



friskis

VERKS  
AMHET  
SBERÄ  
TTELS  
E 2018



SOELLENTUNA



Denna verksamhetsberättelse gäller för perioden 2018-04-01 - 2019-03-31.

# Innehåll

Från ordföranden.....	4
Friskis Sollentuna 2018 .....	5
Verksamhetsidé .....	5
Vår syn på träning .....	8
Vårt varumärke .....	8
Vårt utbud.....	9
Utbildning och uppföljning.....	9
Våra anställda och våra funktionärer .....	10
Hur har det då gått för oss?.....	10
Hur har det gått för oss? .....	10
Kul fakta.....	10

## Från ordföranden

Rörelseglädje - vad är det för dig? För mig är det leendet hos deltagarna till sista låten på passet när svetten rinner, när benen känns trötta och det är musiken som driver på och gör det möjligt att göra ytterligare en sista ansträngning. Det är när jag ser alla glada barn på familjeympan eller seniorer som upptäcker att det går att hitta nya träningsformer. Det är också glädjen när vi kommer till våra fina lokaler med extra allt - allt är möjligt. Vi har en lekplats för alla att röra sig med glädje.

Om vi lyfter blicken från vår fantastiska förening i Sollentuna så är vi en del av en större rörelse nämligen Friskis&Svettis som helhet. Tänk att vi alla är del av en rörelse som ger glädje åt 558 537 medlemmar, det vill säga mer än 5 % av Sveriges befolkning. Alla dessa "kompisar" deltar i 8 380 pass per vecka i 160 olika föreningar och de som tränar i gymmet besöker anläggningarna oftare än de som går på pass.



Vi står också inför en annan rörelse. Vad händer i Stinsen? Vi i Friskis Sollentuna får många frågor om och när vår anläggning ska flytta. När händer något? Självklart har styrelsen arbetat med dessa frågor under det senaste verksamhetsåret. Vad har vi idag - jo, ett bra och långt avtal till och med 2023 med rätt till förlängning. Kommer vi vara kvar till 2023? Nej, vi tror inte det så vi har försökt att förbereda oss men vi är beroende av att vi får en indikation från vår hyresvärd om vad deras planer är. Hyresavtal, möjlighet att hitta ersättningslokal, våra önskingar, rättigheter, möjligheter och krav - det är många och mycket komplicerade frågor. Vi hoppas att vi snart kan komma vidare och veta mer om planeringsförutsättningarna. När vi ser på vår närmaste omgivning i Stinsen så kan vi säga med säkerhet att vi måste flytta men tyvärr kan vi idag inte säga när eller vart. Vi känner oss dock bra rustade - vi har som sagt ett bra avtal att utgå ifrån, vi har bra ekonomi och vi har byggt upp kunskap och nätverk för att förbereda oss.

Vi fortsätter vara en förening med bra "tryck" - vi satsar på utveckling av vårt utbud som exempelvis Plaza och digitala pass såsom Spin Play. Vi vill fortsätta växa och vi vill locka fler sollentunabor att vara med. Vi fortsätter att utbilda nya och erfarna ledare och vi inspirerar våra medlemmar med olika kampanjer. Våra funktionärer gör en ovärderlig insats för att alla ska trivas, må bra och känna sig nöjda. Läs mer i verksamhetsberättelsen - vi bjuder på massor av rörelseglädje.

Friskishälsningar,

Ingrid Jansson  
Ordförande

## 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.

## Friskis Sollentuna 2018

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 och vi kunde heller inte erbjuda varken olika träningsformer eller gym.

Sedan 2011 då vi flyttade till våra nya lokaler i Stinsen har vi ökat medlemsantalet med över 300 procent. I dag har vi 7 300 medlemmar och 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.

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

Vad har då hänt hos oss senaste året? Vi har haft flera aktiviteter för både medlemmar och funktionärer som alltid är lika uppskattade. Nedan är ett axplock av allt vi hittat på:

