

Verksamhetsberättelse 2018
Friskis&Svettis Lidingö



friskis

2018

Verksamhetsberättelse
FRISKIS&SVETTIS LIDINGÖ

Styrelsen för Friskis&Svettis Lidingö vill härmed lämna följande verksamhetsberättelse för år 2018 till årsmötet

Under 2018 har vi haft fokus på att vara det mest lockande och lustfyllda träningsalternativet. Vi har haft som mål att ge upplevelsebaserad och hållbar träning. Det har vi gjort genom att satsa på träningen, medlemmarna, föreningsutvecklingen och kommunikationen. Vi har under året haft 54 170 antal inpasseringar för gruppträning och 72 441 antal inpasseringar för individuell träning. Det genomsnittliga antalet ledarledda pass per vecka har varit 59 st.

Vår vision - vi vill att så många som möjligt på Lidingö tränar hos oss. Vår förening ska vara en välkomnande mötesplats där varje medlem hittar sitt eget sätt att träna.





Medlemmar

När 2018 var till ända hade vi 4 538 medlemmar i vår förening vilket är en ökning från 2017 (+144st).

2018 var fördelningen mellan kvinnor och män 57,7 % respektive 41 %. Fördelningen mellan könen varierar inom de olika åldersgrupperna. Yngsta medlemmen är 10 år och den äldsta är 90 år. Vår största åldersgrupp är antalet 14-åringar som uppgår till 147 st.

Funktionärer

Vi var vid årets slut 152 funktionärer. Vi erbjuder under året fyra stycken inspirationsträffar med föreläsningar, gästledare och träning. I september har vi en kick-off och i december en julfest. Vi genomför under året en funktionärsenkät med goda resultat.

Utbildning

Ett antal ledare och funktionärer har nyutbildats. Samtidigt har vi fortbildat befintliga ledare och funktionärer för att möta medlemmarnas önskan om pass och träningsformer. Fem funktionärer har gått grundutbildningen "ettan", sex olika träningsformer och pass.nu. Många funktionärer har också deltagit i en halvdagsutbildning inklusive hjärt- och lungräddningsutbildning.



Lokaler

Under 2018 har vi gjort ett stort antal förändringar i lokalen. Ny matta i Spegelhallen, ny belysning i korridoren övre plan, renoverat herrbastun och satt in ett nytt aggregat, ombyggnad av receptionsdisk, nya träningsytan i fd mötesplatsen, omdisponering i lokalen så att spinning får ett eget utrymme på nedre plan.

Den varma sommaren påverkade kylaggregaten som vid några tillfällen har krävt tillsyn. I november börjar ett nytt städbolag då vi varit missnöjda med städningen. I november får vi även en ny fasadskylt. Ur en miljösynpunkt har vi investerat i en tvättstuga för att minska användandet av papper i lokalen. Papper ersätts med återanvändbara trasor.



Utbud

Under 2018 hade vi i genomsnitt erbjudit 59 ledarledda gruppträningspass/vecka. Vi hade ett fyrtiotal typer av träningspass under året.

För sjätte gången var vi med och körde Spin of Hope och även Vasaloppet uppmärksammades med en särskild Vasaloppsspinning.

Under året genomfördes ett antal workshops och vi erbjöd kurser för våra medlemmar, bland annat "Bygg upp din grundstyrka", "Mammaträning" och "Löpkurs för nybörjare".

Gratis träning för ungdomar under sport, påsk- och höstlov.

Vi erbjöd även "Tonårsfys" för ungdomar mellan 13-19 år.

Nya träningsformer för 2018 var Skivstång maxa (Lim ed), Step explode, Dans flow, Dans crescendo och löpning Cross.

Den 11 juni startar parkträningen. 2018 har vi fler antal besökare på uteträningen jämfört med tidigare år. En succé trots värmen!



KURS - TRÄNA UPP DIN GRUNDFYSIK

Kom igång och träna upp din grundfysik med personlig tränare.

