



Friskis&Svettis Tyresö

# VERKSAMHETSBERÄTTELSE TJUGOHUNDRATJUGOFYRA



## Innehåll

<b>Friskis&amp;Svettis Tyresö</b>	<b>sida 3</b>
<b>Medlemmar</b>	<b>sida 4</b>
<b>Funktionärer</b>	<b>sida 4</b>
<b>Utbildning</b>	<b>sida 6</b>
<b>Utbud</b>	<b>sida 7</b>
<b>Kommunikation</b>	<b>sida 8</b>
<b>Samarbeten</b>	<b>sida 10</b>
<b>Anläggning &amp; utrustning</b>	<b>sida 10</b>
<b>Organisation</b>	<b>sida 11</b>

# Friskis&Svettis Tyresö

Friskis&Svettis Tyresö strävar efter att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Under 2024 har föreningen haft ett stabilt år med en fortsatt tillströmning av medlemmar. Funktionärer och medarbetare har varit avgörande för att föreningen ska förbli en stark träningsaktör. Året har präglats av utveckling inom träningserbudandet, medlemskommunikation och samarbeten, samtidigt som föreningen har gjort investeringar i utrustning och lokalen.

Under 2024 ökade medlemsantalet till 5 469, och besöken till anläggningen uppgick till 196 269, en ökning med 7 % jämfört med föregående år. Föreningens verksamhet har burits upp av cirka 265 ideellt engagerade funktionärer, som bland annat har lett träningspass, bemannat receptionen, bidragit till trivsel i lokalen och varit med och utvecklat föreningen.

Träningserbudandet har utökats med fler schemalagda pass, nya träningsformer och 83 kurser för ungdomar mellan 12 och 15 år. Kommunikation med medlemmarna har skett genom digitala kanaler, nyhetsbrev och kampanjer, där en särskilt framgångsrik Black Friday-kampanj resulterade i 1,9 miljoner kronor i försäljning och lockade 117 nya medlemmar.

Samarbeten har fortsatt både inom regionen och med lokala aktörer, där föreningen deltagit i initiativ för att främja fysisk aktivitet bland unga. Anläggningen har uppgraderats med nya spincyklar, gymmaskiner och en förbättrad reception.

Vid ett extra årsmöte i januari tog föreningen beslutet att inte gå vidare med ett samgående med andra föreningar i regionen.

Styrelsen tackar alla funktionärer och medarbetare för deras engagemang under året, vilket möjliggjort ett brett och kvalitativt träningsutbud för medlemmarna.

## Medlemmar

Medlemsantalet var vid årets slut var 5469, en ökning jämfört med 5023 medlemmar året innan. Antalet medlemmar motsvarar ca 11% av Tyresös invånarantal. Fördelningen mellan föreningens kvinnor och män var 62% respektive 37% samt 1% könsneutral. Yngsta medlemmen var 1 år och den äldsta 90 år. Medelåldern var 47 år för kvinnor och 44 för män. 14% av föreningens medlemmar är 15–25 år och 18% är 65 år och äldre. Det totala antalet inpasseringar till Friskis&Svettis Tyresö under året var 196 269 stycken. Detta är en ökning med 12 644 inpasseringar vilket motsvarar 7% på helåret. Förändringar i antal inpasseringar tidigare år var 2023 (+16%) 2022 (+10%) 2021 (+6%) 2020 (-9%) 2019 (+6,8%) .

## Funktionärer

Basen för föreningens verksamhet är drygt 265 ideellt engagerade funktionärer. De fyller en stor roll i Friskis&Svettis Tyresös verksamhet, de tillför glädje, energi och är med och utvecklar föreningen. Det är de som driver föreningen tillsammans med personalen. De leder träningspass, ser om lokalen och tar hand om alla våra medlemmar på bästa möjliga sätt. Funktionärer bidrar till föreningens verksamhet genom att engagera sig som ledare, individuella tränare, träningsvärdar, gymvärdar, receptionister, styrelseledamöter, valberedare, Friskiscoacher, tonårsinspiratörer, fixare som sköter service och underhåll av den stora maskinparken.



## Utbildning

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

Friskis&Svettis Riks hade under hösten en verksamhetskonferens (VKON), ett konvent där de som leder de olika Friskis&Svettis-föreningarna får mötas och inspireras. Verksamhetschefen, de båda träningsansvariga, ordföranden samt en styrelseledamot deltog.



