



2025

Verksamhetsplan
Friskis & Sveltis Östersund

Den dagliga verksamheten

Den viktigaste delen i vår verksamhetsplan är att fortsätta arbetet med vår verksamhetsidé som lyder:

Friskis erbjuder lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.

Den dagliga verksamheten är grunden i verksamhetsplanen för 2025. Vår förening erbjuder varje dag åretrunt träning i våra två lokaler. Tusentals tränings-tillfällen varje vecka där ideella funktionärer möter upp i receptionen, leder träning och håller våra lokaler i toppskick.

Friskis nationella strategi

Vi är inne på sista året på Friskis gemensamma strategi. Målen är att framtids-säkra organisationen, bli mer framgångsrika på träningsmarknaden och stärka Friskis med fler och nya perspektiv.

Uppdraget vi alla tagit på oss är att rannsaka oss själva, förändra det som inte fungerar och förstärka det som redan är bra. Strategin bygger som bekant på tre områden och en rad förflyttningar inom dem.

Nu lägger vi gemensamt krutet på den sista tredjedelen av strategiarbetet för bästa möjliga resultat. Parallellt med vår dagliga verksamhet där vi varje dag erbjuder medlemmarna fina träningsupplevelser kommer vi jobba med följande **12** förflyttningar:

Framgångsrika på träningsmarknaden

1. Erbjud mer Friskis, träning utanför anläggning, på nya platser

Var och hur kan vi erbjuda träning? Att finnas på fler platser är en viktig del i satsningen att bli mer lättillgängliga och finnas närmare våra medlemmar. I Strategi 2025 finns uttalat uppdrag till varje förening att vara delaktiga i denna utveckling. Syftet är att ta träningen till platser där människor är, eftersom vi vet att närhet är avgörande för att träning ska bli av. Men också att hitta affären i att erbjuda Friskis träning i nya format och ny miljö och i förlängningen generera fler medlemmar och långsiktiga relationer.

I Östersund sätter vi målet att laborera mer med träning utanför anläggning under 2025. Vi ska prova minst 5 nya platser. Vi vill också fortsätta redan inledda samarbeten för träning utanför anläggning.

Projektet **Friskis på jobbet** har breddats till att belysa Friskis hela företagserbjudande. Vi kommer använda det gemensamma digitala utbudet och jobba med försäljning mot lokala företag.

Satsningen **Friskis och idrottsföreningen/laget** kommer under 2025 bland annat innehålla Friskis medverkan i en större studie på skadeförebyggande träning inom fotbollen tillsammans med Linköpings universitet. Här kommer Friskis Östersund vara med.

2. Lyfta Friskis 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. Det handlar såklart om en känsla och inte sällan om ett mänskligt möte, men också om inredning, skyltar och färgval.

Vi fortsätter vara noga med kvalitet på utrustning, inredning, städ och annat som gör att våra lokaler hålls i toppskick. Vi satsar på att renovera, byta ut och förnya utrustning och lokaler löpande. Vi fortsätter lägga till delar ur det gemensamma designkonceptet.

Vi ska erbjuda funktionärer och anställda inspiration, utbildning och fortbildning för värdskap och bemötande.

3. Öppna anläggningar på fler platser och fler orter

Nya anläggningar är viktigt för att Friskis ska växa och kunna välkomna fler.

Friskis Östersund behöver aktivt undersöka på vilka sätt vi kan växa och var vi skulle kunna etablera oss.

Vi jobbar aktivt med en tredje etablering.

4. Förenkla köp, sälj och hantering av medlemskapet digitalt

Att kunna köpa tjänster och göra ärenden online är något folk förväntar sig. Medlemmar behöver på ett smidigt sätt kunna köpa kort digitalt, uppgradera, pausa och byta medlemskap. Nya medlemmar ska enkelt hitta oss och snabbt komma igång med träningen. Målet är att medlemmar ska kunna köpa i stort sett allt online, både kort och tjänster.

