

2023

Verksamhetsberättelse  
Friskis&Svettis Östersund



# Innehåll

## Gemensamt och tillsammans s. 3

### **Framgångsrika på träningsmarknaden**

Digitalt köpflöde och medlemskap s. 6

Friskis Go s. 7

Mer Friskis utanför anläggning, på nya platser s. 7

Våra träningsanläggningar s. 7

### **Framtidssäkra vår organisation**

Det ideella uppdraget s. 8

Utbildningen s. 11

Ekonomi s. 12

### **Fler och nya perspektiv**

Syna oss själva och välkomna fler s. 13

Ta reda på mer och dra nytta av insikter s. 13

### **Friskis&Svettis Östersund s. 15**

I september anlidade vi fotograf Jonna Nimoniuss, Varga studios, för fotografering av funkisar i vår anläggning på Stadsdel Norr till en bildbank för mer lokal igenkänning i vår marknadsföring. Bilderna i den här verksamhetsberättelsen, utom de på s. 14, är från det tillfället.

# Gemensamt & tillsammans

Vår verksamhetsberättelse är en sammanfattning av det som hänt i Friskis under året som gått. Verksamhetsberättelsen för 2023 beskriver statistik, fakta och händelser från den dagliga verksamheten och även sådant som genomförts i verksamheten.

Dokumentet beskriver året och utvärderar också hur arbetet gått med att nå upp till verksamhetens mål och strategier som fanns i verksamhetsplanen inför 2023.

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. Strategin sammanfattas i nedanstående tre särskilt viktiga områden.

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

Friskis Östersund jobbar utifrån Friskis&Svettis gemensamma idé, vision och ändamål.

## **Vår verksamhetsidé**

”Friskis&Svettis skall erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla”. Hos oss ska det vara kul att träna och ge känslan att man vill göra det igen. Vår attityd till träningen ska vara tillåtande, avslappnad och personlig. Friskis&Svettis vision är helt enkelt att ”Människor ler när de tänker på träning”.

## **Vårt ändamål**

Friskis&Svettis övergripande ändamål är att få så många människor som möjligt i rörelse, att erbjuda olika former av träningsaktiviteter med Friskis&Svettis värderingar och kvalitet som grund och att öka insikten om motionens betydelse för välbefinnande och hälsa.

*Christina Ravald*  
*verksamhetsledare*

*Katarina Nyberg Finn*  
*ordförande*





# Framgångsrika på träningsmarknaden

På Friskis Östersund kan du träna individuellt i två, moderna gym samt i grupp, där vi under högsäsong 2023 erbjuder runt 70 pass i veckan att välja på. Allt från Yoga, Cirkelgym, Jympa, Skivstång, HIT och Spinning. I vårt utbud sedan flera år tillbaka finns också mer målgruppsanpassad gruppträning, bl a för personer med intellektuell funktionsnedsättning och för personer med cancersjukdom.

Ett uppskattat koncept är vår Tillsammanträning där barn 10-12 år tränar tillsammans med vuxen för innevarande års medlemsavgift. Delad rörelseglädje är dubbel rörelseglädje!

Träningsnyheter vi plockat in i vårt utbud under året är Limited Edition-passen Multifys skivstång, Yinyoga och Spin Grand Prix, där Yinyoga dragit fullt hus.





# Träningen i siffror

(föregående år inom parentes)

**Totalt antal pass** 3 111 (3 070)

## Topp 5 gruppträning

1. Jympa (Jympa)
2. Spin (Skivstång)
3. Cirkelgym (Spin)
4. Yoga (Coreflex)
5. Skivstång (Cirkelgym)

---

**inpasseringar totalt** 195 554 (168 907)

Inpasseringar snitt/dag 536 (463)

Inpasseringar gym 137 721 (122 935)

Inpasseringar grupp 57 833 (45 972)



## **Digitalt köpflöde och medlemskap**

Under året har det tagits flera stora samordnings- och digitaliseringskliv i hela Friskis. Friskis har arbetat med att utforma en helt ny köpprocess på vår webbplats. Initiativet togs med anledning av de utmaningar som identifierades i samband med köp av medlemskort online. Fokus har legat på den potentiella medlemmen och dess köpresa, där målet är att skapa en enkel och intuitiv process för att bli medlem hos oss.

