

Verksamhetsplan 2015-2016

IF Friskis&Svettis Sollentuna



SOLLENTUNA

Innehåll

Friskis&Svettis 12 värderingar.....	3
Vision.....	4
Ambition.....	5
Mål för 2015-2016.....	5
Projekt/Nyheter.....	6
Utbud.....	8
Digitala nyheter.....	8
Dopingförebyggande arbete.....	8
Ekonomi.....	9
Organisationen.....	9
Miljö.....	10

Friskis&Svettis Sollentuna

Föreningen bildades 1983 och har den 31 december 2014 6 427 medlemmar. I föreningens toppmoderna träningscenter i Stinsen köpcentrum, Sollentuna, erbjuds jympa, spinning, Indoor walking, cirkelgym och träna ute. I det supermoderna gymmet finns tillgång till individuell styrketräning, instruktör och personlig tränare. Totalt erbjuds cirka 80 träningspass/vecka. Föreningen har i januari 2015 5,25 heltidstjänster fördelade på sju anställda och cirka 200 ideellt engagerade funktionärer. Utöver ordinarie schemalagd verksamhet samverkar föreningen med skolor, företag, föreningar och Sollentuna kommun.

Friskis&Svettis 12 värderingar

De tolv värderingarna är resultatet av många människors idéer om Friskis&Svettis från 1978 fram till i dag. Värderingarna anger tolv skäl till varför vi gör som vi gör och utgör därmed en värdegrund för föreningen. De hålls levande i all funktionärsutbildning och ger anledning till många stimulerande diskussioner.

1. **Träning ska vara fri från krav på prestation**
När man inte känner krav känner man sig fri och när man känner sig fri kommer lusten. Vårt sätt att leda, instruera och driva på får deltagarna att känna sig fria.
2. **Träning ska utveckla hela människan**
Musik och rörelser frigör känslor och hjälper oss att bygga upp förtroende för våra kroppar och oss själva. Träning ska beröra och ge positiva upplevelser som man vill ha igen och igen.
3. **Gränser ska testas**
Andras och Friskis&Svettis sanningar bör alltid ifrågasättas. Inte bara för att det är kul att provocera utan för att det är ett bra sätt att starta diskussion och initiera utveckling. Att bara lyssna och lyda är inte Friskis&Svettis. Vi tar ut svängarna. Vi överraskar, tar risker och startar debatt.
4. **Varje enskild medlem och varje idé är viktig**
En ideell förening lever och utvecklas genom medlemmarnas engagemang. Allt bygger på personlig initiativkraft. Varje medlem ska känna sig sedd och bekräftad. Varje idé och åsikt ska behandlas med största respekt. Vi odlar en kultur med en känsla att ingenting är omöjligt. På så sätt håller vi liv i glädjen och energin i Friskis&Svettis. Alla kan påverka utvecklingen.
5. **Träning ska vara lustfylld**
Människan är byggd för rörelse. När vi rör oss mår vi bra. Men om vi ska röra på oss regelbundet måste det vara kul. Träning ska vara en upplevelse. Vi som leder och instruerar lever ut i träningen.
6. **Att mötas är lika viktigt som att träna**
Vår idé om den lustfyllda träningen omfattar hela besöket på Friskis&Svettis, från första mötet med en välkomnande funktionär till "hej då för i dag". Vi eftersträvar inte bara klanderfri service, utan verkliga möten.
7. **Människor tar ansvar för sin egen hälsa**
Vi erbjuder träning, en möjlighet att få en god vana. Vi gillar inte pekpinna och uttrycker därför inga synpunkter kring hälsosamt eller ohälsosamt leverne. Vi är snarare i upplevelsebranschen än i hälsobranschen.
8. **Hög kvalitet är viktig på alla områden**
Vi vill vara bäst på det vi gör. Därför ska vi alltid hålla vårt löfte om att erbjuda både lust och hög kvalitet. Vi kan lika lite acceptera brister i träningen som i till exempel lokalerna, ljudanläggningen eller it-systemet.

