

Verksamhetsberättelse 2020

IF Friskis&Svettis Västerås • Träning i Västerås AB



Innehåll

VÄLKOMMEN	4
FÖRENINGEN OCH ORGANISATIONEN	5-7
FUNKTIONÄRER	8-9
VÅR TRÄNING	10-11
BARN OCH UNGA	12
VÅRA ANLÄGGNINGAR	13
MARKNADSFÖRING	14-15
VÅRA VÄRDERINGAR	16-17

*Årsredovisning 2020 för IF Friskis&Svettis Västerås samt
Träning i Västerås AB finns i extern pdf.*

Välkommen att läsa vår verksamhetsberättelse 2020!

2020 blev ett extremt ovanligt år för hela världen, så också för Friskis&Svettis. Året inleddes i en positiv anda med invigning av föreningens fjärde anläggning och en stor utbyggnad av Rocklunda. Vi fick en medlemsuppgång, ökade inpasseringar och med det en väntad intäktsökning som vi hade kalkylerat med för att täcka kostnaden för ytterligare en anläggning. Sen kom Corona och förändrade allt.

Året har inneburit den största prövningen någonsin sedan föreningens start 1983. Vi har vidtagit en mängd olika åtgärder för att minska smittspridning. Vi har valt att dra ned på verksamheten för att följa regeringens, myndigheters, Riksidrottsförbundets och F&S Riks rekommendationer under året för att på bästa sätt erbjuda en trygg träningsmiljö under pandemin. Vi har tagit ett samhällsansvar för att inte bidra till ökad smittspridning genom att låta verksamheten "fortsätta som vanligt".

Vi har följt utveckling och snabbt ställt om verksamheten och vi har tillsammans med funktionärernas kreativitet och F&S Riks nya utbud erbjudit nya träningsformer som vi förlagt utomhus. På vår hemsida har alla haft möjlighet att träna via digitala playpass och onlineträning, ett femtiotal olika pass.

Pandemin har satt träningsvanorna på paus för många medlemmar. Vi har blivit färre medlemmar och under 2020 tvingades vi därför fatta beslut om att inte gå in i en ersättningslokal för Björnövägen. Tillsammans med bland annat korttidspermitteringar, investeringsstopp och uppsägningar av personal har vi arbetat för att reducera fasta och rörliga kostnader under hela året.

I Friskis är vi vana att träna tillsammans, umgås och inte minst att mötas i våra anläggningar. Delar av det som är föreningens vanliga verksamhet har satts på paus under året. Det har varit ett stort informationsflöde ut till våra medlemmar och funktionärer om alla åtgärder vi vidtagit vilket har skett via hemsidan, anslag i anläggningarna och genom medlemsbrev.

Tillsammans är föreningens ledord och det gäller mer än någonsin under tuffa tider. Vi fortsätter hitta lösningar för en trygg träningsmiljö för att erbjuda lustfylld träning för alla som vill hänga med oss, oavsett vad som råder i samhället. Under 2020 har vi tagit flera ansvarsfulla och tuffa beslut för att vi fortsatt ska **ha en förening som bidrar till folkhälsa genom att erbjuda mängder av rörelseglädje**. Fysisk aktivitet behövs mer än någonsin i dessa tider...

Vi vill passa på att tacka alla funktionärer och medarbetare som har varit kreativa och ställt om verksamheten samt löst alla de åtgärder som vidtagits på grund av pandemin. Vi vill även tacka alla medlemmar som funnits med oss under året och som har hållt i och hållt ut. **TACK!**

Monika Kahande
ordförande

Marie Johansson
verksamhetschef

Föreningen och organisationen

Organisationen består av ca 160 självständiga föreningar i Sverige och i utlandet, alla är ideella idrottsföreningar utan vinstintresse. Varje förening ansvarar för sina medlemmar, funktionärer samt verksamhet och ekonomi. Rörelsen hålls samman av riksorganisationen - Friskis&Svettis Riks, som bland annat äger varumärket, ansvarar för rörelsens träningsutbud och utbildning av funktionärer.

Föreningens fem värderingsområden

Friskis&Svettis är en värderingsstyrd organisation, våra värderingar ligger till grund för all vår träning och allt vi gör. Vi jobbar med vår idé och mot vårt mål utifrån vissa ställningstaganden. För att vidga idén om träning har Friskis&Svettis fem värderingsområden:

- Friskis&Svettis är en modig utmanare som ständigt hittar 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.

Läs mer om våra fem värderingsområden på sid 17.

FRISKIS&SVETTIS LÅNGSIKTIGA MÅL

Målen är riktningssätt, en beskrivning av en framtid vi vill skapa för Friskis&Svettis.



