



Verksamhetsberättelse

# 2018



## Stort fokus på kulfaktorn!

Jag upphör aldrig att förvånas över att Friskis&Svettis Uppsala bara växer och växer. Fast egentligen vet jag ju varför.

Jag har varit medlem i Uppsala sedan slutet av 1980-talet och funktionär sedan 1998. Jag har sett utvecklingen "inifrån" och tror att det finns (minst) tre ledord som förklaring – mod, hög kvalitet och kul.

**Mod!** Att våga satsa på människor, på lokaler och att våga stå fast vid våra värderingar utan att frestas av – eller skrämmas till – att följa tillfälliga förändringar i träningsomgivningen, och ändå ligga långt fram i träningsutvecklingen.

**Hög kvalitet!** Att alltid ha hög kvalitet på träning, i bemötande, på utrustning och service är en självklarhet. Våra medlemmar äger Friskis&Svettis Uppsala och vi förvaltar. Medlemmarna ska uppleva att de får en härlig träningsupplevelse med högsta kvalitet. Gott nog räcker inte, vi ska vara bäst! Därför går allt överskott tillbaka in i föreningen för utveckling av verksamheten.

**Kul!** Stort fokus läggs på kulfaktorn. Det ska vara kul att träna – vi är många! Det ska vara kul att vara medlem – vi växer! Det ska vara kul att vara funkis – tillströmningen av nya funkisar är hög! Glada funkisar som har kul, ger glada och positiva medlemmar som har kull!

I höstas kom det glädjande beskedet: Friskis&Svettis Uppsala öppnar en ny träningslokal i Stallet i Uppsala Science Park med gym och gruppträning. I slutet av augusti 2019 räknar vi med att slå upp dörrarna. KUL!

Nytt är också att själva öppnandet kommer att ledas av en ny verksamhetschef. Strax innan sommaren meddelade vår härliga verksamhetschef Ingrid Hovstadius styrelsen att hon tänkte pensionera sig (hur det nu ska gå till?).

Med sorg i hjärtat, men med ambitionen att vidareutveckla Friskis&Svettis Uppsala startade vi omedelbart en rekryteringsprocess tillsammans med en extern rekryterare. Många sökte, och så, efter en gedigen och professionell urvalsprocess fann vi Helena Hovstadius.

Varmt välkommen till en modig och kul förening av högsta klass!



**Claes-Göran Bernbäck**  
Ordförande  
Friskis&Svettis Uppsala



# Friskis&Svettis idag

Över en halv miljon människor har hittills valt att bli medlemmar i Friskis&Svettis, en verksamhet som bygger på idén om att så många som möjligt ska kunna träna och uppleva rörelseglädje. Fysisk aktivitet är en viktig förutsättning för att minska risken för folksjukdomar och hålla sig frisk. Så betydelsefull att det i dag inom vetenskap och folkhälsa lyfts som den absolut viktigaste hälsoparametern.

Friskis&Svettis är dock mer än träning och folkhälsa. Vi är också en mötesplats för människor att trivas och utvecklas, att få vara delaktiga. För många är timmarna på Friskis&Svettis några av de bästa på hela veckan, en rejäl påfyllning av energi, lust, välmående, gemenskap och självförtroende.

Friskis&Svettis har vuxit successivt sedan starten 1978. Under det senaste decenniet var utvecklingskurvan starkt uppåtgående. De senaste åren har dock medlemstillväxten planats ut.

Marknaden har förändrats. Flertalet av Friskis&Svettis-föreningarna vittnar samstämmigt om en ökad konkurrens där pris och tillgänglighet är centrala för att locka medlemmar. Allt fler aktörer finns på marknaden, som i sig också blivit bredare. Människor tränar mer avancerat och på fler sätt än tidigare.

Paradoxalt nog ökar samtidigt hälsoklyftan. Som en förlängning av breddad marknad, ökad konkurrens och hälsoklyftan så ökar förväntningarna på Friskis&Svettis, både vad gäller utbud och tillgänglighet.



# Friskis&Svettis vision och verksamhetsidé

## Friskis&Svettis vision

- Människor ler när de tänker på träning.
- De ideella funktionärerna och de anställda medarbetarna ler när de tänker på Friskis&Svettis.

## Friskis&Svettis verksamhetsidé

- Att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalité för alla.



# Friskis&Svettis ändamål

Utdrag ur stadgarna

## Friskis&Svettis verksamhetsidé och ändamål

Föreningens idé är att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Denna idé är gemensam för hela Friskis&Svettis-rörelsen.

Föreningen har som ändamål att bedriva sin verksamhet i enlighet med Friskis&Svettis verksamhetsidé samt med särskild målsättning att

- få så många som möjligt att motionera och uppleva rörelseglädje.
- erbjuda olika former av fysiska aktiviteter med Friskis&Svettis värderingar och kvalitet som grund.
- öka insikten om motionens betydelse för välbefinnande och hälsa.

Föreningen skall i sin verksamhet verka för en dopningsfri idrott.



## Friskis&Svettis långsiktiga mål

**Växa** Friskis&Svettis är en del i fler människors liv, på nya och inspirerande sätt.

**Engagera** Friskis&Svettis inspirerar till mer engagemang för fler människor.

**Synas** Friskis&Svettis har en tydlig idé som når ut och når in hos ännu fler.

**Samarbeta** Friskis&Svettis är smartare och starkare tillsammans.





# Friskis&Svettis värderingsområden

- Friskis&Svettis är en modig utmanare som ständigt hittar på nya och bättre vägar.
- Friskis&Svettis skapar träning som berör och ser till hela människan.
- Friskis&Svettis är ett sammanhang där människor kan mötas.
- Friskis&Svettis släpper lös människors engagemang.
- Friskis&Svettis har en avslappnad, tillåtande och personlig attityd.

## **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.

## **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.

Människor har olika behov och upplever träningslust och rörelseglädje på olika sätt. Några vill alltid ligga på gränsen, andra trivs bäst på mindre ansträngande nivåer. En del tycker att om att träna med redskap, andra nöjer sig med den egna kroppen. Klart är att hos oss ska alla kunna hitta en träningsform man trivs med!