START 16 OKTOBER

För anmälan och mer information kontakta

Lena Akke, personlig tränare.



Kommunikation

Under året annonserade vi via anslagstavlor och andra kanaler, Regionsamarbetet med föreningarna i Stockholmsregionen (som främst handlat om gemensam marknadsföring) har resulterat i en vårkampanj och höstkampanj samt bonusmärket som tillåter alla medlemmar att träna på alla föreningar i Storstockholm under sommarmånaderna. I mars lanserar vi en ny hemsida tillsammans med Friskis&Svettis Riks. Detta innebär ett gemensamt uttryck för alla Friskisföreningar. Vi har varit aktiva på vår hemsida, på Facebook och via Instagram.



Samarbeten och utåtriktade aktiviteter

- I januari deltar vi i Generations peeps upprop för att bryta stillasittande.
- Liksom tidigare år har Friskis&Svettis Lidingö jobbat med FAR (fysisk aktivitet på recept) ,personer som fått träning på recept och som kommer till oss och får träffa en av våra utbildade tränare.
- Under året har vi samarbetat med GIH i hälsoprojektet för äldre i vår stad.
- Även under 2018 har vi hyrt ut våra lokalen till lokala föreningar, Lidingö Triathlon, Lidingö orienteringsklubben och Swedish diso mafia. De har hyrt in sig i våra lokaler på tider som vi inte själva har beläggning på och kört egen träning.
- Vi bjuder tränande ungdomar på Mellis under höstlovet.
- Vi startar upp ett samarbete med Kompis Sverige för att öka integrationen på träningsgolvet.
- Friskis&Svettis Lidingö höll i uppvärmningen på Blodomloppet, Lidingöruset, Lidingörullet och Gångloppet.
- Vi deltog i Hälsans dag i Lidingö centrum en dag i september.
- Vi är representerade i Lidingös Idrottsråd.
- Vid ett tillfälle i juni finns Sweatstore på plats i lokalen för klädförsäljning.
- Lidingö stad genomför en minimässa i Ansgarskyrkan och vi finns givetvis på plats.

Antidopingsarbete

Under året kom Dopingjouren och genomförde en av oss beställd dopingkontroll i gymmet. Det är en aktivitet i linje med föreningens antidopingsarbete och ett återkommande inslag i vår verksamhet.

Organisation

Friskis&Svettis Lidingö är en ideell förening som under 2018 hade 152 funktionärer. Ett fantastiskt gäng av ideellt engagerade personer som ser till att Friskis&Svettis Lidingö kan leverera träning och service till medlemmarna. I vår förening har vi funktionärer som är ledare, tränare, trivselvärdar, receptionsvärdar, servicevärdar, barnvärdar, funktionärer i säkerhetsgruppen, IT-funktionärer, funktionärer i klädgruppen, revisorer, valberedning och styrelse.

Av årsmötet 2018 vald styrelse Anställda under 2018

Erik Wallin, ordförande

Eva Buhre, kassör

Theodor Kjellingland, sekreterare

Anna Parmström, ledamot

Michael Malm, ledamot

Sara Schönbeck, suppleant

Gunilla Norberg, suppleant

Annie Fasth, verksamhetschef

Fanny Borén, receptionsansvarig

Niklas Ohlsson, träningsansvarig

Jenny Lindecrantz, kommunikationsansvarig

Lena Akke, gymansvarig och personlig tränare

Pia Ernmark, driftansvarig

Under året har styrelsen haft elva ordinarie styrelsemöten och ett konstituerande möte.

Några ledamöter från styrelsen representerade vår förening på

Friskis&Svettis årsstämma i Stockholm och delar av styrelsen fanns även på plats vid föreningskonferensen i Göteborg.

Avslutningsvis vill vi från styrelsen rikta ett stort varmt tack till alla funktionärer och till våra duktiga medarbetare på kansliet för allt engagemang och arbete under verksamhetsåret 2018.

IF Friskis&Svettis Lidingö

Lidingö 2019

Styrelsen gm. Erik Wallin