Friskis&Svettis Riks

En förutsättning för att vara en Friskis&Svettis förening är ett medlemskap i Friskis&Svettis Riks samt anslutning till Riksidrottsförbundet via ett specialidrottsförbund. Friskis&Svettis högsta beslutande organ är Friskis&Svettis. Varje medlemsförening har ett antal rättigheter och skyldigheter som är reglerade i gemensamma styrdokument. Riks håller årligen en stämma där alla medlemsföreningar har rätt att delta. Friskis&Svettis Riks årsstämma 2020 genomfördes digitalt på grund av Covid-pandemin.

IF Friskis&Svettis Västerås

Vi är en ideell allmännyttig idrottsförening som drivs av cirka 350 ideella funktionärer. Föreningen bildades 1983 och är Västerås största idrottsförening samt organisationens femte största. Föreningen är ansluten till Riksidrottsförbundet via Friidrottsförbundet och medlem i Västerås Idrottsallians. I en ideell förening är det medlemmarna som äger sin förening. Det betyder att alla medlemmar kan göra sin röst hörd och att intäkter och eventuellt överskott alltid går tillbaka till medlemmarna. Det kan vara i form av att vi vidareutvecklar träningen, förbättrar anläggningarna och träningsutrustning, eller rekryterar och utbildar fler funktionärer.



Årsmöte

Årsmötet är föreningens högsta beslutande instans som sker senast aprils utgång. Alla medlemmar som under året fyller lägst 12 år och som har betalat medlemsavgiften för innevarande år har rösträtt. Beslut tas bland annat om styrelsens propositioner och medlemmars motioner samt om styrelsens ansvarsfrihet för det gångna året. Verksamhetsplan och budget för det nya verksamhetsåret presenteras. På mötet väljs också ordförande, övriga ledamöter i styrelsen, revisorer och valberedning för nästa år.

Styrelsen

Styrelsen har som främsta uppgift att slå fast mål och strategier för föreningen, har ett ekonomiskt ansvar samt att de är ytterst ansvariga arbetsgivare för föreningens anställda. Styrelsen består av en ordförande och sex ledamöter. Med anledning av den pandemi som varit under 2020 flyttades årsmötet till hösten, en åtgärd som Riksidrottsförbundet uppmanat idrottsrörelsen att göra då fysiska möten under våren var svåra att genomföra p g a pandemin. Årsmötet genomfördes den 24 september där styrelsen, som representerar medlemmarna och leder föreningens arbete utsågs; *Monika Kahande* - ordförande, *Nina Wennhall* - vice ordförande, *Linnea Albertsson* - kassör, *Solveig Sandberg* - sekreterare, *Jan-Ove Svensson*, *Peter Gustavsson-Lidman* och *Kerstin Enaeus* - ledamöter.

Under året har föreningens verksamhetschef *Marie Johansson* varit adjungerad till styrelsen. Styrelsen har haft flera möten än vanligt då pandemin och dess ekonomiska följder krävt flera möten (17 st) och tuffa beslut under 2020.

Valberedning

Valberedningens uppgift är, enligt stadgarna, att till årsmötet ta fram förslag på personer till de olika uppdragen i styrelsen. Alla medlemmar kan nominera ordförande, ledamöter och revisorer. När valberedningen utarbetat sitt förslag presenteras dessa på hemsidan och sedan för omröstning på årsmötet, där även ytterligare förslag kan lämnas. Under 2020 har följande medlemmar ingått i valberedningen; *Lena Bergh* (sammankallande), *Anders Fallgren*, *Alva Mattsson*, *Mathias Tedenbring* och *Olle Pfeiffer*.

Medarbetare

Föreningens administration finns på Björnövägen och i den nya kontorsdelen på Rocklunda, båda kontoren är i anslutning till träningsanläggningarna. Vi har haft 18 heltidstjänster under året. Pandemin har påverkat föreningen mycket negativt och försvagat ekonomin kraftigt. En organisationsöversyn genomfördes under hösten med syftet att dra ner på personalkostnader. Uppsägningar genomfördes utav fem anställda varav två erbjöds andra tjänster. Medarbetarnas uppgift är att underlätta för funktionärernas engagemang och att hålla verksamheten igång i våra fyra anläggningar. En tillsvidareanställda medarbetare är tjänstlediga för studier och har ersatts med vikarie under året. Vi ska vara en attraktiv arbetsgivare där medarbetarna ges möjlighet att utvecklas. Vi följer arbetsmarknadens lagar, regler och gällande branschavtal samt att vi tillsammans i teamet jobbar för en bra arbetsmiljö.