## Vårt varumärke

Friskis&Svettis är ett oerhört starkt varumärke och det har vuxit till denna styrka genom våra människor. Varje dag, på varje pass, i varje möte mellan funktionärer och medlemmar skapar vi varumärket. Det stärks när vi arbetar på Friskis&Svettis-sätt, det skadas när vi inte lyckas hålla oss till det som vi vet ger framgång. Sammantaget handlar allt arbete om att sträva mot högre Friskis&Svettis-kvalitet och på så sätt utveckla och stärka Friskis&Svettis varumärke, dvs människornas upplevelse och uppfattning om Friskis&Svettis.

Till vår hjälp finns dokument som hjälper oss att göra rätt:

- **Stadgar för den ideella föreningen Friskis&Svettis Riks.**  
Alla föreningar är medlemmar i Friskis&Svettis Riks, därmed är våra stadgar det som binder oss samman och förenar oss.
- **Normalstadgan för idrottsföreningen Friskis&Svettis.**  
Alla medlemsföreningar har sina egna stadgar, men de ser i princip likadana ut, de garanterar demokratin och vår tillhörighet i idrottsrörelsen.
- **Regler och rekommendationer.**  
En förening ställs dagligen inför olika beslut – stöd i dessa kan hämtas från Regler och rekommendationer.



# Friskis&Svettis organisation

Friskis&Svettis är en organisation som består av 159 föreningar. En förutsättning för att vara en Friskis&Svettis-förening är ett medlemskap i Friskis&Svettis Riks, föreningarnas förening och anslutning till Riksidrottsförbundet via ett specialidrottsförbund. Varje medlemsförening har ett antal rättigheter och ett antal skyldigheter. Dessa är reglerade i gemensamma styrdokument.

Varje förening ansvarar för sin ekonomi. Verksamheten finansieras av medlems- och träningsavgifter. Eventuellt överskott går alltid tillbaka till verksamheten. Varje förening ansvarar för sina medlemmar och funktionärer. Det ideella engagemanget är Friskis&Svettis-rörelsens främsta framgångsfaktor.

Träningsutbudet varierar i föreningarna efter föreningens olika förutsättningar. Gemensamt är dock att alla ledare och instruktörer är rekryterade, utbildade och diplomerade/licensierade via Friskis&Svettis Riks. Utbildningarna är grunden för att hålla värderingar och kultur levande.

## Vår syn på träning

Alla våra träningsformer ska, trots att de i många fall har namn som du känner igen från andra träningsställen, 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.

Friskis&Svettis träningsidé präglar alla våra träningsformer och är en vägvisare när vi driver och utvecklar verksamheten. Vi utvecklar våra egna koncept, intresserar oss alltid för nyheter på träningsmarknaden, och ser ständigt över verksamheten.



**Petra Nilsson.** Leder Jympa på Friskis&Svettis Uppsala.

# Utbildning och uppföljning

**Friskis&Svettis utbildar sina ledare. Ledare, värdar och instruktörer rekryteras av den lokala Friskis&Svettis-föreningen, både utifrån intervjuer och tester i till exempel musik och rörelse.**

Friskis&Svettis grundutbildningar är Jympa, Gym, Skivstång, Cirkelfys, Spinning, Step/Aerobics, Yoga, Dans och Barn/Junior. Utbildningarna är uppdelade på två steg. Ettan är gemensam för alla, medan Träningsskoleutbildningen helt är inriktad på den träning man sedan ska leda eller instruera för. Efter grundutbildning licensieras man efter godkänt praktiskt och teoretiskt prov. Alla gruppträningspass, som bygger på musik och rörelse, sätts ihop av varje ledare individuellt. Varje pass är därför unikt och den personliga prägeln är en viktig del av Friskis&Svettis träningsidé.

En kontinuerlig uppföljning av alla Friskis&Svettis ledare och instruktörer sker minst vartannat år av särskilt utbildade uppföljare. Uppföljarens främsta uppgift är att stärka ledarnas ledar-/instruktörsroll samt att hjälpa ledaren/instruktören med att utveckla hennes/hans träningsupplägg. Huvudsyftet är att diskutera kring ledar-/instruktörsrollen. Dessutom tittar man på träningsinnehåll, upplägg, syfte och ger ledaren/instruktören återkoppling.

Årligen möts Friskis&Svettis funktionärer från alla föreningar på konvent för inspiration och vidareutbildning. Föreningsdagarna för föreningsledare, Svettisdagarna för ledare, instruktörer, värdar och receptioner. Utöver detta ordnas tema- och inspirationsdagar av olika slag.

**Gamer Shabandari.**  
Gyminstruktör på  
Friskis&Svettis Uppsala.





# Friskis&Svettis Uppsala 2018

**När vi hösten 1985 startade Friskis&Svettis Uppsala var vi 170 medlemmar. Första åren erbjöd vi åtta jympapass i vanliga gymnastikhallar i tre olika skolor. Vi var tio ideellt arbetande funktionärer och hade ingen modern teknik för att hantera medlemsregister och kommunikation.**

Utvecklingen i föreningen har varit fantastisk. Mellan åren 2000 och 2013 ökade medlemsantalet med 168 procent. 2014 drabbades vår förening liksom hela rörelsen av ett medlemstapp, närmare 1400. Men under 2015 stabiliserades medlemsantalet igen, och 2016 blev ett rekordår. Vårt medlemsantal ökade då med 3000 nya medlemmar.

2018 var vi 32 484 medlemmar och 340 ideellt arbetande funktionärer på fyra egna träningsanläggningar som vi hela tiden utvecklar. Vi erbjöd 240 gruppträningspass i veckan och stora fullt utrustade gym öppna från morgon till kväll. Vårt medlemsregister, mobilapp och hemsida har vi egen kontroll över.

I dag är Friskis&Svettis Uppsalas största träningsaktör med mer än 14,5% av stadens kommuninvånare som medlemmar! Och pionjärandan och engagemanget, det är minst lika stort i dag som när vi en gång startade!

# Träningsutbud A – Ö

Många av passen finns på flera nivåer och med olika inriktningar.

