som vi brottats med. Under stora delar av 2023 har vi haft återkommande problem med vår ventilation och AC i flera utrymmen i Jakobsberg. Huset är gammalt och ventilationen håller helt enkelt inte för den typ av verksamhet vi bedriver. Här jobbar vi vidare med fastighetsägare för att hitta en bra lösning som håller för framtiden. Efter sommaren bytte vi städfirma och det har tyvärr inte fallit ut bra då den nya firman inte har kunnat leverera det utlovade resultat som önskats. Även detta jobbar vi vidare med.

Avslutningsvis konstaterar vi att, trots ventilations- och städbekymmer, Friskis Järfälla har tre fantastiska anläggningar som erbjuder våra medlemmar oändliga träningsmöjligheter.



Barnpassning i Barkarby

Vilma är en av våra härliga barnpassare som ser till att även de allra minsta trivs.

Kommunikationen

Kan man
liksom träna
seriöst där?

Rikskampanjer

Riks producerade som vanligt två stora gemensamma kampanjer för hela rörelsen. Våren 2023 inleddes med huvudbudskapet "Inte din grej" där övergivna träningsprylar blev symbolen för att hitta en träningsrutin som håller i längden.

Till hösten fick istället budskapet "Snacket går om Friskis" ta plats. Med uppdaterade träningsbilder som visade vårt sanna jag välkomnade vi in alla att träna bort sina fördomar om oss. Med texter som "Men har dom tillräckligt tunga hantlar" och "Där tränar väl alla morsor" utmanades dem som ännu inte hittat till oss att tänka nytt.

Kommunikation och marknadsföring

Under den första halvan av året har mycket av vår externa kommunikation handat om att visa upp Friskis Barkarby. Här har vi framförallt belyst det fantastiska gymmet i anläggningen. Att just lyfta fram vår gymträning har även varit ett strategiskt val då de senaste årens marknadsundersökningar tydligt visat att Friskis förknippas med gruppträning. Att visa upp våra gym och hur en Friskisanläggning ser ut 2023 har därför varit av stor vikt för oss.

En annan stor del av vår externa kommunikation har varit marknadsföring av de kampanjer vi haft under året. Inför Black Friday kommunicerade vi för första gången med våra medlemmar via sms-utskick. Detta var ett riktigt lyckat drag med ett stort genomslag till vårt digitala köpflöde.

Social media har fortsatt att vara det viktigaste

mediet för medlemsinteraktion. Utöver det har vi jobbat med anslag och skärmar i lokalerna och vid ett par tillfällen har vi delat ut flyers. Vårt medlemsbrev som når ungefär 65% av våra medlemmar har gått ut ca en gång/månad.

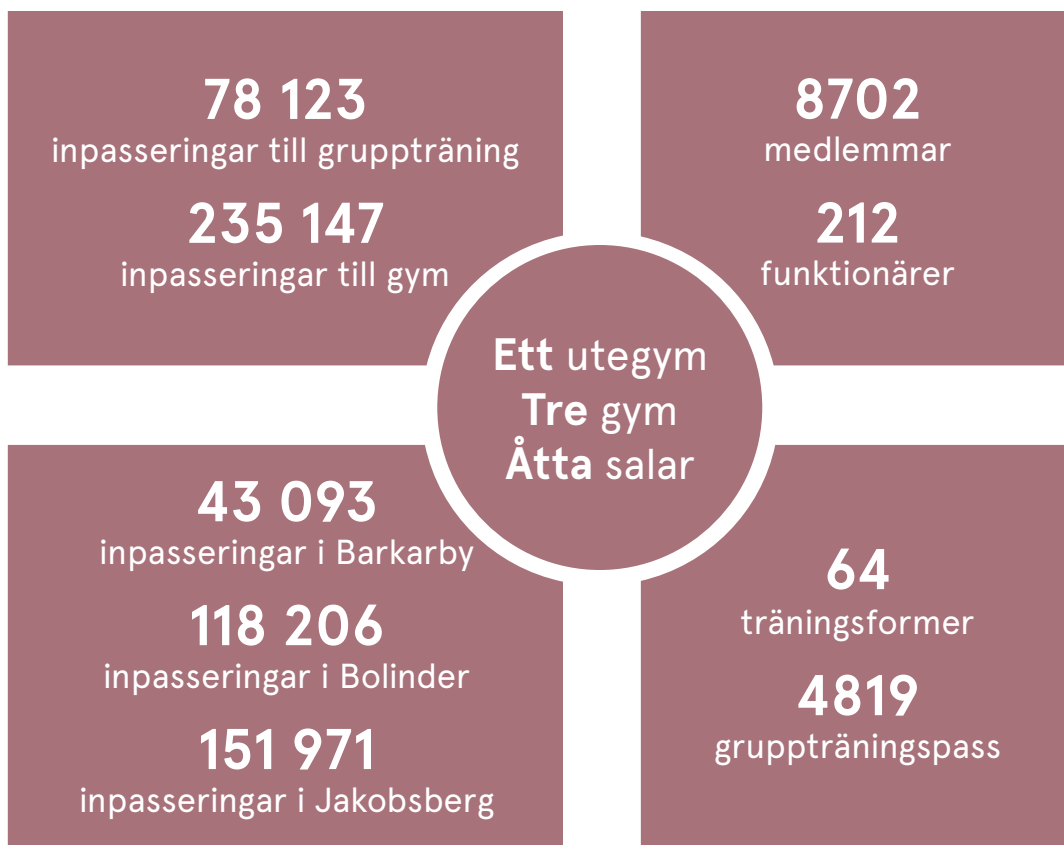
Happenings och synlighet i kommunen

Vi har medverkat på Järfällafestivalen och på Barkasbystadens dag. Här har tävlingar, erbjudanden och mingel varit våra ledord och det har blivit många möten med både nya och gamla ansikten. Under sommarmånaderna har vi som vanligt erbjudit gratis träning på ängen vid simhallen i Jakobsberg - ett skyltfönster svårt att konkurrera med!



Assault bike på Barkasbystadens dag
Pål, Cicci och Nille peppar alla tävlingsugna.

Året i siffror



Topp 5 pass i schemat (antal pass/vecka)

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

Topp 5 mest populära passen (antal deltagare)

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



313 270

träningsstillfällen

Resultat 2023

IF Friskis&Svettis Järfälla

Rörelseintäkter

Nettoomsättning 1 704 498

Summa rörelseintäkter 1 704 498

Rörelsekostnader

Lokaler och träningsutrustning -93 223

Övriga rörelsekostnader -637 011

Summa rörelsekostnader -730 234

Rörelseresultat 974 264

Räntekostnader och liknande resultatposter 637

Årets resultat 974 901

Bolhallen AB

Rörelseintäkter

Intäkter från träningsverksamhet	20 419 959
Övriga rörelseintäkter	1 597 023
Summa rörelseintäkter	22 016 982

Rörelsekostnader

Kostnader träningsverksamhet	-54 833
Lokalkostnader	-13 368 438
Övriga rörelsekostnader	-1 705 076
Personalkostnader	-6 290 006
Av- och nedskrivningar av anläggningstillgångar	-446 375
Summa rörelsekostnader	-21 864 728
Rörelseresultat	152 254

Finansiella poster

Övriga ränteintekter och liknande poster	3278
Räntekostnader och liknande resultatposter	-325
Summa finansiella poster	2953
Resultat efter finansiella poster	155 207
Skatter	29 226
Årets resultat	184 433