Ekonomi

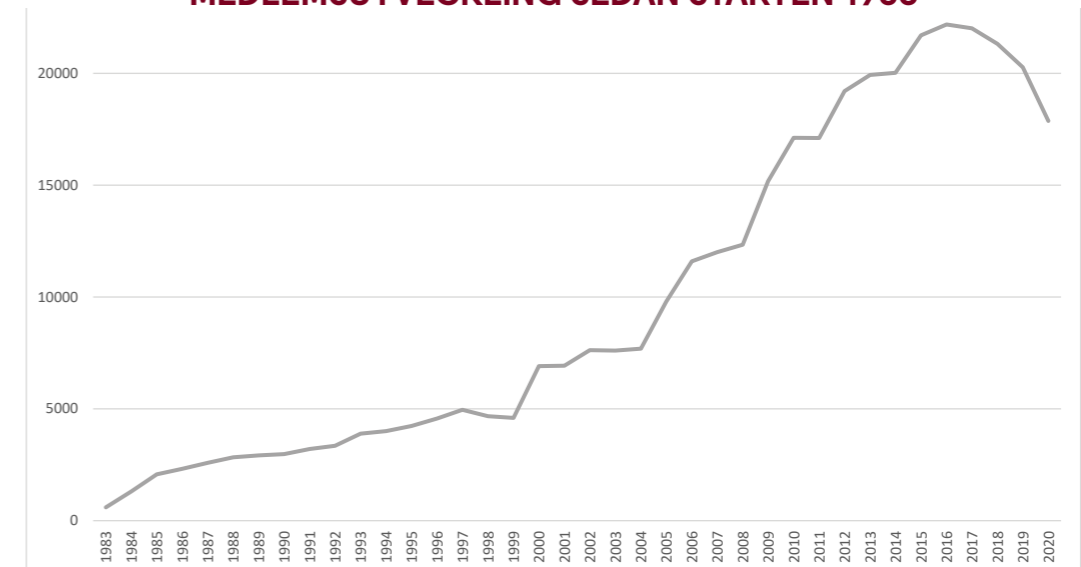
Föreningens ekonomiska inriktningsmål är att vi ska ha en stabil ekonomi och att den är anpassad efter verksamhetens behov. I och med att vi är en ideell idrottsförening har vi inga ägare som kräver avkastning eller som har vinstintresse. Liksom alla idrottsföreningar har vi möjlighet att erhålla lokalt föreningsstöd för vår barn- och ungdomsverksamhet i grupp, 7-20 år samt Riksidrottsförbundets lokala aktivitetsstöd, (LOK-stöd) för de mellan 7-25 år som deltar i gruppträning. Medlemsavgiften är 100 kr per kalenderår. Träningskortsavgiften, som är från datum till datum, är olika beroende på vilken typ av träningskort man väljer och för hur lång tid.

Coronapandemin har påverkat föreningen mycket negativt och försvagat ekonomin kraftigt under 2020. Styrelsen har vidtagit en mängd åtgärder för att minska kostnaderna såsom investeringsstopp, förhandlingar med hyresvärdar, permitteringar och uppsägningar. Vidare har beslut fattats om att inte ersätta lokalen på Björnövägen när kontraktet där löper ut i oktober 2021. Intäkterna har sjunkit drastiskt med anledning av att aktivitetsutbudet har varit begränsat och att medlemmar valt bort att träna under pandemin.

Medlemmar och medlemsdemokrati

Friskis&Svettis är alla medlemmar. Vi vill att våra medlemmar ska få massor av upplevelser på träningsgolvet och vid alla möten i vår verksamhet. Man tränar i föreningen för att man vill må bra, utvecklas, bli starkare eller kanske för att träffa människor och för att finnas med i ett sammanhang. Medlemmen äger sin Friskisförening, tillsammans med alla andra medlemmar. Det innebär att hen kan lämna förslag för att påverka hur föreningen jobbar och utvecklas. Under 2020 blev vi 17 870 medlemmar, en minskning med cirka 2 400 st sedan 2019.

MEDLEMSUTVECKLING SEDAN STARTEN 1983



Våra funktionärer

Det ideella engagemanget är navet i föreningens verksamhet. Under året har cirka 350 ideella funktionärer varit aktiva genom att hålla pass, instruera på gymmet och skapa bra möten på våra anläggningar. Det är medlemmar som på sin fritid vill bidra med sin tid och engagemang för att inspirera andra medlemmar till rörelseglädje.

2020 har varit ett speciellt år för alla med den pandemin som vi har haft att förhålla oss till.

Det har även påverkat föreningens funktionärer på olika sätt, bl a så har utbildningar och träffar ställts in. Funktionärerna har haft möjlighet att sätta sitt funktionärsuppdrag på paus om man inte har känt sig trygg i att vara i anläggningarna under pandemin.

Rekrytering

Föreningens verksamhet bygger på frivilliga insatser från alla ideella funktionärer. Rekryteringen av nya ledare, gymtränare och värdar är alltid ett arbete som pågår. Som funktionär bidrar man med sitt engagemang och sin tid. I gengäld får man bland annat gemenskap, inspiration och utbildning samt fri träning.

Utbildning

Friskis&Svettis utbildning är grunden för att hålla värderingar och kultur levande, samt för att erbjuda ett brett och inspirerande utbud med hög kvalitet. Under 2020 har Friskis&Svettis Riks haft svårt att anordna utbildningar med anledning av pandemin. Flera planerade utbildningar för våra funktionärer har blivit inställda. Även föreningens interna utbildningar och inspirationsdagar har varit parkerade under året.