## Utbud

Friskis&Svettis individuella träning och gruppträning har vuxit mycket de senaste åren. Cirka 73% av årets registrerade besök, så kallade inpasseringar, var till gymmet (inklusive pass i gymmet). Föreningens vår- och höstschema erbjöd drygt 110 schemalagda pass per vecka varav 2-3 pass utomhus. Föreningen har under året erbjudit träning för personer med olika former av funktionsnedsättningar – både fysiska och intellektuella. Familjeträning som Familiejympa och Familjefys har funnits på vårt schema hela året. För att introducera unga personer i gymträning har föreningen erbjudit 83 stycken kurser för totalt 148 ungdomar mellan 12 -15 år gamla.

Årets nyhet var Split - våra kortpass för ben, bål eller överkropp.

Två nya upplägg på Multifys kom under våren.

Power hour avslutades och redskapen används i stället på Multifys.

Traditionsenligt har föreningen haft kostnadsfri utomhusträning för alla under vår, sommar och höst. I år hölls träningen på Älta IP och i Alby med olika träningsformer och intensiteter.

Föreningen har även fortsatt med vår populära artrosklubb som lockat många deltagare.

I oktober genomfördes en antidopingvecka kallad 100 % Ren Hårdträning för att uppmärksamma att föreningen tar avstånd från doping samt informera om riskerna med doping. Föreningen har under året samarbetat med Tyresö Fritidsgårdar samt Nybodaskolan.

För att uppmuntra våra medlemmar att testa nya träningsformer och ge lite extra inspiration ordnade vi ett novemberbingo som blev väldigt populärt.

# Kommunikation

Medlemmarna har under året löpande fått information om vad som händer i föreningen. Kommunikationen har skett via hemsida, Facebook, Instagram och nyhetsbrev samt anslag i lokalen, digitala skärmar och information på pass. Vi har också genomfört diverse kampanjer. En vår- och höstkampanj via Friskis&Svettis Riks samt regionala och egna kampanjer. De har alla varit uppskattade och synts väl i våra kanaler. 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 sociala medier och samarbete med regionens F&S föreningar. För att synas har föreningen deltagit på diverse events och happenings, t ex Tyresöfestivalen.

En väldigt lyckad kampanj gjordes under årets Black Friday då vi sålde för 1.9 miljoner kronor och lockade 117 helt nya medlemmar till föreningen.





## Samarbeten

I Stockholmsregionen har 15 Friskis&Svettis-föreningar samarbetat kring bland annat gemensamma inköp. Föreningarnas verksamhetschefer, träningsansvariga och kommunikationsansvariga har haft löpande kontakt för att diskutera aktuella frågor. Under året har föreningen fortsatt arbetet för fler samarbeten med lokala företag i kommunen.

Vi deltog på kommunens föreningskonferens där flera idrottsföreningar deltar för att få fler unga att röra på sig. Vi har erbjudit träning till olika lagidrotter samt skolor under året.

## Anläggning & utrustning

Föreningen köpte in nya Spincyklar med så kallade wattmätare och kunde därefter erbjuda wattpass.

Vi ökade på antalet stepbrädor och viktskivor för att kunna erbjuda fler redskap på Multifys.

8 nya gymmaskiner köptes in, och receptionen rustades upp och målades om.

# Organisation

Under året genomförde styrelse och personal en gemensam verksamhetsplanering där budget och verksamhetsplan för 2025 arbetades fram. I januari genomfördes ett extra årsmöte angående samgående mellan föreningar i Stockholmsregionen där 377 medlemmar deltog, föreningen röstade nej till samgående. I april genomfördes föreningens årsmöte där 82 medlemmar deltog. Vid 2024 års start var sju personer tillsvidareanställda i föreningen och från augusti är det åtta anställda. På helger och under sommaren sköttes receptionen av funktionärer med ett utökat funktionärsuppdrag.

## **Styrelse**

Anne Snell, ordförande  
Maria Dierauer, vice ordförande  
Harald Lindkvist, kassör  
Helena Fürst, ledamot  
Lowe Björklund, ledamot  
Thomas Theiler, ledamot  
Anna Wallert, ledamot  
Ylva Bandmann, suppleant  
Erik Gidlund, suppleant  
Rickard Ljungdahl, suppleant

Styrelsen har under året hållit 15 protokollförda styrelsemöten. Verksamhetschefen är kallad och adjungerad på alla möten.

Styrelsen för Friskis&Svettis Tyresö vill rikta ett stort tack till samtliga engagerade funktionärer och medarbetare för detta verksamhetsår som vi nu lägger till handlingarna. Tack vare era fantastiska insatser har föreningen kunnat erbjuda lustfylld träning av hög kvalitet till alla våra medlemmar. Vi vill även tacka för förtroendet vi fått att leda vår förening.

