

friskis



Friskis&Svettis Mark Verksamhetsplan 2023-2025

Verksamhetsidé

Vi erbjuder lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla i Mark

Sanden
Gruppträning
Gym
Förenings-
aktiviteter

Uteträning
I vår
fantastiska
natur och
naturliga
träningsytor

Hallar
Gruppträning i
idrottshallar
runt om i
Mark





Tre år att framtidssäkra Friskis

Det är inte för intet det är lätt att gilla Friskis. Människor i alla åldrar, engagemang, expertis och nyfikenhet. Vi förändrar inte världen, men bidrar varje dag till en hållbar utveckling genom fler, bättre och roligare träningsupplevelser. Folkhälsa och föreningsliv.

Vi har stor potential att fortsätta engagera, nå nya grupper, på nya platser och vara en samhällsaktör att räkna med. Men för att kunna hantera de utmaningar Friskis står inför behöver vi rannsaka oss själva, våga förändra det som inte fungerar och förstärka det som är bra.

För att Friskis ska finnas kvar för kommande generationer måste vi jobba hållbart. Miljömässigt såklart, men också organisatoriskt. Det speciella med oss har aldrig varit att vi håller hårt i det som varit utan att vi löpande formulerar vad Friskis är idag och imorgon. Vår idé hittar ständigt nya uttryck och vi vill alltid växa - för vi är en rörelse för rörelse



3 fokusområden från F&S Riks strategi...

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

Vad har vi gjort under åren?

2017-2018	2019	2020	2021	2022
<ul style="list-style-type: none">✓ Infört nyckelgym✓ Stor gymutveckling✓ Startat upp After School✓ Deltagit i 'Öka innanförskapet', i RIKS regi✓ Anställt en träningsansvarig✓ Ökat antalet pass, fr.a. dagtid✓ Påbörjat arbetet kring en verksamhetsplan✓ Pågående arbete med ventilationen	<ul style="list-style-type: none">✓ Fortsatt gymutveckling (ca 100 000kr)✓ Fortsatt After School✓ Sammanställt en verksamhetsplan✓ Inköp av fler redskap efter önskemål och gymutveckling (ca 65 000kr)✓ Påbörjat ett samarbete med FUB och startat Enkel-träning igen✓ Fortsatt arbete med ventilationen✓ Sammanställt en hållbarhetsplan som ingår i verksamhetsplanen✓ Deltog på Mark Pride✓ Ökat vår ekonomiska stabilitet✓ Installerat ljudabsorbenter i lilla salen	<ul style="list-style-type: none">✓ Uppdatering av gymmet✓ Utökad budget för utbildning✓ Installerat ljudabsorbenter i IW-salen✓ Upprättat en väl fungerande handlingsplan för bemanning i medlemservice✓ Vi sökte bidrag hos Leader Sjuhärad för att kunna sprida friskis utanför friskis men fick inget.✓ Anpassat och återanpassat för att minska smittspridningen av covid-19.	<ul style="list-style-type: none">✓ Anpassat och återanpassat för att minska smittspridningen av covid-19.✓ Investerat i gymrustning✓ Utbildat 3 nya instruktörer och vidareutbildat 4 instruktörer.	<ul style="list-style-type: none">✓ Anställt träningsansvarig✓ Startat byggnation av uteträningsplats✓ Påbörjat löneöversyn och komptidsrutiner✓ Skänkt pengar till välgörenhet✓ Uppdaterat ljud och ljus i IW och Spin✓ Reklamkampanj på "stora ljusskylten"✓ Uppdaterat funkisrummet✓ Utbildat nya gymtränare och ledare✓ Ny belysning på parkering✓ Energieffektiviseringar<ul style="list-style-type: none">✓ Duschar✓ Led-belysning✓ Startat upp gratispass för alla

Vår förening startades **27 augusti 1985** av Örjan Johnsson. Första motionspasset var ett medelpass. Det hölls i Lyckeskolan 7 september och 72 personer deltog.

Alla erbjöds att motionera 2 ggr/vecka i F&S regi hösten 1985. Målsättningen var till att börja med att erbjuda en motionsform dit alla var välkomna utan att behöva dela in i "manligt och kvinnligt" eller "ung och gammal".

2001 fick vi vår första egna lokal, Framnäs, där vi bl.a. hade Spinning, Step-Up, Skivstång, Junior, Ki Box och Ki Balans mm.

2007 öppnade vi i Kungsfors Center och fick därmed en komplett anläggning med alla varianter av jympa, spin och ett gym.

2014 flyttade vi in i gamla Kinnasands fabriken där vi nu har 654 kvm välplanerat och rymligt gym, två jympasalar, en spinsal och en IW-sal.

