

Verksamhetsberättelse 2014 IF Friskis&Svettis Sollentuna



Friskis
& Svettis

Friskis
& Svettis

SOLLENTUNA

Denna årsberättelse gäller för perioden 2014-04-01 – 2015-03-31.

Innehåll

Från ordföranden 2014	1
Vår vision	2
Friskis&Svettis idag.....	2
Vårt varumärke.....	3
En ideell idrottsförening.....	3
Ingen ägare	3
Vår syn på träning.....	4
Träningsutbud A – Ö.....	5
Övergripande mål 2014.....	6
Resultatet	6
Verksamheten	6
Upphandling	7
Organisationen	7
Kommunikation & marknadsföring.....	9
Ekonomi.....	10

Från ordföranden 2014

196 853 tillfällen till ren träningsglädje

2014 har varit ett rekordår i Friskis&Svettis Sollentunas historia. Alla siffror har utvecklats i rätt riktning! Vi i föreningsledningen är självklart mycket stolta över denna positiva utveckling som kan läsas och studeras i detalj i verksamhetsberättelsen. Inget fel med vackra siffror – men mest stolt är jag över de 196 853 tillfällen till träningsglädje som föreningen under verksamhetsåret har arrangerat. 2015 har börjat på samma positiva sätt som 2014 slutade. Om trenden från januari-mars håller i sig, kommer vi i år få se nära 250 000 tillfällen till ren träningsglädje.

Under 2014 har vi genomfört en mycket stor till- och ombyggnad som resulterat i att vi idag har en av Europas mest moderna träningscenter. Vårt främsta fokus har dock inte varit moderniteten i sig utan mer att ordna optimala mötesplatser för trivsel och träningsglädje. Det är mötesplatserna och träningsglädjen som gör att du som motionär fortsätter att utvecklas och trivs med din träning.

Friskis&Svettis är en medlemsstyrd och funktionärsdriven verksamhet. På så sätt skiljer vi oss från alla andra aktörer inom träningsvärlden. Särskilt glad är jag att vår förening skapat en mötesplats i Sollentuna med utomordentligt stor bredd vad gäller träningsformer, åldrar och etnicitet/ursprung. Trettio procent av våra medlemmar är under 25 år och en lika stor andel är över 65 år. Grovt räknat har vi mer än 60 olika ursprungsländer representerade i våra lokaler – inklusive Norge som är mitt hemland. Jag är övertygad om att denna bredd starkt bidrar till en träningsglädje som utvecklar hela människan – alltså inte bara muskler och kondition.

Slutligen vill jag å styrelsens vägnar rikta ett stort och varmt tack till föreningens 180 funktionärer och anställda och nära 7 000 medlemmar. Ni har alla bjudit på er själva och skapat en otroligt härlig sollentunakänsla.

Friskishälsning från
Bjørn-Erik Øye
Ordförande



Vår vision

Friskis&Svettis Sollentuna är Sveriges modernaste träningscenter där människor tränar med ett leende.

Friskis&Svettis idag

Friskis&Svettis idé om träning delas av över 537 085 människor fördelade på 156 föreningar i tio länder.

Sedan starten 1978 har Friskis&Svettis haft en sagolik utveckling. I år är 5,5 procent av svenska folket medlemmar i Friskis&Svettis. I 21 föreningar är över 10 procent av befolkningen på orten medlemmar.

Friskis&Svettis är en viktig medspelare inom

träning. Medlemsföreningarna erbjuder en träningsgemenskap för människor i alla åldrar och spelar en viktig roll i hela det svenska samhället för att främja hälsa.

Friskis&Svettis är också en plattform för 16 736 ideella funktionärer och anställda medarbetare som alla bidrar till utvecklingen av Friskis&Svettis samtidigt som de själva utvecklas som individer i en organisation med ett mycket starkt varumärke.

Under 2000-talets första decennium präglades Friskis&Svettis av en oerhört stark framgångsvåg med över 150 procent fler medlemmar. Träningsutbudet breddades och antalet funktionärer nästan dubblerades. Det gick fort, periodvis väldigt fort.

Friskis&Svettis-rörelsen är nu i en normaliseringsfas. Vi utvecklas i en mer normal takt som innebär både med- och motgång i det interna arbetet och som idrottsförening och träningsaktör bland många andra aktörer. Nya typer av krav ställs på oss.

Friskis&Svettis är skicklig på träning och utbildning av ledare och instruktörer vilket visar sig i en fortsatt positiv medlemsutveckling. För femte året i rad har svenskt kvalitetsindex mätt kundnöjdheten i träningsbranschen. Och för femte året i rad har Friskis&Svettis de nöjdaste kunderna!