Fadder

När man har blivit rekryterad som funktionär erbjuds man en fadder, en van funktionär som hjälper den nya funktionären till rätta i sin roll. Faddrarna skapar trygghet inför det kommande funktionärsuppdraget. Under 2020 har vi näst intill satt allt fadderskap på paus p g a Coronapandemin.



Receptionsvärdar

Receptionsvärdarnas uppgift är att ge bra service och bemötande till våra medlemmar. Vi har anställd personal i receptionerna och med hjälp av ideella receptionsvärdar stärker vi upp bemanningen under kvällar och vissa helgtider. För att hålla receptionsvärdarna uppdaterade med vad som händer anordnas regelbundna träffar med information och inspiration, dessa har vi undvikit under pandemin.

Värdar

Värdarnas främsta uppgift är att leverera ett bra värdskap i mötet med alla medlemmar. Trivselvärdar hjälper medlemmarna tillrätta och ser till att det är ordning och reda i lokalen. Passvärdar hjälper ledaren och motionärerna inne på passen. Träna Ute-värdar håller ihop löpgruppen och ser till så att alla hänger med. Barnvärdar finns i lokalen på City där vi har barnpassning vissa tider, dock har barnpassningen varit stängd sedan mars månad med anledning av pandemin.

Ledare och gymtränare

Gruppträningsledarna och gymtränarnas uppgift är att leverera lustfylld träning av hög kvalitet för alla. Efter Friskis&Svettis Riks utbildningar, som krävs för att få leda/instruera, godkänns funktionären vid en licensering. Alla gruppträningsledare skapar sitt eget pass, utifrån Friskis&Svettis ramar, vilket gör att varje pass blir unikt. Gymtränarna inspirerar medlemmarna till utveckling i sin styrketräning.

Gruppsamordnare

Gruppsamordnarens uppgift är bland annat att hålla ihop funktionärsgruppen som man representerar, vara bollplank i olika frågor och ordna sociala träffar för sina funktionärskompisar. Under året har vi inte haft några aktiva gruppsamordnare, uppgiften har varit parkerad under 2020.

Uppföljare

Föreningen erbjuder regelbundet alla våra gymtränare, ledare och värdar uppföljning, något som vi ska tillhandahålla enligt F&S Riks regler för medlemsföreningar. Som funktionär är det viktigt att utvecklas och bli inspirerad i sin roll för ett fortsatt ideellt engagemang. Vi har runt 30 uppföljare, funktionärer som gått en vidareutbildning via F&S Riks. I sin roll som uppföljare är man med och att bidrar till att våra funktionärer trivs och känner lust och engagemang inför sin uppgift, till utveckling samt att säkra upp att vi fortsätter att erbjuda lustfylld träning och bemötande med hög kvalitet.

Under 2020 har vi endast genomfört ett fåtal uppföljningar p g a Covid.

Vår träning

Friskis&Svettis har ett stort och varierat utbud av träning. Vår ambition är att alla ska kunna hitta sin träningsfavorit hos oss. Under 2020 utmanades vi på många sätt. Vi fick tänka om och tänka nytt. Många pass fick kompletteras med digitala varianter och många pass flyttade ut. Under den varmare delen av året erbjöd vi allt från dans Jympa till Yoga och från HIT till Dans utomhus. Många tränar hårt och högintensivt hos oss, men många tränar även soft. Många tränar på våra gym och fler tränar mer online. Utbudet är under ständig utveckling för att bibehålla vår höga kvalitet och stärka Friskis särart. Friskis träningsutbud förändras ständigt, under 2020 utmärkte sig den digitala träningen och utomhusträningen lite extra.

Friskis flyttade ut

Utöver våra vanliga utepass, som Cross och Löpning, flyttade vi under året ut mängder av vanliga gruppträningspass som Jympa, Dans och Coreflex. Vi möjliggjorde under våren även för våra ledare att skapa och hålla utomhuspass i något som vi kallade Alternativ träning. I början av sommaren presenterade Riks nyheten Utefys, Utefys soft och Utefys HIT, och då ersatte utefysen vår alternativa träning. Vår satsning på uteträningen under året uppskattades av både motionärer och funktionärer och vi gissar att många kommer att vilja fortsätta träna utomhus även efter pandemin. Under nio sommarveckor bjöd vi för första gången på många år in till Parkträning. Måndagar höll vi till på Vargens äng och på söndagar var vi på Lögarrängen. Varje tillfälle bjöd på två pass och utbudet var varierat.

Onlineträning

Under många år har vi inom Friskis pratat om hur vi ska kunna erbjuda träning digitalt, när pandemin kom var vår Riksorganisation snabba med att skapa en plattform för detta. Nu finns det över femtio onlinepass att tillgå på vår hemsida.

