

2023



VERKSAMHETSBERÄTTELSE
IF Friskis&Sveltis Karlstad

1. Inledning

EN VERKSAMHETSBERÄTTELSE ÄR en sammanfattning av det som hänt i en organisation under det gångna året, och utgår från de mål som i verksamhetsplanen sattes inför verksamhetsåret.

Verksamhetsplan och -berättelse för 2023 grundar sig på det strategiska styrdokumentet som fastställdes för hela rörelsen vid Friskis&Svettis Riks extra årsstämma 2022. Strategin ska visa vägen framåt, med målet att förflytta och utveckla hela Friskis och sträcker sig fram till 2025.



I det arbetet ska varje förening dra "sitt strå till stacken" bli för att få fler att uppleva rörelseglädje, sprida vår idé och att vilja vara med och bidra till denna utveckling. Strategin sammanfattas i nedanstående tre särskilt viktiga områden. Endast de aktiviteter som direkt eller indirekt verkar i riktning mot målområdena ska prioriteras.

- Att bli framgångsrika på träningsmarknaden.
- Att framtidssäkra vår organisation.
- Att stärka Friskis med fler och nya perspektiv.

Styrelsens viljeinriktning för Friskis&Svettis Karlstad har under året varit:

- Fokus på att behålla befintliga medlemmar.
- Fokus på nya medlemmar.
- Fokus på samarbete, synas och engagera i syfte att generera nya medlemmar samt bidra till att befintliga medlemmar fortsätter.

I verksamhetsberättelsen redovisar vi delvis ny strategi för kommande år, hur aktiviteterna fallit ut under 2023 samt vilken effekt de haft. Även intressant statistik redovisas.

Den strategiska utgångspunkten

Att genom aktiviteterna engagera, synas och samarbeta kommer vi att växa och bli fler. Vid ingången av 2023 var den enskilt viktigaste frågan att klara av fortsatt återhämtning efter pandemikrisen på bästa sätt. Under resterande delen av 2023 har ekonomisk balans samt att skapa förutsättningar för framtida tillväxt varit i fokus.

Strategi och övergripande mål

En strategi med tydliga målsättningar grundade i Friskis&Svettis Riks, den lokala styrelsens viljeinriktning samt den samlade kunskap och engagemang som finns hos föreningens personal och funktionärer.

Vår vision att 10 % av Karlstads befolkning ska vara våra medlemmar och träna hos Friskis Karlstad består. Denna vision har dock fått stå tillbaka under flera år pga pandemikrisen men finns kvar på längre sikt.



Strategin omfattar

ERBJUDA MER FRISKIS

- Vårt träningsutbud omfattande träningsformer och aktiviteter både inomhus och utomhus.
- Alla som vill ska ha möjlighet att hitta sin egen lust till rörelsen hos Friskis Karlstad.
- Vår träningsverksamhet som alltid ska hålla högsta kvalitet, genomsyrad av våra funktionärers engagemang och glädje.

LYFTA FRISKIS TRÄNINGSANLÄGGNINGAR

- Att vi aktivt ser över våra ytor.
- Att vi håller i vårt varma och inkluderande bemötande.
- Att vi delar med oss av smarta idéer på samarbeten.

ÖPPNA ANLÄGGNINGAR PÅ FLER PLATSER OCH FLER ORTER

- Vi ska aktivt undersöka på vilket sätt Friskis kan växa och var vi skulle kunna etablera oss.
- Aktivt söka möjlighet till finansiering för expansion.

FÖRENKLA KÖP, SÄLJ OCH HANTERING AV MEDLEMSKAPET DIGITALT

- Stärka Friskis säljbarhet genom att aktivt bidra till och följa gemensamma mallar, villkor och korttyper.
- Samarbeta för gemensamma träningskort.
- Bedriva försäljning mot företag, gärna i samarbete med andra föreningar.

ÖKA MEDLEMSVÄRDET MED HJÄLP AV DIGITALA FRISKIS

- Exponera Friskis GO för medlemmar och potentiella medlemmar.
- Använda Friskis GO som stöd och inspiration för ledare och funktionärer.
- Använda innehållet i Friskis GO på ett relevant och kreativt sätt.

FÄRRE OCH STARKARE FÖRENINGAR

- Undersöka möjligheten att gå ihop med närliggande föreningar.
- Vara delaktiga i utvecklingen och hitta kloka svar på viktiga frågor om samgåendet.

ÖPPNA FÖR NYA FINANSIERINGSLÖSNINGAR

- Nyfiket utforska möjligheten till externa samarbeten som kan göras på Friskis sätt och samtidigt innebära en intäkt.

UTVECKLA OCH BOOSTA DET IDEELLA UPPDRAGET

- Vara bra på att både söka upp och ta hand om nya personers engagemang och hitta former för att välkomna dom.
- Uppmuntra även mindre initiativ, alla kanske inte vill ta ett större funktionärsuppdrag som till exempel styrelseledamot, värd eller ledare.

JOBBA SMARTARE TILLSAMMANS

- Dela med sig och ta del av goda exempel
- Delta i rådslag om gemensamma lösningar
- Använda gemensamma lösningar när dom har lanserats

Med stöd av en ny strategi för Friskisrörelsen 2023 - 2025 är vi beredda att få fler i Karlstad i rörelse - för vi är rörelsen för rörelse. Det är vårt gemensamma uppdrag att sprida kunskap och rörelseinspiration till andra om de möjligheter som finns hos Friskis Karlstad. Då får vi vår förening att växa och fler att finna lusten att träna - det är bra för alla!