Vår förening ingår i Friskis&Svettis-rörelsen genom medlemskap i Friskis&Svettis Riks, som äger varumärket och ansvarar för utveckling och utbildning av träningsprogram. Medlemsföreningarna är också med i Svenska Friidrottsförbundet och därigenom indirekt i Sveriges Riksidrottsförbund.

Vårt varumärke

Friskis&Svettis är ett oerhört starkt varumärke tack vare våra medlemmar. Varje dag, på varje pass, i varje möte mellan funktionärer och medlemmar skapar vi varumärket, det byggs ständigt. Det stärks när vi gör på Friskis&Svettis-sättet, det skadas när vi inte lyckas hålla oss till det som vi vet ger framgång. Sammantaget handlar allt arbete om att sträva mot högre Friskis&Svettiskvalitet och på så sätt utveckla och stärka Friskis&Svettis varumärke, det vill säga människors upplevelse och uppfattning om Friskis&Svettis.



Till stöd finns dokument som hjälper oss att göra rätt, oftare:

- 📖 Stadgar för den ideella föreningen Friskis&Svettis Riks. Alla föreningar är medlemmar i Friskis&Svettis Riks och stadgarna är det som binder oss samman och förenar oss.
- 📖 Normalstadgan för idrottsföreningen Friskis&Svettis. Alla medlemsföreningar har sina egna stadgar men de ser i princip likadana ut, de garanterar demokratin och vår tillhörighet i idrottsrörelsen.
- 📖 Regler och rekommendationer. Nu är vi nere på detaljnivå, en förening ställs dagligen inför olika beslut – stöd i dessa kan hämtas från Regler och rekommendationer.
- 📖 Vita boken, Friskis&Svettis värderingar – endast för internt bruk. Våra värderingsböcker, den mjukare sidan av det som är Friskis&Svettis.

En ideell idrottsförening

Friskis&Svettis Sollentuna har cirka 180 funktionärer som arbetar helt ideellt för att våra medlemmar ska få den träning de önskar.

Ingen ägare

Friskis&Svettis Sollentuna ägs av våra medlemmar.

Vår syn på träning

Alla våra träningsformer ska – trots att de i många fall har namn som känns igen från andra träningsställen – ha ett eget och kännetecknande Friskis&Svettis-uttryck. Var du än tränar och vilken träningsform du än väljer ska du känna igen det som är typiskt Friskis&Svettis.

Friskis&Svettis träningsidé präglar alla våra träningsformer och är en vägvisare när vi driver och utvecklar verksamheten. Vi utvecklar våra egna koncept, intresserar oss alltid för nyheter på träningsmarknaden, och ser ständigt över verksamheten.

De här kraven ska du ställa:

Det ska vara kul! Även första gången. Det handlar inte bara om att må bra efteråt, utan också under tiden. Våra ledare bejakar musiken, rörelseglädjen och har en tillåtande attityd, befriad från prestationskrav.

Det ska vara enkelt! Du ska känna dig välkommen och kunna hänga med på en gång. Du märker det både av den genomtänkta träningen och attityden hos våra ledare, instruktörer, receptionister och värdar.

Det ska vara hög kvalitet!

Träningseffekten ska vara garanterad, likaså den minimala risken att skada sig. Alla våra ledare och instruktörer går gedigna utbildningar och diplomas innan de får förtroendet att leda och instruera.

Alla ska kunna vara med! Inte på varje aktivitet, men det ska finnas något för alla i vårt utbud. Friskis&Svettis träningsidé präglar alla våra träningsformer och är en vägvisare när vi driver och utvecklar verksamheten. Friskis&Svettis är idé om träning, det är inte bara olika träningsformer.