I slutet av 2023 tog vi, tillsammans med övriga Friskisföreningar, ytterligare ett steg för att stärka Friskis säljbarhet genom att gå över till att endast erbjuda träningskort som innefattar all träning (gym och grupp). I samband med denna ändring justerade vi även priset något på klippkort och engångsbiljetter.

Mobil inpassering har introducerats successivt under året. Inpassering och incheckning sker i appen Mitt Friskis istället för med ett fysiskt plastkort.



## Friskis Go

I mars 2022 lanserades träningsappen Friskis Go. Friskis Go innebär ett förstärkt utbud för alla Friskis-föreningar och ett mervärde för medlemmar då folk idag tränar på fler sätt och fler platser än tidigare. Innehållet består av filmade gruppträningspass, gymträning och en övningsbank. Men även audios, utmaningar och program med träningsupplägg samt smarta funktioner som träningskalender, statistik och sociala grupper. Under 2023 har innehållet utökats med ett PT- och analysverktyg.

Idag är ca 25% av Friskis Östersunds medlemmar anslutna till träningsappen. Arbetet med att sprida och peppa för denna medlemsförmån fortsätter.

Under hela december bjöd Friskis på gratis träning för alla i Friskis Go. Ett bra sätt att sprida vår träning till fler.

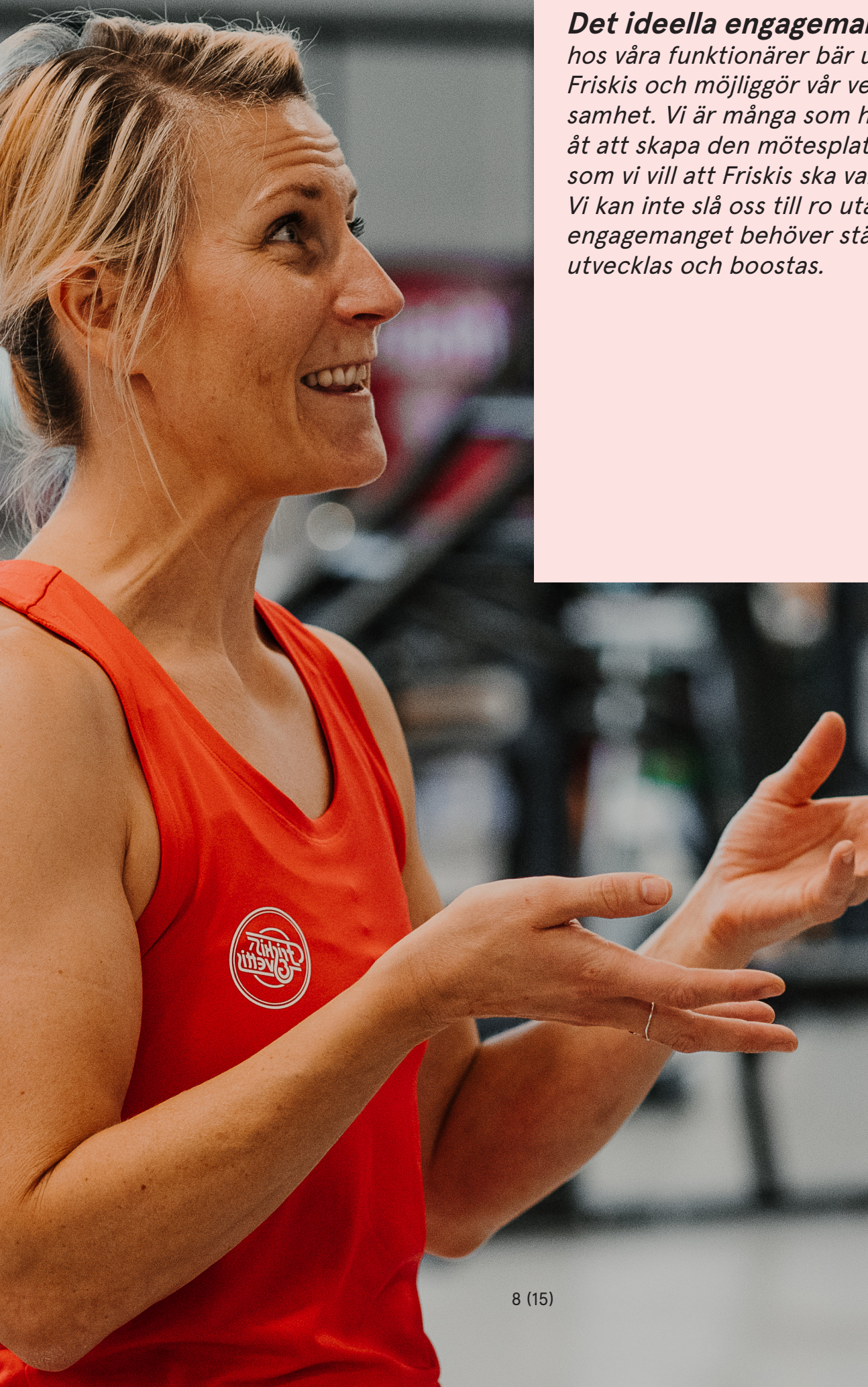
## Mer Friskis utanför anläggning, på nya platser