Trevlig läsning!

Mikael Eriksson

Verksamhetschef IF Friskis&Svettis Karlstad



2. Bakgrund

FÖRENINGEN IF FRISKIS&SVETTIS KARLSTAD bildades den 23 oktober 1986 och har sitt säte i Karlstad. År 2003 fick föreningen tillgång till sin första "egna lokal" som låg på Lamberget. Efter några år hade vi vuxit ur de 1500 kvadratmetrar som inledningsvis avtalades om och utökade med ytterligare 500 kvadratmeter år 2006. Lokalerna blev snabbt trånga igen och planer på att flytta blev verklighet år 2015, då vi flyttade in i helt nya lokaler på Sannafältet. I samband med denna flytt bildade föreningen ett driftsbolag, Rum för Träning i Karlstad AB, som gentemot fastighetsägaren står för själva hyreskontraktet. I samband med Skatteverkets ändrade skatteregler för föreningar med bolag så lades träningsverksamheten över i föreningens bolag den 1 december 2016. Föreningen och bolagets årsredovisningar är separerade.



Engagerade i Friskis Karlstad är:

Våra ideella funktionärer utgör tillsammans med anställd personal verksamheten och är den viktigaste förutsättningen för vår gemensamma framgång och lust till rörelse. Oavsett vilken roll man innehar så är lusten till uppgiften själva kärnan. Att skapa förutsättningar för det lustfyllda uppdraget spelar därför en mycket central roll för alla de aktiviteter som genomförs. Nedan beskriver vi kortfattat några av de olika roller som finns hos Friskis Karlstad – alla roller lika värdefulla för vår förening.

Styrelsen

Vår ideella styrelse har under året bestått av sju (7) ordinarie ledamöter varav en (1) ordförande och en (1) vice ordförande samt två suppleanter, med fördelningen fyra (4) kvinnor och fem (5) män. Styrelsen lämnade tillsammans med ett antal andra föreningar in en motion till Friskis Årsstämma avseende rullande medlemskap. Stämman godtog motionen som nu väntar på systemstöd för att kunna införas. Styrelsens spon-sorgrupp har arbetat med att kontakta lokala företag med en värdegrund liknande vår. Målet är att via sponsoravtal skapa en alternativ intäkt vid sidan av försäljning av träningskort och medlemskap.

Ledare och tränare

Vår ledar- och tränarkår består av drygt 120 personer som varje vecka bjuder på skön träning, rörelseglädje, inspirerar och guidar våra medlemmar att hitta rätt. Alla ska kunna hitta sin träning på Friskis. Oavsett om du är ung, gammal, nybörjare eller elittränad. Ledar- och tränargruppen har en viktig nyckelroll i föreningen, då inpasseringarna till gym- och grupp-

träning fördelar sig ca 50/50. Antalet deltagare har varierat stort på gruppträningspassen under året. Vår målsättning är alltid att inte ställa in utan att köra även vid lågt deltagande vilket gett positiv effekt under hösten. Våra ledare och tränare uppvisar en enastående lojalitet med sin förening samt följsamhet och stort tålamod.

Personliga tränare

Personlig tränare är numera en naturlig del av vårt utbud till våra medlemmar. Vår personliga tränare motiverar, inspirerar och utmanar de medlemmar som vill ha lite extra. Tips, teknikträning eller nåt helt annat – medlemmen bestämmer fokuset. Vår personliga tränare möter medlemmen där hen är oavsett om man är ny, van, äldre, yngre, ringrostig eller övertänd.

Trivselvärdar

Med både engagemang och glädje möter våra trivselvärdar medlemmar på olika platser i huset. De förbereder, fixar, hälsar välkommen och tar hand om våra motionärer så att dom känner sig välkomna till oss. De håller rent och snyggt, trastunnor påfyllda, assisterar ledare och reception och under håller lokal och utrustning. Under året har vi arbetat med service och bemötande samt ett ökat samarbete mellan värdgrupperna.

Receptionsbemanning

Med värme, glädje och en stor vilja att hjälpa motionärer att hitta rätt i vårt breda utbud möter vår receptionsbemanning nya och gamla medlemmar varje dag! Bemanningen består både av fast anställda och timanställda samt funktionärer. Vi värderar våra besökares säkerhet högt och har alltid anställd personal på plats alla öppna timmar. Ideella receptionsvärdar bemannar upp och förstärker under tidpunkter med hög belastning och avlöser personal. All receptionsbemanning har genomgått utbildning i HLR samt hjärtstartare. Receptionsbemanningen är även våra säljare som på bästa sätt ger våra medlemmar goda råd om vilket träningsalternativ som är det bästa för just dem. Under året har vi arbetat med service och bemötande samt ett ökat samarbete mellan värdgrupperna.

Servicebemanningen

Med stort engagemang och god vilja håller servicegruppen vår lokal hel, ren och fräsch. Servicegruppen är en homogen och stabil grupp som består av fast anställd personal och timanställda



samt funktionärer. Vi rör oss till stor del ute i vår lokal och är därmed vårt ansikte utåt mot våra medlemmar. Städdagar och andra gruppaktiviteter har genomförts under året.

