

**VERKS
AMHET
SBERÄ
TTELS
E 2019**



SOLLENTUNA

Denna verksamhetsberättelse gäller för perioden 2019-04-01 - 2020-03-31.

Innehåll

Från ordföranden.....	4
Friskis Sollentuna 2019	5
Verksamhetsidé	5
Vårt varumärke	6
Vår syn på träning	6
Vårt utbud.....	7
Utbildning och uppföljning.....	7
Hur har det då gått ekonomiskt för oss?	10
Kul fakta från Friskis Sollentuna	14
Våra anställda och våra funktionärer	14

Från ordföranden

Ytterligare ett år läggs till handlingarna. Vad hände 2019? Hela Sverige lyssnade på Anders Hansen – träning är bra för hela kroppen inklusive hjärnan. Påverkade det oss i Sollentuna?

Ja, på F&S Sollentuna tränade vi mer än vi någonsin gjort – 272 089 stycken inpasseringar. Om vi räknar med att alla tränar minst en timme så har vi tillsammans tränat i mer än 31 år!

Varför tränar vi?

- vi mår bättre och känner oss sundare
- vi träffar trevliga människor
- vi tränar på en fin anläggning
- vi känner oss glada
- osv



Är vi på Friskis Sollentuna nöjda? Nej, vi vet att många fortfarande inte har hittat sin träningsform. Därför vill vi fortsätta utvecklas, hitta nya medlemmar som ännu inte vet hur fin anläggning vi har och vilket brett utbud vi har. Vi tror att vi har något för alla och för alla åldrar.

Stinsens köpcentrum har under året blivit bara Stinsen. Ska vi vara kvar? Nja, inte hur länge som helst men vi har ett långt och bra kontrakt. Vi har en sund ekonomi. Vi är uppmärksamma på vad som händer – i Stinsen, i Sollentuna, gällande byggplaner, vilka framtida möjligheter vi har. Vi kommer dock inte flytta från vår fantastiskt fina anläggning innan vi har en bra lösning.

Vi går en spännande framtid till mötes! På vägen ska vi fortsätta att lyfta, hoppa, dansa, spinna, springa och ha kul!

För styrelsen,

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 2019

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 7 034 medlemmar och cirka 200 ideellt arbetande funktionärer. Vi erbjuder cirka 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:

- Juniorfyskampanj
- Vår uteträning – i år körde vi hela sex olika typer av pass ute i Edsbergsparken från maj till september
- Vi var med på invigningen av Malmparken med en härlig jympauppvisning och instruerade i utegymmet
- Gymintro en hel månad för vår yngre medlemmar
- Vi var med på Edsbacka marknad och visade upp vårt breda utbud
- ALLA skollovslediga ungdomar (ej medlemmar) får träna för en tjuga på skolloven
- Under juni - augusti kunde våra medlemmar träna i hela regionen gratis
- Medlemsdagen – stor succé med bland annat Mai-Lis Hellénus som föreläsare samt många olika gruppträningspass, vilka vi inte har i vårt normala schema. Vi hade över 850 besökare den dagen.
- Senordagen – för alla våra seniorer där vi erbjöd många pass i olika träningsformer
- Funktionärsdagen – en uppskattad dag där alla funktionärer tränade tillsammans och inspirerade varandra

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 walkingsalen 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 på nedre plan kan vi ta upp 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 Sollentuna 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 kontinuerligt individuella uppföljningar. 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. Därför är alla pass unika. Den personliga prägelns är en viktig del av Friskis&Svettis träningsidé.





Hur har det då gått ekonomisk för oss?

Verksamheten är uppdelad så att föreningsverksamheten drivs i föreningen medan det helägda dotterbolaget Engelbrekts Hus AB bedriver upplåtelseverksamhet av gym och gruppträningsytor.

Dotterbolaget har sedan 2011-10-01 hyresavtal med hyresvärden, som numer heter Magnolia Bostads AB. Avtalet löper till slutet på 2023 med option om förlängning ytterligare tre år.

Under året har anställda och funktionärer ägnat mycket tid åt att hantera den oro för föreningens framtid som uppkommit genom den totala frånvaron av framtidsorienterad information från hyresvärden. Sambandet med den fortsatta nedgången i medlemsantalet bedöms som tydligt.

Verksamhetens resultat har påverkats positivt av en felaktig periodisering i föregående årsbokslut uppgående till cirka 350 kkr avseende avgifterna till F&S Riks. Det betyder att vi inte uppnått vårt ekonomiska mål för 2019. Skillnaden gentemot budgeten avseende övriga externa kostnader avser utöver ovannämnda periodisering att musikkostnader i mycket större utsträckning redovisas som delpost i Lokal- och utrustningskostnader. Övriga markanta avvikelser mot budgeten är den intätsredovisade försäljningen samt avskrivningarna.

