

23

Friskis&Svettis Norrköpings
verksamhetsberättelse
för 2023



Innehåll

Ordföranden har ordet	1
Rörelsen Friskis&Svettis	2
Träning	5
Kommunikation	8
Ett frågvist år	9
Ekonomi	11
Året i bilder	12

Ordföranden har ordet

Året fortsatte att präglas av oro i världen med både krig och tuffa ekonomiska tider. Kanske är det så att man i oroliga tider söker sig till det som känns viktigt och tryggt. Vi kunde uppleva att tillströmningen av både gamla och nya medlemmar var stabilt. När året var slut hade vi ett medlemstal på 14 744 medlemmar vilket var en toppnotering och fler än vi hade innan pandemin. Det innebar också att vi i nuläget är mer än 10 % av Norrköpings befolkning. Vi har emellertid höjt målet och säger att vi vill nå 10% av befolkningen i vårt upptagningsområde vilket även inkluderar Söderköping, där vi har viss verksamhet. Ett annat mål vi har är att 3% av våra medlemmar ska vara aktiva som funktionärer i föreningen. Som en del i den gemensamt beslutade strategin för Friskis&Svettis, Strategi 2025, arbetar vi med att öka engagemanget och skapa fler sätt att engagera sig på inom rörelsen.

En effekt av det ökade medlemsantalet är att vi blir alltmer trångbodda på våra anläggningar. Andelen som tränar på våra gym ökar och vid vissa tider kan det upplevas trångt. Vi vet också att närhet till anläggning är en viktig parameter för många medlemmar. Styrelsen har därför under året arbetat med att ta fram en strategi för expansion i nya lokaler i vårt närområde. Det är ett arbete som kommer att fortsätta under 2024. En del i Strategi 2025 handlar om att uppgradera våra befintliga anläggningar och följa den gemensamt beslutade mallen. Därför har ett arbete påbörjats för att i första hand uppgradera vår anläggning på Ingelsta.

Ett fokus under året var också att stabilisera ekonomin. Resultatet blev mycket gott och resultatet för 2023 blev drygt 2 miljoner kronor. Under de senaste åren har mycket utveckling fått stå tillbaka på grund av ekonomiska utmaningar. Nu har vi en trygghet i att göra satsningar både vad avser personella resurser och satsningar i våra anläggningar.

På nationell nivå har arbetet med Strategi 2025 genomsyrat all verksamhet. Strategi 2025 fokuserar på nödvändiga förflyttningar inom tre områden; Framgångsrika på träningsmarknaden, Framtidssäkra vår organisation samt Fler och nya perspektiv. Inom Friskis&Svettis fortsätter vi gemensamt att digitalisera vår verksamhet. Det kan märkas i appen Mitt Friskis som successivt utvecklas för köp, bokningar och mobila inpasseringar. Även appen Friskis Go utvecklas ständigt för att bli ett verktyg för medlemmarnas träning både i och utanför anläggning. Runt om i landet pågår det även diskussioner om hur man kan öka samarbetet mellan föreningar och många diskuterar även möjligheten att gå samman i syfte att skapa starkare organisationer. Nu ser vi fram emot att arbeta vidare under 2024. Året har börjat mycket bra med en stor tillströmning av medlemmar inte minst på grund av vårt 40-årsjubileum i februari.

Maria Ågren, Ordförande

*Norrköping
April 2024*



Friskis&Svettis

Under 2023 har Friskis&Svettis haft 154 föreningar i Sverige, Norge och några i övriga Europa. Totalt hade rörelsen 491 767 medlemmar när 2023 avslutades vilket är en ökning med 7% jämfört med 2022. Så det medlemstapp (ca 20%) som blev ett resultat av pandemin täpps sakta men säkert igen.

Friskis&Svettis

Norrköping

Efter ett par lite tuffare år med pandemi i ryggen blev 2023 ett riktigt positivt år för Friskis Norrköping och vi kan till slut summera året med ett riktigt gott resultat både ekonomisk och medlemsmässigt. Med de 14 744 personer som köpte medlemskap för 2023 kan vi konstatera att föreningen aldrig tidigare haft fler medlemmar.

Antal
medlemmar:
14744

Medarbetare

I verksamheten har föreningen under 2023 haft 14 medarbetare som varit fast anställda, en inhyrd ekonom samt 15 personer som arbetat vid behov inom städ och reception.

De förändringar som skett i personalstyrkan är att det i februari anställdes 2 nya lokalvårdare samt att ledarskapet under hösten blev delat med en verksamhetschef samt biträdande verksamhetschef.