Kanslipersonalen

Kanslipersonalen initierar och bidrar till genomförandet av strategier, aktiviteter och mål i linje med Friskis Riks. Utvecklar och följer upp att verksamheten fungerar så bra som möjligt. Under året skedde en omorganisation som innebar sammanslagning av tjänsterna ekonomiansvarig och gymansvarig samt att tjänsten marknad och kommunikation outsourcades till en extern marknadsbyrå. Personalgänget har därefter bestått av sex (6) tillsvidareanställda samt fyra (4) timtidsanställda i receptionen och två (2) på lokalvård. De tillsvidareanställda har en anställningsgrad på 100 % fördelat på:

- Gruppträningsansvarig
- Receptionsansvarig
- Serviceansvarig
- Service- och reception
- Ekonomi- och gymansvarig
- Verksamhetschef och lokalansvarig

Med stort tålamod och alltid med föreningens bästa som mål gör kansliets personal allt och inte sällan mer än vad som kan begäras för att skapa en härlig träningsupplevelse för våra medlemmar.

Rekrytering funktionärer

Under 2023:s början valde glädjande nog flera ledare att engagera sig i Friskis Karlstad igen efter ett längre uppehåll. Vi har också utbildat och licensierat en ny ledare, inom jympa. Under senare delen av året har vi haft ett visst överskott av ledare då medlemsåterhämtningen har gått trögt. Vi har strukturerat om schemat och några ledare är nu i externa uppdrag.

Vi har haft fler vidareutbildningar och inspirationstillfällen bl. a pass.nu i Cirkelgym, på plats i föreningen. 18 ledare deltog på workshop jympa i September, och reste tillsammans till Friskis i Örebro. Ett bra sätt att öka sammanhållningen och stärka det sociala sammanhanget som funktionärskapet bygger på. Att träffa och utbyta erfarenheter av ledare i andra föreningar ger också en bra boost.



205

funktionärer har varit
engagerade under året.

I november deltog sex av våra lagledare samt träningsansvariga på Friskis Riks konvent Inspo i Stockholm. Detta för att bevaka träningsnyheter, delta i fortbildning och få inspiration. På inspo deltog även våra dans-ledare Sebastian och Alice, som på uppdrag av Riks skapade och inspirerade med passet Step explode.

Under 2023 engagerade sig totalt 116 st ledare inom gruppträning, inklusive spinning, cirkelgym och indoor walking.

Under 2023 har receptionsvärdar och trivselvärdar varit i stort sett detsamma. Några har slutat och några nya har tillkommit. Även servicevärdar är samma till antalet som föregående år.

Under senare delen av 2023 påbörjades en kampanj att få in fler tränare. Det har resulterat i att en ny har genomgått föreningsettan och kommer att vara redo för licensiering i början av 2024. Utöver detta har ytterligare 3 personer anmält intresse att bli tränare i vår förening och utbildning kommer att ske våren 2024. Vi är glada över det intresse vi möter och efterfrågan från våra motionärer att få goda råd och bra instruktioner på vårt gym är fortsatt stor. Vi har även rekryterat en funktionär till service av gymmaskiner.

Under 2023 har vi haft tillfällen då alla funktionärer gemensamt kunnat mötas och trivas tillsammans. I samband med avslutning av vårterminen arrangerades en sommarfest i anslutning till vår lokal. Ett gemensamt träningspass under benämningen Friskis Karlstad Studio 054 genomfördes och var samtidigt premiär för nyinköpta diskolampor. En tipspromenad genomfördes och avslutningen skedde inne hos Bari med en gemensam grillbuffé.

I oktober var det dags för vår Funka där nya gruppträningspass presenterades men även gästledare fanns på programmet. Vi var särskilt stolta över att få besök av Friskis generalsekreterare Janna H som presenterade hela friskisrörelsens pågående förflyttning som är viktig för att säkra vår framtid.

Och i december hade vi vår glada julfest hos Claessons som lockade ungefär 100 deltagare.

Vi ser aktiviteterna som möjlighet att under avslappnade former, umgås, diskutera och framför allt skratta tillsammans som oerhört viktigt för alla i vår förening.

År	Antal funktionärer
2018	264
2019	271
2020	246
2021	225
2022	202
2023	205



Funktion	Antal
Ledare inom gruppträning	116 (114)
Ledare inom spinning	24 (24)
Ledare inom IW	10 (10)
Tränare	5 (6)
Tonårsinspiratörer	0 (0)
Cirkelgymledare	15 (14)
Trivselsvärdar	13 (13)
Passvärdar	7 (7)
Spin/IW service	9 (9)
Gymservice	11 (11)
Uteledare löpning	2 (3)
Uteledare cykel	3 (3)
Receptionsvärdar	5 (5)
Salservice	9 (9)
Styrelsen	9 (9)
Övriga	4 (4)



3. Erbjud mer Friskis

FRISKIS&SVETTIS RIKS SOM ÄGER Friskis&Svettis varumärke, jobbar på uppdrag av lokalföreningarna, ansvarar bland annat för träningsutvecklingen inom Friskisrörelsen. I Riks uppdrag ligger även omvärldsanalys- och trendspaning och utifrån detta arbete sker sedan, tillsammans med lokalföreningarna, utveckling och framtagande av nya träningsformer samt utveckling av de befintliga.