Under det första året bestod förening av 105 medlemmar.

2022 avslutade vi med 2054 medlemmar.

Anställda

Verksamhetsansvarig 100%, Stöd/Administratör 80%, Träningsansvarig 50% och Kanslist 2st på 50% vardera.

Styrelsen

Vår styrelse består av ordförande tillsammans med sex ledamöter och 2 suppleanter. Styrelsens uppdrag är främst att ansvara för att utveckla och förvalta verksamheten i vår förening. Möte äger rum 1 gång/månad samt planeringsträffar 2-3 gånger/år. Styrelsen är dessutom de anställdas arbetsgivare. Uppdraget i styrelsen är ideellt.

Valberedning

Valberedningen består av fyra personer och deras uppgift är att hitta ledamöter till en styrelse som ska gynna föreningen och representera medlemmarna. Uppdraget i valberedningen är ideellt.

Funktionärer

Våra funktionärer utgör det huvudsakliga organet i vår förening och står främst i vår fantastiska ideella verksamhet. Totalt är vi ca 80 funktionärer och där ingår samtliga personer som bygger upp vår verksamhet: ledare, medlemservice, vaktmästare etc.

Målområden 2023-2025



Överraskande många
vill träna med oss!

Egen *anläggning* i
toppklass med det
lilla extra!

*Ledare, funktionärer
och anställda* som
längtar till F&S

Skräddarsytt *utbud*
och välfyllda pass
på flera orter i Mark

*Social mötesplats
och föreningskänsla*
som ger energi

Friskis&Svettis Mark

Mål 2023-2025



Överraskande många vill träna med oss!

Vi vill få hela Mark i rörelse!

Vi är stolta över att vara en av Marks största idrottsföreningar och verkligen glada över alla våra 2000 medlemmar som tränar med oss. Vi ska bli fler och siktar på att nå ut i hela kommunen; till unga och äldre, träningserfarna och nybörjare. Vi ska aktivt arbeta för att nå nya målgrupper.

Alla är välkomna! Våra träningskort ger mycket träning för pengarna. Vi samarbetar gärna med andra föreningar, företag och kommunen.

Vi vill att överraskande många vill träna med oss!

Mål:

- Vi når upp till 2400 medlemmar
- 8 av 10 medlemmar väljer att förnya sitt medlemskap
- Minst 130 nya medlemmar per år
- Minst 50% av medlemmarna har använt Friskis Go
- Etablera samarbete med andra föreningar och företag

Friskis&Svettis Mark

Mål 2023-2025



Egen anläggning i
toppklass!

Vi är stolta över vår egna anläggning Sanden!

Sanden i Kinna är vår naturliga mötesplats och huvudarena för gymträning, gruppträning, föreningsaktiviteter och är arbetsplats för våra anställda. Vi har rätt utrustning av hög kvalitet och lokalerna uppfattas som rena och fräscha. Vi använder ljus, ljud och växter för att skapa skön atmosfär. Våra tränings-salar är skräddarsydda efter träningsformerna.

Nyckelgym i vår trygga anläggning med öppen planlösning uppskattas av våra medlemmar. Vi har även lokaler för uthyrning till andra hälsoaktörer.

Vi har en egen anläggning i toppklass!

Mål:

- Medlemmarna uppfattar vår anläggning som toppklass (enkäter)
- Nya ljudanläggningar i alla tränings-salar
- Uppdaterat funkisrum
- Nya skåp i omklädningsrum
- Energianpassade lokaler i linje med hållbarhetsplanen
 - Nya energieffektiva duschar
 - LED-belysning i hela lokalen
 - Nya fönster

Friskis&Svettis Mark

Mål 2023-2025



*Ledare, funktionärer
och anställda som
längtar till F&S*

Hållbar organisation

Våra ledare, funktionärer och anställda trivs och får (och ger) energi på F&S! Detta skapar ett positivt bemötande och en varm atmosfär. Våra ledare har en gedigen utbildning och sätter en personlig prägel på vår träning. Ledarna har ett stort utbyte och inspireras av varandra.

Vi har en hög kapacitet på ledare och funktionärer vilket skapar en bra stabilitet i föreningen. Regelbunden inspiration och rätt bemanning både dag och kväll är viktigt för oss.

Våra ledare, funktionärer och anställda längtar till F&S!