Funktionärer

Ett av Friskis Norrköpings strategimål är att öka på antalet funktionärer så att andelen funktionärer motsvarar 3% av medlemsantalet. Detta ska göras dels genom att fylla på med fler i befintliga funktionärsgrupper men också genom att genomlys behovet av fler typer av funktionärer. Detta arbete har startats igång under 2023 med förhoppning om att ge resultat kommande år.

Funktionärssupporten

Ett nytt arbetssätt inom funktionärskåren är funktionärssupporten som syftar till att följa upp och stärka funktionärerna i sitt uppdrag. Tidigare har man jobbat med bland annat uppföljningar av ledare och tränare men funktionärssupporten riktar sig bredare och är till för samtliga funktionärsuppdrag. Funktionärssupporten innehåller olika delar som check in-samtal med den som är ansvarig för respektive funktionärsgrupp men också en helt ny funktionärsfunktion; Frisksicoach. Det kan också handla om att funktionärer stöttar varandra genom till exempel fadderskap och att fungera som bollplank för varandra, både inom sin egen funktionärsgrupp men också mellan grupper.



Medlemsdemokrati

På årsmötet den 26 april utsågs styrelsen som ska leda föreningens arbete under det kommande verksamhetsåret;

Ordförande (1år)	Maria Ågren
Ordinarie ledamot (1 år)	Martin Callmeryd
Ordinarie ledamot (1 år)	Fredrik Bark
Ordinarie ledamot (2 år)	Nils-Erik Ohlson
Ordinarie ledamot (2 år)	Pernilla Pettersson
Suppleant (1år)	Maria Wikström
Suppleant (1år)	Junior De Sousa

Revisor (1år)	Patrik Fjärstedt
Revisorssuppleant (1år)	Fredrik Thorell

I föreningens valberedning arbetade:

Katarina Ekeström (sammankallande)
Roger Kjellberg
Anne-Helene Nilsson



Träning

2023 var ett riktigt bra träningsår där vi hade många besök på våra anläggningar. Totalt antal inpasseringar blev 524 528 vilket är en ökning med nästan 70 000 jämfört med 2022. Som vanligt är det gymmet som drar mest och fördelningen blev ungefär 80% inpasseringar på gym och 20% på gruppträning. Kikar vi på fördelningen mellan våra anläggningar så är det tydligt att Ingelsta fortsatt är den mest besökta anläggningen med 243 409 inpasseringar kontra 158 674 på Vrinnevi och 133 445 i City.

En stor förändring som genomfördes under hösten i syfte att tillgängliggöra ännu mer träningstid är att Cityanläggningen fick en inpasseringssluss och rejält utökade öppettider. Från september 2023 har alltså Friskis Norrköpings samtliga anläggningar öppet 04-23.

Nyheter 2023

Yin Yoga

Träningsformen Yoga växer taktfast hos Friskis&Svettis generellt och så även i Norrköping. Yinyogan tog plats i utbudet som ett limited edition-pass på tillfälligt besök och ger möjlighet till återhämtande träning med fokus på att stanna länge i yogans olika positioner.

Multifys Skivstång

Multifys hittade snabbt sin självklara plats i schemat hos oss och har utvecklats till en väldigt populär träningsform. Multifys skivstång landade i januari som ett limited edition-pass där motionärerna ges möjlighet att få Multifysens allroundträning med Skivstång som redskap.

Grand Prix

Inom träningsformerna Spinning och Indoor Walking gjorde konceptet Grand prix entré 2023. Grand prix-upplägget sträcker sig över ett helt år och träningen byggs upp i 5 etapper som ger möjlighet till en ihållande träningsrutin. Speciellt för grand prix-passen är också att dessa konditionspass också inkluderar en avslutande kortare styrkedel.



Ny på

Friskis arbetar ständigt för att sänka trösklarna för att komma igång med träning och vi har genom åren regelbundet erbjudit olika introduktionspass, grundpass och genomgångar för att underlätta för fler att hitta sin träningsform. Till 2023 utvecklades Friskis introduktionsträning för Spinning och Indoor Walking för att kunna introducera de träningsformerna på ett bra och grundligt sätt. Vi har erbjudit passet Ny på Spinning i omgångar under året. Framförallt de tider på året när vi har många nya som börjar träna hos oss.