Lokalföreningarnas ansvar är att hålla sig uppdaterade med vad som händer på utbud- och utbildningssidan samt att skapa förutsättningar inom den egna organisationen för att kunna erbjuda sina medlemmar nyheter, uppdaterade pass osv. Prioritering, organisering och genomförande av diverse satsningar sker alltså separat i varje lokalförening. Återkopplingen från dom lokala föreningarna sker oftast genom enkäter och digitala möten.

De ideella resurserna i föreningen påverkar möjligheterna att starta upp nyheter i föreningen, och rekrytering är ett arbetsområde som ständigt är pågående.

Träningsutveckling – Gruppträning

En av nyheterna för 2023 var Yinyogan som gjorde succé från start. Här har vi utrustat våra salar för att kunna ta emot alla intresserade medlemmar. Inom Spinning och Indoor Walking drog limited edition Grand Prix i gång i Januari, ett periodiserat träningsupplägg som bestått av fem olika pass + gemensam fysdel, fördelat på året.

Spinning/Indoor walking-passet har efterföljs av ett kortare fyspass som gruppen kör i gymmet. Fokus här har varit att ge extra variation och allroundträning.

Hösten 2024 erbjöd vi träningsformen, familjefys, där föräldrar och barn tränar tillsammans. Detta som ett led i att öka antalet unga medlemmar. På passet tränar barn 6-12 år tillsammans med förälder, där även föräldern får sig ett riktigt rejält fyspass. Glädjande nog har vi sett ett stort intresse för den här typen av verksamhet, och den går hand i hand med satsningen på ung i gymmet. I april månad körde utesäsongen i gång på vår uteplan med 4 pass/vecka. Dessa ökades på succesivt och kompletterades med vår uppskattade måndags-träning på Skutberget under högsomarmaren.

Vi har under året erbjudit två Börja-träna kurser där den som behöver extrastöd och råd med att komma i gång med ett aktivt liv, tränar i en mindre grupp och testar Friskis utbud. Totalt deltog 19 personer.

I april och maj erbjöd Friskis Karlstad två cykelkurser – MTB för tjejer samt landsvägsgrupp. Glädjande nog var intresset stort och båda kurserna blev fullbokade.

Under 2023 har vi satsat på att erbjuda inspiration och utveckling för den ledare som behöver. Vi har kommit i gång med nytt arbetssätt med våra Friskis coacher, (före detta ledaruppföljare) med digital uppdateringsutbildning för den som önskat. Även några nyrekryteringar har skett i gruppen.



Vi har fortsatt vårt samarbetet med Örebroföreningen, både i att bjuda in till inspirations- utbyte i Friskis Karlstad och skickat i väg ledare till Örebroföreningen, för att inspirera och bli inspirerade.

Vi har tagit del av Riks digitala tränings-träffar "uppsnack" när en nyhet presenteras. Vi test-tränar nya pass tillsammans i grupperna när nya koreografier och träningsupplägg presenteras digitalt.

Träningsutveckling – Individuell träning

Första halvåret ägnades åt underhåll och att få rutiner gällande åtgärdstavlan att fungera fint. Vid halvårsskiftet genomfördes en inventering av all utrustning på gymmet samt en bedömning av utrustningens livslängd. Detta med mål att skapa en 5-årsplan avseende investeringar på vårt gym. Ett första steg togs under slutet av 2023 då 7 nya löpband från Eleiko köptes in och installerades. Fler investeringar är planerade för 2024. Utöver detta har vi flyttat runt utrustning för att skapa bättre och säkrare flöden samt löpande utfört förebyggande underhåll på gymmets maskiner.

Vi har veckovis haft en bokningsbar timme Gymintro ung för våra yngre medlemmar på gymmet. Åldersgränsen är sedan tidigare justerad så att det är möjligt för den som är 10-12 år att träna tillsammans med förälder. Från 13 år kan man träna själv på gymmet.

Långsiktighet – På spaning efter framtidens engagemang

En av Friskis styrkor är det stora ideella engagemanget och det ger oss goda förutsättningar att nå fler på nya sätt. Att kliva utanför anläggning och ta med träningen till nya arenor handlar om många saker. Det är ett sätt att göra skillnad och möta dom som inte naturligt söker sig till träning. Det är också en form av marknadsföring där de som är nyfikna på Friskis kan få ett smakprov.

Friskis har noterat fem insikter om framtidens engagemang. En viktig grund att stå på för att kartlägga framgångsfaktorer och framtida utvecklingsområden.

- Det ska vara kul och utvecklande här och nu.
- Att bli uppmärksammas och tillfrågad är viktigt.
- Bekräftelse och utveckling är grejen.
- Vi vill nå fler, vi behöver mångfalden.
- Unga förebilder sökes.



Framtidens engagemang formulerades sedan om till vad vi kallar det bubblande engagemanget och ett nytänkande kring Funktionärssupport. Under året har vi infört nya rutiner med mål att boosta engagemanget:

