



VERKS  
AMHET  
SBERÄ  
TTELS  
E2015



SOLLENTUNA

Denna verksamhetsberättelse gäller för perioden 2015-04-01 – 2016-03-31.

## Innehåll

Innehåll.....	2
Från ordföranden.....	3
Vision och verksamhetsidé .....	4
Friskis&Svettis vision .....	4
Friskis&Svettis verksamhetsidé .....	4
Ett förädlat Friskis&Svettis.....	5
Det välkomnande värdskapet .....	5
En träningsgemenskap .....	5
Friskis&Svettis idag.....	6
Friskis&Svettis Sollentuna 2015.....	7
Lokaler.....	7
Vårt varumärke .....	8
En ideell idrottsförening .....	8
Ingen ägare .....	8
Vår syn på träning .....	9
Övergripande mål 2015 .....	10
Resultatet .....	10
Verksamheten.....	10
Träningsutbud A – Ö .....	11
Vårt utbud.....	12
Funktionärsundersökning.....	13
Utbildning och uppföljning.....	16
Organisationen.....	17
Våra funktionärer .....	18
Styrelse.....	18
Kommunikation & marknadsföring.....	19
Höstens profileringskampanj i press samt profilering i lokaler och utomhusskyltning.....	20
Ekonomi.....	21
Vilka tränar hos oss?.....	22

### Årsrapport från centret för träningsglädje

Friskis&Svettis Sollentuna är en medlemsstyrd idrottsförening. Det innebär bland annat att alla ekonomiska och mänskliga resurser återinvesteras till föreningens och medlemmarnas bästa. Under mer än 30 år har medlemmarnas ideella insatser lyft föreningens utbud till nya höjder.

Friskis&Svettis Sollentuna är en idrottsförening med ett för idrottsvärlden ovanligt mål. Hos oss är målet ett leende. Leendet Friskis&Svettis eftersträvar känns snarare än syns. Träning driven av dåligt samvete blir sällan särskilt kul, regelbunden eller långvarig. Det är därför som Idrottsföreningen Friskis&Svettis bygger hela sin verksamhet på idén om att träning ska vara styrd av lust. Om det är kul att träna, då vill du göra det igen.

En idrottsförening med ett så udda mål som ett leende - som inte nödvändigtvis behöver synas - måste förstas leva upp till lite annorlunda krav på träningen. Självklart krävs hög kompetens hos ledarna när det gäller styrka, rörlighet, kondition och kunskaper om träningens effekter. Men lika viktigt är att träningen ger plats för själen och det där speciella leendet.

2015 har varit ett rekordår för föreningen. Antalet medlemmar steg till 7 128, vilket innebär en tillväxt på 11 procent jämfört med 2014. Men – viktigast av allt – antalet träningsbesök ökade med hela 24 procent, från 197 283 till 243 115! Det betyder nästan 700 tillfällen av ren träningsglädje varje dag hela året.

Att Friskis&Svettis Sollentuna skiljer sig från andra verksamheter inom träningsvärlden märks allt tydligare. Där andra fokuserar på automatisering och självbetjäning satsar vi på personliga möten med engagerade funktionärer, ledare och instruktörer. Självklart erbjuder vi samtidigt träningsutrustning och lokaler av högsta kvalitet. Medlemmarna i Friskis&Svettis Sollentuna förtjänar det bästa av allt!

Under 2016 planerar vi att ta en paus vad gäller investeringar i lokaler, maskiner och utrustning. Istället lägger vi resurser på att erbjuda våra medlemmar ännu fler och bättre personliga träningsmöten såväl i gymmet som i våra många gruppträningsaktiviteter. Kort och gott ska vi bli ännu bättre på det vi redan är bäst på. Välkommen till centret för träningsglädje!

Friskishälsning från  
Bjørn-Erik Øye  
Ordförande





## Vision och verksamhetsidé

### Friskis&Svettis vision

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

### Friskis&Svettis verksamhetsidé

Att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.

**Idé utan krav** Friskis&Svettis är en idrottsförening med ett för idrottsvärlden ovanligt mål; ett leende. Leendet känns. Ofta syns det. Det sitter i maggropen som en känsla av lycka.

**Styrda av lusten** Det där speciella leendet vinner över alla jag-borde-tankar. Träning driven av dåligt samvete blir sällan kul, regelbunden eller långvarig. Det är därför som idrottsföreningen Friskis&Svettis bygger verksamheten på idén om att träning ska vara styrd av lust.

**Längta till träningen** Om det är kul att träna vill du göra det igen. Då kan du längta till nästa gång. Det kan gå så långt att du står där och ler medan du är mitt uppe i något helt annat i vardagen. Du är nöjd med dig själv. Du känner din kropp och gillar den. Du mår bra, helt enkelt.

**Vem behöver mer fokus på kroppen?** En idrottsförening med ett leende som mål måste leva upp till annorlunda krav på träningen. Lustfylld träning måste innehålla mer än en korrekt utförd knäböj. Lustfylld träning fördelar fokus jämnt mellan tekniken och känslan, mellan kroppen och själen.