Träningsutbud A - Ö

- Box** – Tuff träning med mycket box- och kampsportskänsla
- Cirkelfys** – funktionell, sportig träning i stationer
- Cirkelgym** – gruppträning i gymmet
- Cirkelgym X** – tufft styrketräningsspass med högt tempo
- Core** – funktionell träning med fokus på bålstabilitet
- Cross 75** – ett pass med fokus på funktionell styrketräning
- Cykel90** - mer verklighetstroget än att cykla på landsväg
- Dans fuego** – ösigt och hett med latinska rytmer
- Dans fusion** – showa loss med steg och dansstilar
- Familj** – lekfull jympa för barn och vuxna tillsammans
- HIT** – högintensiv träning
- Indoor walking** – individuell konditionsträning i grupp på cross-trainer
- Indoor walking intervall** – tuff konditionsträning i intervaller
- Indoor walking soft** – konditionsträning på en lugnare nivå
- IntervallFlex** – tufft kombipass för kondition, styrka och rörlighet
- Junior** – lekfull träning för barn 7-12 år
- Jympa** – vår klassiska gruppträning finns på soft, bas, medel och pulsnivå
- Jympa bas** – från grunden utan hopp
- Jympa medel** – högre tempo och hopp
- Jympa puls** – jympa med mer utrymme för kondition
- Jympa soft** – tar hänsyn, bygger upp och utmanar
- Kvalité 75** – utmanar kondition, teknik, snabbhet och löpstyrka
- Offroad** – äventyrlig och lekfull träningsupplevelse
- Skivstång** – effektiv och utmanande styrketräning
- Soft träning** – mjuk träning med extra hänsyn till leder och muskler
- Spin** – individuell konditionsträning i grupp på cykel
- Spin intervall** – tuff konditionsträning i intervallform
- Spin puls** – direkt feedback på din träning
- Spin soft** – konditionsträning på en lugnare nivå
- Step** – stegkombinationer med dansig känsla på step-up bräda
- Yoga** – vår egen yogaform
- Yoga energy** – fysisk, lugn och meditativ
- Yoga soft** – dynamisk och flödande



Övergripande mål 2014

Målet 2014 har varit att vara bäst – bästa receptionen, bästa funktionärerna, bästa ledarna, bästa instruktörerna, bästa lokalerna och en stark ekonomi som gör att vi kan hålla oss i topp och ta nästa steg.

Friskis&Svettis Sollentunas värderingar är grunden för vår verksamhet. Vi har valt att lyfta fram och fokusera på följande tre värderingar:

- ☞ Träningen ska utveckla hela människan.
- ☞ Hög kvalitet är viktigt inom alla områden.
- ☞ Gränser ska testas.

Resultatet

Redan i början av året nådde vi de mål som vi ställt upp för 2014. Vi koncentrerade oss då på nya mål och när vi i slutet av maj fick löfte om att bygga ut våra lokaler blev målet att skapa Sveriges modernaste träningscenter.

Verksamheten

Vi lyssnar på medlemmarnas önskemål om träningsformer, redskap och behov och vi försöker också följa omvärldens trender kring träningsutbudet.

För att stimulera befintliga medlemmar och välkomna nya krävs att föreningen utvecklas. Vi har därför satsat på att förnya såväl träning som lokaler.

I slutet av 2012 hade antalet medlemmar ökat så kraftigt att vi började tänka på att bygga ut. Vi har under 2014 utökat lokalerna med 900 kvm och har därmed en total yta på 3 200 kvm. Invigningen ägde rum i januari 2015. Utbyggnaden har lett till att vi nu har Sveriges modernaste träningscenter med mycket större yta och fler träningsredskap.

Målet vi hade i ombyggnadsprojektet var att förnya alla träningsredskap samt vårt tankesätt vad gäller både träning och planering. Vi bestämde oss för att erbjuda något unikt till medlemmarna – Sveriges modernaste träningscenter. Utan våra funktionärer hade detta mål aldrig kunnat förverkligas. Funktionärerna är enormt värdefulla och själva ryggraden i verksamheten. För att säkra kvalitén och träningsglädjen valde vi därför att satsa extra på dem under 2014.

Upphandling

Styrelsen började en upphandlingsprocess om utökade lokaler i november 2012. Avtalet skrevs på i maj 2014 och då startade ombyggnationen samt det omfattande arbetet med inköp av modern träningsutrustning.

Organisationen

Funktionärer

Friskis&Svettis Sollentunas verksamhet står och faller med dess funktionärer. Det senaste året har 180 fantastiska funkisar skapat trivsel och härlig träningsglädje i våra lokaler.

Receptionister – de är våra välkomnande ansikten som hjälper nya motionärer att snabbt känna sig hemmastadda.

Trivselvärdar – de gör att vi har ordning och reda på gymmet, underhåller maskiner samtidigt som de stöttar medlemmarna och visar besökare runt i lokalerna.

Ledare och tränare – de är glädjespridare och ger energikickar till medlemmarna under drygt 80 träningspass i veckan.

Gyminstruktörer – de instruerar och peppar på gymmet.

Alla funktionärer erbjöds att delta i Friskis&Svettis Riks inspirationsdagar i november 2014. Över 80 funkisar deltog i konventet där F&S tankar och idéer kring framtida träning ingick som viktiga delar. Funktionärerna har också deltagit i vidareutbildningar inom olika områden och nyrekryterade funktionärer har gått F&S grundutbildningar.