**Box** Tuff träning med box- och kampsportskänsla

**Cirkelfys** Ett instruktivt och funktionellt pass där det handlar mycket om rörelsekvalitet med närvaro

**Core** Funktionell träning med fokus på bålstabilitet

**Core soft** För dig som vill utveckla hållning och stabilitet

**Dans crescendo** Steg för steg mot finalen

**Dans fusion** Disco, funk, jazz, latino, rock & swing. Släpp loss och ha kull!

**Dans soft** Mycket känsla i skönt tempo

**Enkel** Jympa för intellektuellt funktionshindrade

**Enkelspin** Spinning för intellektuellt funktionshindrade

**Familj** Lekfull jympa för barn och vuxna tillsammans

**Familjefys** Cirkelfys med stationsövningar anpassade för barn och vuxna

**Flex** Funktionell träning med fokus på rörlighet

**Flex soft** Uppmjukande rörlighetsträning

**Gym** Träna styrka, kondition eller rörlighet

**Gyminstruktion** Från nybörjare till vidareutveckling

**HIT** Högintensiv träning

**IntervallFlex** Tufft kombipass för kondition, styrka och rörlighet

**Jympa** Vår klassiska gruppträning sedan 1978 – finns på soft, bas, medel och intensiv nivå





**Limited edition** Träning på tillfälligt besök

**Mamma** Våra vanliga pass anpassade för den som vill komma igång efter graviditeten

**Power hour** Ett teknikenkelt styrke- och konditionspass med mycket energi

**Puls** Jympa med mer konditionsträning

**Skivstång** Effektiv och utmanande styrketräning

**Skivstångintervall** Effektiv styrketräning och tuff konditionsträning

**Spin distans** Konditionsträning på cykel. 55 eller 75 minuter

**Spin intervall** Tuff konditionsträning i intervallform

**Spin puls** Spinning med direkt feedback på din träning

**Spin soft** Spinna utan stress

**Spin spurt** Ett varierat pass med mycket variation och träningsglädje

**Step** Stegkombinationer med dansig känsla på step up-bräda

**Träna med instruktör, TMI** Gymträning i grupp med instruktör

**Träna ute** Löpträning utomhus

**Träning för unga** Träning anpassad för olika åldersgrupper upp till 16 år

**Yoga** Fysisk, lugn och meditativ

**Yoga energy** Dynamisk och flödande

**Yoga soft** Mjuk och extra hänsynsfull yoga



# Organisation

## Friskis&Svettis Uppsala

### Styrelsen

Styrelsen väljs vid årsmötet. Alla styrelseledamöter är motionärer/medlemmar som representerar medlemmarna.

Under 2018 har styrelsen haft elva styrelsemöten, varav ett var konstituerande, samt tre extra insatta möten mestadels föranlett av rekryteringsarbetet av ny verksamhetschef.

Styrelsen har utöver de åligganden som framgår av stadgarna att fatta beslut om:

- Tillsättande och entledigande, lön samt anställningsvillkor för verksamhetschefen, VC
- Övergripande organisation av föreningen
- Verksamhetsplan och budget
- Fastställande av attestinstruktion
- Regler för medelsförvaltning

#### Styrelse

- Claes Göran Bernbäck, ordförande
- Ann Lindberg
- Johanna Henriksson
- Mats Högberg
- Sara Stiernström
- Marit Lindberg
- Ulf Wibåge

#### Valberedning

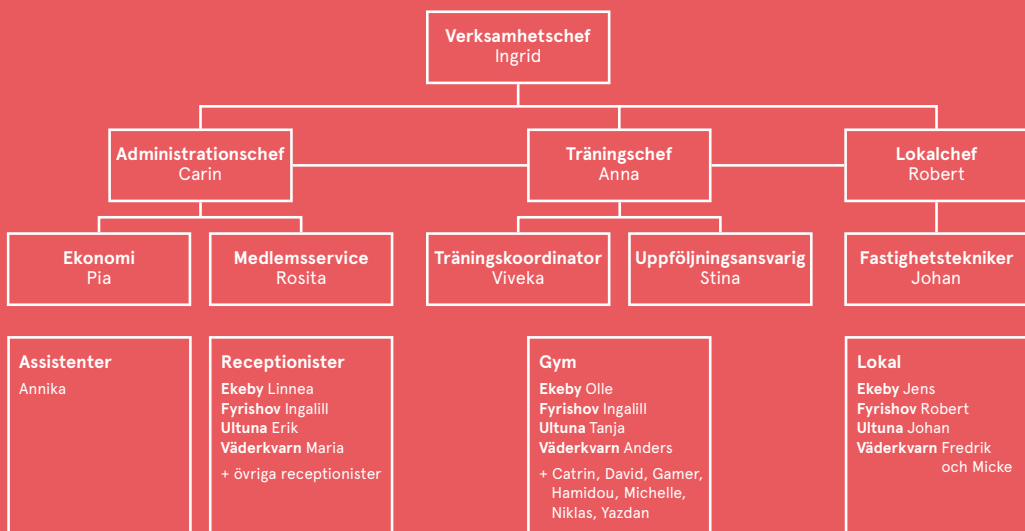
- Lotta Öman Wikman
- Mats Dafnäs
- Anna Wahlgren

### Medarbetare

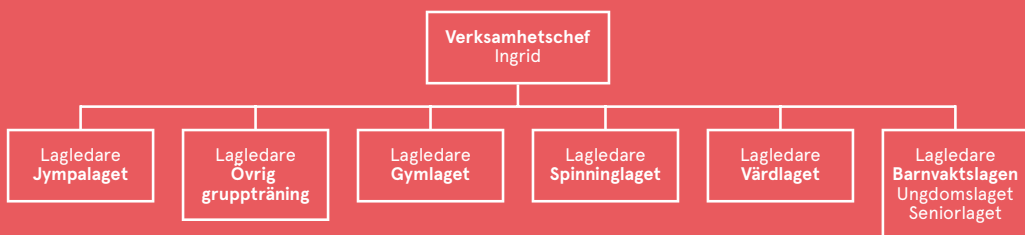
Kansliet är föreningens hjärta. På kansliet finns anställda som sköter det dagliga arbetet, såsom verksamhetsfrågor, ekonomi, marknadsföring och schemaläggning. Kansliets uppgifter är främst att se till att föreningen fungerar både externt – mot allmänheten, företag och media – samt internt – mot medlemmar och funktionärer. Medarbetarnas uppgift är också att underlätta funktionärernas engagemang genom att skapa en kreativ miljö med stor lust och effektivitet.