För att tydliggöra och förenkla föreningens ekonomi presenteras nedan en sammanfattande redogörelse. Den är baserad på de officiella årsredovisningarna som fastställs på årsmötet samtidigt som denna verksamhetsberättelse presenteras. Den stora skillnaden utgörs av en mer markant sammanslagning av likartade poster. I övrigt har ett stort antal lagstadgade specifikationer utelämnats.

Ekonomiska nyckeltal		2019	2018	2017	2016	2015
Antal medlemmar		7 034	7 264	7 290	7 504	7 101
förändring %		-3,2	3,4	3,8	4,7	19,2
Besök		272 089	268 992	258 896	249 441	238 235
förändring %		-1,2	3,4	3,8	4,7	19,2
Totala intäkter	kkkr	15 386	15 495	15 012	14 849	14 479
förändring %		-1	3	1,1	3	18
Totala kostnader	kkkr	14 772	15 345	14 423	14 478	13 608
förändring %		-4	6	0	6	29
Resultat	kkkr	412	75	435	358	670
Eget kapital	kkkr	4 985	4 574	4 499	4 064	3 705
Kassa, bank	kkkr	10 307	9 200	6 804	6 134	4 729
Investeringar	kkkr	-	152	1 303	60	354
Soliditet	%	29	27	28	29	24

Resultaträkningar med budgetjämförelse (kkkr)	Utfall	Budget	Utfall	Utfall
	2019	2019	2018	2017
Intäkter	15 386	16 212	15 495	15 012
Rörelsens kostnader				
Kostnad sålda varor	232	120	259	89
Lokal- och utrustningskostnader	6 342	6 267	5 833	5 292
Övriga externa kostnader	1 518	2 417	2 080	2 494
Personalkostnader	5 017	4 814	5 025	4 475
Utbildnings- och inspirationskostnader	289	508	412	385
Summa rörelsekostnader	13 398	14 126	13 609	12 735
Driftsnetto	1 988	2 086	1 886	2 277
Avskrivningar på anläggningstillgångar	-1 374	-1 680	-1 736	-1 687
Överskott före finansiella poster	614	406	150	590
Finansiella poster	-4		-4	-
Resultat före skatt	610		146	590
Skatt	-198		-71	-155
Överskott	412		75	435

Balansräkningar (kkkr)	2019-12-31	2018-12-31
Tillgångar		
Anläggningstillgångar	2 302	3 719
Fordringar m.m.	4 294	3 922
Kassa och bank	10 307	9 200
Summa tillgångar	16 903	16 841

Eget kapital och skulder	2019-12-31	2018-12-31
Balanserat ingående kapital	4 573	4 499
Årets överskott	412	75
Summa eget kapital	4 985	4 574
Leverantörsskulder m.m.	489	587
Förutbetalda aktivitetsavgifter	7 437	7 234
Upplupna kostnader	3 992	4 446
Summa skulder	11 918	12 267
Summa eget kapital och skulder	16 903	16 841

Specifikation nettoomsättning	2019	2018	2017
Aktivitetsavgifter	14 085	15 114	14 229
Medlemsavgifter	579	660	626
Varuförsäljning	135	133	114
Övriga intäkter	790	727	450
Summa försäljning	15 589	16 634	15 419
Periodiserade poster	-202	-1 139	-409
Summa nettoförsäljning	15 386	15 495	15 012



Specifikation övriga externa kostnader	2019	2018	2017
Funktionärsutrustning	129	130	266
Marknadsföring	475	300	410
Friskispressen	25	35	15
Kontokorts- och bankavgifter	115	108	88
Administration	116	146	153
Revision	55	55	93
It- och telekostnader m.m.	301	292	306
Konsultarvoden	75	61	128
Diverse driftskostnader	7	63	284
Redovisningstjänster	165	156	177
STIM- och förbundsavgifter	37	621	467
Interna arrangemang	94	170	228
Momsåterbäring	-76	-57	-121
Summa externa kostnader	1 518	2 080	2 494



Kul fakta från Friskis Sollentuna

Antal:

- inpasseringar - 272 089 + 1 790 deltagare på vår parkträning
- gymbesökare - 180 432
- gruppträningsbesökare (jympa & gym) - 91 658
- gruppträningspass (jympa & gym) - cirka 100 pass i veckan
- besökare till barnpassningen - 2 595
- och sist, men inte minst - vi har öppet alla dagar året runt

Våra anställda och våra funktionärer

Föreningen hade i januari 2020 en personalstyrka motsvarande 7,1 heltidstjänster samt timanställda personliga tränare och cirka 200 ideellt engagerade funktionärer. Utöver ordinarie schemalagd verksamhet samverkar föreningen med bland annat skolor, företag, föreningar och Sollentuna kommun.