Friskis Östersund fortsätter samordna försäljning ihop med övriga Friskisföreningar. Vi ska följa hur andelen digitala köp förändras/ökar.

Vi och övriga Friskis byter under året hemsidелеverantör. Nya webbplatsen har ett modernare upplägg och gränssnitt. Fler sidor blir gemensamma för hela Friskis för att frigöra tid för lokala webbredaktörer.

Vi inför möjlighet till att köpa engångsbiljett på obemannade tider enkelt via Swish i appen.

5. Öka medlemsvärdet med hjälp av digitala Friskis

Idag tränar folk på fler sätt och fler platser än tidigare. En spännande utveckling som väcker en ny förväntan på Friskis utbud och närvaro utanför anläggning.

Träningsappen Friskis Go ska erbjuda medlemmar ett mervärde, guidning och inspiration i träningen hemma, på löprundan, resan eller gymmet. Vi laddar den med träning men också andra uppskattade funktioner. Att kunna följa sin träningsstatistik, ha kontakt med träningskompisar och få mer kunskap digitalt är självklarheter för många idag.

I Östersund kommer vi exponera Friskis Go för medlemmar och potentiella medlemmar med samma självklarhet som träning på anläggning.

Vi kommer hänga på Riks initiativ kring att använda Friskis Go som stöd och inspiration för ledare och funktionärer.



Framtidssäkra vår organisation

6. Färre och starkare föreningar

Friskis vill göra mycket - växa, engagera fler och öka vår närvaro i människors vardag. Då behöver vi kraft. Det räcker inte att bara samordna vissa saker via Riks eller att utbyta goda erfarenheter - vi behöver starkare föreningar som jobbar mer professionellt.

För oss i Östersund handlar det om att följa och stötta utvecklingen och undersöka hur vi som ensam förening med långa avstånd till andra kan jobba smartare tillsammans med övriga Friskisföreningar.

7. Öppna för nya finansieringslösningar

För att få en bättre ekonomisk stabilitet och möjliggöra långsiktigt och strategiskt utvecklingsarbete behöver Friskis ha fler intäkter än medlems- och träningskortsavgifter.

I Östersund ska vi fortsatt utforska möjligheten till fler externa lokala samarbeten som kan göras på Friskis sätt.

Vi startar ett samarbete med kommunen i ett IOP (idéburet offentligt partnerskap) där Friskis kommer genomföra Träning vid begynnande kognitiv svikt.

8. Utveckla och boosta det ideella uppdraget

Även om Friskis är bra på mycket när det gäller engagemang kan vi inte slå oss till ro. Många olika utvecklingstrender påverkar människors benägenhet att lägga sin tid och kraft på ideella uppdrag.

Vi behöver vara bra på att både söka upp och ta hand om nya personers engagemang och hitta former för att välkomna dem och sänka tröskeln till engagemang genom mer flexibla uppdrag och utbildningar.

I Östersund är detta fortsatt ett prioriterat arbete. Vi ska fortsätta använda oss av stödet i Riks upplägg Funktionärsresan med nya arbets-sätt och aktiviteter.

Vi lägger tid och pengar på utbildning, inspiration och mötesplatser för funktionärer.

Vi fortsätter att jobba med fler delar ur Friskis gemensamma supportupp-lägg som Check in och Bollplank.

Vi bjuder in till en heldag för alla funktionärer i form av Inspo 2025

Vi fortsätter utforska nya sätt att engagera sig i föreningen med kortare och flexibla uppdrag.

9. Jobba smartare tillsammans

Friskis består av många föreningar på olika platser – överallt provas och uppfinns det. Om vi gör det enkelt att kopiera framgångsrika arbetsformer kommer det att gynna hela Friskis.

Representanter från olika delar av Friskis behöver identifiera behov och hitta lösningar via rådslag eller föreningsråd. Det är en förutsättning för att framtagna lösningar används.

I Östersund ska vi ska fortsatt vara aktiva och delaktiga för att dela med oss och ta del av goda exempel från Riks och andra föreningar.