- Röris och rörelsepåuser på Barnhälsovårdskonferens Region Jämtland Härjedalen.
- I samverkan med Hej Främling! har vi värmt upp deltagarna i löploppet Andersön Runt samt bjussat på Danspass under Befriendsfestivalen.
- Uppvärmning och träning för personer med funktionsnedsättning i RUT-peppen och RUT-loppet.
- I samverkan med Parasportförbundet visade vi upp vår breda Enkelträning på Paraportdagen i september samt medverkade på familjeläger i oktober.
- Danspass med SPF i Surfbukten och med PRO Leva livet på Travet.
- Invigning av utegym på Olympiadagarna i Torvalla (aktivitetsdagar för ungdomar).
- Vi deltog på Östersunds träningsevent Boostersund med Coreflex.
- Parkträning i gröngräset på Frösö Strand. Gratis för alla!

## Våra träningsanläggningar

Inspirerande lokaler och bra träningsutrustning är viktigt både för den som ska välja ny träningsaktör och för att medlemmar ska trivas och vilja stanna kvar. På Frösön har vi renoverat entrén samt satt upp nya fasadskyltar i enlighet med Friskis nya designkoncept Friskis Locations. På Stadsdel Norr har vi investerat i nya löpband samt renoverat och fräschat upp herrbastun.





**Det ideella engagemanget** hos våra funktionärer bär upp Friskis och möjliggör vår verksamhet. Vi är många som hjälps åt att skapa den mötesplats som vi vill att Friskis ska vara. Vi kan inte slå oss till ro utan engagemanget behöver ständigt utvecklas och boostas.



# Framtidssäkra vår organisation

**Enkät** För att få veta hur våra funktionärer trivs och kunna inspirera till mer engagemang genomförde vi en enkätundersökning i januari som resulterade i ett högt nöjdhetsindex och en hel del smarta förslag på utveckling. Ett kvitto på att väldigt många trivs fint med sitt uppdrag.

**Funktionärsresan** Vi har under året använt oss av stödet i Riks upplägg Funktionärsresan där vi har introducerat och börjat jobba med Friskis nya supportupplägg för funktionärer. Kanslipersonalen har haft Check in-samtal utifrån coachande förhållnings-sätt med en stor del av funktionärerna, både enskilt och i grupp. Alla som vi träffat har fått en snygg Friskis-mugg vilket har varit kul och uppskattat. Samtalen fortsätter under 2024.