- Jympakampanj för medlemmar, 5 kampanjveckor med träningsformen Jympa i fokus
- Utmaningen – en lekfull tävling med syfte att uppmuntra våra medlemmar och funktionärer att testa många olika träningsformer
- Vår uteträning – i år körde vi hela sex olika typer av pass ute i Edsbergsparken från maj till september
- Seniordagen – för alla våra seniorer där vi erbjöd många pass i olika träningsformer
- Funktionärsdagen – en uppskattad dag där alla funktionärer tränade tillsammans och inspirerade varandra
- Medlemsdagen – stor succé med bland annat Kajsa Bergqvist som föreläsare samt många olika gruppträningspass, som vi inte har i vårt normala schema. Vi hade över 1 400 besökare den dagen.
- Funktionärsträff – våra funktionärer träffades i Edsbergsparken för en härlig sammankomst med information och grillning
- SVDA (Svettisdagarna) – ett internt event för ALLA funktionärer på Friskis. I år firade vi Friskis 40 år och 3 000 Friskisfunktionärer invaderade Globen. Vi var cirka 70 stycken från Friskis Sollentuna. Vilken tillställning!
- Konditionskampanj – en 3-veckors kampanj med syfte att uppmuntra allt flera att upptäcka våra konditionspass Spinning och Indoor walking  
- Gruppträning på crosstrainer



ALEX



Frick's  
& Vetti's

## Vårt varumärke



**SOLLENTUNA**

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. Allt arbete handlar 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.

Friskis&Svettis Sollentuna ägs av våra medlemmar.

## Vår syn på träning

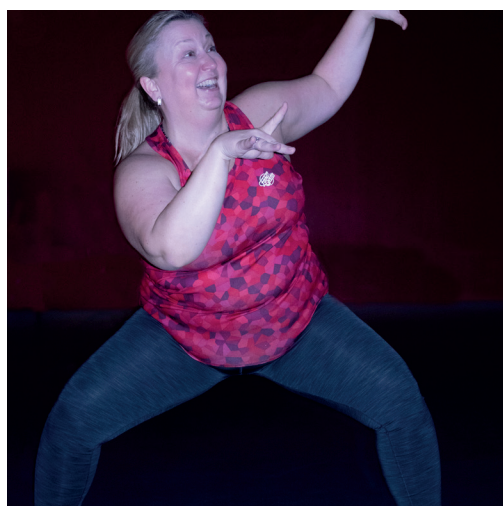
Alla våra träningsformer ska ha ett eget och kännetecknande Friskis&Svettis-uttryck. Var du än tränar och vilken träningsform du än väljer ska du känna igen det som är typiskt Friskis&Svettis.

Alla ska ha en möjlighet att hitta sin egen favorit bland träningsformerna.

Det ska vara kul!



Det ska vara enkelt!



Det ska vara hög kvalitet!



Alla ska kunna vara med!





## Vårt utbud

### Gruppträning



### Gymmet



### PT/Instruktörer



Vi har sex stora ytor för gruppträning samt mer än 3 000 kvm gym. Vi kan vara 56 personer i spinningssalen, 31 personer i Indoor walking-salen samt upp till 56 personer i cirkelgymmet. I vår multibur, Queenax, kan vi få plats med upp till 36 personer och i våra grupptränings-salar kan vi ta emot 130 personer.

Vår stora multihall är 1 400 kvm och är utrustat med fria vikter, kabelmaskiner, Nordic gym-maskiner, gymband, däck, konditionsmaskiner, rörlighets- & stretchhörna, stor fri yta med mera. Gruppträningsdelen är anpassad för styrkepass och större gruppträningspass och kan nyttjas för individuell träning. Plaza är en nyhet på gymmet. Det lanserades i januari 2019 och Friskis&Svettis var en av de första som lanserade den träningen. Plaza är en zonindelad träningsyta i gymmet och en idé om inspirerande träning både i grupp och individuellt. På ytan kan du träna workshops, träna på egen hand och så klart, våra specialdesignade Plazapass.

## Utbildning och uppföljning

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

Efter grundutbildning och godkänt praktiskt och teoretiskt prov licensieras man. Alla gruppträningspass, som bygger på musik och rörelse, sätts ihop av varje ledare individuellt. Varje pass är därför unikt. Den personliga prägelns är en viktig del av Friskis&Svettis träningsidé.

## Hur har det då gått för oss?

Vi har gjort ett bra verksamhetsår dock har utfallet, ur ekonomiskt perspektiv, blivit någre lägre än vad som planerats. Vi har haft en marginell minskning av antal medlemmar, medan antal besök har ökat. För mer detaljer - se årsredovisningen.

Vi går med fasta och stabila steg vidare.