**Kroppen och själen** Lustfylld träning är för Friskis&Svettis att kombinera kompetens om träning med en avslappnad attityd. Ingen behöver mer kroppsfixering, men behovet av lustfylld träning är stort. Därför är leendet målet. Och dit leder bara de sorters träning som har plats för själen.

Ett av kraven vi sätter på oss själva är att Friskis&Svettis Sollentuna ska fortsätta vara ett av Sveriges modernaste träningscenter där människor tränar med ett leende.

### Det välkomnande värdskapet

*I det förädlade* Friskis&Svettis står dialogen och relationen mellan människor i centrum. Det välkomnande värdskapet är utvecklat på alla plan och träningsgemenskapen är Friskis&Svettis starkaste marknadsföringskanal.

*I ett förädlat* Friskis&Svettis ska varje ny medlem, liksom varje befintlig medlem känna sig välkommen på riktigt, vilket betyder att vårt värdskap blir allt viktigare på alla nivåer. Vi ser och bekräftar varje medlem bättre. Vi utmanar, inspirerar och visar att vi gillar det vi gör.

*Medlemmarna*, de ideella funktionärerna och de anställda medarbetarna är ännu mer initierade i Friskis&Svettis träningsutbud. De kan sin träning, tycker om sin träning, utvecklas i sin träning och är därmed bra ambassadörer för sin förening och Friskis&Svettis.

*Sammantaget* ger ett förädlat värdskap oss ännu fler nyfikna medlemmar som vill provsmaka flera delar av vårt träningsutbud, vilket gör att medlemsomsättningen minskar.

### En träningsgemenskap

*Friskis&Svettis* stärker sin starkaste marknadsföringskanal: dialogen mellan människor. Glada och stolta medlemmar berättar ännu flitigare än i dag om sitt Friskis&Svettis och sin träning för vänner, på Facebook, på jobbet och inom familjen.

*Friskis&Svettis* följer människor under hela livet. Ibland är man medlem och ibland inte, ibland aktiv i långa perioder och ibland vilande i långa perioder.

*De flesta som* bor i en stad där Friskis&Svettis finns kommer någon gång under sin livsperiod att vara medlem. Man tränar för att må bra, träffa människor, utvecklas, prestera mer, bli mer attraktiva, leva länge och inte bli skadad. Människor vill via träning bli sedda, utveckla sin hälsa och utmana sig mer.

*Eller med våra ord:* människor ler när de tänker på träning.



## Friskis&Svettis idag

Friskis&Svettis är en idé om träning som delas av 556 340 människor fördelade i 157 föreningar.

Friskis&Svettis har haft en sagolik utvecklingen sedan 1978. Mer än 5,5 procent av svenska folket är medlemmar i Friskis&Svettis.

Friskis&Svettis är en viktig medspelare inom träning. Medlemsföreningarna erbjuder en träningsgemenskap för människor i alla åldrar samt spelar en viktig roll i samhället i arbetet med att bygga hälsa.

Friskis&Svettis är också en plattform för närmare 17 000 ideella funktionärer och anställda medarbetare som alla har möjligheten att bidra till utveckling av Friskis&Svettis och utvecklas som individer i en organisation med ett starkt varumärke.

De första tio åren av 2000-talet har präglats av en oerhört stark framgångsvåg med över 150 procent fler medlemmar. Träningsutbudet har utvecklats och breddats och antalet funktionärer har nästan dubblats på samma tid. Det har gått fort, periodvis väldigt fort.

Friskis&Svettis-rörelsen är nu i en annan fas. Konkurrensen har ökat. Fler och fler träningsaktörer dyker upp på marknaden parallellt med att intresset för uteverksamheten ökar.

## Friskis&Svettis Sollentuna 2015

I år, 2016, fyller föreningen 33 år. Vi började vår verksamhet i väldigt liten skala och erbjöd träning i olika skolors gymnastikhallar. Vi hade ingen modern teknik för att hantera medlemsregister och kommunikation.

Under åren 2011 – 2015 ökade medlemsantalet med över 300 procent. 2015 hade vi 7 100 medlemmar och över 200 ideellt arbetande funktionärer. Vi erbjuder över 90 gruppträningspass i veckan och vårt stora gym har öppet från morgon till kväll. Hela anläggningen har generösa öppettider och vi har öppet varje dag, året runt.

Vårt träningscenter är ett av Sveriges modernaste och vi utvecklar det hela tiden. Förra sommaren lade vi till exempel in ett helt nytt golv i vår stora jympasal efter önskemål på årsmötet 2015. Vi har välutvecklade system för medlemsregister, mobilapplikationer och hemsida.

Vår utveckling har varit fantastisk.

### Lokaler

Vi är väldigt stolta över våra härliga lokaler och arbetar ständigt med att förnya och underhålla dem. Under 2015 lade vi in ett nytt golv i vår stora gruppträningshall och gjorde ett rejält "ansiktslyft" i både gym och grupptränings-salar.

