

VERKS
AMHET
SBERÄ
TTELS
E 2016



Frickis
& Gvettis

SOLLENTUNA

Denna verksamhetsberättelse gäller för perioden 2016-04-01 - 2017-03-31.

Innehåll

Från ordföranden	4
Vision och verksamhetsidé	5
Ett förädlat Friskis&Svettis	6
Friskis&Svettis idag	7
Friskis&Svettis Sollentuna 2016	8
Vårt varumärke	9
Vår syn på träning	11
Övergripande mål 2016	13
Vårt utbud	14
Träningsutbud A-Ö	15
Ekonomi	16
Utbildning och uppföljning	16
Organisationen	17

Från ordföranden

Friskis&Svettis Sollentuna är en medlemsstyrd idrottsförening. Det innebär bland annat att all vinst och alla mänskliga resurser återinvesteras till föreningens och medlemmarnas bästa. Det är grundtanken med alla aktiviteter sedan 34 år och det är lätt att vara stolt över det. Vi är också fler idag än någonsin tidigare, det vill säga ca 7500. Utan medlemmar ingen förening, därmed tack att ni kommer och tränar. Fortsätt med det och ta med era vänner också!

Friskis&Svettis bygger på träningsglädje och ständig utveckling. Kom och träna, du ångrar dig aldrig, ibland trött eller missmodig av livets gång före men glad och stark efteråt. Det är ett lyckohjul med vinst varje gång. Vårt utbud av olika träningsformer är i ständig utveckling tillsammans med medlemmarna. Aldrig tidigare har vi haft så många pass att välja mellan som under 2016. Det betyder mer varierad rörelseglädje och fler tacksamma leenden.

Under året har vår omgivning i Stinsen förändrats mycket, fler och fler butiker har slagit igen vilket har lett till oroliga frågor från er medlemmar. Det vi vet om framtiden kommer vi förstås att berätta för er kontinuerligt men som utgångspunkt gäller att vi har ett hyreskontrakt till och med år 2023 och i vårt drömscenario är Friskis&Svettis Sollentuna en del av förvandlingen av Stinsenområdet. Vår nya hyresvärd Magnolia delar den långsiktiga målbilden, dock återstår en hel del planarbete under de kommande två åren. Under tiden: Träna tillsammans och hjälp oss att bli ännu bättre.

Friskishälsning från
Kaisa Unander
Ordförande



Vision och verksamhetsidé

Friskis&Svettis vision

Träning hos oss är lustfylld och inspirerande.

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 ställer på oss själva är att Friskis&Svettis Sollentuna ska fortsätta vara ett av Sveriges mest attraktiva träningscenter där människor tränar med ett leende.

Ett förädlat Friskis&Svettis

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 prova smaka 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 ett samhälle 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 548 637 människor i 159 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 under dessa år. Det har gått fort, periodvis väldigt fort.

Friskis&Svettis-rörelsen är nu i en annan fas. Fler och fler träningsaktörer dyker upp på marknaden. Intresset för träning ökar och vi hoppas att fler och fler får uppleva rörelseglädje.



Friskis&Svettis Sollentuna 2016

Under året fyllde föreningen 33 år vilket vi firade med en stor och väldigt uppskattad medlemsdag.

Vi började vår verksamhet i liten skala och erbjöd träning i olika skolors gymnastikhallar. Vi hade ingen modern teknik för att hantera medlemsregister och kommunikation.

Sedan 2011 då vi flyttade till våra nya lokaler i Stinsen har vi ökat medlemsantalet med över 300 procent. I dag har vi 7 500 medlemmar. Bara under 2016 har antalet medlemmar ökat med 400 och vi har cirka 200 ideellt arbetande funktionärer. Vi erbjuder över 100 gruppträningspass i veckan och vårt stora gym har öppet från morgon till kväll. Hela anläggningen har generösa öppettider – vi har öppet varje dag, året runt.

Vårt träningscenter är ett av Sveriges mest attraktiva. Vi har välutvecklade system för medlemsregister, mobilapplikationer och hemsida.

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.

Vi har utökat vår uteverksamhet en hel del och erbjuder nu, förutom jympa, även cirkelgym och offroad.





De här kraven ska du ställa:

Det ska vara kul!

Även första gången du tränar. 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 2016

Målet 2016 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 kvalitet är viktigt inom alla områden.
- Gränser ska testas.