- Check-in samtalet som funktionärsansvarig ska ha med funktionärer en gång per år. Ett samtal för att kolla läget, hur fungerar uppdraget, vad är bra, vad kan bli ännu bättre. Syfte: att bli sedd och bekräftad av ansvarig i förening. Att jag som funktionär får möjlighet att berätta om mitt nuläge i föreningen (trivsel, förutsättningar, behov, tankar kring utveckling osv), att jag får bli lyssnad på och känna att jag kan vara med och påverka i min förening. Det handlar om att få känna att jag är viktig och betydelsefull. Målet är att jag som funktionär får möjlighet till check-in med min ansvarig en gång per år.
- Friskis Coach som ersätter ledaruppföljning är ett nytt funktionärsuppdrag inom Friskis. Som Friskiscoach stöttar jag andra funktionärer och bidrar till utveckling på olika sätt. Förutom att vara bollplank så kan jag (beroende på min kompetens, erfarenhet och lust) bidra som exempelvis fadder, rekryterare, leda gruppreflektion och vara bollplank efter vidareutbildning. Om jag är ledare eller tränare så kan jag bidra som Friskiscoach inom träning. Är jag värd så bidrar jag som Friskiscoach inom värdskap. I min roll som Friskiscoach har jag ett coachande förhållningssätt i grunden och känner mig trygg i mitt uppdrag som funktionär och i föreningen. För att lyckas i uppdraget som Friskiscoach har jag kontinuerlig kontakt med min ansvarig i föreningen och tillsammans kommer vi överens om vad mitt uppdrag som Friskiscoach ska innehålla. Jag träffar regelbundet andra Friskiscoacher för inspiration och stöd. När jag känner behov av fördjupning och inspiration så finns exempelvis F&S Utbildning i Coachande samtal. Uppdraget som Friskiscoach löper årsvis och varje år gör jag och ansvarig en utvärdering och ett omval.

Aktiviteter och mervärde

En stark ambition att ge våra medlemmar bra träningsupplevelser inomhus och utomhus är alltid i fokus samt att stärka vårt varumärke i Karlstad, bredda vår målgrupp och att skapa mervärde till befintliga medlemmar. Nedanstående är några av de aktiviteter som genomfördes 2023:

- Intersport-vecka – återkommande vecka med erbjudande från vår samarbetspartner.
- Börja-träna kurser.
- Gratis utlån av MTB-cyklar från april till september.
- Prideparad tillsammans med RF Sisu Värmland.
- Uppvärmningen för elever hos Fria Läroverken vid Tingvallahallarna.
- Uppvärmning Blodomloppet på Tingvalla IP.
- MTB small group i Sannaskogen och Skutberget.
- Alla hjärtans dag – bjud någon som du tycker om på träningspass.
- Samarbete med Team Rynkeby.
- Kampanj på busskurer i Karlstad.
- Värvningskampanj – värva en vän och få 1 månad gratis träning.
- Vårpeppen.
- Påsklovsträning gratis för skolungdomar.
- Alla kvinnors hus besöker oss och möter medlemmarna.
- Vi deltar med en station i "Hitta ut".
- Uteträning Skutberget.
- Familjejympa och juniorfys i Mariebergsskogen.
- Höstlovsträning gratis för skolungdomar.
- Utbildning för medlemmar – Ny på IW och spinning.
- Fars dag – bjud din pappa på träning!
- Julklappsinsamling till välgörande ändamål tillsammans med Röda korset.
- Lussefirande tillsammans med Råtorpskolan.
- Kampanjerbjudanden från Craft.
- Insamling tillsammans med Barncancerfonden.
- 9-milaspinning och IW.
- Idrottsfys för föreningar.
- Nybörjarbugg med Rocksulan.
- Friskus hälsar på vid familjejympan.
- MTB-grundkurs för tjejer
- Salsa och linedance 65+
- Basal kroppskännedom 65+
- Tai chi 65+



Samarbeten

En viktig del i vår strategi är samarbeten med syfte att skapa mervärde för medlemskapet i Friskis Karlstad. Under 2023 har fokus legat på samarbeten med andra idrottsföreningar samt att finna sponsorer. Gällande idrottsföreningar har ett antal avtal träffats och gällande sponsring har avtal förnyats med Länsförsäkringar Värmland, ICA Maxi Bergvik och NWT Media. Utöver det har vi idag drygt 10 samarbetsavtal som samtliga ger rabatter och mervärden för våra medlemmar.

Intressant medlemsstatistik

Här presenteras intressant statistik, jämförbar över tid. Tabellerna visar bla antalet träningspass och inpasseringar under året. De visar också medlemsutvecklingen de senaste sex åren och åldersfördelningen bland medlemmarna.

År	Antal medlemmar
2018	8826
2019	8820
2020	7682
2021	5578
2022	6190
2023	6250



Ålder	Antal
0-9	18 (7)
10-19	826 (911)
20-29	531 (605)
30-39	821 (791)
40-49	1032 (1037)
50-59	1378 (1337)
60-69	1042 (941)
70-79	503 (455)
80-89	95 (83)
90-99	6 (1)

	Inpasseringar	Fördelning i procent
Övrig gruppträning inne och ute	84665 (57567)	35,6 % (28,2 %)
Spinning	10296 (10940)	4,4 % (5,4 %)
Indoor walking	9638 (10029)	4,1 % (4,9 %)
Cirkelgym	9242 (9223)	3,9 % (4,5 %)
Gym	121217 (116076)	51,6 % (56,9 %)
Totalt	235058 (203835)	



4. Utbildning

Fortsätta grund- och vidareutbilda

En viktig parameter i föreningens fortsatta utveckling är de investeringar som görs i form av utbildningssatsningar av funktionärer. Genom åren har utbildningskontot prioriterats högt. Målsättningen under 2023 har varit att vidareutbilda befintlig funktionärskår utifrån de uppdateringar som löpande kommer från Friskis Riks gällande ordinarie utbud. Utbildning i Service och Bemötande har köpts in från Riks med målsättning att bli ännu bättre i något som vi redan gör väldigt bra – nämligen att ta hand om våra besökare på ett varmt och trevligt sätt. Som vanligt har utbildningar i HLR hållits med all personal – både anställda och funktionärer – som verkar ute i vår reception. Denna utbildning är viktig ur ett säkerhetsperspektiv att kunna känna sig trygg hos Friskis Karlstad som motionär.