*Bra miljö. Bra stämning. Bra ordning. Föreningen är din. Ta hand om den.*

## 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&Svettis kvalitet 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 200 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 diplomerar 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.



## Övergripande mål 2015



Målet 2015 har bland annat varit att få fler människor i rörelse. I dag är det över 10 procent av Sollentuna kommuns invånare som tränar hos oss.

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 kvalité är viktigt inom alla områden.
- Gränser ska testas.

### Resultatet

Vi har utökat våra öppettider under året samt rekryterat fler funktionärer. Vi har över 20 stycken nya – allt från ledare, instruktörer till receptionister och värdar. Vi har även fått åtta stycken nya licensierade ledare

### 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 satsar därför kontinuerligt på att förnya/förädla såväl träning som lokaler. Vårt fokus har varit på att utveckla våra funktionärer

## Träningsutbud A – Ö

- Box** – tuff träning med mycket box- och kampsportskänsla
- Cardio mix** – ett pass i gymmet för dig som vill inspireras i din konditionsträning
- Cirkelfys** – funktionell, sportig träning i stationer
- Cirkelfys för löpare** – utmärkt försäongs- eller kompletteringspass
- Cirkelgym** – gruppträning i gymmet
- Cirkelgym X** – tufft styrketräningspass med högt tempo
- Core** – funktionell träning med fokus på bålstabilitet
- Core soft** – utveckling av hållning och stabilitet
- Cross 75** – ett pass med fokus på funktionell styrketräning
- Cykel 90** - mer verklighetstroget än att cykla på landsväg
- Dans fuego** – ösigt och hett med latinska rytmer
- Dans fusion** – showa loss med steg och dansstilar
- EarhtStreet**– modern afrikansk musik och dansstil
- EDM**– ett svettigt danspass och en härlig träningsfest
- Familj** – lekfull jympa för barn och vuxna tillsammans
- Flex 30**– atletisk och fokuserad rörlighetsträning för hela kroppen
- HIT** – högintensiv träning
- IMT** – inspirerande och utvecklande pass i gymmet
- 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
- Intro** – gyminstruktion i grupp
- 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 intensiv** – högt tempo och tunga belastningar
- Jympa medel** – högre tempo och hopp
- Jympa soft** – tar hänsyn, bygger upp och utmanar
- Jympa station 75** – jympaträning med styrka i stationer
- Löpning distans** – i skön stämning
- Löpning Kvalitetspass** – utmanar kondition, teknik, snabbhet och löpstyrka
- Offroad** – äventyrlig och lekfull träningsupplevelse
- Power hour** – ett teknikenkelt styrke- och konditions pass med mycket energi
- Queenax Cirkel** – gruppträning i gymmet med utgångspunkt i vår funktionella del, Queenax
- Queenax Cirkel Soft** – gruppträning i gymmet med utgångspunkt i vår funktionella del, Queenax
- Skivstång** – effektiv och utmanande styrketräning
- Spin** – individuell konditionsträning i grupp på cykel
- Spin 55 norska intervaller** – ett tufft intervallpass och en träningsutmaning utöver det vanliga
- 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



## Vårt utbud

### Gruppträning



### Gymmet



### PT/instruktörer



Vi har sex stora ytor för gruppträning samt mer än 2 000 kvm gym. Vi kan vara 56 personer i spinningssalen, 31 personer i Indoor walking-salen samt upp till 64 personer i Cirkelgymmet. I vår multibur, Queenax, kan vi få plats med upp till 36 personer och i våra gruppträningsalar kan vi totalt ta in 160 personer.

Våra personliga tränare och instruktörer hjälper dig med träning utifrån dina mål. Vill du komma igång på gymmet, få mer inspiration och teknikträna med maskiner och fria vikter så fråga oss.



# Funktionärsundersökning

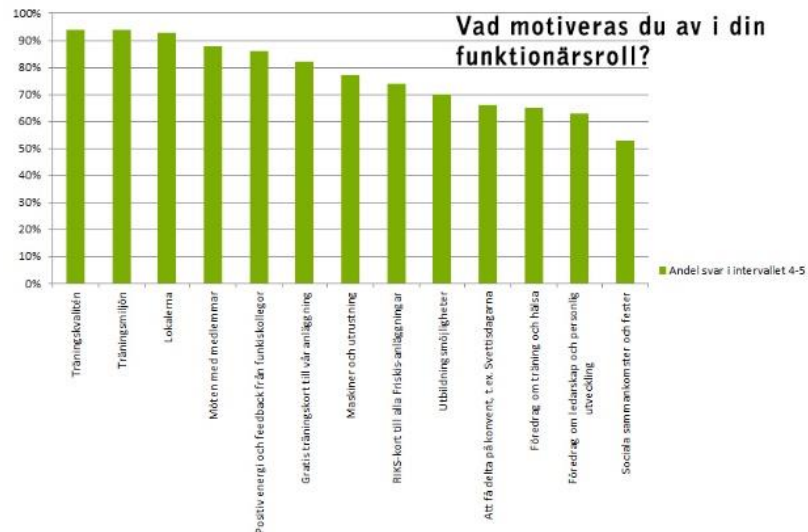
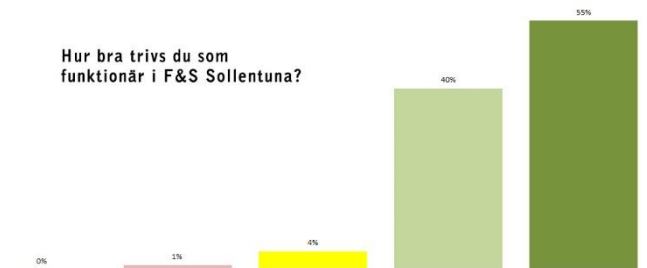
Föreningens viktigaste resurs är de mer än 200 ideellt arbetande funktionärer som varje dag delar med sig av sitt personliga bemötande i receptionen, barnpassningen, i gymmet, i gruppträningen och i många andra funktioner som dagligen behövs för att kunna erbjuda lustfylld träningsglädje av högsta möjliga kvalitet till våra medlemmar.