Sommarträning

Under sommaren fortsatte vi med Friskis klassiska parkträning och fanns under sommaren på många platser:

Uppvärmningar

- Stadsloppet
- Lilla lundbergsloppet
- Arenaloppet
- Ljusruset

Årets kurser

- 2 st Börja träna-kurser
- Börja träna gym
- Börja träna tonår
- Löpkurs

- Folkparken
- Söderköping
- Skärblacka
- Arkösund
- Djupdalen
- Kaggebo

Fokus Ung

Under 2023 var 2522 av våra medlemmar under 20 år vilket är ungefär 17% av det totala medlemsantalet. Jämfört med 2022 har vår antalet tränande under 20 år ökat med ca 1000 personer. Denna utveckling är vi stolta över och hoppas att vi kan fortsätta attrahera unga med vårt utbud. Under 2023 gjorde vi en hel del riktade aktiviteter för unga.

Ny åldersgräns på gymmet

För att utveckla vårt utbud sänkte vi i maj åldersgränsen för att träna på gym. Från att tidigare ha varit 13 år gjorde vi det nu möjligt att träna på gymmet från det att man fyllt 10 år. Förutsättningen är att den som är mellan 10 och 13 alltid tränar tillsammans med vuxen som är den som ansvarar för att träningen sker på barnets villkor. För att stötta upp uppmuntrar vi till att nyttja våra tillgängliga instruktörer och har även spelat in några kortare inspirationsfilmer med tips kring träning för unga.

Pop up- Skola och idrottsförening

I september fick vi återigen äran att vara ett stopp på turnén för Friskis&Svettis Pop up-gym. Alltså det containergym som åker runt i Sverige och möjliggör träning på nya platser. Pop up-gymmet har tidigare varit hos oss i Norrköping men till skillnad från tidigare tillfällen riktade vi denna gång fokuset på unga. På dagtid bjöd vi in skolor att träna med oss och besöktes av allt ifrån elever från lågstadiet till gymnasiet. På kvällstid bjöd vi in olika ungdomslag vilket också är ett led i att vi vill stärka relationen till övriga idrottslivet.

Idrottsfys knäkontroll +

Under 2022 tog Riks, tillsammans med Linköpings Universitet, fram träningsprogrammet idrottsfys knäkontroll + vars syfte är att sprida skadeförebyggande träning som kan användas framförallt inom ungdomsidrotten. Under 2023 har vi fortsatt att jobba med att sprida information om programmet som finns gratis digitalt. Dessutom anordnade vi i september en föreläsning med Hanna Lindblom som är universitetslektor på Linköpings universitet och som varit med och tagit fram programmet. Hon föreläste och hade en workshop för drygt 30 personer från ca 20 olika idrottsföreningar. Även detta var en del i vårt jobb att bygga broar till övriga idrottslivet.

Träningsinspiratör tonår

Vår verksamhet med tonårsinspiratörer där unga inspirerar unga tuffar på och i december utbildades ytterligare ett gäng nya inspiratörer.

Utifrån och in

Utifrån och in är ett träningsprogram som Friskis tagit fram tillsammans med Pratamera sport under 2022. 2023 ledde detta till att vi fick delta på Ebersteinska gymnasiet's temadag med fokus på psykisk ohälsa. Där deltog vi med en föreläsning och stod också för uppvärmning på det löplopp som var en del av deras temadag.

Kommunikation

Friskis Go

Träningsappen Friskis Go är inne på sitt andra år och vi har jobbat mycket med att få fler att hitta till den. Den har under året fyllts på med mängder av nya träningspass, utmaningar och guider och är ett fantastiskt komplement till våra anläggningar som gör att Friskis kan vara det självklara träningsalternativet var man än är. Närmare 19% av Friskis Norrköpings medlemmar använder Friskis Go (siffran för 2022 var 13%). De mest populära passen att köra för Norrköpingsmedlemmarna är Helkroppscirkel, Bålcirkel och Yinyoga.

Några aktiviteter vi gjort för att sprida användandet är att samtlig fast personal tillsammans genomfört en utmaning, Team boost, för att testa igenom utbudet och bli bekväma med användandet av appen. Vi har även gjort det till en tydligare del i introduktionen av nya medlemmar och peppat och utmanat våra funktionärer att använda det, både privat men också som ett verktyg i sitt funktionärsskap.

Årets kampanjer

Varje år genomförs två nationella reklamkampanjer som i regel är varumärkesbyggande. Lokalt kan varje förening välja att koppla på egna erbjudanden eller rikta fokus på olika saker i deras utbud.

I vårkampanjen "Inte din grej" tog vi spjörn mot övergivna intressen och omvandlar oanvända träningsgrejer till symboler för vikten av en träningsrutin som håller i längden. Vårt budskap är att på Friskis hittar du träning som håller över tid utan att behöva fylla förråden med mängder av träningsprylar.