## Kul fakta från Friskis Sollentuna

Antal:

- inpasseringar - 268 992 + många deltagare på våra uteträningsspass
- gymbesökare - 179 490
- gruppträningsbesökare (jympa & gym) - 86 607 + många deltagare på våra uteträningsspass
- gruppträningsspass (jympa & gym) - cirka 100 pass i veckan
- besökare till barnpassningen - 3 195
- och sist, men inte minst - vi har öppet alla dagar året runt

## Våra anställda och våra funktionärer

De anställda sköter det dagliga arbetet såsom verksamhetsfrågor, ekonomi, marknadsföring och schemaläggning

Kärnan i 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.

**TRÄNA INDIVIDUELLT ELLER I GRUPP? DU BESTÄMMER!**

"Jämför i år tillsammans, du gladare vi blir?"  
Kom och kör med Håkan på hans Jympapass.

Träna med Linda, PT, och få helt skräddarsydda träningspass efter just dina behov och möjligheter.

**Friskis & Svettis**  
SOLLENTUNA

friskisvettis.se/solentuna | Sönsen köpcentrum | 08-35 01 02

**AKTIV I SOMMAR?**

Kom och träffa en av våra duktiga ledare, Göran, i cirkelgymsmet. Du blir garanterat både nöjd med dig själv och rejält svettigt!

**Friskis & Svettis**  
SOLLENTUNA

friskisvettis.se/solentuna | Sönsen köpcentrum | 08-35 01 02

**DET VAR EN GÅNG EN NORSK, EN FINSK OCH EN SVENSK...**

Kom och träffa Marika, Tina och Per i vår härliga Jympapass.

**Friskis & Svettis**  
SOLLENTUNA

friskisvettis.se/solentuna | Sönsen köpcentrum | 08-35 01 02

**JYMPAstyrkan!**

**Friskis & Svettis**  
SOLLENTUNA

friskisvettis.se/solentuna | Sönsen köpcentrum | 08-35 01 02

**VÄND UPP OCH NER PÅ DIN TRÄNING!**

Kom och träffa Linda på vejan så kanske du också får en upp- och nervänd upplevelse.

**Friskis & Svettis**  
SOLLENTUNA

friskisvettis.se/solentuna | Sönsen köpcentrum | 08-35 01 02

**Äntligen börjar vår UTETRÄNING!**  
I år har vi ett ännu bredare utbud av träningsformer!

I sommar erbjuder vi:  
Jympa - Yoga - Offroad Cross - Löpning - HIT Cirkelflyts

Se dagar och tider på [solentuna.friskisvettis.se](http://solentuna.friskisvettis.se).

**All vår uteträning är gratis!**

**Friskis & Svettis**  
SOLLENTUNA

friskisvettis.se/solentuna | Sönsen köpcentrum | 08-35 01 02

**VI ÄR UNIKA!**

Barnpassning alla dagar

Stockholms största träningscenter

Cirka 90 gruppträningspass i veckan

Med kamrater är det lättare till!

**Friskis & Svettis**  
SOLLENTUNA

friskisvettis.se/solentuna | Sönsen köpcentrum | 08-35 01 02

Var du osäker på vilket val du skulle göra? Valet är enkelt. Vi är alltid det rätta valet!

**Vilket val du än gjorde är vi ALLTID det rätta valet!**

**Friskis & Svettis**  
SOLLENTUNA

friskisvettis.se/solentuna | Sönsen köpcentrum | 08-35 01 02

**VILKEN ÄR DIN RÖRELSEGLÄDJE?**

Häng med på Katarinas Jympapass så kommer du också att veta.

**Friskis & Svettis**  
SOLLENTUNA

friskisvettis.se/solentuna | Sönsen köpcentrum | 08-35 01 02

**MONSTERSTARK!**

Om du ser en flagga i gymmet är det garanterat en av våra härliga medlemmar. Kom hit och utmana honom!

**Friskis & Svettis**  
SOLLENTUNA

friskisvettis.se/solentuna | Sönsen köpcentrum | 08-35 01 02

**ANTA UTMANINGEN!**

Kom och träffa Sam i Cirkelgymsmet. Du kommer garanterat bli både peppad och svettigt!

**Friskis & Svettis**  
SOLLENTUNA

friskisvettis.se/solentuna | Sönsen köpcentrum | 08-35 01 02

**HITTA GLÄDJEN I YOGA**

- Yoga  
- Yoga soft  
- Yoga energy

**Friskis & Svettis**  
SOLLENTUNA

friskisvettis.se/solentuna | Sönsen köpcentrum | 08-35 01 02



SOLLENTUNA

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