Funktionärernas åsikter är därför viktiga för att kunna vidare utveckla driften av föreningen och kunna säkerställa ett träningsutbud som speglar föreningens värderingar.

Hösten 2015 genomförde vi en bred funktionärsundersökning med många olika frågor. Totalt antal svarande på enkäten var 140 stycken fördelat på alla funktionärsgrupper. 95 procent uppger att de trivs BRA eller MYCKET BRA som funktionär i föreningen. Ett fantastiskt resultat som visar att det är ett gäng mycket motiverade funktionärer du, som medlem, dagligen möter i föreningens lokaler.

Resultatet från undersökningen presenterades och diskuterades på en funktionärsträff i januari i år. Nedanstående punkter kommer föreningen att arbeta vidare med i framtida planeringar. Frågorna är två-delade – status idag och förväntad situation om 5 år.

OBS - frågorna är inte rangordnade:



## 1. Vad motiverar medlemmarna och vad motiverar funktionärerna?

### Idag

- Ett trevligt välkomnande
- Kvalitet på ledare och reception
- Tempass
- Personlig touch på passen – olika från ledare till ledare
- Variation inklusive uteaktiviteter såsom löpning i grupp och sommarjympa

### Om 5 år

- Tillgänglighet (öppettider, ute)
- Utveckling av inspirationspass (gym)
- "Smakprov" av pass online

## 2 Vad innebär träningskvalitet/miljö?

### Idag

- Den som vill få hjälp får det
- Träningen får effekt
- God ventilation
- Alla känner sig välkomna
- Tillräckligt med utrymme
- Kvalitén på utrustningen
- Musik
- Respekt för varandra
- Ordning och reda
- Receptionen

### Om 5 år

- Träning som möter individuella behov
- Miljö
- Få alla att känna sig välkomna
- Tillgänglighet
- Öppettider
- En ytterligare lokal?

## 3. Hur ser träning ut om 5 år?

- Kortare pass, intensiva
- Kombinationspass
- Appar
- PT på Skype
- Livejympa på distans
- Det personliga mötet fortsatt viktigt och består
- Individanpassat med analys (kroppsmätare)
- Cykling i grupp utomhus
- Rörlighet/kroppsviktsträning (funktionell träning)
- Lågintensiva långpass
- Meditation/yoga/mindfulness
- Mer avancerade styrketräningsmaskiner
- Musiken kvar
- Fler äldre

## 4. Vad får träningsglada att välja Friskis idag och om 5 år?

### Idag

- Tillgänglighet
- Pris
- Kvalitet (funktionärer, pass)
- Image
- Fräscha lokaler
- Nya maskiner
- Stort utbud
- Barnpassning
- Bemötande
- Reklam
- Personligt
- Bokningsbara pass

### Om 5 år

- Träning via Friskis-app som komplement
- Prisvärt
- Feedback/återkoppling ledare – motionär digitalt
- Följa med träningstrender
- Utveckla barn/ungdoms träning
- Utveckla bokningsbara pass





CONCEPT  
3KG

CONCEPT  
3KG

CONCEPT  
5KG

CONCEPT  
5KG

CONCEPT  
3KG

## Utbildning och uppföljning

Friskis&Svettis utbildar sina ledare. Ledare, värdar och instruktörer rekryteras av den lokala Friskis&Svettis-föreningen, både utifrån intervjuer och tester i t ex musik och rörelse.

*Friskis&Svettis* grundutbildningar är Jympa, Gym, Skivstång, Cirkelfys, Spinning, Step/Aerobics, Yoga, Dans och Barn/Junior. Utbildningarna är uppdelade på två steg. Ettan är gemensam för alla, medan Träningsformsutbildningen helt är inriktad på den träning man sedan ska leda eller instruera för. Efter grundutbildning diplomerar/licensieras man efter godkänt praktiskt och teoretiskt prov. Alla gruppträningspass, som bygger på musik och rörelse, sätts ihop av varje ledare individuellt. Varje pass är därför unikt och den personliga prägeln är en viktig del av Friskis&Svettis träningsidé.