Kansliet ligger i anslutning till träningslokalerna på Väderkvargatan. Föreningen hade under året 46 medarbetare, 31 omräknat till heltider.

## Medarbetarorganisation 2018



## Lagledarorganisation 2018



Alla funktionärer är uppdelade i olika verksamhetslag. Varje lag leds av en arvoderad lagledare. Lagledarens största och viktigaste uppgift är att skapa sammanhållning, delaktighet, ansvarstagande och främja god kommunikation i sin grupp. Lagledarna är delaktiga i rekryteringsprocessen. Lagledaren utses av VC.

**Ledningsgrupp**

Ingrid Hovstadius	VC/Verksamhetschef
Carin Isaksson	AC/Administrationschef
Anna Jakobsson	TC/Träningschef
Robert Jonsson	LC/Lokalchef

**Administration**

Pia Helander	EA, Ekonomiansvarig Arbetar även med Spinninglaget
Annika Emanuelsson	Ekonomiassistent
Rosita Eriksson	MSA/medlemsserviceansvarig Arbetar även med Barnvaktslaget/ung
Monica Forslund	Receptionist Arbetar även med Barnvaktslaget/senior
Maria Forslin	Receptionist, klädansvarig
Linnea Thor	Receptionist
Erik Larsson	Receptionist. Arbetar även med Vårdlaget
Receptionister	15 stycken, 30 – 90% tjänstgöring

**Träning**

Stina Fellström	UA/Uppföljningsansvarig, arbetar även med Jympalaget
Viveka Ekholm	TK/ Träningskoordinator, arbetar även med Övrig Gruppträning
Anders Stern	GIA/gyminstruktörsansvarig Gymansvarig Väderkvarn
Olle Zetterqvist	Gymansvarig Ekeby
Tanja Bergström	Gymansvarig Ultuna
Ingalill Reimers	Gymansvarig Fyrishov
David Hoffner	Gyminstruktör
Yazdan Shahhosseini	Gyminstruktör
Gamer Shabandari	Gyminstruktör
Niklas Jonsson	Gyminstruktör
Hamidou Sinare	Gyminstruktör
Andreas Hjalmarsson	Gyminstruktör
Linda Gustafsson	Gyminstruktör

**Lokaler**

Johan Nyberg	Fastighetstekniker
Fredrik Elmblad	Vaktmästare Ultuna
Mikael Ax	Vaktmästare Väderkvarn
Jens Svedberg	Träningsutrustningstekniker

## Våra verksamhetslag = våra funktionärer

Friskis&Svettis finns tack vare alla ideellt arbetande ledare, tränare och värdar. Våra funktionärer är föreningens blodomlopp som syresätter och inspirerar våra medlemmar med rörelseglädje så att de kommer och tränar. Om och om igen.

Alla funktionärer är uppdelade i olika verksamhetslag. Verksamhetslagen består av Jympalaget, Övrig Gruppträningslaget, Gymlaget, Spinninglaget, Vårdlaget samt Barnvaktslagen. Många funktionärer som leder någon form av träning är verksamma inom flera lag.

**Jympalaget** bestod av 56 ledare som tillsammans kunde erbjuda medlemmarna ett sjuttioal jympapass per vecka under vår- och höstsäsongerna. Under sommar- och julperioderna reducerades antal pass.

**Övrig Gruppträningslaget** bestod av 70 ledare. Laget erbjöd ca 90 pass per vecka. Oerhört många pass var fullbokade.

**Spinninglaget** bestod av 42 ledare som tillsammans har erbjudit våra medlemmar ca 55 pass per vecka. Föreningens 122 spincyklar används främst under vinterhalvåret.

**Gymlaget** bestod av 45 instruktörer som tillsammans har hjälpt till med att guida och peppa motionärerna till en allsidig, funktionell och målinriktad träning. Gymträning är den största träningsformen.

**Vårdlaget** bestod av 33 värdar. Vårdarna ramar in träningen, sätter stämningen, tar hand om det första och sista intrycket. Värden svarar på frågor, guidar i lokalen och i utbudet.

**Barnvaktslagen** är uppdelade i två grupper; Ungdomsgruppen och Seniorgruppen. Ungdomsgruppen som bestod av 20 ungdomar varav 4 familjeledare, tar hand om barn från 2-6 år i samband med familjeleken. Seniorgruppen som bestod av 40 seniorer, ansvarar för mindre barn från 0-1,5 år under vissa lunchtider.

### Lagledare

Jympalaget	Kenneth Ohlsson
Övrig gruppträning	Susanne Lagnebratt
Gymlaget	Hanna Ritzén
Spinninglaget	Jenny Bonazzi
Vårdlaget	Anette Marklund
Barnvaktslagen	Rosita Eriksson/Ungdomslaget Gerd Sandberg/Seniorlaget

## Mål 2018 **Övergripande**

- Vi ska sträva efter en helhetssyn på träning – funktionell, positiv, utvecklande, effektiv träning. Våra medlemmar ska framförallt uppleva rörelseglädje och få många möjligheter till omväxling i sin träning.
- Året ska präglas av en fortsatt förädling av funktionärsengagemang. Funktionärerna ska känna sig delaktiga i och att ständigt hålla Friskis&Svettis gemensamma vägval levande.
- Vi ska under året fortsätta med att stärka och utveckla alla former av ledarskap.
- Vi ska under året stärka och utveckla medarbetarskapet.
- Året ska genomsyras av att utveckla föreningens fyra lokaler och öka dess attraktivitet, vad gäller utformning och träningsformer.
- Vår verksamhet ska kännetecknas av hänsyn till miljön och vi ska sträva mot ett långsiktigt hållbart samhälle.
- Vi ska fortsätta att arbeta för kvalitets- och säkerhetstänkande såväl ur ett litet som ur ett stort perspektiv.
- Vi ska med professionalism och varsamhet välja rätt kommunikationskanal vid varje kommunikationstillfälle.
- Vi ska visa Uppsalaborna att Friskis&Svettis är det bästa träningsalternativet och den mest positiva samt nischbefriade mötesplatsen i hela Uppsala. Målet för verksamhetsåret är att öka medlemstalet till minst 32 200.