Styrelsen

Styrelsen bestod av åtta ledamöter per 2015-03-31. Styrelsen väljs vid årsmötet. Alla styrelseledamöter är motionärer/medlemmar.

Under 2014-04-01—2015-03-31 har styrelsen haft nio styrelsemöten, varav ett konstituerande möte.

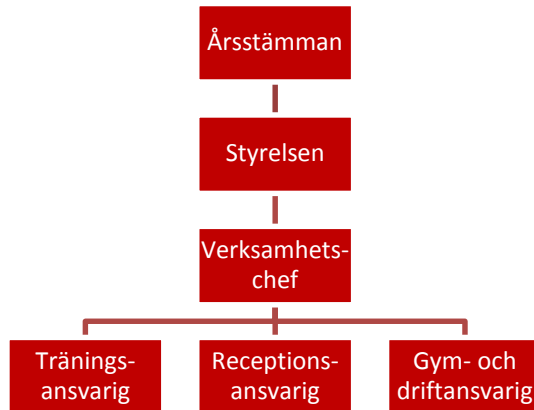
Styrelse

Bjørn-Erik Øye (ordförande)
Kaisa Unander (vice ordförande)
Ulf Zettervall
Kia Hermansson
Ingrid Jansson
Oskar Nygren
Oscar Nyströmer
Elisabeth Ernow-Patay

Valberedning:

Susanne Fillipoff (sammankallande)
Sven Egnell
Anders Borg

Organisationsplan
Så här började 2014:



Och så här började 2015:



Verksamheten inför 2015

Under året har vi förstärkt organisationen och fortsätter med det under 2015.

I början av 2015 rekryterades flera nya funktionärer för att få den bemanning som krävs. Vi har också omorganiserat arbetet och i ännu högre grad anpassat träningschemat till medlemmarnas behov.





Antalet anställda har utökats med en personlig tränare/styrketränings- och utvecklingsansvarig på halvtid, en gymansvarig på halvtid, en driftansvarig på halvtid samt en heltidsanställd kommunikationsansvarig. Vi har också anställt två personliga tränare på halvtid. Totalt har föreningen i början av 2015 tio anställda varav sju på deltid.

Inför 2015 har föreningsledningen fastställt en ny organisationsplan - långsiktig och kortsiktig. I organisationsplanen tydliggörs arbetsfördelningen inom åtta verksamhetsområden: receptionen, träning, gym, barnpassning, drift, personlig träning, kommunikation och ekonomi.

Kommunikation & marknadsföring







Den mest effektiva marknadsföringen står våra nöjda medlemmar för. De sprider budskapet om vårt stora utbud och den härliga stämningen på Friskis och värvar på så sätt nya medlemmar.

Våra medlemmar/blivande medlemmar får löpande information via




-  Hemsidan – www.sollentuna.friskissvettis.se
-  Facebook
-  Annonser i lokala tidningar
-  Skyltning i våra lokaler

Vi anlitar även under 2015 en marknadsföringsbyrå som enbart har uppdrag för Friskis&Svettis. Byrån ska hjälpa oss att förmedla information till allmänheten om våra stora lokaler och breda utbud.

Detta har vi gjort

-  Digital, kontinuerligt uppdaterad information i receptionen
-  En ordentlig uppdatering/uppgradering av hemsidan vad gäller design, innehåll och funktionalitet
-  Ökad aktivitet på Facebook
-  Exponering av våra funktionärer i annonser i Vi i Sollentuna samt på hemsidan
-  Fler rekryteringsannonser avseende funktionärer
-  Egen produktion av affischer, banners, trycksaker samt bildmaterial till webben

Vi ska

-  Intensifiera marknadsföringen
-  Profilera våra lokaler
-  Fortsätta med att utveckla all form av kommunikation

Ekonomi

IF Friskis&Svettis Sollentuna är en allmännyttig ideell förening med ett så ovanligt mål som ett leende. Vi vill genom vår verksamhet inspirera alla som bor och arbetar i kommunen till att bli mer aktiva i sin vardag genom att erbjuda dem prisvärd träning.

I en ideell förening "äger" medlemmarna föreningen, det finns ingen utomstående ägare. Föreningen är en självständig juridisk person med full rättskapacitet. Verksamheten baseras på en långsiktig självkostnadsprincip vilket bland annat betyder att uppkommet överskott uteslutande ska användas för den egna verksamheten.

Detaljerad ekonomisk information finns i Årsredovisning.





SOLLENTUNA

**VI ÄR SVERIGES
MODERNASTE
TRÄNINGSCENTER**



**IF Friskis&Sveltis Sollentuna | Glimmervägen 10-12 | Stinsen, Sollentuna
sollentuna.friskissveltis.se**