*En kontinuerlig* uppföljning av alla Friskis&Svettis ledare och instruktörer sker minst en gång per år av särskilt utbildade uppföljare. Uppföljarens främsta uppgift är att stärka ledarnas ledar-/instruktörsroll samt att hjälpa ledaren/instruktören med att utveckla träningsupplägget. Huvudsyftet är att diskutera kring ledar-/instruktörsrollen. Dessutom tittar man på träningsinnehåll, upplägg, syfte och ger ledaren/instruktören återkoppling.

*Årligen möts* Friskis&Svettis funktionärer från alla föreningar på konvent för inspiration och vidareutbildning. **Föreningsdagarna** för föreningsledare, **Svettisdagarna** för ledare, instruktörer, värdar och receptioner. Utöver detta ordnas tema- och inspirationsdagar av olika slag.

Plus all ovan utbildning utvecklade vi våra lokala träningsformer 2015.



# Organisationen

## Friskis&Svettis Sollentuna

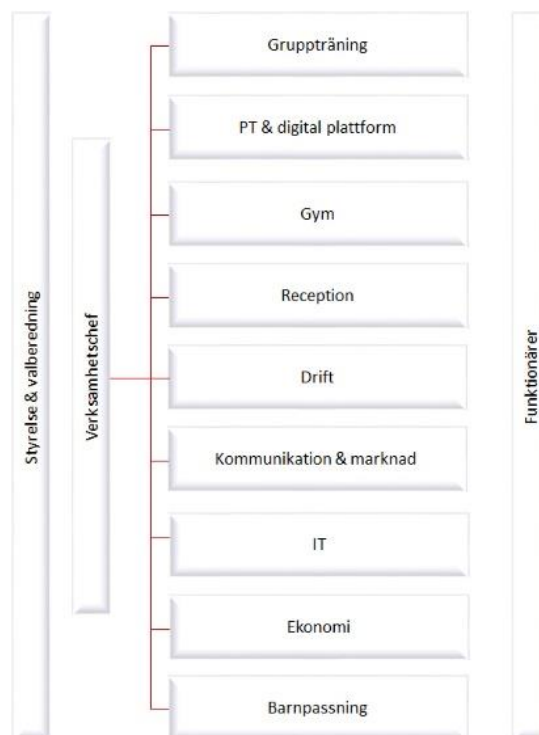
I takt med att Friskis&Svettis Sollentuna vuxit har även antalet anställda utökats. I dag sitter våra anställda tillsammans på nedervåningen i våra lokaler. Kansliet är föreningens hjärta. De anställda sköter det dagliga arbetet, såsom verksamhetsfrågor, ekonomi, marknadsföring och schemaläggning. Kansliets uppgifter är främst att se till att föreningen fungerar både externt – mot allmänheten, företag och media – samt internt – mot medlemmar och funktionärer. Medarbetarnas funktion är också att underlätta funktionärernas engagemang genom att skapa en kreativ miljö med stor lust och effektivitet.

Det anställdes tre personer under 2015 och vi har därmed säkrat upp alla funktionsområden i föreningen: gruppträning, gym, PT, drift, barnpassning, IT, reception samt kommunikation och marknadsföring.

PT-utvecklingen har varit fantastisk. Vi har nu utarbetade rutiner för hela PT-verksamheten.

Barnpassningen har utökat sina tider. Den är nu öppen alla dagar i veckan med en heltidsanställd som ansvarar för att allt fungerar som det ska.

Vi har också anställt en person på heltid som ansvarar för all kommunikation och marknadsföring. Allt arbete inom området sker internt – allt från kommunikation till produktion av annonser till tidningar och/eller tryck till lokalerna. Alla våra anställda är multispelare som fyller olika funktioner efter föreningens behov.



## Våra funktionärer






Kärnan för vår verksamhet är våra funktionärer. Friskis&Svettis Sollentunas verksamhet står och faller med dem. Det senaste året har över 200 fantastiska funkisar skapat trivsel och härlig träningsglädje i våra lokaler. Med stolthet kan vi säga att vi har utökat vår funktionärsgrupp ytterligare inom samtliga områden. Vi har bland annat åtta nya certifierade grupptränare och nio nya certifierade instruktörer.

## Styrelse

Styrelsen väljs vid årsmötet. Styrelsen väljs vid årsmötet. Alla styrelseledamöter är motionärer/medlemmar som representerar medlemmarna.

Under 2015 har styrelsen haft 11 styrelsemöten, varav ett var ett konstituerande möte.

Styrelsen har utöver de åligganden som framgår av stadgarna att fatta beslut om:

-  Tillsättande och entledigande, lön samt anställningsvillkor för verksamhetschefen.
-  Övergripande organisation av föreningen.
-  Verksamhetsplan och budget.
-  Fastställande av attestinstruktion.
-  Regler för medelsförvaltning.

