

VERKSAMHETSPLAN FÖR FRISKIS&SVETTIS TRELLEBORG 2023



Verksamhetsplanen är till för alla medlemmar. Den ska fungera som ett stöd och vägvisare i arbetet. Verksamhetsplaneringen är ett kontinuerligt arbete och oförutsedda händelser kan medföra förändringar i den planerade inriktningen.

Historik och föreningsbeskrivning

Föreningen startades 1989 och då erbjöd vi jympa på olika skolor i kommunen, vi hade då 128 medlemmar och erbjöd 5 pass/vecka.

Vi har sedan 2009 egna lokaler tillsammans med andra föreningar i Föreningarnas Hus på Klörupsvägen 25. Under 2022 uppnådde vi rekordet 1139 medlemmar. Föreningen erbjuder ett stort och varierat utbud med 35–40 ledarledda pass varje vecka. Sommartid utökar vi våra uteaktiviteter.

Under hösten och covid-pandemin 2020 utvecklade vi verksamheten och öppnade gym. Vi har strax under 50 ideellt engagerade funktionärer som utvecklar och driver Friskis&Svettis framåt.

Idé, vision och styrande dokument

Friskis&Svettis är en ideell förening med gemensam idé, vision och ändamål. Den omfattas av en rad styrdokument såsom stadgar, regler för medlemsföreningar och våra värderingar. Därutöver har Friskis&Svettis Trelleborg sina egna stadgar, verksamhetsplan, manual och årshjul som styrande dokument för verksamheten.

Vår vision är "Vi vill vara Trelleborgs bästa träningsställe". En mötesplats som präglas av glädje, gemenskap, enkelhet, professionalism och med ett brett utbud för alla åldrar.

Vår verksamhetsidé:

Erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.

VERKSAMHETSPLAN FÖR FRISKIS&SVETTIS TRELLEBORG 2023

Friskis värdegrund

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 pekpinor 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.

VERKSAMHETSPLAN FÖR FRISKIS&SVETTIS TRELLEBORG 2023

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.

Trender och utmaningar

Hälsotrenden är större än någonsin och vi får allt fler aktörer på marknaden. Många tränar mer än tidigare, många av våra pass blir snabbt fulla och vårt gym utnyttjas allt mer. Träning är för många en livsstil och möjligheterna måste finnas nära och vara lättillgängliga för att passa in i vardagslivet.

Trots den stora konkurrensen bland träningsanläggningar i Trelleborg, ser vi en stadigt ökande tillströmning av nya medlemmar. Många yngre har hittat till oss, något vi saknat under många år. Gymmet som etablerades här om året är en stor del av förklaringen. Det är en stor glädje att se framgångarna. Samtidigt innebär också fler och nya medlemmar/motionärer nya utmaningar.

Under de närmaste åren kommer det vara viktigare än någonsin att behålla kvalitén i vårt träningsutbud och våra lokaler, utveckla vår förening för att behålla nöjda medlemmar och stolta funktionärer. Vi får aldrig glömma att våra medlemmar är intresserade, kunniga och vill utvecklas. De har höga förväntningar.

Till följd av Corona-pandemin utvecklade Friskis Riks utbudet för online-träning och utomhuspass. Vi som förening erbjöd under hösten och vintern 2020–2021 våra motionärer fler utomhusträning vilket uppskattats av många. Vi kommer fortsätta med att erbjuda fler utomhuspass regelbundet även framöver.

En parallell trend är att vid sidan av alla de som ökar sin träning finns en stor grupp som vill komma i gång men kanske saknar motivation. De vet att de borde röra på sig och att det finns stora vinster med träning men känner sig snarare pressade än motiverade av den insikten.

Just nu är kostnadsutvecklingen i samhället dessutom extraordinär. Efter en lång tid av allmänt förbättrad hushållsekonomi ser vi nu motsatsen. I en sådan tid är det viktigt att vi säkerställer att vårt träningsutbud inte prissätts till nivåer som gör att motionärer inte känner att de har råd att träna, utan tvärtom.

Men vi har också stora utmaningar med att behålla - och öka - de ideella krafterna i en Friskis-verksamhet som kräver mer i tid och kompetens av oss inom fler områden än träning som t.ex. digital, service och administration.