Gymmet

Våra gym fortsätter att locka många medlemmar och gymmen erbjuder stora variation av individuell träning. Hos oss finns bra möjligheter till tyngre styrketräning, träning i traditionella gymmaskiner, i cardiomaskiner och med kroppsvikt.

Träning för specifika målgrupper

Föreningen vill erbjuda träning för alla målgrupper. Under 2020 kom vi äntligen igång med Enkelspin, spinning för medlemmar med psykisk funktionsvariation. Den nya träningsformen har varit uppskattad även om vi i pandemitid varit ytters återhållsamma med att marknadsföra oss. För att underlätta för medlemmar med fysisk funktionsvariation erbjuder vi Jympa bas öppna dörrar och Spinning med armcykel.

Föräldraträning

Under 2020 bjöd vi på flera olika pass där föräldrar var välkomna tillsammans med sina bebisar. Tema förälder är ett cirkelpass som är riktat mot målgruppen som erbjöds även som utomhuspass.



Seniorklubben

Stora delar av 2020 var Seniorklubben satt på paus pga strikta restriktioner riktade äldre. Seniorklubben är annars träning riktad till våra äldre medlemmar och träningen brukar avslutas med kaffe & kaka. I det digitala utbudet erbjöd vi seniorpass och under en kortare period bjöd vi även in till träning riktad till 70+.

Personlig träning (PT)

Under 2020 erbjöd vi PT enskild, PT duo och PT Small groups med teman som: Utvecklas på gymmet, Löpning från noll, Skidstark.

Friskispresen

I tidning nummer 3 tipsade vår PT Jon Loiske om "Underbara utfall" och vi tycker självklart att det är kul att vår förening syns i övriga Friskisvärlden.


470 294
INPASSERINGAR TOTALT


305 641
INPASSERINGAR
I GYMMET

Barn och unga

Friskis&Svettis idé om träning grundar sig på att människan är byggd för rörelse och på att ha lusten i fokus. Därför är lekfullhet en självklarhet i all vår träning för barn. Även om många barn leker och stojar dagarna långa är det inte samma sak som träning. Rörelserna i vår barnträning syftar till att utveckla barnens motorik, balans, koordination, styrka, uthållighet och rörlighet. Barn har ett naturligt och spontant förhållningssätt till rörelse och Friskis skapar förutsättningar utifrån det. Musiken inspirerar i många av passen och är en viktig faktor att uppleva och motivera till rörelse.

2020 introducerades två digitala nyheter för hela familjen. Familjeträning som passar vuxna och barn 6-12 år Familjeympan för vuxen och de lite yngre barnen 2-6 år. Båda passen bygger på att barn och vuxna att träna och har kul tillsammans. Det gör vi också på ett antal utvalda pass per vecka som varit märkta med * i schemat. Stor del av året var våra ordinarie barn- och familjepass pausade p g a pandemin.

Under våren 2020 genomförde vi Träningskolan för 10-12 åringar. Utifrån rådande omständigheter anpassade upplägget så att Träningskolan kunde genomföras utomhus. I Träningskolan får barnen vid tio kurstillfällen testa och prova på olika träningsformer.



Våra anläggningar

Vår vision är att erbjuda flexibla och moderna träningsytor med ett välkomnande trivsamt bemötande där föreningen erbjuder bra förutsättningar för varierad träning, individuellt och i grupp. Föreningen bedriver verksamhet i fyra anläggningar, om cirka 11 300 m². Förutom träningsytor på anläggningarna finns det mötesplatser med en cafédel där vi har möjlighet att träffas och umgås med andra medlemmar, före och efter träningen. Anläggningarna har fräscha omklädningsrum med dusch och bastu (förutom Finnslätten).

Björnövägen 4 200 m²

Vår allra första träningsanläggning som under många år kallades för Jympalagret. Här har föreningen bedrivit verksamhet sedan 1993. Anläggningen har fem grupptränings-salar och ett stort gym i tre plan med maskiner och en stor fri träningsyta. På anläggningen finns även delar av föreningens kansli och ett konferensrum.

City 2 000 m²

Anläggningen invigdes i september 2014 och ligger mitt i centrum på taket av gallerian Kvarteret Igor. Här ryms gym med maskiner, en stor Plaza-yta och två grupptränings-salar. Här finns även barnpassning och en barnhörna.

