

# Verksamhetsberättelse 2019

## IF Friskis&Svettis Lidingö



Styrelsen för Friskis&Svettis Lidingö vill härmed lämna följande verksamhetsberättelse för år 2019 till årsmötet:

Under 2019 har vi haft fokus på att fortsätta utveckla anläggningen, träningen, funktionärerna och föreningskänslan för att vara det mest lockande och lustfyllda träningsalternativet på Lidingö utifrån vår vision - Vi vill att så många som möjligt på Lidingö tränar hos oss.

Vi har haft som mål att ge upplevelsebaserad och hållbar träning. Vår förening ska vara en välkomnande mötesplats där varje medlem hittar sitt eget sätt att träna.

### **Medlemmar**

När 2019 var till ända hade vi 4 650 medlemmar i vår förening vilket är en ökning från 2018 med 112 medlemmar. 2019 var 58% av medlemmarna kvinnor och 42 % män. Fördelningen mellan könen varierar inom de olika åldersgrupperna. Yngsta medlemmen var 10 år (den ålder man kan bli medlem i föreningen) och våra äldsta medlemmar var 90 år – fyra stycken till antalet.

Vår största åldersgrupp är antalet 15-åringar som uppgår till 157 st. De näst och tredje största åldersgrupperna är 16- (143 st) och 17-åringarna (143 st). Detta är mycket glädjande då ungdomar är en av våra prioriterade grupper.

### **Funktionärer**

IF Friskis&Svettis Lidingö är en ideell förening som drivs av ideellt engagerade personer som tillsammans med personalen ser till att vi kan leverera träning och service till medlemmarna. I vår förening har vi funktionärer som är ledare, tränare, gymvärdar, trivselvärdar, receptionsvärdar, servicevärdar, barnvärdar, funktionärer i säkerhetsgruppen, funktionärer i klädgruppen, revisorer, valberedning och styrelse.

Vi var vid årets slut 146 funktionärer, sex stycken färre än året innan.

Under året har funktionärerna erbjudits fyra inspirationsträffar, vårterminsavslutning i samband med parkträningspremiär, Kick-off i september och Vinterfest sista november. Vi har också arrangerat ett tjugotal träffar utifrån de olika funktionärsuppdragen.

Vi genomförde under året en funktionärsenkät som visade att funktionärerna trivs och känner stolthet för sitt uppdrag.

## **Träning och Utbud**

Vi hade under året 78 621 inpasseringar för individuell träning (gymmet) – 6 180 fler än förra året = en ökning med ca 9% och 58 282 inpasseringar för gruppträning – 4 112 fler än förra året = en ökning med ca 8%. Det ger totalt 136 903 inpasseringar 2019!

Vi har i genomsnitt erbjudit 64 ledarledda gruppträningspass/vecka. Det är i snitt 5 pass/v fler än föregående år. I högsäsong (jan – april samt sept – dec) var snittet 75 pass/v. Beläggningen på gruppträningspassen har som snitt varit 57%.

Vi hade ett fyrtiotal typer av träningspass under året. Nya träningsformer för 2019 var Modus, Jympa Celebrate och PLAZA.

Förutom all härlig träning som erbjuds genomförde vi ett antal specialaktiviteter; för sjunde gången var vi med och körde Spin of Hope för att samla in pengar till Barncancerfonden, Vasaloppet uppmärksammades med en särskild Blåbärssoppespinning, vi genomförde ett antal workshops i gymmet och vi erbjöd kurser för våra medlemmar.

Vi erbjöd gratis träning för ungdomar under sport, påsk- och höstlov. Vi erbjöd flera "Kom ingång i gymmet" för ungdomar med en kurs enbart för tjejer.

Även sommaren 19 bjöd vi Lidingöborna på Parkträning bredvid Lidingövallen under juni, juli och augusti. 15 tillfällen med ca 25 personer i snitt /tillfälle.

## **Antidopningsarbete**

Gymnansvarig och Verksamhetschefen deltog i utbildningsdag anordnad av 100% Ren Hårdträning. Vi genomför dopingkontroller oannonserat.

## **Utbildning**

Ett antal nya funktionärer har rekryterats och utbildats, främst receptionsvärdar. Samtidigt har vi fortbildat ett antal befintliga funktionärer, framförallt träningsledare, för att möta medlemmarnas önskan om pass och träningsformer. Tjugo funktionärer gick internutbildningen "Ettan" under hösten. Vi har erbjudit utbildning i hjärt- och lungräddning.

## **Samarbeten och utåtriktade aktiviteter**

Liksom tidigare år har Friskis&Svettis Lidingö jobbat med FAR (fysisk aktivitet på recept). Det innebär att personer som fått träning på recept och som kommer till oss och får träffa en av våra utbildade tränare.