---

### Styrelse

Björn-Erik Øye  
Kaisa Unander  
Kia Hermansson  
Oscar Nyströmer  
Ulf Zettervall  
Elisabeth Ernow-Patay  
Ingrid Jansson  
Markus Nosko

### Valberedning

Anders Borg  
Eva Nordstedt  
Sven Egnell (sammankallande)  
Maria Sjöberg

---

**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.

**Gruppträningsledare** – de är glädjespridare och ger energikickar till medlemmarna under över 90 träningspass i veckan.

**Tränare och gyminstruktörer** – de instruerar och peppar på gymmet.

Alla funktionärer erbjöds att delta i Friskis&Svettis Riks inspirationsdagar i november 2015. Cirka 70 av våra 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.

Vad vill vi mer? Vi vill bli ännu bättre!

## Verksamheten inför 2016

Vi kommer att se över organisationen och organisationsutvecklingen under året.

## 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 har fått löpande information via

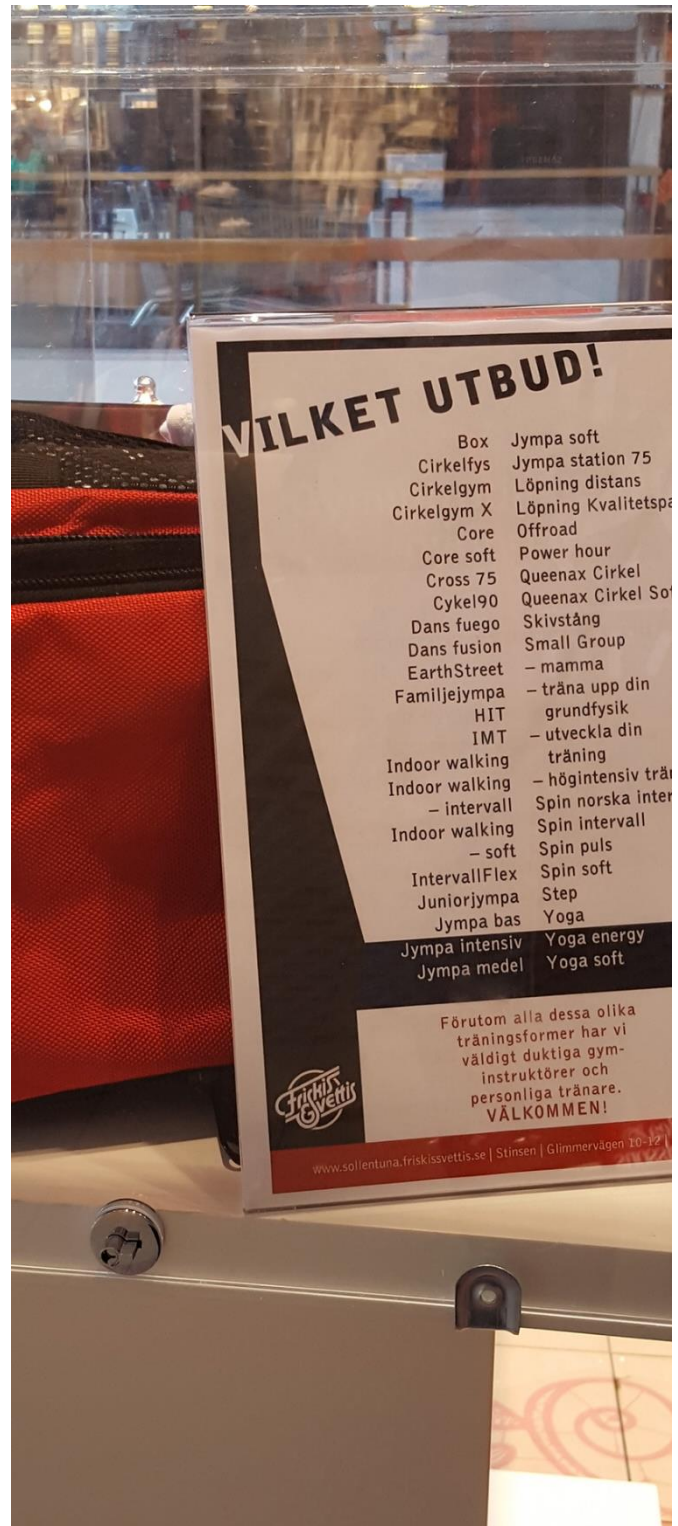
- 🌀 sollentuna.friskisvettis.se
- 🌀 Facebook
- 🌀 annonser i lokala tidningar
- 🌀 skyltning i våra lokaler
- 🌀 nyhetsmejl

Vi har fortsatt med

- 🌀 vår digitala information i receptionen
- 🌀 att utöka aktiviteterna på Facebook
- 🌀 profileringskampanj i Mitt i Sollentuna, FB och hemsidan
- 🌀 fler rekryteringsannonser avseende funktionärer
- 🌀 egen produktion av affischer, banners, trycksaker samt bildmaterial till webben