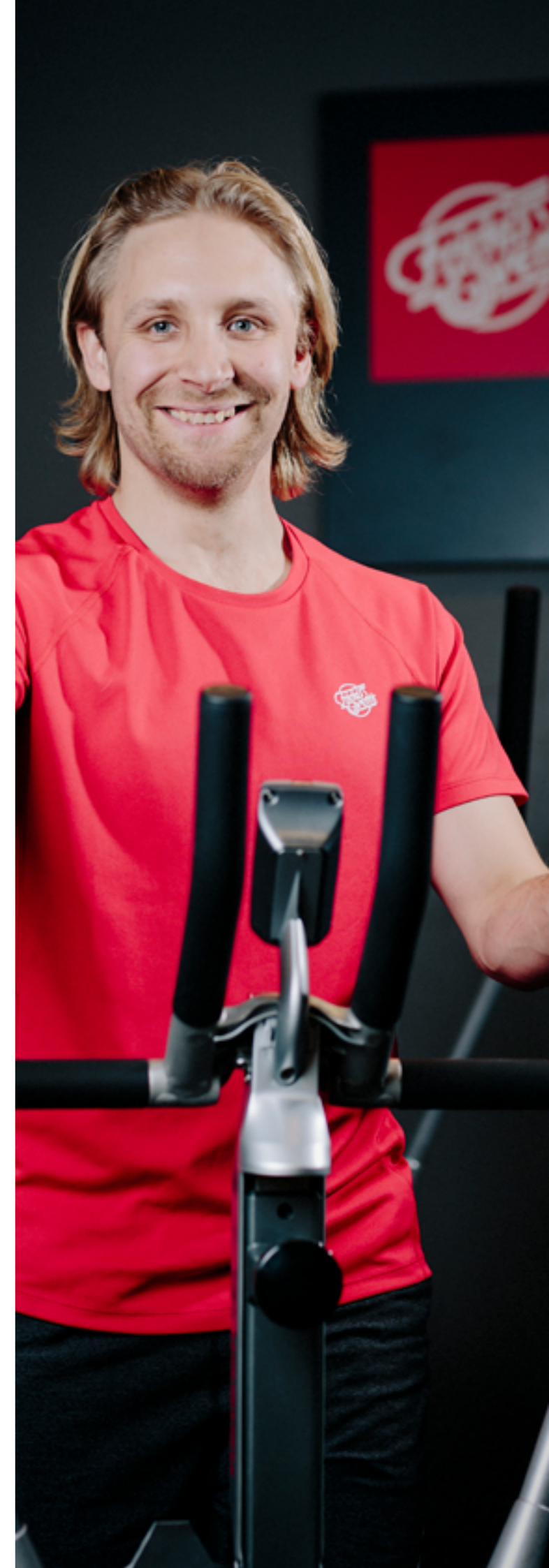
Resultatet

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

Verksamheten

Vi lyssnar på medlemmarnas önskemål om träningsformer, redskap och behov och vi följer 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.



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.

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

Cirkelgym – gruppträning i gymmet

Cirkelgym special – gruppträning i gymmet

Cirkelgym X – tufft styrketräningsspass med högt tempo

Core – funktionell träning med fokus på bål-stabilitet

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 afro – steg och rytm med inspiration från afrikansk dans

Dans EDM – ett svettigt danspass och en härlig träningsfest

Dans fuego – ösigt och hett med latinska rytmer

Dans fusion – showa loss med steg och dansstilar

Flex – 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 replay 78-98 – jympahyllning till musiken - Limited Edition

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

Minijympa familj – lekfull jympa för barn och vuxna tillsammans

Offroad 75 – äventyrlig och lekfull träningsupplevelse

Power hour – ett teknikenkelt styrke- och konditionsspass 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

Skivstång intercall – effektiv och utmanande styrketräning med intervallträning

Soft träning – mjuk träning med extra hänsyn till leder och muskler

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

Utbildning och uppföljning

Friskis&Svettis utbildar sina ledare. Lokala Friskis&Svettis-föreningar rekryterar ledare, värdar och instruktörer utifrån intervjuer och tester i till exempel musik och rörelse.