Småfrön i Botan. Mini-Röris i Botaniska trädgården, i samarbete med Uppsala Kommun, samlade närmare 1 000 barn från 56 förskolor som jympade loss och hade roligt. Friskis&Svettis skänkte Mini-Röris 6 till alla avdelningar.

Som vanligt var det svårt att sitta still på årets kickoff! Efter att deltagarna fått prova på nya träningsformer och lyssnat på en tankvärd föreläsning med Mikael Andersson om att göra det omöjliga möjligt, var det dags att festa loss och slå klackarna i taket.





## Mål

- Att skapa förutsättningar för medarbetare och funktionärer att erbjuda lustfylld träning av hög kvalitet för alla. Våra medlemmar ska le när de tänker på träning.

## Vad hände?

- Träningsprogrammet har verksamhetsplanerats efter motionärernas behov, funktionärernas tillgänglighet och Friskis&Svettis idé.
- Alla lokaler har kunnat erbjuda likvärdiga träningsformer. Största utbudet har funnits i föreningens största och mest centrala lokal, Väderkvarn.
- TC/Träningschefen arrangerade i samråd med VC årets Kick off, där alla funktionärer fick möjlighet att testa och träna; Enkelspin, Dans medley, Gymträning i mindre grupper, Kangoo Jumps Paddel SUP, SUP Yoga, Spinning After dark och Kalas Jympa Kalas. Funktionärerna fick även lyssna på ett fördrag med Mikael Andersson; "Tankarnas kraft att göra det omöjliga till möjligt". Dagen avslutades med ett stort party på lokal.
- Många ledare och tränare deltog på SVDA/Svettisdagarna som genomfördes i Globen.
- Alla träningslag har erbjudits flera Träningsinspirationsträffar.
- Föreningen har som en del av Alla Barnen-satsningen;
  - Arrangerat en Rörisutbildning där 35 pedagoger deltog.
  - Genomfört Mini-Röris i Botan, ett samarbetsprojekt med Uppsala Kommun, där närmare 1000 barn från 56 förskolor jympade loss. Föreningen skänkte Mini-Röris 6 till alla avdelningar.
  - Tagit emot många skolklasser som velat testa vår träning.



# Mål 2018 **Träning**

## **Mål**

- Att utöka tillgängligheten för all träning
- Att utöka antalet funktionärer
- Att ombesörja att funktionärer är rekryterade, utbildade och licensierade inför säsongstarterna

## **Vad hände?**

- Antalet dag- och helgpas utökades något.
- Antalet deltagare på Jympan stabiliserades.
- Övrig Gruppträningslaget/ÖG lanserade Limited edition-passet Skivstång Maxa, passen Step Explode, Dans Crescendo, Dans Flow och det tillfälliga passet Rodd i grupp.
- Gymlaget lyckades till 90 % att utöka beläggningen både vardagar och helger av instruktörer på samtliga lokaler, tack vare fler anställda gyminstruktörer.
- Gymlaget utökade TMI/Tema, Instruktörstimmar samt Tillgänglig instruktörstimmar.
- Spinninglaget erbjöd medlemmarna flera Temapass; Spinning till Vasaloppet, Marathonpass och "Följ ett gäng cyklister under träning och tävling" med förstärkning av film som har spelats in av cyklister. Laget arrangerade Spin of Hope, 12 timmars spinningstafett med syfte att samla in pengar till Barncancerfonden. Vi lyckades även 2018 som enskild träningsaktör med 101 cyklar samt 10 dropincyklar samla in mest pengar av alla till Barncancerfonden, närmare 185 000 kronor.
- Föreningen erbjöd gratis sommarträning i Stadsparken och på Fyrishovs gräsmattor. Det lockade 60-100 deltagare per pass.

Halleluja moment! För sjätte året i rad arrangerades Ekebyloppet på Sveriges nationaldag tillsammans med OK Linné och Ekeby Hälsocenter. Gospelsgruppen The Gloryfires såg till att uppvärmningen blev riktigt söt.



- Uteverksamheten; Distans- och Kvalitetspass för löpare schemalades kontinuerligt under perioderna februari till maj och september till november.
- För sjätte året i rad arrangerade föreningen Ekebyloppet; 2 mil, 1 mil samt 5 km; tillsammans med OK Linné och Ekeby Hälsocenter. Loppet lockade 900 deltagare. Uppvärmningarna skedde till livemusik med Gospelsgruppen The Gloryfires.
- Seniorklubben lanserades.
- SFI-elever har kontinuerligt erbjudits kostnadsfri softjympa.
- Föreningen ansvarade för uppvärmningarna inför Blodomloppen.
- Föreningen har möjliggjort för forskare, finansierade via Cancerfonden, att kunna genomföra en nationell studie där träning har testats som kompletterande behandling för cancersjuka. Alla deltagare erhöll kostnadsfritt träningskort.
- TC har tillsammans med Uppföljningsansvarig/UA arrangerat fyra Börja träna-kurser som vänder sig till träningsovana motionärer, två Träningskolor för barn, en Börja Yoga-workshop och en Börja Springa-kurs
- Flertalet av ledare, instruktörer och barnvakter var schemalagda minst två timmar/vecka samt värdarna ett block/vecka.
- TC har ombesörjt två ledare/instruktörsrekryteringstillfällen. Av ca 130 sökanden uttogs 14 träningspiranter.
- Vård- och Barnvaktslagledarna har rekryterat funktionärer vid behov.
- Lagledarna och andra funktionärer/Spanare har inför varje rekryteringstillfälle vistats i lokalerna i syfte att väcka funktionärsintresse bland medlemmarna.
- Alla nyrekryterade funktionärer har erhållit fadder.

185 000 kronor! Så mycket lyckades vi samla in till Barncancerfonden under årets Spin of Hope. Mest av alla träningsaktörer! 101 cyklar och 10 dropin-cyklar hölls igång under 12 timmar under årets största spinningevent. Bra jobbat!



Nu söker vi ledare för gruppträning,  
tränare till gym, värdar och barnvakter.