Ny funktionär – utbildningen för alla nyrekryterade

En bra introduktion till föreningen och vår verksamhet är en viktig nyckel för en bra start som funktionär. Varje år hålls därför utbildningstillfällen där vi samlar alla nytillkomna funktionärer för en kväll fylld med information om allt från vår idé och historia till vår syn på träningen, hur vi är organiserade, osv. Självklart passar vi också på att gå runt i lokalen och ha gemensamma värdegrundsövningar. Under 2023 hölls en kurs under november månad.

5. Kommunikation

Intern kommunikation

Den interna kommunikationen till våra funktionärer sköts huvudsakligen genom vårt intranät Workplace, våra egna bildskärmar och medlemsinformation vid pass. Huvuddelen av informationen till våra funktionärer sker via Workplace. Målet är att alltid hålla varandra informerade om vad som händer i vår förening samt ge inspiration som varar.

Egen bildbank – en komplettering till Riks bildbank

Under andra halvåret startades ett samarbete med en extern marknadsföringsbyrå i Örebro som sedan tidigare har samarbete med Friskis Örebro och Västerås. Vi önskar fortsatt ha lokalt inslag av bilder och i uppstarten av samarbetet anlätades en fotograf som tog många lokala bilder för framtida användande. Vi förmedlar även löpande lokala bilder och filmer för användande på SoMe. Bilderna används i vår strävan att ge ett ökat intresse kring Friskis Karlstad och öka medlemsantalet.



Extern kommunikation

Under andra halvåret outsourcades vår marknadsföring och kommunikation till en extern byrå – Hey Presto i Örebro. Hey Presto används redan av Friskis Örebro och Västerås samt även av Friskis Riks i vissa sammanhang. Lovisa och Lotta som driver byrån har båda sin bakgrund i friskisrörelsen och då inom kommunikation.

Vår strategi och målsättning har inte ändrats med anledning av outsourcingen. Vårt långsiktiga mål är att alla Karlstadsbor med omnejd ska känna till vad Friskis Karlstad är, vad vi står för och hur vårt erbjudande ser ut. Målsättningen innebär att vi ska synas i sammanhang där folk rör sig samt på sociala medier.

Vi har fortsatt att fokusera starkt på sociala medier som Facebook och Instagram där vi följer en specifik strategi för sociala medier. Kontaktkostnaden för sociala medier är förhållandevis låg och täckningen god. I huvudsak har eget internt producerat material använts men även gemensamt material med övriga friskisföreningar används flitigt. Syftet är att fånga "Friskiskänslan" och gärna berättelser om varför man tränar hos Friskis Karlstad, instruktion om hur man tränar mm.

Vi har nu även börjat expandera till fler sociala kanaler och har under året testat bland annat Tik Tok. Framöver ska vi se över ännu fler alternativ, för att synas ännu mer. Världen blir alltmer digital och vi följer den utvecklingen. Dock tror vi på att fortfarande synas även på traditionellt vis (busskurer, tidning osv).

Vi lånade ut MTB-cyklar till allmänheten och medlemmar mellan april och september.

Vi deltar i olika affärsnätverk där det mest kända är BNI och i vårt fall det nätverk som har sina möten på hotell Drott. Nätverket består av ett 20-tal företag som delar referenser och förmedlar kontakter mellan deltagarna.

Vi har erbjudit small group MTB på olika nivåer, stavgång samt olika typer av löp-pass för att visa att Friskis är mycket mer än gym- och gruppträning.

Under året har vi även fokuserat på dom samarbeten vi har tillsammans med Intersport, Colorama, Smarteyes, Råtorps cykel, Karlstad Kiropraktorklinik med flera. Samtliga samarbetspartners erbjuder olika erbjudanden till våra medlemmar. De som producerar material och skickar till oss, får även synas på våra skärmar runtom lokalen. Vi har under året medvetet varit återhållsamma med kampanjer baserade på pris då vi i grunden vill att alla medlemmar ska träna hos Friskis Karlstad på samma villkor.

Vi upprepade fjolårets succé med en värvningskampanj där befintlig medlem fick ta med sig en vän och ge vännen 30 dagars gratis träning. Kampanjen gick under både vår och höst och samlade vid varje tillfälle ungefär 400 nya motionärer som tränade gratis i 30 dagar. Genomsnittlig konvertering uppmättes till cirka 25 %.

Vi har synts på många ställen, alla ställen vi har blivit inbjudna till. Bland annat en dag där psykisk ohälsa var i fokus på SÅG.

Vi fick vara med på Hitta ut. Vi hade en kontroll utanför vår lokal. Varje år är det otroligt många som kommer in till oss och hämtar en karta, kul att vi fick vara en del av det.



Vi har under året fortsatt med gratis provträning sju dagar helt gratis. Enda motkravet är att lämna ett telefonnummer och en mejladress. Detta är ett bra sätt att låta motionärer prova på utan att binda sig till någon kostnad. Utfallet bland dom som provar på pendlar men når i bästa fall 50 % i konverteringsgrad.