Mål:

- 9 av 10 ledare väljer att fortsätta
- 8 av 10 funktionärer väljer att fortsätta
- Skapa andra former av engagemang för funktionärer
- Anställda bedömer F&S Mark högt som arbetsgivare (enkät)
- Kompetensutvecklingsplan för F&S Mark finns framtagen i linje med hållbarhetsplan
- Vi delar med oss av minst ett "gott exempel" till andra föreningar (via Workplace) per år

Friskis&Svettis Mark

Mål 2023-2025



Skräddarsytt *utbud*
för Mark, med
energifyllda pass på
flera orter

Vi erbjuder träning för alla!

I vårt utbud finns pass för både nybörjare och erfarna varje dag. De flesta pass kör vi i vår lokal, Sanden, men även i idrottshallar på andra orter i Mark. Vi använder vår fantastiska natur för uteträning och kryddar med vårt egna utomhusgym. Våra kom-igång-pass får många nya medlemmar i rörelse.

Vi som förening förmedlar *rörelsegädje* och noll kroppshets med ambitionen "träning som gör att min kropp och knopp mår bra".

Vi har ett skräddarsytt utbud med välfyllda pass på flera orter i Mark!

Mål:

- Erbjuder träning på minst 3 orter i Mark
- Erbjuder ett flexibelt schema som anpassas utifrån efterfrågan och föreningens kapacitet
- Undersöka möjligheten att gå ihop med andra föreningar

Friskis&Svettis Mark

Mål 2023-2025



*Social mötesplats
och föreningskänsla
som ger energi*

F&S Mark är en förening och social mötesplats som ger energi

Medlemmarna känner sig välkomna hos oss och vi bygger en stark gemenskap för alla. Här träffas "bästa kompisar" och "nya kompisar" IRL. Medlemmar peppas och inspireras av varandra. Våra medlemmar känner sig sedda och bekräftade.

Vi ordnar större föreningsaktiviteter som skapar sammanhållning och som peppar flera gånger per år.

Vi är en förening och social mötesplats som ger energi!

Mål:

- Minst 4 medlemsaktiviteter per år
- Undersöka hur engagerade och anställda speglar föreningens medlemskår och hur medlemmar speglar befolkningen i kommunen
- Minst 7 av 10 medlemmar vet att vi är en förening
- Vi skapar nya sätt att nå ut med medlemsinformation

Hur vi arbetar med vår verksamhetsplan

- Planen följs upp löpande på styrelsemöten
- Varje mål knyts till en ansvarig person eller arbetsgrupp som arbetar med målen kontinuerligt
- Revidering sker i slutet av varje kalenderår enligt årshjul

Mål	När	Ansvar	Kommentar
Vi når upp till 2400 medlemmar	2025	Styrelsen	
8 av 10 medlemmar väljer att förnya sitt medlemskap	Årligen	VA	
Minst 130 nya medlemmar per år	Årligen	VA	
Minst 50% av medlemmarna har använt Friskis Go	2025	TA	
Etablera samarbete med andra föreningar och företag	2025	VA	
Medlemmarna uppfattar vår anläggning som toppklass (enkäter)	Årligen	Styrelsen	
Nya ljudanläggningar i alla tränings-salar	2023	VA	
Uppdaterat funkisrum	2023	VA	
Nya skåp i omklädningsrum	2023	VA	
Energianpassade lokaler i linje med hållbarhetsplanen	2024	VA	
9 av 10 ledare väljer att fortsätta	Årligen	TA	
8 av 10 funktionärer väljer att fortsätta	Årligen	VA	
Skapa andra former av engagemang för funktionärer	2025	VA/Styrelsen	
Anställda bedömer F&S Mark högt som arbetsgivare (enkät)	Årligen	Styrelsen	
Kompetensutvecklingsplan för F&S Mark finns framtagen i linje med hållbarhetsplan	2023	VA/Styrelsen	
Vi delar med oss av minst ett "gott exempel" till andra föreningar (via workplace) per år	Årligen	Styrelsen	
Erbjuder träning på minst 3 orter i Mark	2025	VA/TA	
Erbjuda ett flexibelt schema som anpassas utifrån efterfrågan och föreningens kapacitet	Årligen	TA	
Undersöka möjligheten att gå ihop med andra föreningar	2025	Styrelsen	
Minst 4 medlemsaktiviteter per år	Årligen	VA/TA	
Undersöka hur medlemmar speglar befolkningen i kommunen	2024	Styrelsen	
Minst 7 av 10 medlemmar vet att vi är en förening	2025	Styrelsen	
Vi skapar nya sätt att nå ut med medlemsinformation	2024	VA	

Revideringsplan

Inför varje årsmöte ska verksamhetsplanen revideras genom att se tillbaka på året som varit och följa upp arbetet som har gjorts.

Senast reviderad

Februari 2023 – Ny version framtagen och koordinerad med verksamhetsplan från F&S Riks