Sugen på ett  
**svettigt uppdrag**  
i nöjesbranschen?



**Värdar och barnvakter:**  
Ansökan senast 2 april 2018  
Intervjuer: 22 april

**Ledare och instruktörer:**  
Ansökan senast 2 april 2018  
Praktiskt prov: 14 april  
Intervjuer: 22 april

**Mer information på hemsidan:**  
[upsala.friskissvettis.se](http://upsala.friskissvettis.se)



” Framför allt tror jag att det skulle vara roligt! Jag vill gärna inspirera människor att träna mer. Jag vill också ge något tillbaka. ”

” Jag trivs på Friskis&Svettis för att det är en så stor variation på både träningen och deltagarna. Det är så härligt att finnas på samma pass tillsammans med både en 75-åring och en 18-åring. Trots ålderskillnader får vi alla ut lika mycket av passet. ”

” Jag blir inspirerad av glädjen, motivationen och gemenskapen i föreningen och vill nu fortsätta att än mer få vara en del av detta. ”

” Friskis&Svettis för mig innebär träning för alla, rörelseglädje och en öppen och kravlös miljö för oss som tränar här. Jag upplever Friskis&Svettis som en förebild jämfört med övriga träningsaktörer då fokus här är att man ska träna för att må bra och att ha roligt. ”

# Mål 2018 **Funktionärsuppföljning**

## **Mål**

- Att säkerhetsställa kvaliteten
- Att fortsätta med målsättningen att stimulera medlemmarna att testa flera träningsformer

## **Vad hände?**

- TC har tillsammans med UA genomfört en heldagsuppföljningsträff för alla våra träningsuppföljare.
- Uppföljningsansvarig/UA har ombesörjt att alla ledare och instruktörer har följts upp under året, mestadels via filmupptagning och gruppuppföljning.
- UA har ombesörjt att ledaruppföljarna fortsätter med att fokusera på utveckling av ledaregenskaper vid varje ledaruppföljning.
- Flertalet av Spinningledarna och Gyminstruktörerna har deltagit i gruppuppföljningsträffar.
- VC och TC har kontinuerligt tagit del av Friskis&Svettis Riks pågående projekt och utbildningsverksamhet.
- TC har vid tre tillfällen träffat träningsansvariga i andra Friskis&Svettis-föreningar samt träningsteamet på Riks.
- TC har tillsammans med gymansvariga besökt flera andra träningsaktörer.
- Flertalet av alla nyrekryterade värddar och barnvakter samt ledaraspiranter har genomgått föreningens Ny funkisutbildning, innehållande kundbemötande, Friskis&Svettis historia och värderingar samt HLR kurs.
- Värddarna har fått genomgång av föreningens träningsutbud, checklistan A-Ö och föreningens Kris- och stödhandlingsplan.
- Vårdlaget har deltagit i en inspirationsdag innehållande föreläsning om brand, praktiska brandsläckningsövningar, visning av nöd-utgångar samt fotlindarkurs.
- Barnvaktlaget/Ung har genomgått en lekinspirationsdag. Laget ställde upp som serviceresurs under Spin of Hope samt hjälpte till med barnpassning under Ekebyloppet.
- Barnvaktlaget/Senior har deltagit på Seniormässan med egen monter.

# Mål 2018 Funktionärer

## Mål

- Att uppnå en jämn fördelning av alla funktionärer på alla våra lokaler utifrån erfarenhet, ålder och kön
- Att alla funktionärer är väl förankrade i Friskis&Svettis värderingar
- Att främja samhörigheten och solidariteten i alla funktionärslag

## Vad hände?

- Schemaläggare har strävat efter att uppnå jämn fördelning av funktionärerna på våra lokaler utifrån erfarenhet, ålder och kön.
- Funktionärslagen har, förutom kickoff erbjudits minst två träffar; sommar- och julträff.
- Träningslagen och värdlaget har under året träffats i blandade mindre grupper under trevliga förhållanden med målsättningen att lära känna varandra.
- VC har under ordinarie säsonger genomfört månatliga Lagledarmöten.
- Lagledarna har guidat in alla nyrekryterade funktionärer i föreningens funktionärskap.



Shirin Talabani. Gyminstruktör  
på Friskis&Svettis Uppsala.

# Mål 2018 Medarbetare

## Mål

- Att främja samhörigheten och sammanhållningen hos alla medarbetare
- Att höja kompetens- och ambitionsnivån hos alla medarbetare
- Att ombesörja att alla lokaler är bemannade på likartat sätt

## Vad hände?

- VC och Administrativ chef/AC har vid lönesättning tillämpat Arbetsgivaralliansens lönesättning.
- Ledningsgruppen har genomfört regelbundna ledningsmöten.
- VC, AC och TC har genomfört medarbetarsamtal.
- Medarbetarna har erbjudits fyra gemensamma aktiviteter med efterföljande P-buskul.
- VC har arrangerat en heldagskonferens samt två halvtidskonferenser som bland annat har handlat om Konflikt hantering, Mötet med medlemmen samt information/inspiration från Stockholmsföreningens arbete med Mystery shopping.
- VC har arrangerat en längre konferens då bland annat funktionärernas ansvar/skyldigheter, fördelning av arbetsuppgifter mellan ideell/anställd, lojalitet, ledningsförtroende diskuterades. Andra teman var hur får det bästa träningsprogrammet samt genomgång av medlemsundersökningen.
- VC, AC och TC har ombesörjt att alla lokaler var bemannade med en likartad personalgrupp.
- MS har kontinuerligt rekryterat visstidsanställda receptionister främst från funktionärslagen.
- MS har i samråd med AC arrangerat fyra receptionistmöten.
- AC har schemalagt alla anställda gyminstruktörer i ett rullande schema.
- TC har tillsammans med GIA ombesörjt att gymmen, förutom med gymansvariga och ideellt arbetande instruktörer, bemannats med visstidsanställda gyminstruktörer.
- Alla nyrekryterade medarbetare har erhållit fadder samt "nyanställdpärm".