Vi har samarbetat med GIH och Lidingö stad i Hälsoprojektet för äldre. GIH-studenter genomför träning i grupp samt tester för dem som deltar i projektet. Träningen sker i våra lokaler under 8 veckor. Vi arrangerade en Inspirationsdag för Lidingö stads hälsoinspiratörer.

Vi fanns på plats på Fotbollens dag på Lidingövallen i juni. Barn och föräldrar fick testa roddmaskin, skivstång och annat smått och gott!

Friskis&Svettis Lidingö höll i uppvärmningen på Blodomloppet i juni samt Lidingöloppsloppen LidingöRuset och LidingöRullet i september.

Vi deltog i Hälsans dag i Lidingö centrum i september där vi bjöd på olika träningsformer från scenen, ordnade tävlingar och berättade om vår träning.

Vi samarbetar med BRUCE – ett medlemskap i BRUCE ger tillgång till ca 350 träningsstudios. Detta ger oss varumärkesbyggande, gratis marknadsföring samt direkta inkomster.

## **Kommunikation**

Regionsamarbetet gällande marknadsföring med föreningarna i Stockholmsregionen har resulterat i uppskattade kampanjer både vår och höst, bl.a. "Love the way you move". Vår lokala kampanj på temat nådde ut till 16.000 personer. Regionen samverkade också om bonusmärket som tillåter alla medlemmar att träna på alla föreningar i Storstockholm under sommarmånaderna.

Friskis&Svettis Riks har fortsatt utvecklingen av den nya hemsidan men det går tyvärr ganska långsamt. Vi jobbar på med de möjligheter vi har men väntar på att möjligheterna till föreningsinformation på hemsidan ska förbättras.

Vår aktivitet på hemsida, Facebook och Instagram har varit god.

## **Lokal, säkerhet och utrustning**

Under 2019 har vi äntligen installerat ett nytt brandlarm. Nu har vi ett brandlarm som täcker alla delar av anläggningen. Vi har även gjort en riskenkät och utifrån den tagit fram manualer för att öka säkerheten.

2019 var året då vi äntligen skrev kontrakt med ett företag för IT-stöd. Detta innebar också att vi installerade ett hållbart och framtidsdugligt bredband (fiber) med nya accesspunkter så att medlemmarna, funktionärerna och personalen har tillgång till ett stabilt nät i hela lokalen. Vi började också byta ut våra gamla datorer (en del från 2010) och fick IT-support som finns tillgängligt vid behov.

Under våren invigde vi vår PLAZA på övervåningen – en fri yta med redskap för både egen träning och gruppträningspass. Ytan ställdes i ordning av personal och engagerade funktionärer.

Vi gjorde ännu en reovering. Herrarnas duschrum hade två vattenskador – bastu och toalett - som åtgärdades under sommaren.

Under sommaren införskaffade vi 25 nya Spinncyklar eftersom de gamla var väldigt slitna. De nya cyklarna är mycket uppskattade.

Vi har reoverat löpbanden och underhåller all utrustning för att den ska hålla länge.

## **Organisation**

Av årsmötet 2019 vald styrelse:

Erik Wallin, ordförande

Eva Buhre, kassör

Jennie Westerberg, sekreterare

Sara Schönbeck, ledamot

Michael Malm, ledamot

Erik Johansson, suppleant

Lennart Nyman, suppleant

Anställda under 2019:

Annie Fasth, Verksamhetschef 100%

Niklas Ohlsson, Tränings-och Utbildningsansvarig 80%, fr. nov. 100%

Lena Akke, Gymanvarig/PT 100%

Fanny Borén, Receptionsansvarig, föräldraledig fr. 1/8 75%

Susanne Bjurvén, vik. Receptionsansvarig fr. 13/5 75%

Pia Ernmark, Driftansvarig t.o.m. 15/7 60%

Lars Östlund, Lokal- och Säkerhetsansvarig fr.o.m. 1/9 60%

Jenny Lindecrantz, Kommunikationsansvarig t.o.m. 16/11 50%

Caroline Adlercreutz, Kommunikationsansvarig fr.o.m. 1/11 50%

Celesta Erkander, ekonomikonsult 20%

Under året har styrelsen haft tretton ordinarie styrelsemöten inklusive det konstituerande mötet. Två ledamöter från styrelsen, två från valberedningen samt verksamhetschefen representerade vår förening på Friskis&Svettis årsstämma i Kungälv/Marsstrand i mars. Delar av styrelsen, valberedningen och kansliet fanns på plats vid Förenings- och Träningskonferensen i Stockholm i september.

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 2019.

IF Friskis&Svettis Lidingö

Lidingö 2020

Styrelsen gm. Erik Wallin