Vi ska fortsätta att

- 🌀 intensifiera marknadsföringen i alla digitala kanaler
- 🌀 intensifiera marknadsföringen i press
- 🌀 ta fram erbjudanden till icke-medlemmar
- 🌀 profilera våra lokaler
- 🌀 profilera oss i Stinsen
- 🌀 producera eget tryckmaterial
- 🌀 fortsätta med att utveckla all form av kommunikation
- 🌀 informera medlemmar om alla våra aktiviteter
- 🌀 informera alla våra funktionärer med relevant information både vad gäller händelser och aktiviteter i lokal och press men också från både ledning och styrelse





# Höstens profileringskampanj i press samt profilering i lokaler och utomhusskyltning

## Spin of hope 2015

Kom till oss på lördag 28/3 och cykla till förmån för cancerdrabbade barn. Våra spinningcyklar är i gång i hela tolv timmar mellan 07:00-19:00. Det kostar 125:- och du behöver inte vara medlem hos oss. Intäkterna går oavkortat till Barncancerfonden.

Välkommen till årets spinningevent!

## DINA BEN RÄDDAR BARN



SPIN.HOPE

## VÄLKOMMEN TILL ALLA BARNEN!

Den 19 september genomför vi

Anna och Lena trampar för Barncancerfonden den 28/11 på Stockholmsmässan

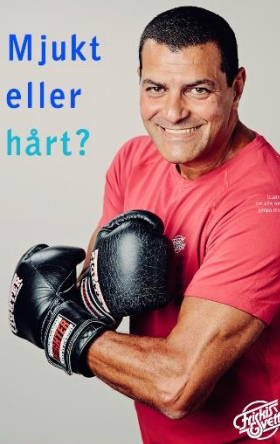
Var med och stöd eventet du också!



## Gilla oss på Facebook

I julafton lottar vi ut två stycken för dig som gillar oss på Facebook.

## Mjukt eller hårt?



## Du får träningar på köpet

Du behöver inte vara fint klädd för att träna hos oss.



## ÄNTLIGEN

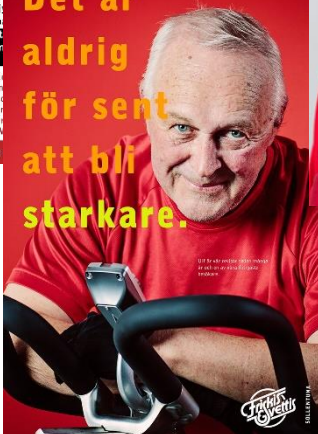


Nu har vi öppet längre!

## VILKET UTBUD!

- Box
- Cirkelfys
- Cirkelgym
- Cirkelgym X
- Core
- Core soft
- Cross 75
- Cykel90
- Dans fuego
- Dans fashion
- EarthStreet
- Familjejympa
- HIT
- IMT
- Indoor walking
- Indoor walking - intervall
- Indoor walking - intervall
- Intervall
- Juniorjympa
- Jympa
- Jympa Int
- Jympa n

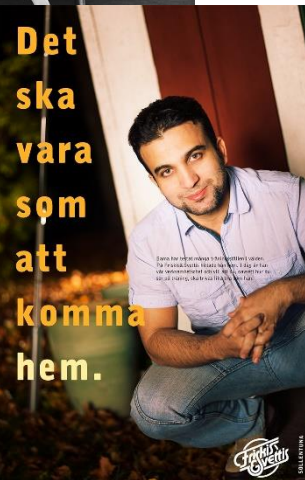
Det är aldrig för sent att bli starkare.



Allt handlar inte om att träna hårt.



Det ska vara som att komma hem.



Ute eller inne?



EA NOR STIGHETER

PSS



Uppsatta mål för 2015 har uppnåtts. Planen inför 2015 som skulle bli det första helåret med de utökade lokalytorna planerades med en intäktsökning på 15,7 procent och en tal kostnadsökning på 30,5 procent och ett överskott på 432 kkr. Utfallet blev 17,8 procent respektive 29,3 procent och ett överskott på 763 kkr. Vi har uppnått en soliditet på 27,8 procent och vi upplever att vi har en stabil grund för vår fortsatta utveckling.

Planen inför 2016 utvisar en intäkts- och kostnadsökning på ca 4,6 procent och ett överskott på 668 kkr. Osäkerheten har dock ökat i särskilt två avseenden. För det första har vi konkurrensen på marknaden med nya aktörer, som har höga ambitioner. För det andra har vi Riksskatteverkets nya tillämpningsanvisningar avseende korttidsupplåtelse för lokal avseende idrottsutövning som gäller från 2016. Vid tidpunkten för denna berättelses tillkomst har vi ej tagit beslut hur vi skall anpassa oss till dessa ändringar. Det kan dock inte uteslutas att vi blir belastade med en ej budgeterad kostnad vars storlek ändå i dagsläget bedöms som hanterbar.