# Mål 2018 **Medlemmarna**

## **Mål**

- Att arbeta för att medlemmarna upplever Friskis&Svettis som en trygg och tillgänglig plats för alla, oavsett kön, sexualitet, hudfärg, religion, vikt, politisk åskådning, psykiska eller fysiska handikapp
- Att funktionärerna och medarbetarna är väl insatta i föreningens medlemsregler
- Att alla funktionärer är väl insatta i föreningens handlingsplan för akut- och nödsituationer samt brandskyddsarbete
- Att alla funktionärer och medarbetare är väl insatta i föreningens miljöarbete

## **Vad hände?**

- Medarbetare och Lagledare har vid flera möten penetrerat vikten om av få alla medlemmar att känna sig välkomna.
- Funktionärerna har uppmanats att vara tillgängliga för medlemmarna både före och efter sina schemalagda pass.
- Funktionärerna har uppmanats att aktivt ta del av föreningens medlemsregler, A-Ö dokumentet, Handlingsplan vid kriser och Miljöplan.
- Funktionärerna har erbjudits HLR-utbildning.
- Antidopinginformation har kontinuerligt funnits på hemsidan.

## **Medlemsfördelning**

Friskis&Svettis Uppsala hade vid utgången av verksamhetsåret 32 484 medlemmar och bland dessa var 340 ideellt arbetande funktionärer.

- Ca 42,5 % av medlemmarna var män
- Ca 80 % var autogiro- och/eller årskortinnehavare
- Ca 13,5 % av medlemmarna var mellan 0 och 19 år
- Ca 31% av medlemmarna var mellan 20 och 29 år
- Ca 15,5 % av medlemmarna var mellan 30 och 39 år
- Ca 13 % av medlemmarna var mellan 40 och 49 år
- Ca 13 % av medlemmarna var mellan 50 och 59 år
- Ca 14 % av medlemmarna var 60 år och uppåt

# Mål 2018 **Kommunikation**

## **Mål**

- **Att intensifiera marknadsföringen**
- **Att fortsätta med att förädla all form av kommunikation**

## **Vad hände?**

- VC har bejakat många möjligheter att berätta om Friskis&Svettis Uppsala, bland annat:
  - Medverkat i ett flertal universitetsuppsatsintervjuer,
  - Deltagit i diverse nätverkssammanhang,
  - Presenterat Friskis&Svettis på Seniorgalan,
  - Flera intervjuer i Uppsala Nya Tidning.
- Ny Hemsida lanserades.
- Kommunikationsbyrån To Be Frank har under året ansvarat för den nya hemsidan, producerat annonser, affischer, banners, trycksaker och levererat material till webben. Allt material har varit genomsyrrade av våra värderingar. Tillsammans med VC har To Be Frank även utformat verksamhetsberättelsen. Annonsering har skett i första hand i Uppsala Nya Tidning, Ergo, Biz&Art, Relation och utomhustavlor runt om i Uppsala.
- To Be Frank har ansvarat för framtagande av bildbank med modeller från Friskis&Svettis Uppsala.
- Friskis&Svettis Uppsala har även exponerats i reklamfilm på SF Bio.
- Kompisveckor genomfördes både vid vår- och höstsäsong med målsättning att öka antalet medlemmar. Cirka 1400 kompisbesök registrerades och antalet Facebookföljare ökade.
- Föreningen deltog med en monter i Seniormässan.
- Alla medlemmar erhöll vid fyra tillfällen Nyhetsbrev och Välkomstbrev skickades till nya medlemmar.
- Funktionärer har under vår- och höstsäsongen kontinuerligt tilldelats Fredagsbrev.
- Funktionärerna har uppmanats att välja lämpligaste formen för kommunikation; personligt möte, telefon, epost, etc utifrån innehållet.



## Hej där!

Kul att se dig, 340 funktionärer i Uppsala hjälper dig att hitta höstens roligaste träning. Gamer är en av dem. Nu kör vi!



RÖRELSE-  
GLÄDJE FRÅN  
175 KR/MÅN



## Gör en rivstart!

Eller hitta lugnet. 340 duktiga funktionärer i Uppsala hjälper dig att hitta höstens skönaste träning. Catrin är en av dem.



RÖRELSE-  
GLÄDJE FRÅN  
175 KR/MÅN



## Släpp loss glädjen!

Träna dig glad. 340 duktiga funktionärer i Uppsala hjälper dig att hitta höstens roligaste träning. Eva är en av dem. Nu kör vi!



RÖRELSE-  
GLÄDJE FRÅN  
175 KR/MÅN



## Nu kör vi!

Träna dig glad. 340 funktionärer i Uppsala hjälper dig att hitta årets roligaste träning. Petra är en av dem.



RÖRELSE-  
GLÄDJE FRÅN  
175 KR/MÅN



## Träna tillsammans!

Upptäck rörelseglädjen ihop. 340 funktionärer i Uppsala hjälper er att hitta höstens roligaste träning. Shirin är en av dem.



RÖRELSE-  
GLÄDJE FRÅN  
175 KR/MÅN



## Ta det lugnt!

Eller kör så det ryker. 340 duktiga funktionärer i Uppsala hjälper dig att variera din träning. Leif är en av dem.



RÖRELSE-  
GLÄDJE FRÅN  
175 KR/MÅN



Femte lokalen! Glada kontraktstecknare från Friskis&Svettis och Vasakronan signerar hyreskontraktet som betyder att det är klart för den nya lokalen, Stallet i Uppsala Science Park. I slutet av augusti slår vi upp portarna. Nu kör vi!



## Mål

- Att skapa ett stort och likartat intresse för våra fyra lokaler
- Att upprätta och följa upp treåriga investeringsplaner
- Att utöka lokalytor
- Att arbeta för systematiskt brandskyddsarbete och egenkontroll enligt miljöbalken

## Vad hände?

- **Femte lokalen!** Hyreskontrakt har undertecknats med Vasakronan för Stallet i Uppsala Science Park.
- Våra lokaler har kontinuerligt fräschats upp med förbättringsmålning.
- Receptionsytan på Ekeby genomgick en stor renovering/förädling med bland annat en ny receptionsdisk och nya möbler.
- På Väderkvarn iordningsställdes kvarstående yta om 100 kvm för gymträning. De mindre omklädningsrummen genomgick en uppfräschning och redskapsförråd till båda gruppträningshallarna.
- På Ultuna har Akademiska Hus iordningställt mark och planterat buskar och träd som ska nyttjas till ett utegym. Föreningen ansvarar för träningsutrustningen.
- VC och Lokalchef/LC har haft god och regelbunden kontakt med alla fastighetsägare.
- LC har tillsammans med lokalgruppen kontinuerligt kontrollerat och följt upp brandskyddsarbetet.
- LC har tillsammans med lokalgruppen utfört egenkontroll enligt krav från kommunens miljökontor.