Finnslätten 800 m²

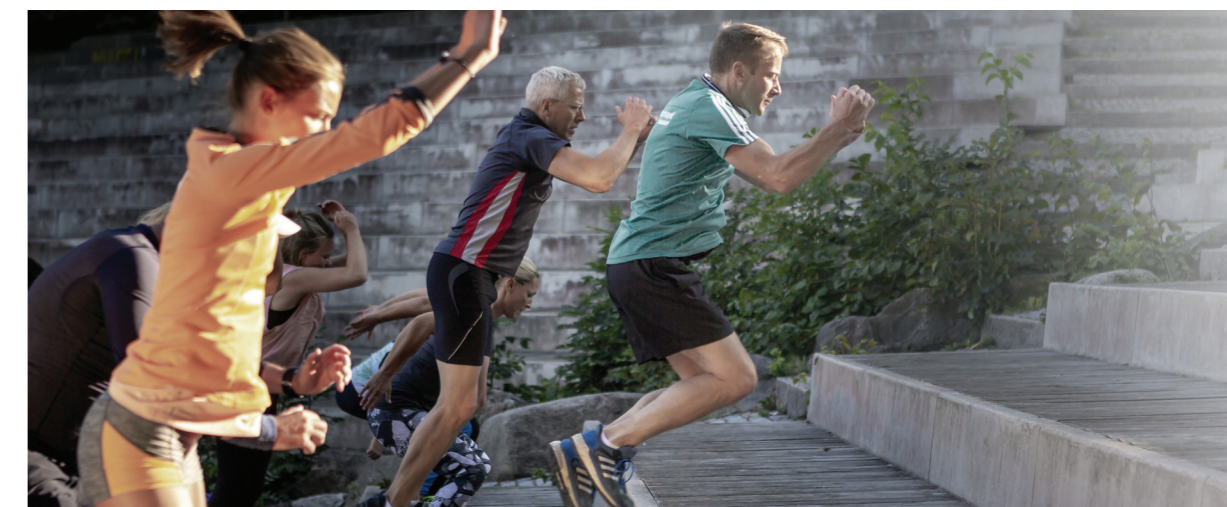
Den 15 januari 2020 invigde vi vår anläggning på Finnslätten som ingår i Kungsledens Sportcenter. Anläggningen är på 800 m² och har gym, Plaza-yta och en spinning-sal. Vi har även tillgång till en träningshall som vi kan ha olika gruppträningar i.

Rocklunda 4 300 m²

Anläggningen ligger mitt i Västerås främsta idrottsområde där föreningen funnits sedan januari 2009. Anläggningen rymmer tre grupptränings-salar, en spinning-sal, ett cirkelgym, en multihall med Plazayta, samt ett stort gym med maskiner i två plan. Ett extra rum med lyftarpodier finns vilket uppskattas enormt av medlemmarna. Det finns även ett barnrum.

Största träningsytan

Vår största anläggning är stigarna, spåren, cykelvägarna, gräset och gatorna. Vår Träna ute verksamhet är en av organisationens äldsta och största, och en verksamhet vi verkligen är stolta över. Den pågår i stort sett året runt.



Marknadsföring

Vår marknadsföring skall kommunicera Friskis verksamhetsidé, värderingar och verksamhet, internt och externt. Friskis ska vara enkelt att välja och att välja om. Vi ska tydligt berätta om vår träning och vad vi erbjuder på olika sätt och via våra olika kanaler.

Det här året liknar inget annat, som vi alla vet. Marknadsföringen externt fick stå tillbaka lite i år. Vi fokuserade på hemsidan, sociala medier, medlemstavlorna och TV-monitorerna på anläggningarna. Det blev två annonser i Västerås tidning och en annons i NyiStan. Vi hade olika budskap på Kvarterets Igors stortavlorna.

Våra främsta kanaler är i övrigt hemsidan som uppdateras nästan dagligen, sociala medier där vi visar vad som händer i verksamheten och på:ar olika events eller happenings. Vi har TV-monitorer och medlemstavlorna på anläggningarna med information. Vi skickar ut medlemsbrev 4 ggr per år. Våra främsta marknadsförare och ambassadörer är givetvis alla fantastiska funktionärer vi har i föreningen.

Friskis&Svettis Riks utformar varje år en vår- och höstkampanj som det står sig fritt av föreningarna att använda i sina kanaler. I vårens kampanj var huvudbudskapet "I Lust & olust". Under hösten var temat "Tillsammans hämtar vi ny energi". Vi sprider kampanjerna på affischer, i sociala medier, på webbsidan och i annonser.

Mervärden till våra medlemmar

Under 2020 fortsatte vi erbjuda mervärden till våra medlemmar i form av samarbetet med några lokala aktörer; Aktiv ortopedteknik, Bra Hak Burgers, Bäckby Park Padel, Caparol, Intersport, Jimmie Söderquist, Mangia mi, Skafferiet, Smarteyes, Nordic Sportsmaster, Vigårda samt WAU concept.

Friskis Julkalender blev i år en aktivitetskalender där medlemmarna fick olika utmaningar att utföra ända fram till julafton.

Håll avstånd!