Friskis&Svettis grundutbildningar är Jympa, Gym, Skivstång, Cirkelfys, Spinning, Step/Aerobics, Yoga, Dans och Barn/Junior. Utbildningarna är uppdelade i två steg. Ettan är gemensam för alla, medan träningsformsutbildningen helt är inriktad på den träning man sedan ska leda eller instruera för. Efter grundutbildning och godkänt praktiskt och teoretiskt prov diplomas/licensieras man. Alla gruppträningspass, som bygger på musik och rörelse, sätts ihop av varje ledare individuellt. Varje pass är därför unikt. Den personliga prägel 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 ledarens ledar-/instruktörsroll samt att hjälpa ledaren/instruktören med att utveckla träningsupplägget. Dessutom tittar man på träningsinnehåll, upplägg, syfte och ger ledaren/instruktören återkoppling.

Årligen möts Friskis&Svettis funktionärer på olika konvent för inspiration och vidareutbildning. Alla områdesansvariga har regelbundna möten med andra föreningar i regionen. Utöver detta ordnas tema- och inspirationsdagar av olika slag.

Plus all ovan utbildning utvecklade vi våra lokala träningsformer 2016. Vi har haft flertalet Limited Edition-pass (pass på tillfälligt besök) samt utvecklat ett antal, väldigt uppskattade, gruppträningspass i gymmet.

Ekonomi

Intäkterna under 2016 uppgick till 14,8 mkr vilket är en ökning med 2,6 % jämfört med föregående år. Kostnaderna uppgick till 14,5 mkr vilket är en ökning med 6,4 % och kan förklaras av styrelsens beslut att öka personalstyrkan. Överskottet för 2016 blev 359 tkr. Vi har uppnått en soliditet på 29 % och upplever att vi har en fortsatt stabil grund för vår utveckling.

Från 1 april 2016 har en stor del av försäljning klassificerats som momspliktig på grund av rådande skatteregler. Detta har medfört att intäkterna har minskat med motsvarande momsbelopp då vi valt att inte höja priserna till medlemmarna under året. Under 2016 har vi infört betalningsättet auto-giro för våra medlemmar.

Budgeten för 2017 bygger på intäkter på samma nivå som 2016 samtidigt som kostnaderna räknas upp något på grund av en hög ambition avseende personal- och funktionärsutveckling. Totalt sett planeras för ett överskott för framtida satsningar på cirka 600 tkr. Planen för 2017 bygger på en fortsatt långsiktig självkostnadsprincip gentemot våra medlemmar.

Organisationen

I takt med att Friskis&Svettis Sollentuna vuxit har antalet anställda utökats. De anställda sköter det dagliga arbetet såsom verksamhetsfrågor, ekonomi, marknadsföring och schemaläggning. Personalens uppgifter är främst att se till att föreningen fungerar externt – mot allmänheten, företag och media och internt mot medlemmar och funktionärer. De anställda ska också att underlätta funktionärernas engagemang genom att skapa en kreativ miljö med stor lust och effektivitet.

Vi har anställt ytterligare tre personer under 2016 för att säkra kvaliteten i organisationen. I början av 2017 utökade vi våra öppettider på helgerna. Detta innebär att vi kan komma att behöva timanställa gyminstruktörer och receptionister.



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.

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.

Organisationen består av fyra delar:

- Styrelse och valberedning
- Verksamhetschef
- Personal
- Funktionärer

Styrelse

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

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

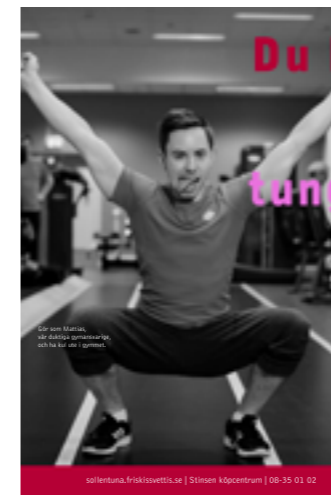
- Tillsättande och entledigande, lön samt anställningsvillkor för verksamhetschefen.
- Övergripande organisation av föreningen.
- Verksamhetsplan och budget.
- Fastställande av attestinstruktion.
- Regler för medelsförvaltning.

Styrelse vald vid årsmötet 2016

Kaisa Unander
Bjørn-Erik Øye
Kia Hermansson
Ulf Zettervall
Oscar Nyströmer
Elisabeth Ernow-Patay
Ingrid Jansson
Sören Ahlstedt

Valberedning

Anders Borg
Eva Nordstedt
Sven Egnell
Maria Sjöberg





IF Friskis&Svettis Sollentuna
Glimmervägen 10-12 | Stinsen | Sollentuna
08-35 01 02
sollentuna.friskissvettis.se
facebook.com/FriskisSollentuna