

# Årsberättelse för Friskis&Svettis i Tyresö

## VERKSAMHETSÅR 2017

---



# Årsberättelse för Friskis&Svettis i Tyresö

## Verksamhetsår 2017



### Verksamheten

Summeringen av verksamhetsåret 2017 visar på ännu ett år fyllt av rörelseglädje. Medlemsantalet var vid årets slut 6045 vilket är det högsta antal medlemmar som föreningen haft. 2016 (5967) 2015 (5932) 2014 (5551). Antalet medlemmar motsvarar 13% av Tyresös invånarantal.

Antalet besök sk. inpasseringar var 183.351 st. En ökning med 4,5% jämfört med 2016.

Föreningen har under året fortsatt att utveckla träningsutbudet och främja medlemmarnas möjligheter att bredda sin träning genom att prova nya aktiviteter samt ta del av ett antal nyheter i träningsutbudet.

# ÅRSBERÄTTELSE FÖR FRISKIS&SVETTIS I TYRESÖ 2017

## Medlemmar

Fördelningen mellan föreningens kvinnor och män var 65% respektive 35% vilket är samma som föregående verksamhetsår. Yngsta medlemmen är 2 år och den äldsta 90 år. Medelåldern är 44 år för både kvinnor och män. 17% av föreningens medlemmar är 15–25 år och 15% är 65 eller äldre.

## Funktionärer

Basen för föreningens verksamhet är ideellt engagerade funktionärer. 220 personer har under året valt att vara funktionärer i Friskis&Svettis Tyresö. De flesta har engagerat sig som ledare, individuella tränare, träningsvärdar eller receptionister. Flera funktionärer bidrar till föreningens verksamhet genom att engagera sig som styrelseledamöter, valberedare, uppföljare, projektledare, fixare som sköter service och underhåll av den stora maskinparken eller tex ordnar med mat och fika vid större event. Några funktionärer bidrar dessutom som ansvariga för olika områden eller funktionärsgrupper.

Med anledning av att föreningen startade i kommunen för 30 år sedan anordnades en stor träningsfest för föreningens funktionärer där 140 st deltog. Till träningsfesten bjöds även funktionärer från andra föreningar in. 360



funktionärer från Stockholmsområdet och Mälardalen deltog mot en avgift.

## Utbildning

Under året har ett antal nya ledare, individuella tränare, träningsvärdar och receptionister utbildats. För att utöka föreningens utbud samt erbjuda vidareutveckling har även befintliga funktionärer deltagit i vidareutbildningar av olika slag.

Föreningens styrelse har deltagit i den av Friskis&Svettis Riks ordnade Årsstämman samt

Föreningskonferensen, ett konvent där de som leder de olika Friskis&Svettis-föreningarna får mötas och inspireras.

# ÅRSBERÄTTELSE FÖR FRISKIS&SVETTIS I TYRESÖ 2017

## Utbud

Friskis&Svettis individuella träning har vuxit mycket de senaste åren. I Tyresö tränar hälften av medlemmarna i gymmet. Träningsutbudet utökades genom att träningspassen Inspiration med tränare lades till. För att göra instruktioner i gymmet och tider för Tillgänglig tränare synligare lades de till på föreningens veckoschema. Det blev därmed möjligt att boka instruktioner via föreningens hemsida och bokningsapp. Föreningens ordinarie höst- och vårschema har erbjudit drygt 120 schemalagda pass/vecka inkl. gyminstruktioner.

Årets nyhet var Cardio mix. Ett konditionspass som genomförs med en liten grupp deltagare i gymmet.

För att introducera unga personer i gymträning har föreningen erbjudit 21 st kurser för intresserade ungdomar från 14 år. 198 ungdomar utbildades under året.

Seniorklubben för äldre personer erbjöds två gånger i veckan.

Under året har ett stort antal specialpass anordnats. Bland dem återfinns workshops inom Yoga och i gymmet Maratonpass inom Spin och XL-IW. Även Dans special, kurser för nyblivna mammor och Träna upp din grundfysik, Niomilaspin med direktsändning från Vasaloppet och glittriga pass på nyårsafton.

En tävling för medlemmarna kallad Utmaningen genomfördes i två varianter, en tuff och en soft. Traditionenligt har föreningen förstås också haft gratis träning ute på Tyresövallen under sommaren. Vi erbjöd en blandning av pass som jympa, core och dans vilket blev mycket uppskattat.

Utöver detta har föreningen fortsatt att främja en omväxlande träning bland annat genom att arrangera den mycket uppskattade Utmaningen, där medlemmarna utmanades genom föra ett antal på pass inom ett antal veckor.

En uteaktivitet som vi erbjudit under året är Vårrundan, en 5km runda utanför Friskis&Svettis i Erstaviksområdet. Alla som deltog kunde göra det efter sina egna förutsättningar, gå, stavgå eller springa. Alla fick tidtagning. Här samarbetar vi med Tyresö Friidrott.

