

# Verksamhetsplan 2017

## IF Friskis&Svettis Sollentuna



SOLLENTUNA

## Innehåll

Vår verksamhetsplan .....	4
Friskis&Svettis Sollentuna.....	4
Friskis&Svettis 12 värderingar.....	5
Vision .....	6
Ambition.....	6
Mål för 2017 .....	7
Utbud .....	10
Dopingförebyggande arbete.....	10
Ekonomi .....	11
Organisation.....	13
Personal.....	14

## Vår verksamhetsplan

Vår verksamhetsplan utgör ett styrdokument för alla anställda och funktionärer i föreningen och är givetvis tillgänglig för alla medlemmar. Verksamhetsplanen visar 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.

## Friskis&Svettis Sollentuna

Föreningen bildades 1983 och hade den 31 december 2016 7 504 medlemmar. I föreningens moderna träningscenter i Stinsen köpcentrum, Sollentuna, erbjuds bland annat jympa, spinning, Indoor walking, cirkelgym, gym och träna ute. I vårt moderna gym finns tillgång till individuell styrketräning, instruktör och personlig tränare. Totalt erbjuds cirka 100 träningspass/vecka. Föreningen har i januari 2017 8,50 heltidstjänster + timanställda fördelade på 11 anställda och cirka 200 ideellt engagerade funktionärer. Utöver ordinarie schemalagd verksamhet samverkar föreningen med bland annat 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.

## Vision

Träning hos oss är lustfylld och inspirerande.

## Ambition

Vi erbjuder stora och fräscha lokaler, moderna träningsredskap och ett brett träningsutbud. Våra funktionärer och anställda får en bra grundutbildning och kontinuerlig 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 på sig och uppleva sin träning som en naturlig del av vardagen.



Hos oss finns alltid ny inspiration att hämta. Funktionärerna och värdarna hjälper medlemmarna att upptäcka nya träningsmöjligheter.

## Inspirerande träningscenter

Vår ambition är att fortsätta vara ett av Sveriges mest inspirerande träningscenter, allt från kompetens, lokaler, utrustning till utbud. Allt för att våra medlemmar ska känna sig förväntansfulla inför varje nytt besök.

## Mål för 2017

### Fler människor i rörelse

Vi vill få fler människor att röra på sig och uppleva lustfylld träning.

I dagsläget tränar tio procent av Sollentuna kommuns invånare hos oss. Vårt mål är att denna andel ska fortsätta att öka.

### Engagemanget i föreningen

Vår träning och vårt träningscenter ska vara inspirerande, lustfyllt och modernt. Grundstenarna våra funktionärer. Vi kommer därför under 2017 satsa på våra funktionärer samtidigt som vi välkomnar nya människor att engagera sig i föreningen. Under 2016 hade vi 200 mycket engagerade funktionärer.

### Tillgänglighet, service och utbud

Vi ska höja vår service ännu mer genom

- utöka öppettiderna på helger
- utveckla träningsformer
- uppgradera och komplettera våra redskap i anläggningen





## Utbud

Vi erbjuder över 100 gruppträningspass i veckan både i gymmet och i gruppträningssalarna. Friskis är det träningscenter i Sollentuna som har störst salar för spinning och cirkelgym, största Indoor walkingutbudet och i våra grupptränings-salar kan totalt 160 personer träna samtidigt.

Ett flertal Limited Edition pass, nya pass på tillfälliga besök, som kommer att presenteras under 2017 i syftet att inspirera våra medlemmar till rörelseglädje. Limited Edition kompletterar vårt ordinarie utbud. Inom Limited Edition kan vi snabbt haka på trender, ta ut svängarna och inspirera våra ledare och medlemmar.

I vår "Queenax-ställning" (funktionell träningsställning) kan över 40 personer träna samtidigt.

## Mywellness

Vårt träningscenter erbjuder 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. Mywellness är även integrerad med all vår gruppträning vilket gör att våra medlemmar, varje vecka, får en rapport om utförda aktiviteter.

## Dopingförebyggande arbete

### Vi har en dopingfri anläggning

Vi tränar och tar ansvar för vår hälsa. 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 projektet "100 procent ren hårdträning".

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
- Vi har regelbundna dopingkontroller

## Ekonomi

Föreningen har efter ännu ett framgångsrikt verksamhetsår stärkt sin ekonomiska ställning. Trots intensiv konkurrens inom träningsarenan har Friskis i Sollentuna ett fortsatt mycket starkt varumärke.

Den ekonomiska planen inför 2017 bygger på en intäktsnivå strax under utfallet 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 kkr. Prognosen bygger på en fortsatt långsiktig självkostnadsprincip gentemot våra medlemmar.

Föreningen är helt skuldfri. Investeringarna 2017 är budgeterade till 600 kkr och avser huvudsakligen löpande kompletterande inköp. Finansieringen av dessa sker med egen kassa.

Från 1 februari 2017 har priserna på våra kort höjts medan medlemsavgifterna föreslås vara oförändrade.

Föreningen har sedan 2011 sin anläggning vid Stinsen köpcentrum. Trots en utbyggnad 2014 är vi under vissa tider på året och vissa tider på dygnet trångbudda. Gällande hyresavtal löper till utgången av 2023 varefter viss optionsmöjlighet föreligger.