Fler och nya perspektiv

10. Uttrycka Friskis idé på nya sätt

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.

Ett exempel är att många idag ser på sin hälsa ur ett bredare perspektiv än tidigare. Utöver träning inkluderas sådant som kost, stress och sömn. Det kan kännas ovant men är också en möjlighet att möta en efterfrågan och prata bredare om hälsa på Friskis vis.

I Östersund behöver vi vara nyfikna och våga utforska nya trender och önskemål från medlemmar och potentiella medlemmar för att möta behov på Friskis sätt.

Vi tar in Friskis gemensamma nyheter med HYROX i spetsen.

Vi ser över möjligheten till att ha fler PT i vår verksamhet.

Vi är nyfikna och öppna för att prova nya idéer.

11. Syna oss själva och välkomna fler

Hela Friskis idé är att vara ett alternativ för alla, men idag speglar vi inte samhället. För att bättre göra det behöver vi löpande inventera vilka som är funktionärer och förtroendevalda hos oss. Det handlar om att synliggöra och luckra upp de normer som styr vem som blir inkluderad på riktigt och vem som inte känner sig hemma.

Friskis funktionärer och förtroendevalda ska spegla hela medlemsgruppen. Och en målsättning för medlemsgruppen är att den ska ha god representation från befolkningen på orten. Det gäller exempelvis kön, ålder och ursprung, men också träningspreferenser.

I Östersund behöver vi:

Utbilda personal och ideella med hjälp av Riks nya utbildningsmaterial inom ämnen som mångfald och inkludering.

Aktivt rekrytera för att uppnå god och bred representation bland ledare, värdar och styrelseledamöter.

Arbeta för att nya perspektiv välkomnas och tas till vara.

Vara delaktiga i Friskis nationella arbete med att nå fler målgrupper.

Vara lyhörda för vilka nya behov som uppstår då vi når nya medlemmar. När våra unga medlemmar ökar i antal behöver vi fortsätta arbetet med att erbjuda trygga träningsmiljöer. Vi behöver fortsatt satsa på och synliggöra vårt antidopingarbete.

12. Ta reda på mer och dra nytta av insikter

Friskis varumärke är starkt. Många förknippar oss med värden som välkomnande, avslappnat och för alla – det vet vi. Men vi vet mindre om varför människor väljer bort oss och kanske slutar träna hos oss. Det behöver vi ändra på. För i de insikterna finns många svar på vilken utveckling som krävs av anläggningar, kommunikation, utbud och digital upplevelse.

Vi behöver kartlägga vilka grupper som nås respektive inte nås idag och lära oss mer om båda kategorier. I nästa steg ska vi omsätta insikterna till utveckling av lokalt utbud, verksamhet och kommunikation.

I Östersund kommer vi fortsätta med lokala enkätundersökningar och möten med funktionärer och medlemmar. F&S Riks presenterar löpande omvärldspaningar med nyckeltal och trender och analyser. Vi ska fortsatt använda oss av dessa insikter och lärdomar.

Budget

Intäkter

Aktivitetsavgifter	15 903 500
Medlemsavgifter	1 275 000
Varuförsäljning	500 000
Bidrag	20 000
Övriga intäkter	250 000

Summa intäkter 17 948 500

Kostnader

Varuinköp	-500 000
Hyra/Drift	-5 270 550
Leasing	-74 500
Aktivitetsinv-förbr	-500 000
Övrigt lokaler	-2 940 000
Administration	-872 500
Marknadsföring	-140 000
Musikavgifter	-250 000
Förening/medlem	-620 000
Funktionärer	-500 000
Personal	-3 743 300
Utbildning	-400 000
Övrigt	-50 000

Avskrivningar -1 560 000

Ränta 126 100

Summa kostnader -17 294 750

Resultat 653 751

Vill du veta mer?

Tveka inte att höra av dig till vår verksamhetsledare Christina Ravald om du blir nyfiken och vill veta mer om vilka aktiviteter vi genomför. Du är alltid välkommen med idéer och tips på hur vi kan utvecklas.