Föreningen har fortsatt att erbjuda träning för personer med olika former av funktionsnedsättning – både fysiska och intellektuella, bland annat genom RH fysträning och den populära Enkeljympan.

Vi har med stor framgång och uppskattning erbjudit kompletterande träning till olika lag och föreningar under året. De har haft egna pass och vissa har gått in på öronmärkta pass hos oss.

Även skolor har kommit till oss under sina idrottsdagar.



# ÅRSBERÄTTELSE FÖR FRISKIS&SVETTIS I TYRESÖ 2017

## Kommunikation

Medlemmarna har under året löpande fått information om vad som händer i föreningen, i huvudsak via hemsida, nyhetsbrev, anslag i lokalen, digitala skärmar och information på pass. Friskispressen, som utkommit sex gånger under året, har funnits tillgänglig för medlemmarna i lokalen.

Därutöver har föreningen fortsatt att utveckla närvaron på facebook och Instagram. För att få fler att upptäcka det lustfyllda i att röra på sig har föreningen löpande bjudit in nyinflyttade Tyresöbor till att prova på föreningens utbud. Andra kommunikationsaktiviteter som genomförts är annonsering i lokala söktjänster och på Google. Under Tyresöfestivalen i september deltog Friskis&Svettis för att presentera och bjuda in till föreningens träning.

## Samarbete

I Stockholmsregionen har 14 Friskis&Svettis-föreningar ett regionalt samarbete. Föreningarnas verksamhetschefer, ordföranden, träningsansvariga och receptionsansvariga träffas några gånger per år i respektive grupp och diskuterar aktuella frågor. Verksamhetschefernas samarbete har främst handlat om gemensam



marknadsföring, där Friskis&Svettis rikstäckande kampanjer varit en del. Genom regionsamarbetet erbjuds även Tvåförenings-kortet som blivit populärt bland de som bor och arbetar i olika kommuner. En sommarbonus erbjöds under sommaren vilket innebär att alla som har aktuellt träningskort kan träna gratis i alla stor-Stockholms Friskis&Svettis-föreningar under juni, juli och augusti. Under hösten genomfördes en gemensam kampanj i regionen kallad "Från snark till stark". Två veckors fri provträning erbjöds på temat "Hej då träningstvek".

Under året genomfördes ett projekt i samarbete med F&S Riks kallat "Öka innanförskapet".

Projektet stöds av postkodstiftelsen och en funktionär i föreningen fick därigenom möjlighet genomföra "Girls Trainingcamp". Syfte var att rikta sig till unga tjejer som inte kommit i kontakt med idrotten än. Under ett antal veckor deltog 8 tjejer i olika träningspass i sällskap med projektledaren.

# ÅRSBERÄTTELSE FÖR FRISKIS&SVETTIS I TYRESÖ 2017

## Anläggning och utrustning

Ökade antal besök innebär ett ökat slitage på både föreningens lokaler och utrustning. Ett stort antal reparationer utfördes löpande av föreningens funktionärer.

Under sommaren målades några väggar i omklädningsrum och träningshallar om.

## Organisation

Under hösten genomförde styrelse och personal verksamhetsplanering och budgetarbete för ett år samt omvärldsanalys och verksamhetsplanering för tre år.

Sju personer är tillsvidareanställda varav en är föräldraledig och ersätts med vikarie fr.o.m augusti. På helger sköttes receptionen av tre timanställda ungdomar. Under sommaren fick ett antal funktionärer ett utökat funktionärsuppdrag och tog ett större ansvar för receptionen, vilket möjliggjorde en sammanhållen semester för ordinarie personal.

### Styrelsen

Eva Sundberg, ordförande  
Lotta Stjernfeldt, vice ordförande  
Tove Bergström Wiegurd, kassör  
Rolf Elwin, ledamot  
Anneli Köhler, ledamot  
Tomas Windahl, ledamot



### Tillsvidareanställda

Eva Berglind, 90%  
Eva Ekelund, 80% t.o.m. september  
Anders Roos 65% fr.o.m. oktober  
Ann Fredriksen Norström, 80%  
Ingela Ling, 100%  
Richard Svennberg, 100%  
Jonna Rosenkranz 50%  
Sofia Steenie, 50% föräldraledig fr.o.m juni

### Vikarie

Josefine Wahlberg, 50% fr.o.m augusti

### Timanställda

Carl Schelin, Veronica Bäverstig, Emma Weski

Styrelsen har under året hållit 11 ordinarie styrelsemöten. Verksamhetschefen är kallad och deltar på alla möten. Vid behov har även övrig berörd personal deltagit och rapporterat.

Med detta vill vi i styrelsen rikta ett stort tack till samtliga engagerade funktionärer för det enastående verksamhetsår vi nu lägger till handlingarna. Vi vill även tacka för det förtroendet vi fått att leda vår förening.