**Dialog** 2022 startade vi upp och introducerade Dialog, tillfällen där föreningsledningen bjuder in till träffar för att lyssna på våra ideella funktionärer och hitta arbetssätt för delaktighet och samverkan. Under 2023 har vi bjudit in till tillfälle nr 2 och 3 i denna satsning där vi pratat om resultatet av funktionärsenkäten, nya supportupplägget samt hur vi får fler att känna sig hemma och inkluderade i vår förening.

**Röda tråden** Två inspirationstillfällen för nya funktionärer har genomförts med ett tiotal deltagare i olika uppdrag vid varje tillfälle. En kväll med Friskis värderingar i fokus.



**Funkiskul** Många uttrycker att de får pepp, support och utbildning genom träffar med och genom att möta andra funkisar. Under året har vi erbjudit följande förmåner för funktionärer.

- ✓ AW med pizza och bärs på Arthut i juni.
- ✓ Inspirationsträffar för ledare och tränare med andra aktörer i branschen som t ex Crossfit och SomaMoves.
- ✓ Ett 40-tal funkisar samlades och deltog under Blodomloppskvällen i augusti, där Friskis är en av samarbetspartnerna. En mycket lyckad kväll med uppvärmningar, eventtäkt och avslutning med picknicksamvaro i gröngräset.
- ✓ INSPO 2023 - Friskis stora tränings-, inspirations- och utbildningskonvent i Stockholm i november där ca 25 ideella och anställda deltog.
- ✓ Vi bjöd funkisar på bio och julmys med glögg på Bio på Regina och ett 50-tal nappade på erbjudandet.
- ✓ Alla funktionärer erhöill en julgåva i form av ett Citykort laddat med 500 kr. Många glada tack för det!
- ✓ Inspirationsträffar för spin-, cirkelfys-, cirkelgym-, enkelledare, dans- och jympaledare samt tränare i gymmet. På de flesta av träffarna har vi satsat på att ha utbildare från Riks på plats.
- ✓ Utbildningstillfällen för våra receptionsvårdar där vi fördjupade oss i vårt medlems- och inpasseringssystem BRP.
- ✓ HLR-utbildning

# Utbildningen i siffror

<b>Ettan</b>	
grundutbildning	6
<hr/>	
<b>Träningsform</b>	
Individuell träning (gym)	4
Cirkelgym	1
Cirkelfys	3
Jympa	1
Power hour	1
Multifys	4
<hr/>	
<b>Vidareutbildning</b>	
Spin puls	12
Spin distans/puls	1
Enkelträning	3
<hr/>	
<b>inspirationstillfällen och workshops</b>	
Jympa & Dans	12
Spin	12
Enkel	9
Tränare i gymmet och HIT	12
Jympa	9
Yoga och Coreflex	9
Skivstång, Cirkelgym, Cirkelfys, HiT och Power hour	10
<hr/>	
<b>Årsstämma</b>	2
<b>Föreningskonferens</b>	2
<b>Mötesplats verksamhetsledare</b>	1
<hr/>	





Ungefärlig fördelning intäkter och utgifter.

#### **Intäkter**

Tränings- och medlemsavgifter 92% (92%)

Övriga intäkter 6% (6%)

Försäljning 2% (2%)

#### **Utgifter**

Lokaler (alla kostnader) 57% (57%)

Personal 21% (21%)

Utbildning 3% (3%)

Funktionärer 3% (3%)

Administration 5% (5%)

Marknadsföring 1% (1%)

Övr kostnader 3% (3%)

Avgifter 4% (4%)

Varuinköp 3% (3%)

Alla detaljer presenteras med siffror i årsbokslutet.

**Ekonomin**

# Fler och nya perspektiv



## Syna oss själva och välkomna fler

Friskisstipendiet är utdelat till fem vinnare av ett års träning.

Vi har erbjudit ett gratispass på schemat varje vecka vår och höst.