Under höstens kampanj riktade vi blicken inåt. Vi vet att många fortfarande har förutfattade meningar om Friskis men att många ändrar sig när de satt sin fot hos oss. Därför ligger fokus i den här kampanjen på att med glimten i ögat belysa fördomar som florerar kring Friskis, såsom att Friskis är lite av en folkhälsosekt eller att det inte går att träna seriöst här.

Gemensamt för båda kampanjerna är att vi lokalt har valt att fokusera på vår prova på-vecka som vi alltid erbjuder samt vårt prisvärda månadspris på 315:-/månad. Båda kampanjerna har fått gott genomslag.



Ett frågvist år

Vi gör regelbundet medlems- och funktionärsundersökningar för att ta tempen på verksamheten och för att få ett bra underlag att arbeta med i utvecklingen av föreningen. Under pandemin genomförde vi inte undersökningar utefter det intervall vi brukar ha därför blev det en samling av undersökningar 2023. Funktionärs- och medlemsundersökning har genomförts och dessutom skickades en exitundersökning ut i början av året. Exitundersökningar genomför vi inte regelbundet men skickar ut efter behov. Samtliga undersökningar har gjorts av Mistat som är det företag som de allra flesta Friskisföreningar använder för att kunna jämföra och sammanställa sina resultat.

Exitundersökning

För att få koll på av vilka anledningar medlemmar slutar träna hos oss genomför vi då och då exitundersökningar. Där ställs en rad frågor såsom; vad är viktigt för dig vid val av träningsställe, hur nöjd var du under din tid på Friskis, av vilken anledning har du valt att inte fortsätta träna på Friskis Norrköping? Unikt för denna exitundersökning var att vi också ställde frågan om huruvida pandemin påverkat ens träning. På den frågan svarar ca 60% att deras träning ser ut som innan pandemin men det är ändå 40% som har fått ändrade träningsvanor och där sticker det ut att många verkar träna mer hemma och utomhus. Men också att ca 45% tränar mindre än vad de gjorde innan pandemin. De främsta anledningarna att man slutat träna hos oss är sjukdom/skada, brist på motivation och pris. Utöver dessa tre toppar också svaret annan orsak.

Det finns en del positivt att ta med från undersökningen. Till exempel att 79% av de svarande var mycket nöjda under tiden de tränade på Friskis Norrköping och att 75% är benägna att börja träna hos oss igen.

Av de 3814 personer som fick enkäten svarade 353 personer vilket ger en svarsfrekvens på 14% vilket är ett ganska lågt deltagande men också väntat för denna typ av undersökning.

Funktionärsundersökning

I maj tog vi tempen på vår funktionärskår och fick in drygt 200 svar, en hög svarsfrekvens på 63%. För att kunna jämföra resultaten över tid utgår undersökningen från ett par grundläggande mätvärden:

- **NMI**- Baseras på frågan "hur trivs du som funktionär"
- **NPS** (nytt mätvärde)- Baseras på frågan "Skulle du rekommendera Friskis Norrköping till någon som frågade dig?"
- **Framtid**- Ett mått på hur sannolikt det är att man är kvar som funktionär om 1 år.

	2023	2019
NMI	91.0	88.7
NPS	85.1	
Framtid	83.9	84.8

Resultatet är mycket positivt och Friskis Norrköping står sig starkt i jämförelse med andra Friskisföreningar. Utöver de grundläggande frågorna som ligger till grund för de gemensamma mätvärdena fanns det i denna undersökning frågor om Friskis träningsapp Friskis Go för att ta reda på funktionärernas användning och nytta av detta verktyg. Resultatet visar att drygt 40% av funktionärskåren använder Friskis Go regelbundet och att ca 30% anser att de har användning av appen i sitt funktionärsuppdrag.

I de fritextsvar som ges sticker temat lokaler ut. En del tankar och önskemål om förbättringar av våra lokaler dyker upp vilket ligger bra i tiden med planerade förbättringar av Friskis Norrköpingsanläggningar som är planerade till 2024/2025.

Medlemsundersökning

I medlemsundersökningen som genomfördes i november var det 2 872 medlemmar som gav sina svar vilket gav en svarsfrekvens på 22%. Ungefär vad svarsfrekvensen brukar ligga på när vi gör medlemsundersökningar. Medlemsundersökningen ger oss ett antal mätvärden som vi kan jämföra från år till år och den ger också en stor mängd fritextsvar (1196 st) som vi haft stor nytta av. Framförallt i det arbete som ligger till grund för de ombyggnationer som ska ske av våra anläggningar de närmsta åren.