Vi har under året varit delaktiga i det föreningsgemensamma projektet med att skapa ett digitalt köpflöde gemensamt för alla föreningar inom Friskis. Det digitala flödet hade sin premiär på våra hemsidor den 5 december och kommer att betydligt underlätta för alla som vill köpa sin träning på nätet via hemsidan.

Mediarespons

Under året har vi synts i lokala medier:

- Debattartikel i NWT januari "Hitta din grej"
- Debattartikel i NWT februari "Inget att göra på sportlovet?"
- Debattartikel i NWT juni "Vilka fördomar är du sugen på att utmana?"
- Debattartikel i NWT oktober "Friskis bästa gamingtips"
- Annonsering via NWT media gällande seniorklubb, Börja träna-kursen samt diverse kampanjer

Målsättningen är att fortsatt synas i media med tex debattartiklar och annan opinionsbildning för att medverka till ett mer hållbart samhälle.

6. Samhällsbyggande och mångfald

VI INOM FRISKIS&SVETTIS KARLSTAD tar gärna ett samhällsansvar. Vi är, och vill vara, en aktiv samhällsbyggare- och deltagare genom att dela med oss av vår kunskap och idé om träning. I vårt samhällsengagemang återfinns bla riktade satsningar på grupper som riskerar att hamna i ett utanförskap. Men även i vårt ordinarie utbud hittar vi en bredd för att tilltala så många olika typer av människor och deras preferenser som möjligt. Den i slutet av 2022 antagna nya strategin inkluderar ett större fokus på normbrytande beteende med mål att nå fler. Genom våra värderingar och vårt sätt att vara vill vi sänka tröskeln för människor att leva ett aktivt liv. Vi vill helt enkelt sprida rörelseglädje!



Samhällsbyggande

Sedan ett antal år erbjuder vi en Börja-träna-kurs, som riktar sig till en ny bred målgrupp. Personer som är inaktiva, ovana eller aldrig har tränat, men har bestämt sig för att komma igång. På kursen får deltagarna testa på träning i Friskis utbud på soft nivå, samt komma igång med styrketräning i multihallen. Kursen leds av engagerade kursvärdar som stöttar och hjälper deltagarna att hitta rätt träningsform.

Andra exempel under 2023:

- Enkeljympan som vänder sig främst till personer med intellektuell funktionsvariation, en bred målgrupp med olika behov och förutsättningar. Var och en deltar utifrån egna kapacitet.
- Familjejympan är rolig och medryckande träning för barn 2-6 år och vuxna tillsammans.
- Familjefys som är ett lekfullt fyspass för barn 6-12 år och vuxna tillsammans.
- Seniorsklubben som är en mjukare och skönare träning för motionärer 70+.

Mångfald

Friskis&Svettis mångfaldsarbete tar utgångspunkt i våra värderingar. Vi adderar normkritiskt tänkande och tillsammans med utvecklingsområde digitalisering ska dessa två utvecklingsområden genomsyra allt arbete som görs i föreningen. Enkeljympa är Friskis&Svettis jympapass som riktar sig till personer med funktionsnedsättning.



Gymintro ung

Varje vecka har vi ett gymintro för ungdomar på gymmet. En populär aktivitet som gett många ungdomar en inblick i att träna och fungera på ett gym.

Övriga insatser i vårt mångfaldsarbete

Pride: Vi har haft en Pridevecka med speciella Pridepass hos Friskis Karlstad under 2023. Vi deltog i den traditionella Prideparaden genom Karlstad Centrum under ledning av RF Sisu Värmland och en mängd övriga värmländska idrottsföreningar.

Röda Korset: Årets aktivitet tillsammans med Röda Korset avseende insamling av paket och julklappar gav en stor mängd paket under 2023. Tacksamheten för denna aktivitet är stor hos både givare och mottagare.

7. Digitalisering

DIGITALISERING ÄR EN STARK TREND som kommer att fortsätta påverka vår verksamhet i framtiden. Sedan mars 2020, när pandemin kom, har utvecklingen av den digitala träningen tagit ett gigantiskt kliv framåt inom Friskis&Svettis. Under 2023 är playpass i sal numera en naturlig del i vårt utbud av träning.



Friskis Karlstad har under året anpassat sitt utbud av träningskort till vårt nya gemensamma digitala köpflöde på webben. Premiären för det nya köpflödet var den 5 december och vi är övertygade om att detta avsevärt kommer att underlätta för motionären som vill köpa sitt träningskort digitalt.

Gemensam IT med övriga friskisföreningar är något som är efterfrågat och som nu pågår genom olika projekt. I detta ingår gemensamma medlemsvillkor, gemensamma avtal, gemensamt köpflöde, kortstruktur och gemensamma benämningar på alla träningspass bara för att nämna några saker. Även säkerhet har prioriterats och tvåstegsautentisering har nu införts gällande BRP. Utvecklingen inom IT omfattar även hemsidan som idag ser olika ut hos samtliga föreningar. En samordning pågår med syfte att uppnå ett enhetligt intryck samt effektivare hantering

Den av Friskis framtagna nya appen Friskis GO erbjuder digitala pass som våra medlemmar kan nyttja varhelst man befinner sig. Hemma, i sommarstugan eller hos en kompis. Välj själv vart och när du vill träna. 2022 var uppstartsåret och vid slutet av 2023 har ungefär var fjärde medlem hos Friskis Karlstad laddat ner den populära appen. För den som har ett träningskort (ej klippkort) är appen inkluderad i avgiften. Den som inte har ett träningskort kan abonnera på endast appen till en kostnad av 99:-/månad.