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.

**LYFT dig själv!
LYFT din träning!**

friskis&svettis.se/sollentuna | Sömen | 08-35 01 02

**TRÄNING I
DUBBEL
DOS**
Dubbel kraft!

friskis&svettis.se/sollentuna | Sömen | 08-35 01 02

**TRÄNING I
DUBBEL
DOS**
Dubbel energi!

friskis&svettis.se/sollentuna | Sömen | 08-35 01 02

**JYMPA FÖR HELA
FAMILJEN!**

Du vet väl om att vi har
passer för barn i åldrarna
2-12 år!

ERBJUDANDE:
DU SOM MEDLEM I FRISKIS
KOMMER ATT TA MED EN
KOMPS GRATIS PÅ ETT
AV VÅRA JUNIDORFPASS
VECKORNA 4-5.

Läs mer om de olika passen
på vår hemsida:
friskis&svettis.se/sollentuna

friskis&svettis.se/sollentuna | Sömen köpcentrum | 08-35 01 02

**Nej,
vi säljer
inte klippkort.
Du ska ju
aldrig
lägga av.**

"Analysera lite så mycket.
bara gör det!"

friskis&svettis.se/sollentuna | Sömen | 08-35 01 02

**NYHET 2019
Plaza-träning
i gymmet**

Plaza-träning i bubbla och
mattor i ett!
Soft-Cross-Steppa

friskis&svettis.se/sollentuna | Sömen köpcentrum | 08-35 01 02

**FRISKIS
& SVETTIS**

GRATIS FÖR ALLA!

Under hela april kan du träna gratis på alla våra
familjevår och Juniorpass
kommer!

Se mer om för vilken och tiden:
friskis&svettis.se/sollentuna

friskis&svettis.se/sollentuna | Sömen | 08-35 01 02

**SKIPPA BLÅKULLA
I ÅR! VI HAR ÖPPET
HELA PÅSKEN**

Mått S. by PT på Friskis Sollentuna

Den 15-22 april är det dessutom
påsklov. Du som är 13-20 år
betalar bara en tjuga under lovet.

friskis&svettis.se/sollentuna | Sömen | 08-35 01 02

**Pausa.
Släpp in känslan.**

Vi vet att du har mycket.
Att träningsmotivationen är så där,
och att orken knappt räcker till som du är.

Därför är Friskis&Svettis en frizon.
Hitt kan du komma precis som du är.

Kom och ta några djupa andetag.
Upplev vad din kropp kan göra,
istället för att fokusera på hur den råkar se ut.

Släpp in känslan. Tanka by energi.
Det är inte svårt och det tar mindre än en timme.
Vi hjälper dig hitta träningen du längtar till.

friskis&svettis.se/sollentuna | Sömen | 08-35 01 02

VI FINNS INNE!

VI FINNS UTE!

friskis&svettis.se/sollentuna | Sömen köpcentrum | 08-35 01 02

**VINTERTRÄNINGEN
STARTAR HÄR!**

friskis&svettis.se/sollentuna | Sömen | 08-35 01 02

4 200 kvm träningsyta
7 300 medlemmar
hantlar upp till **55** kg
188 från kr/månad

90 gruppträningspass i veckan
1 270 seniorer
barnpassning **7** dagar i veckan
slamballs upp till **60** kg

friskis&svettis.se/sollentuna | Sömen köpcentrum | 08-35 01 02

**FRÅN GYMPAGOLV
TILL UTEFLÄS!**

Om du vill ha ALLT i din träning är GRATIS!
Vi ska i badparken! VÄLKOMMEN!

friskis&svettis.se/sollentuna | Sömen köpcentrum | 08-35 01 02

**INBJUDAN
till vår populära seniordag!**

friskis&svettis.se/sollentuna | Sömen köpcentrum | 08-35 01 02

PROVTRÄNA EN VECKA GRATIS

Läs mer på webben:
friskis&svettis.se/sollentuna

friskis&svettis.se/sollentuna | Sömen köpcentrum | 08-35 01 02

VÅR UTMANING TILL DIG!

Konkordsträna med oss i förhärstat,
björnsådan och björnsådan.
Veckorna 8-10 bjuder extra intensiv
träning för bättre resultat.

friskis&svettis.se/sollentuna | Sömen köpcentrum | 08-35 01 02



SOLLENTUNA

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