I samarbete med Region J/H erbjuder vi fri träning för personer med cancersjukdom.

Inom ramen för Riks satsning på "Framtidens fritidsgård" har ett tiotal högstadiееlever från Oden-salaskolan fått möjlighet att fritt prova träning på Friskis under en månad.

Vi har under året jobbat mycket med att bredda vår Enkelträning för människor med olika funktionsnedsättningar. Våra ideella och vår PT Robin är drivande i träningsutvecklingen ihop med Friskis Riks. Ett fint samarbete med Parasport Sverige har uppmärksammats av P4 Radio Jämtland där Robin intervjuades.

Vi värdesätter vår samverkan med föreningen Hej Främling! som stöttar oss i vårt arbete med fler och nya perspektiv. Vi hade dem på plats på en av våra Dialogträffar och vi deltog i seminarier då de bjöd in till sitt 10-årsjubiléum.

## Ta reda på mer och dra nytta av insikter

Medlemsenkät skickades ut i oktober och vi fick in 1930 svar. Väckligt fina siffror och många öppna svar att djupdyka i. Index för den totala "Nöjdheten" bland våra medlemmar ligger på 87,0 vilket placerar oss i topp jämfört med andra föreningar där snittet ligger på 82,8. "Bra läge", "Trevlig stämning" och "Prisvärt" toppar argumenten för att man väljer att träna i vår förening. Alla fina betyg ger massor av ork, glädje och energi för att fortsätta jobba för att Friskis ska vara den allra bästa mötesplatsen för träning.



*Friskis är en idéburen och ideell aktör på träningsmarknaden. Det skiljer oss från många andra, men får inte bli en anledning att stå vid sidan av utvecklingen. Vi vill och behöver göra ett urval av rådande trender och omsätta dem på Friskis vis. Hitta nya uttryck för vår idé.*

Gemensam vår- och höstkampanj som vi hakat på och använt oss av på hemsidan och i sociala medier.

### **Vårkampanj**

Med huvudbudskapet *Inte din grej* blev övergivna träningsprylar symboler för jakten på en träningsrutin som håller i längden och en påminnelse om Friskis rika träningsutbud. Kampanjen förbereddes med en gemensam artikel, där vi uppmanade till garderobsrensning för att ge gamla träningsprylar en ny chans i ett nytt hem. Prylar från kampanjfotograferingen såldes på Blocket.

### **Höstkampanj**

Med huvudbudskapet *Snacket går om Friskis* utgick kampanjen från vanliga fördomar om oss. I de taktiska enheterna visade vi Friskis sanna jag, med uppdaterade träningsbilder och sa: Välkommen att träna bort dina fördomar. Under sommaren krattades det för kampanjen genom en gemensam debattartikel där vi lyfte hur fördomar faktiskt gör att många går miste om livsviktig träning.

Båda kampanjerna fick stor spridning i sociala kanaler och uppmärksammades i branschmedia.



**Finns det ens  
starka personer  
där?**



# Friskis Östersund

IF Friskis&Svettis Östersund bildades 1982 och är idag Jämtland/Härjedalens största idrottsförening med sina 7 736 medlemmar. Föreningen är ansluten till Sveriges Riksidrottsförbund via Svenska Friidrottsförbundet, Friskis&Svettis Riks.

## 230 funktionärer

Vårdar, ledare, tränare, mekare, fixare och ledamöter

## 6 anställda

Christina Ravald, Annette Annuswer, Frida Johansson, Tindra Johansson, Celie Nenzén, Robin Nyberg Andersson

## Styrelse

Katarina Nyberg Finn, Lisa Engman, Mattias Holmetun, Tommy Holmgren, Jörgen Larsson, Lars Rådström, Maria Svärdfeldt

## TACK

till alla funktionärer, anställda, medlemmar och samarbetspartners för verksamhetsåret 2023!

*Robin blev nominerad till årets serviceperson i Jämtland/Härjedalen och var på Länsresidenset för uppvaktning.*