Mätvärden:

- NMI- visar medlemmarnas nöjdhet
- Framtid- visar hur sannolikt det är att man är kvar som medlem de närmaste åren
- NPS (Nytt mätvärde) - visar hur benägen man är att rekommendera andra att träna på Friskis
- Kvalitet- Sammanvägning av de svar som ges på frågor kring bland annat öppettider, bemötande, träningsutbud, standard på lokaler och utrustning och information.

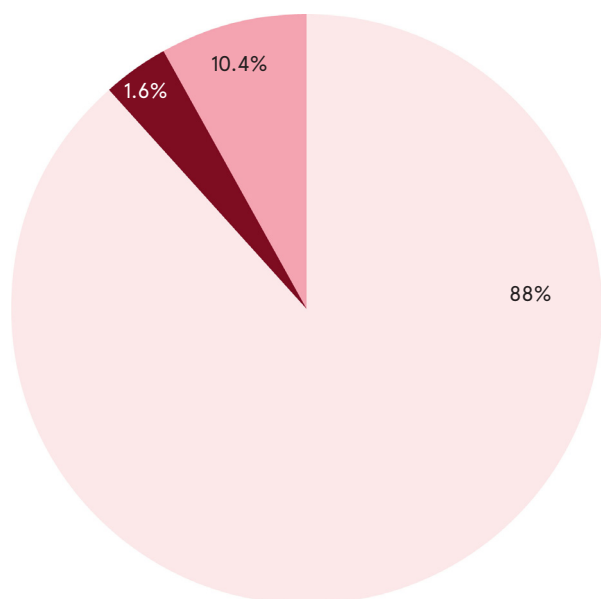
	2023	2016
NMI	82.9	81.5
Framtid	81.5	79.9
NPS	77.4	
Kvalitet	82.0	79.0

2018 genomfördes ytterligare en medlemsundersökning men via ett annat bolag vilket gör att den undersökningen inte gav samma typ av mätvärden. Denna undersökning var mer inriktad på våra anläggningar och dess innehåll.

Ekonomi

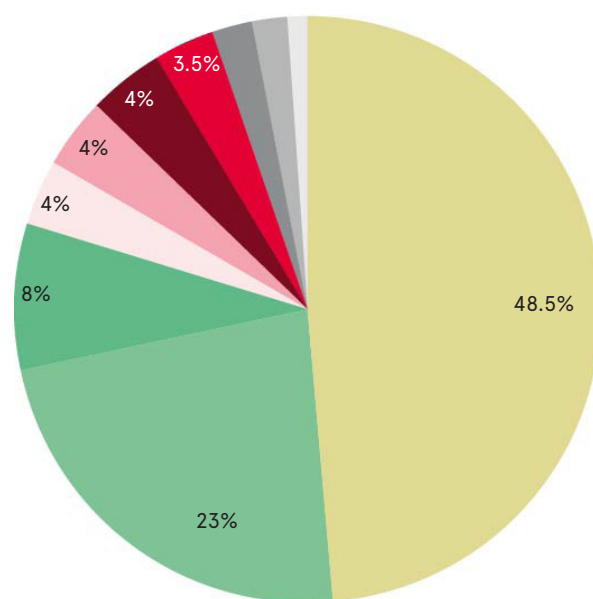
Medlemsantalet 2023 blev 14 744 vilket innebär en ökning med 9% jämfört med föregående år. Omsättningen ökade med 14% och resultatet landade på ett överskott på ca 2mkr.

Vi har, som många andra, känt av prisökningar och den skakiga världsekonomin men kommer ändå starka ur 2023. På olika sätt fortsatte vi att hålla nere kostnaderna i verksamheten samtidigt som vi har haft en bra tillväxt under året.



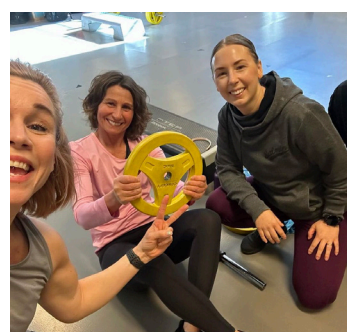
Varifrån kommer pengarna?

Träningsintäkter	88%
Övriga intäkter	10.4%
Bidrag	1.6%



Var går pengarna?

Lokaler	48.5%
Personal	23%
Träningsutrustning	8%
Avskrivningar	4%
Administration	4%
Övriga funktionärskostnader	4%
Övrigt	3.5%
Marknadsföring	2%
Varuinköp	2%
Utbildning	1%





2024 Friskis&Sveltis Norrköping