### Ekeby

Vår allra första träningslokal! På Ekeby disponerar Friskis&Svettis för närvarande 3200 kvadratmeter träningsyta i en charmig gammal industrimiljö. Här finns en stor och en mindre multihall, en spinninghall och ett 1150 kvadratmeter stort gym i tre plan. På Ekeby finns också samlingsrum med kök för funktionärer och musikrum.



### Fyrishov

December 2015 öppnade vi vår nya anläggning i Fyrishov. Här disponerar vi sammanlagt 1500 kvm träningsyta; ett ljus och luftigt gym på 600 kvm, 600 kvm gruppträningshall, omklädnings- och duschrum samt en liten reception.



### **Väderkvarn**

Väderkvarn är vår största och mest centrala träningslokal och ligger på Väderkvarnsgatan. På cirka 4 450 kvadratmeter ryms här en stor och en mindre multihall, en spinninghall och ett 1400 kvadratmeter stort gym. Här finns också kansliet, ett samlingsrum för funktionärer och ett personalrum.



### **Ultuna**

Nya Ultuna invigdes 2012. Drygt 3 600 kvadratmeter träningsyta med en stor och en mindre multihall, en spinninghall, 1300 kvadratmeter stort gym på två plan, ett mindre funkisrum samt ett barnrum. Dessutom finns här en undervisnings- och möteslokal för utbildning av nya ledare och instruktörer. Friskis&Sveltis Riks hyrde under året utbildningslokalen för 16 olika Friskis&Sveltis-utbildningar.





# Registreringar 2018 Lokaler

## Totalt antal registreringar 2018

	Gym	Spinning	Grupp- träning	Övrigt	Totalt
<b>Ekeby</b>	138 423	14 651	74 293	34 554	261 921
<b>Fyrishov</b>	100 188		31 151	25 341	156 680
<b>Ultuna</b>	154 155	15 093	56 021	31 430	256 699
<b>Väderkvarn</b>	229 665	43 885	105 878	47 467	426 895
	<b>622 431</b>	<b>73 629</b>	<b>267 343</b>	<b>138 792</b>	<b>1 102 195</b>

# Mål 2018 **Ekonomi**

## **Mål**

- Att fortsätta med att använda budgeten som styrmedel

## **Vad hände?**

AC har bland annat under året:

- Kontinuerligt arbetat med analyser och budgetprognoser jämfört med utfall för att säkerställa att föreningens ekonomiska mål följts.
- Arbetat med långsiktiga budgetprognoser, 2–5 år framåt.
- Gjort löpande avstämningar av redovisningen.
- Upprättat årsbokslut samt förslag till Årsredovisning.
- Gjort avstämningar för att säkerställa att föreningen redovisat rätt skatter och sociala avgifter på utbetalda löner och idrottsersättningar.
- Gjort en investeringsplan 3 år framåt för föreningens större bygg- och renoveringsprojekt samt för investeringar i maskiner.
- Ansvarat för att anläggningsregistret uppdaterats.
- Arbetat för att föreningen ska tillämpa GDPR tillsammans med VC och administrativa teamet
- Arbetat vidare med vårt medlemsregister BRP, dels via utbildning, dels via kontinuerlig info och kontakt.

## **Här redovisas de stora posterna**

**Omsättning** 69 miljoner kr

**Hyra** 16,2 miljoner kr

**Städ** 8,2 miljoner kr

**Löner/Arvoden** 20,5 miljoner kr

**IT** 1,5 miljoner kr

**Leasing** 2,3 miljoner kr

**Utbildning** 600 000 kr

**Marknadsföring** 2,7 miljoner kr

**Riksutgifter** 2 miljoner kr

**Intäkt** 2000 kr/medlem

## **Kortpriser**

**Medlemsavgift** 100 kr/kalenderår

**Engångsbiljett**

Jympa/spinning/gym 100 kr

**Månadskort** 600 kr

**Tremånadskort** 1200 kr

**Halvårskort** 2 200 kr

Student 2 000 kr

Dag 1600 kr

**Årskort** 3 000 kr

Student 2 600 kr

Dag 2 000 kr

**Kombikort år** (inkl bad) 4 900 kr

Student 4 500 kr

Dag 3 000 kr

**Autogiro** 260 kr/månad

Student 225 kr/månad

Dag 175 kr/månad

# Mål 2018 Miljö

## Mål

Friskis&Svettis Uppsalas verksamhet ska kännetecknas av hänsyn till miljön och vi ska bidra efter bästa förmåga till ett långsiktigt hållbart samhälle. Friskis&Svettis Uppsala ska vara förebild för sina medlemmar samt andra träningsanläggningar i miljöfrågor och aktivt främja en hållbar utveckling.

## Vad hände?

Föreningen har bland annat;

- Använt biogasbilen och personalcyklarna vid diverse transporter.
- Utfört miljöutredning.
- Fortsatt med full sopsortering vid alla fyra anläggningarna.
- Fortsatt minskat vattenförbrukningen.
- Fortsatt minskat pappersförbrukningen.
- Klimatkompenserat flygresor via Vi-skogen.
- Aktiv i projektet Cykelvänlig arbetsplats samt deltagande i Vintercyklisten.
- Utfört reseundersökning bland alla medarbetare.
- Alltid beaktat miljömärkta varor vid inköp.

Text Ingrid Hovstadius, Verksamhetschef

Form To Be Frank

Foto Q Image, Ewa Ahlin och Friskis&Svettis

Tryck Ätta45, Mars 2019



**Friskis&Sveltis Uppsala**

Väderkvarnsgatan 16, 753 29 Uppsala

Tel 018-55 84 90, Fax 018-50 48 90

[www.uppsala.friskissveltis.se](http://www.uppsala.friskissveltis.se)