VERKSAMHETSPLAN FÖR FRISKIS&SVETTIS TRELLEBORG 2023

Våra utmaningar

- Att på olika sätt erbjuda mer Friskis. Att genom vårt utbud, vårt val av platser för träning och vår kommunikation attrahera och engagera den stora gruppen inaktiva som vill komma i gång med träning men som kämpar med att hitta motivationen. Samtidigt som vi vill att de redan motiverade, som hittat till oss, fortsätter att känna styrkan i vårt utbud.
- Att förenkla köp, sälj och hantering av medlemskap digitalt.
- Att efter föreningens förmåga uppfylla medlemmarnas förväntningar på nyheter och utveckling. Detta gäller inte minst de digitala formerna av träningsstöd som erbjuds via vår app och sociala medier.
- Att lyfta och utveckla det ideella uppdraget och balansera det mot den tilltagande digitala kompetensbehovet och den ökande verksamhetsledningen och administrationen.
- Att behålla befintliga medlemmar och funktionärer men även öka medlemsantalet inom ramen för angivna mål.
- Att med ledorden kvalitet och service driva den dagliga verksamheten, samtidigt som vi säkerställer långsiktig överlevnad genom att utveckling av funktionärer, tillgång till lokaler och en stark ekonomi.

Beslutade mål 2023–2024

Friskis&Svettis Trelleborg har flera år legat ganska stabilt, med ett tapp under Covid-pandemin, men med kraftig uppgång 2022 (som man kunde se tendenser till redan 2021). Vårt mål är att under de närmaste åren öka medlemsantalet till 1400 år 2025. Detta ska ske i fas med såväl motionärens som funktionärens förväntningar på träning av hög kvalitet. Och det ska ske samtidigt som vi i föreningen stärker vår ekonomi för möjliga framtida utmaningar.

Under 2023 påbörjades och pågår ett strategiarbete i Trelleborgsföreningen kopplat till Friskis&Svettis övergripande riktning, speglat i utmaningarna ovan.

Våra sju valda målformuleringar är enligt följande:

1. Erbjud mer Friskis.
 - Erbjud mer träning och synas utanför anläggningen än vi gör idag.
 - Säkerställ vår förmåga att långsiktigt erbjuda samma antal pass som idag
 - Regelbunden träning under sommaren i Östervångsparken
2. Lyfta vår träningsanläggning.
 - Förstärkt Friskis-profilering i alla våra lokaler.
 - Ordning och reda för gemensamma ytor.
 - Renovera receptionsområdet (för ett bättre första intryck och inpasseringsflöde).
 - Skyltning utomhus, för ökad synlighet.
 - Erbjud funktisutbildning på temat service/kundbemötande.
3. Förenkla köp, sälj och hantering av medlemskap och träningskort digitalt.

VERKSAMHETSPLAN FÖR FRISKIS&SVETTIS TRELLEBORG 2023

- Kontroll på BRP och de lösningar som ska implementeras.
 - Aktiv i dialogen med Riks både för att samarbeta och som kravställare på våra digitala system.
4. Öka medlemsvärdet med hjälp av digitala Friskis.
 - Exponera Friskis Go för nuvarande och nya medlemmar.
 - Använda Friskis Go som stöd och inspiration av ledare/funktionärer.
 5. Utveckla och boosta det ideella uppdraget
 - Förtydliga vad vi erbjuder funktionärer (och vad funktionärsrollerna innebär).
 - Hur gör vi det attraktivt att vara funkis för nya och befintliga.
 - Få fler att vilja vara mer aktiva bland nuvarande funkisar.
 - Leva våra värderingar.
 6. Säkerställa lokaler långsiktigt
 - Säkerställa långsiktig lokaltillgång för vår verksamhet på Klörupsvägen i dialog med kommunen.
 - Bygga ekonomiska förutsättningar för att kunna klara av alternativa framtida lokallösningar.
 7. Organisera oss för att förenkla och bli mer effektiva i vår dagliga verksamhet.
 - Förbereda för framtida verksamhetsledare.
 - Ta fram rollbeskrivning olika värdroller.
 - Definiera funkisgrupper/ansvar och mandat.

// Styrelsen. April 2023.