9. Det ska vara lätt att börja, lätt att fortsätta
Att vara medlem i Friskis&Svettis ska vara enkelt och inspirerande. Det ska vara enkelt att ha att göra med föreningen och enkelt att få träna på det sätt man önskar.
10. Att stå fri är värdefullt
Vi överväger varje samarbete mycket noga. Våra möjligheter att alltid och utan kompromisser agera i enlighet med våra värderingar är viktigt för Friskis&Svettis.
11. Att träna är inget märkvärdigt
Vi motarbetar all hysteri kring kropp och hälsa. Det är naturligt att träna.
12. Alla ska kunna träna
Människor har olika behov och upplever träningslust och rörelseglädje på olika sätt. Somliga vill alltid ligga på gränsen, andra trivs bäst på mindre ansträngande nivåer. En del tycker om att träna med redskap, andra nöjer sig med den egna kroppen. Klart att alla ska kunna hitta en träningsform man trivs med hos oss.

I vår verksamhetsplan bygger vi ett styrdokument för alla anställda och funktionärer i föreningen och verksamhetsplanen är givetvis tillgänglig för alla medlemmar. Verksamhetsplanen skall visa vad som är på gång och vilken inriktning föreningen har i sin verksamhet. Verksamhetsplanering är ett kontinuerligt arbete under hela året och oförutsedda händelser kan medföra förändringar i den planerade inriktningen.

Vision

Träning hos oss är lustfylld, inspirerande och modern. När träningen är lustfylld och inspirerande vill medlemmarna träna igen och igen.

Vi erbjuder moderna lokaler, träningsredskap och träningsutbud. Våra funktionärer och anställda får bra grundutbildning och modern vidareutveckling.

Hos oss är träningen lustfylld tack vare den familjära känsla som våra medlemmar upplever redan vid receptionen och i hela träningscentret. Alla motionärer och funktionärer i föreningen bidrar till en känsla av gemenskap. Friskis&Svettis är en självklar mötesplats i Sollentuna för människor som vill röra sig och uppleva lustfylld träning.

Hos oss finns alltid ny inspiration att hämta. Funktionärerna och värdarna hjälper medlemmarna att upptäcka nya träningsmöjligheter. Vi strävar efter att förnya och vidareutveckla vårt träningsutbud. Allt för att våra medlemmar ska känna sig förväntansfulla inför varje nytt besök.



Ambition

Modernt träningscenter

Vår ambition är att fortsätta vara Sveriges modernaste träningscenter, allt från lokaler, utrustning, utbud till kunskap.

Marknad/kommunikation

Vi kommer fortsatt att stärka vår starkaste marknadsföringskanal: dialogen mellan människor. Glada och stolta medlemmar ska ännu flitigare än i dag berätta om sitt Friskis&Svettis och sin träning för familj och vänner.

Vi kommer också under 2015/2016 arbeta fram en tydlig marknadsföringsstrategi där vi ser till att utnyttja våra kanaler på bästa sätt. Detta gäller såväl internt till befintliga medlemmar, men också externt till potentiella nya medlemmar. Det finns många möjliga kanaler att använda, några exempel är webben, Facebook, annonser, möten, telefon, sms och att finnas tillgängliga i våra lokaler för medlemmarna.

Vi ska:

- Kommunicera träning
- Uppfattas som professionella och seriösa och inte särskilt allvarliga

Mål för 2015-2016

Fler människor i rörelse

Ett självklart mål för oss är att få fler människor att röra på sig och uppleva lustfylld träning.

I dagsläget tränar 9 procent av Sollentuna kommuns invånare hos oss. Vårt mål för år är att höja denna siffra till 12 procent.

Engagemanget i föreningen

Vår träning och vårt träningscenter ska vara inspirerande, lustfyllt och modernt. Grundstenarna i detta är våra funktionärer. Vi kommer därför under 2015/2016 satsa på att behålla och utveckla våra nuvarande funktionärer samtidigt som vi välkomnar nya människor att engagera sig i föreningen. Vårt mål är att antalet funktionärer ska öka, procentuellt, i samma takt som antalet medlemmar ökar. Under 2014 hade vi 180-200 mycket engagerade funktionärer.

HLR

Vårt mål är att alla som är verksamma i föreningen ska ha utbildning i HLR, hjärt- och lungräddning.

Funktionärerna ska veta att alla insatser är bra insatser när olyckan väl är framme och det ska finnas tydliga instruktioner som underlättar i dessa situationer.