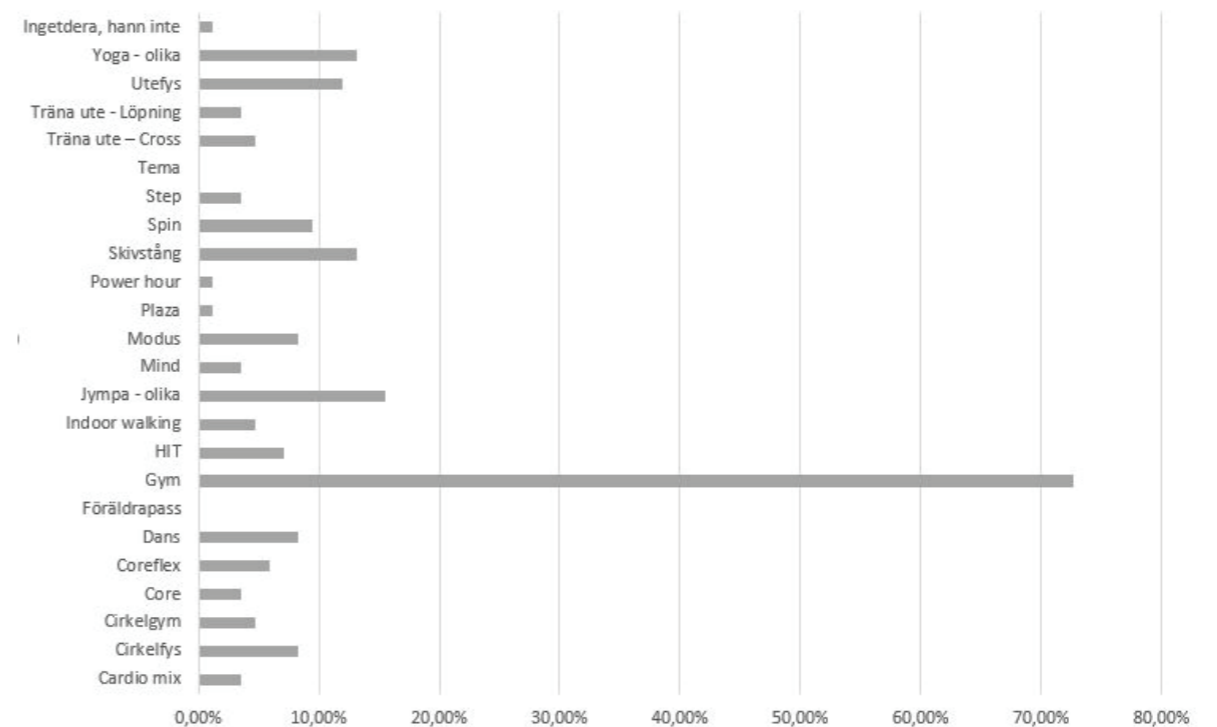
Med pandemin kom också nya budskap på anslagen på anläggningarna. Vi förstärkte med anslag om riktlinjer och rekommendationer. Uttryck som *Håll avstånd!*, *Torka av maskinerna!*, *Tvätta händerna!* etc blev gällande överallt. Vi gjorde markeringar i golvet, utrustning separerades och det skyltades upp så att det blev avstånd.

Att få fram sitt budskap på anläggningarna är en utmaning, och vi har verkligen gjort vårt yttersta för att alla skall få information om våra riktlinjer och veta hur man skall förhålla sig på anläggningarna. Hemsidan har varit vår främsta kanal med att förmedla uppdaterade riktlinjer eller rekommendationer. Så gott som varje vecka har vi gjort Corona-relaterade uppdateringar. Likaså TV-skärmarna och medlemstavlorna på anläggningarna har uppdaterats kontinuerligt med aktuell information om riktlinjer och rekommendationer.

Utvärdering Sommarkortet

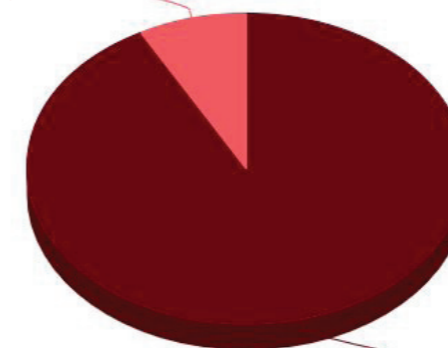
Sommarkortet är ett av våra mest populära träningskort då du får träna allt i tre månader på alla våra anläggningar för nästan halva priset. Vi blev nyfikna på hur man förlade sin träning denna sommar - gick man på pass, gymmade man mest eller gick man bara på Parkträningen? Och tycker man att Sommarkortet är prisvärt? På motstående sida hittar du resultatet av några av de ställda frågorna. →

VAD TRÄNADE DU?



TYCKER DU ATT SOMMARKORTET ÄR PRISVÄRT?

8% Nej*



*Nej för att...

- De tider jag kunde träna blev de alldeles för många för att vara Covid säkert.
- Ont om pass
- Jag var utomlands hela juli
- Mer värt att köra på 6 månader, ångrade mig efteråt.
- Jag vill jympa men nu har ni dragit ner så mycket på jympan att det intär prisvärt längre.
- Jag fick corona

92% Ja

KAN DU REKOMMENDERA FRISKIS TILL ANDRA?