Några förändringar i våra grundförutsättningar, som bland annat innefattar att vi även fortsättningsvis är en allmännyttig ideell förening, är ej aktuella. Likaså kvarstår som en konsekvens härav att föreningen ägs av medlemmarna och inte någon utomstående ägare. Ekonomiskt baseras verksamheten på en långsiktig självkostnadsprincip vilket bland annat betyder att uppkomna överskott uteslutande används i den egna verksamheten.

För mer detaljerad information hänvisas till Årsredovisningen för 2015.

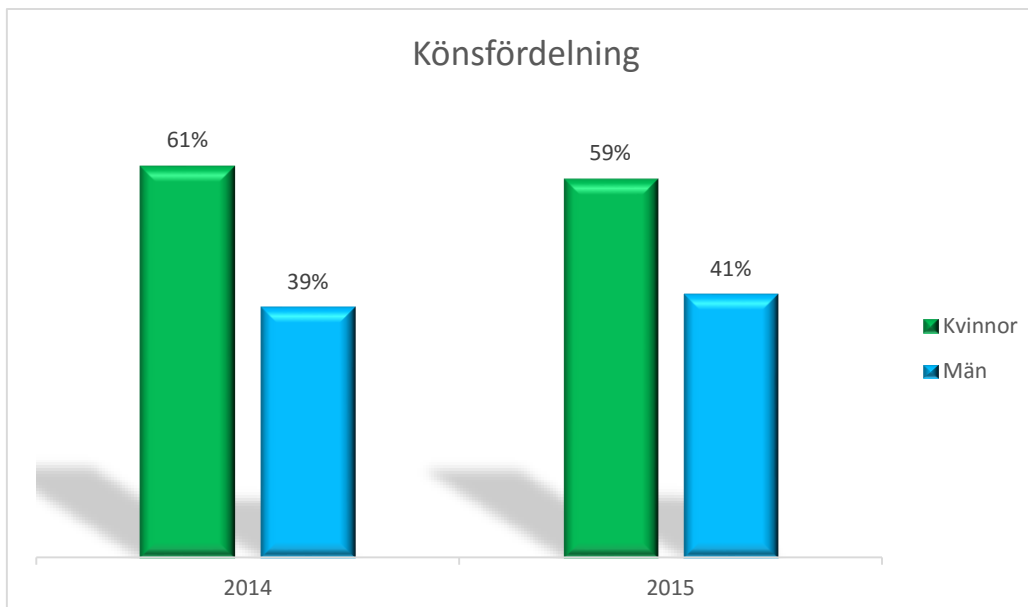
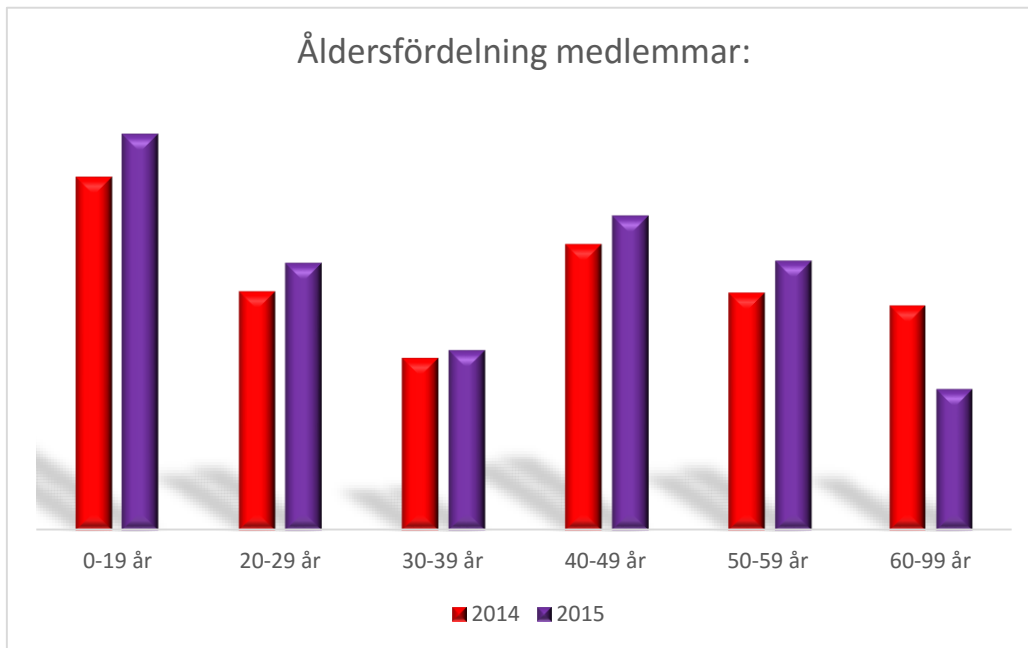
## Vilka tränar hos oss?

7 097

medlemmar

238 239

totalt antal besök







# VÄLKOMMEN TILL ETT AV SVERIGES MODERNASTE TRÄNINGSCENTER



IF Friskis&Sveltis Sollentuna  
Glimmervägen 10-12 | Stinsen | Sollentuna  
08-35 01 02  
[sollentuna.friskissveltis.se](http://sollentuna.friskissveltis.se)