Projekt/Nyheter

Lokaler/redskap

Gymmet

Vi har utökat vår gymdel med 900 kvadratmeter under 2014 och kommer under 2015/2016 bjuda in till fortsatt utveckling och lustfylld träning. Under 2014 har vi investerat stort i gymmet och där finns nu det absolut modernaste som träningsvärlden kan erbjuda. Ny teknik i uppvärmnings- och gymmaskiner underlättar för motionärerna i deras träning, läs mer under *Digitala nyheter*. I den funktionella delen av gymmet har vi byggt upp en av världens största Monkey Bar. En Monkey Bar kan beskrivas som en klätterbur med oändliga träningsmöjligheter, både på individuell och på gruppträningsnivå. Vi har utrustning som kan användas i gruppsspass med antigravity yoga, boxningspass och många andra funktionella varianter av gruppsspass.

För att inspirera medlemmarna kommer vi öka bemanningen i gymmet. Förutom individuella gyminstruktioner ska minglande tränare finnas till hands för att besvara frågor och ge träningstips till medlemmarna.

Spinningsal

Vår spinningsal har nu fördubblad kapacitet och toppmoderna spinningcyklar. Här finns möjlighet för 55 motionärer att cykla samtidigt. Denna utökade kapacitet innebär att fler kan delta i de populära spinningpassen. Vi ser fram emot att utöver befintligt spinningschema krydda utbudet med nya maffiga, svettiga tempopass till glädje för medlemmarna!

Större cirkelgym

I cirkelgymmet ryms nu upp till 56 motionärer, då ytan har mer än fördubblats.

Stora och lilla hallen

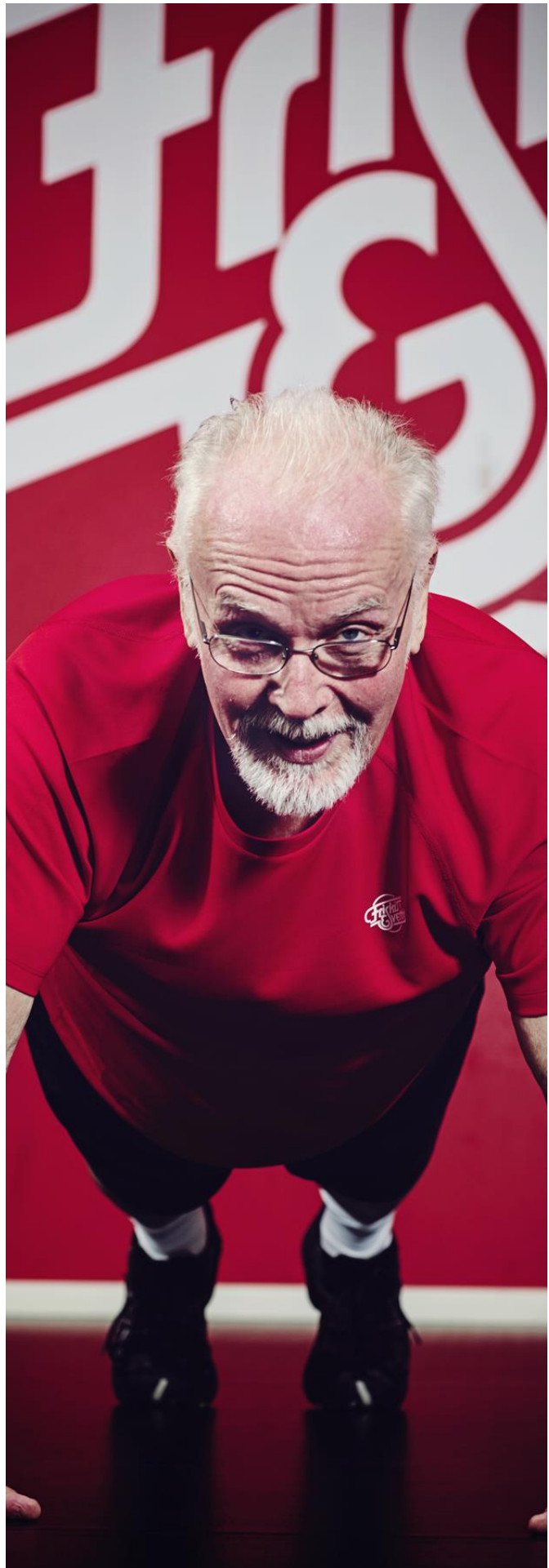
Vi har också moderniserat den nedre våningen. Ett nytt ventilationssystem har installerats för att ge bra luftväxling och jämn temperatur ska hållas. Nya ljudsystem och ny belysning i form av discolampor är stämningshöjande. Utrymmet utanför salarna med nytt träningsgolv och träningsutrustning kan utnyttjas av de motionärer som vill värma upp/träna innan passet sätter igång.