90% Självklart!



8% Nja...



1% Nej, inte alls

Våra värderingar

Friskis&Svettis är en värderingsstyrd organisation, våra värderingar ligger till grund för all vår träning och allt vi gör. De flesta känner till Friskis&Svettis på ett eller annat sätt. Många säger att en får komma som en är. Andra gillar blandningen av människor på Friskis. En del föredrar styrketräningen, andra musiken på passen. Några blir inspirerade av de engagerade ledarna.

Friskis idé är lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Egentligen säger Friskis idé allt. Vi startar i lusten. Vi fortsätter göra träningen tillgänglig. Vi lägger till ny kunskap och kvalitet i det vi gör. Vi vill att du ska kunna hitta något som passar just dig. För att vidga idén om träning har Friskis&Svettis fem värderingsområden.

1

Friskis&Svettis skapar träning som berör och ser till hela människan

Det finns lika många sätt att träna som det finns människor. Alla har olika drivkrafter och olika behov. Friskis bidrag är träning som känns.

Då menar vi känns på riktigt, bortom muskelrörelser och svettiga pannor. Vi ser träning som en upplevelse för dina sinnen. Med rörelseglädje som gemensam nämnare och med insikten att träningen ger förutsättningarna för det liv du vill leva. Och när livet förändras erbjuder vi träningsupplevelser som följer dig i stället för tvärtom.

Vi utgår från att människan är byggd för rörelse och att vi mår bra när vi rör oss. Det är grunden i vår funktionella träningsidé. Vi skapar träning som ser till hela dig oavsett om du är ny, nygammal eller rutinerad i din träning. Träningen ska få dig att växa som människa och vara en upplevelse som du kan längta efter.

2

Friskis&Svettis är ett sammanhang där människor kan mötas

I ett samhälle som blir både snabbare och kallare är Friskis en plats för varma träningsupplevelser och mänskliga möten. Vi står för gemenskap på dina villkor. Kanske trivs du bäst med att träna på egen hand eller så är gemenskapen hela grejen. Friskis skapas i mötet mellan människor, i mötet med träningen eller i mötet med dig själv. Oavsett om det sker hos oss, på en gräsmatta eller i den digitala världen. För oss är mötet kanske större än själva träningen.

3

Friskis&Svettis släpper lös människors engagemang

Friskis är av folket, för folket. Tillsammans är vi många, starka och i rörelse. Speciellt när vi låter engagemanget spira och släpper idéer lösa. Vi strävar efter att vara folket i hela dess mångfald och ta vara på människors olikheter och erfarenheter. Friskis bygger på ideella krafter – ledare, tränare, värddar och alla andra som är där för dig för att de vill. De som gör oss till vilka vi är. Det handlar om att vara med i något stort, meningsfullt och viktigt – att få fler människor i rörelse. Vi tror att lusten är nyckeln till ett brinnande engagemang och att engagemang får både Friskis och människor att växa.

4

Friskis&Svettis har en avslappnad, tillåtande och personlig attityd

Vår träning bygger på kunskap och vårt bemötande på en öppen människosyn. I spänningsfältet mellan det kompetenta och det avslappnade och personliga uppstår det vi ibland kallar Friskiskänslan. Den handlar om allt från tilltal, attityd och synsätt till miljö.

Hos Friskis kan du vara dig själv. Här finns inga pekpinnar. Inget märkvärdigt. Friskis är en plats där det är högt i tak. Vårt sätt att vara gör vår träning lättillgänglig och för alla. Det betyder inte att all vår träning passar alla, utan att det ska finnas något för alla oavsett ambitionsnivå, förutsättningar, identitet eller tillhörighet.

5

Friskis&Svettis är en modig utmanare som ständigt hittar nya och bättre vägar

Friskis älskar att vara i rörelse. Vi jobbar hela tiden med att vässa och förädla allt vi gör. Ibland vill vi överraska och ibland känns igen. Vi vill fortsätta med det vi är bra på och testa gränser för att utmana gamla sanningar, normer och skeva ideal. Vi drar oss inte för att utmana oss själva. Allt för att överträffa det förväntade och skapa möjlighet för fler att hitta rörelseglädje. För oss är det viktigt att handla fritt i linje med vår idé och alltid göra våra egna val. Vi gör oss därför inte beroende av andra men samarbetar ibland med de som delar våra värden för att nå våra mål.



friskis



ANLÄGGNINGAR BJÖRNÖVÄGEN • CITY (KV IGOR) • FINNSLÄTTEN • ROCKLUNDA **WEB** FRISKISSVETTIS.SE/VASTERAS
SOCIALA MEDIER INSTAGRAM: FRISKISVASTERAS, FACEBOOK: FRISKISSVETTISVASTERAS