I december 2016 bytte Stinsen köpcentrum ägare. De nya ägarna har tydligt uttalat att hela området ska byggas om och anpassas till en ny detaljplan, som bland annat innebär ett stort antal nya bostäder. Eftersom nybyggnationen tar flera år kan föreningens attraktionskraft påverkas negativt under denna period. Diskussioner med den nya hyresvärden har inletts för att säkerställa en så positiv förändringsprocess som möjligt för vår verksamhet. I diskussionerna ingår en utökning av lokalerna de närmaste åren. Styrelsen är övertygad om att Stinsenområdet i Häggvik kommer att vara ett utomordentligt bra läge för föreningens verksamhet även i framtiden.





## Organisation

Organisationen består av fyra delar:

- Styrelse och valberedning
- Verksamhetschef
- Personal
- Funktionärer

### Styrelsen

Styrelsens uppdrag är att bereda olika frågor, förvalta de beslut som årsmötet fattat, utarbeta föreningens strategier samt representera föreningen i olika sammanhang.

### Valberedningen

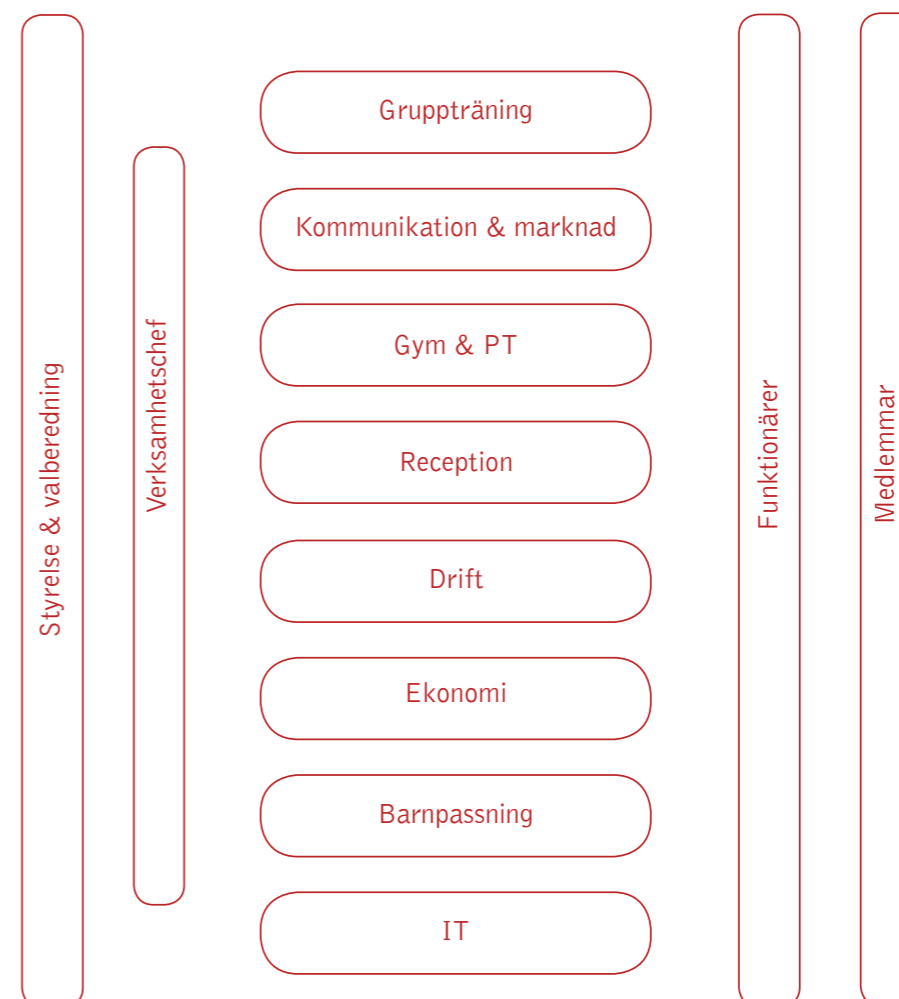
Valberedningens främsta uppgift är att ge förslag till nya förtroendevalda. Valberedningen ska ge förslag på nya ledamöter till styrelsen och till revisorer.

### Verksamhetschefen

Verksamhetschefens viktigaste uppgift är att leda och föra föreningen framåt.

### Funktionärer

Kärnan i vår verksamhet är våra funktionärer. Friskis Sollentunas verksamhet står och faller med dem. Det senaste året har över 200 funktionärer skapat trivsel och härlig träningsglädje i våra lokaler.



## Personal

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 både externt – och allmänheten, företag och media – samt internt – mot medlemmar och funktionärer. De anställdas funktion är också att underlätta funktionärernas engagemang genom att skapa en kreativ miljö med stor lust och effektivitet.

Vi har anställt ytterligare tre personer under 2016 som säkrar kvaliteten i vår organisation. I början av 2017 utökar vi våra öppettider på helgerna. Detta kan innebära att vi behöver timanställa gyminstruktörer och receptionister.

Satsningen på Personlig tränare, PT, har varit fantastisk. Vi har nu utarbetade rutiner för hela PT-verksamheten och kommer att anställa ytterligare en PT.

Vår barnpassning har nu öppet alla dagar i veckan.







IF Friskis&Svettis Sollentuna

Glimmervägen 10-12 | Stinsen | Sollentuna

08-35 01 02

[sollentuna.friskissvettis.se](http://sollentuna.friskissvettis.se)

[facebook.com/FriskisSollentuna](https://facebook.com/FriskisSollentuna)