Indoor walking

Nyhet på schemat 2015, läs mer under Utbud. I en ny sal finns det plats för upp till 30 motionärer att konditionsträna.

Lugna rummet

På nedre våningen har vi gjort iordning ett rum där det finns gott om plats att i lugn och ro stretcha.



Utbud

Under 2015/2016 kommer vi med flera nyheter i syfte att inspirera våra medlemmar till rörelseglädje. En av nyheterna är Indoor walking, ett svettigt, roligt och fartfyllt pass där konditionsträningen ligger i fokus. Vi har under hösten förberett oss för lansering till vårterminen där såväl lunchpass som kvällspass ingår.

Digitala nyheter

mywellness

Vårt träningscenter kommer att erbjuda digital kommunikation och service på en helt ny nivå med hjälp av mywellness. Denna programvara är integrerad med uppvärmnings- och gymmaskinerna från Technogym och hjälper medlemmarna i deras träningsplanering. Motionärerna kan enkelt registrera sin träning och våra instruktörer och personliga tränare har lättare att följa upp och coacha de medlemmar som önskar sådan hjälp.

Tillgänglighet

Under 2015/2016 blir det ännu enklare att träna hos oss. Då lanseras en nyhet som gör att medlemmarna kan boka plats till grupppassen via vår hemsida. Det går också att förlänga träningskortet eller köpa nytt online via hemsidan.

Dopingförebyggande arbete

Vi har en dopingfri anläggning

Vi tränar och tar ansvar för vår hälsa. Vi fortsätter vårt gedigna arbete med att förebygga doping. Att dopa sig av kosmetiska skäl eller för att förbättra sina resultat strider mot vår träningsidé. I vårt dopingförebyggande arbete samarbetar vi med både Riksidrottsförbundet och 100 procent ren träning.

I det förebyggande arbetet synliggör vi vår dopingpolicy och informerar om att vi är en dopingfri anläggning där oanmälda kontroller kan genomföras, samt att vi tillkallar dopingjouren vid misstanke om att otillåtna preparat förekommer.

- Vi har ett aktivt och synligt dopingarbete
- Vi har en väl utarbetad och tillgänglig dopingpolicy
- Vi har en antidopingansvarig
- Styrelse, gyminstruktörer, receptionister och värdar är vaccinerade mot doping
- Vi har regelbundna dopingkontroller

Ekonomi

Föreningens ekonomi har ytterligare förbättrats under 2014. Vi överträffar högt uppsatta mål avseende försäljning, aktiviteter och överskott för framtida satsningar.

Under årets sista kvartal har de nya utökade verksamhetslokalerna tagits i anspråk. Successivt har också all ny utrustning installerats. De totala investeringarna är i storleksordningen 7 500 kkr och finansieras med egen kassa. Genomförd upphandling har resulterat i att framtida leasingavgifter på cirka 1 400 kkr avtalats bort.

Inför 2015/2016 planeras för tio procents tillväxt avseende medlemmar och totala intäkter. En mindre prishöjning, cirka tre procent, på aktivitetskorten införs i början av året. 2015/2016 slår kostnaderna för utbyggnaden igenom liksom de satsningar som planeras för funktionärerna och generellt, bland annat förbättrad intern och extern kommunikation. Kostnadsökningen beräknas till 18 procent vilket innebär att vi får ett överskott för framtida satsningar på cirka 550 kkr. Några större investeringar planeras inte för 2015/2016.

Organisationen

Vi sätter under året vår nya organisationsplan – långsiktig och kortsiktig. För att få kontinuitet och struktur behöver vi tydliggöra arbetsfördelningen inom verksamhetens alla olika områden. I organisationen har vi nio ansvarsområden: den totala verksamheten, reception, träning, gym, ekonomi, kommunikation, it, barnpassning och drift.



Organisationen består av tre delar:

1. Styrelse och verksamhetschef
2. Personal
3. Funktionärer



Miljö

Vår verksamhet kännetecknas av hänsyn till miljön och vi strävar mot ett långsiktigt hållbart samhälle. Friskis&Svettis Sollenluna ska vara en förebild för sina medlemmar och för andra träningsanläggningar när det gäller miljöfrågor och hållbar utveckling.





IF Friskis&Svette Sollentuna
Glimmervägen 10-12
Stinsen, Sollentuna