8. Ekonomi och personal

Personal

Under våren 2023 genomfördes en omorganisation med mål att nå en ökad effektivitet och minskade kostnader. Det är alltid lika tråkigt att tvingas skiljas från arbetskamrater under sådana former men samtidigt är det högst nödvändigt att ta ansvar för föreningens och bolagets ekonomiska förutsättningar. Vår ansvarig för marknadsföring och kommunikation Rebecca hade redan tidigare aviserat sin uppsägning då hon fått nytt jobb som bättre passade hennes utbildning. Vår dåvarande gymansvarig Tim blev under omorganisationen uppsagd men fick under uppsägningstiden en ny anställning hos annan arbetsgivare. Vi känner efteråt en stor lättnad att situationen för alla inblandade löstes på ett bra sätt och vill än en gång tacka båda för goda instatser för vår förening.

Med färre anställda men lika många arbetsuppgifter som ska lösas så finns givetvis en oro för hur detta ska påverka verksamheten och motionärens upplevelse av oss. Dock har alla anställda med stor beslutsamhet tagit stora steg framåt och accepterat ett större ansvar med en härlig, positiv inställning. Friskis Karlstad står fortsatt starkt.

Vårt säkerhetstänk har fortsatt varit prioriterat och att alltid ha bemanning av anställd personal med HLR utbildning är viktigt för oss och våra medlemmar.

Ekonomi

Med flera år av tråkig utveckling gällande ekonomin under påverkan av pandemin har vi sett en återhämtning under 2023. Försäljningen var god under i stort sett hela året och behovet av kampanjer med nedsatta priser var mindre än tidigare. Vi har även justerat ned antalet alternativ gällande träningskort och fokuserat på försäljning av autogiro. Gällande autogiro har det varit glädjande att se ökningen för det obundna som ju erbjuder motionären en frihet att själv välja längden på sitt träningskort.

IF Friskis Karlstad: Rörelseresultatet före och efter finansiella poster för 2023 blev + 412 tkr. Intäkterna var lägre än föregående år beroende på erhållna stöd under 2022. Antalet medlemmar var marginellt högre.

Rum för träning i Karlstad AB (RFT): Rörelseresultatet före finansiella poster för 2023 blev ca - 134 tkr (-1 901 tkr år 2022) och efter finansiella poster ett positivt resultat på +59 tkr. Intäkterna avvek positivt från budget och med god kostnadskontroll kunde en avsevärd resultatförbättring jämfört med 2022 ske.

Koncernens likvida ställning vid årets slut är god.



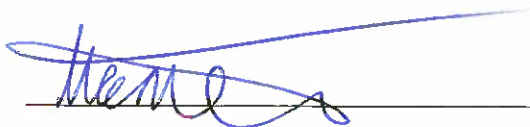
Investeringar

Investeringar har under året genomförts på vårt gym med 7 st nya löpband. Även mindre investeringar som yogablock, mattor, headsets etc har varit nödvändiga. I övrigt har inga stora investeringar genomförts under 2023.

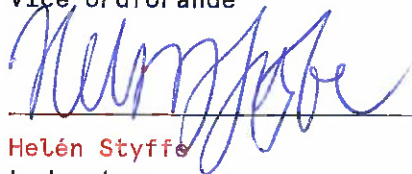
När det gäller gymmet har en inventering gjorts av samtliga maskiner. I inventeringen har inköpsår kompletterats med bedömd livslängd och behov av ersättningsinvesteringar. Vi har även sett över förutsättningarna för eventuell framtida investering i Plaza på gymmet samt e-gym som idag börjar dyka upp hos en del friskisföreningar.



Peter Öhlander
Ordförande



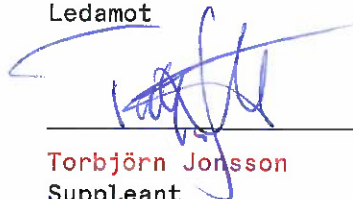
Magnus Berg
Vice ordförande



Helén Styffe
Ledamot



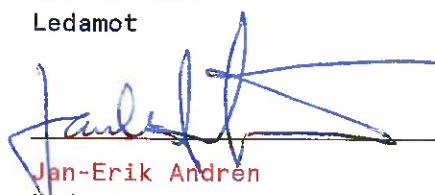
Maja Hedin
Ledamot



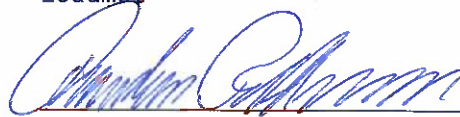
Torbjörn Jonsson
Suppleant



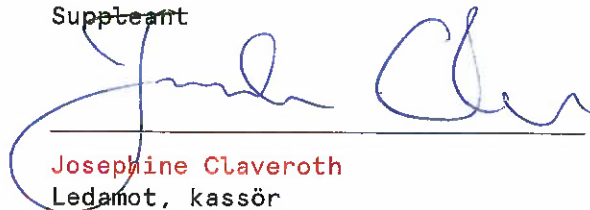
Eva-Lis Sirén
Ledamot



Jan-Erik Andrén
Ledamot



Anders Pettersson
Suppleant



Josephine Claveröth
Ledamot, kassör

