



# VERKSAM HETS PLAN 2024

MED AKTIVITETER 2024 F&S VISBY



**Om  
verksamhets-  
planen**

## OM VERKSAMHETSPLANEN

Verksamhetsplanen är ett styrdokument för medarbetare och funktionärer i Friskis&Svettis Visby och alla medlemmar. Den ska fungera som vägvisare för Friskis&Svettis Visbys arbete och vila på den idé och de värderingar som Friskis&Svettis står för.

Verksamhetsplanen ska ha en tydlig strategisk inriktning och följas upp i en aktivitetsplan som ingår i den kontinuerliga verksamhetsplaneringen. Det är en utmaning att skapa bra balans mellan styrelsens ansvar för att ta fram övergripande mål och den dagliga verksamhetens möjligheter att omsätta dem. Målen följs kontinuerligt upp i styrelsen och i verksamheten.

### Historik och verksamhetsbeskrivning

Friskis&Svettis Visby startade 1989. Vid årsskiftet 2023/2024 har vi 5 130 medlemmar. I vår lokal på Norra Hansegatan i Visby erbjuder vi ett stort och varierat utbud med cirka 50 träningspass varje vecka.

På Friskis&Svettis Visby verkar cirka 120 ideellt engagerade funktionärer. De finns här på sin fritid för att vägleda på anläggningen, ta emot i receptionen, ge en härlig träningsupplevelse, se till att det är rent och snyggt på anläggningen och mycket mer. Vår styrelse arbetar även de helt ideellt. Till detta har vi sex medarbetare som tillsammans med funktionärerna utvecklar och driver Friskis&Svettis Visby framåt.

### Friskis&Svettis - verksamhetsidé utan krav

Friskis&Svettis är en ideell idrottsförening med gemensam idé, vision och ändamål. Den omfattas av en rad styrdokument såsom stadgar, regler för medlemsföreningar och fem värderingsområden.

*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.

Friskis&Svettis har ett för idrottsvärlden ovanligt mål: ett leende. Leendet känns och ofta syns det. Det sitter i maggropen och signalerar en känsla av lycka, glädje eller nöje.

Träning driven av dåligt samvete blir sällan kul, regelbunden eller långvarig. Det är därför som Friskis&Svettis bygger verksamheten på idén om att träning ska vara styrd av lusten. Om det är kul att träna vill du göra det igen.

En idrottsförening med ett leende som mål måste leva upp till annorlunda krav på träningen. Naturligtvis krävs hög kompetens hos ledarna vad gäller styrka, rörlighet, kondition och kunskap om träningens effekter. Med lika viktigt är att träningen ger näring till själen och det speciella leendet.

<b>Vision</b>	Rörelse är en självklar del av ett härligare liv			
<b>Affärsidé (vad)</b>	Lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla			
<b>Ändamål (varför)</b>	Få så många som möjligt att träna och uppleva rörelseglädje Erbjuda olika former av träningsaktiviteter Öka insikt om motionens betydelse för välbefinnande och hälsa			
<b>Mål</b>	VÄXA	ENGAGERA	SYNAS	SAMARBETA
<b>Värdegrund</b>	Modig utmanare som ständigt hittar nya och bättre vägar Skapar träning som berör och ser till hela människan Ett sammanhang där människor kan mötas Släpper lös människors engagemang Avslappnad, tillåtande och personlig attityd			

A muscular man with a goatee and tattoos is performing a kettlebell exercise in a gym. He is wearing a blue sleeveless shirt with a white double arrow logo, grey shorts, and white sneakers. He is holding an orange kettlebell with both hands, leaning forward with his feet wide apart. The gym background includes various pieces of equipment like a Precor machine and weight plates.

Friskis & Svettis  
fem värderings-  
områden

## FRISKIS&SVETTIS FEM VÄRDERINGSOMRÅDEN

### 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.

### 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.

### 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, värdar 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.

### 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.

### 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 kännas 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. inte beroende av andra men samarbetar ibland med de som delar våra värden för att nå våra mål.

## VÅRA UTMANINGAR

- Att behålla våra medlemmar och funktionärer.
- Att kontinuerligt uppfylla medlemmarnas förväntningar på träningsutbud och kvalitet.
- Att attrahera och engagera den stora grupp inaktiva som vill komma igång med träning men inte hittat motivation.
- Att få fler instruktörer.



## MÅL FÖR 2024

*Uppföljning av verksamheten sker via mätning av fastställda nyckeltal/mätetal.*

Styrelsen har fastslagit följande mål:

### FLER MÄNNISKOR I RÖRELSE

Ett självklart mål för oss är att få fler människor att röra på sig och uppleva lustfylld träning. Vi kommer fortsatt arbeta för att tillgängliggöra och attrahera fler att börja träna hos Friskis. I det arbetet är våra medlemmar och funktionärer de bästa ambassadörerna att sprida en positiv bild av träning hos Friskis. Vårt mål är att tio procent av Gotlands befolkning ska träna på Friskis&Svettis.

- Ha ett avtal/avsiktsförklaring under 2024 för ny kompletterande lokal.
- Öka antalet instruktörer.
- Utvärdera samarbetet med företag och andra föreningar.



## ÖKAD DELAKTIGHET OCH LOJALITET

Vi arbetar kontinuerligt med information och dialog för att öka medlemmarnas lojalitet, träning samt uppmärksamma idéer och förbättringsförslag.

## FUNKTIONÄRSKAP I FOKUS

Vår träning ska upplevas vara inspirerande, lustfylld och trygg. Förutsättningar för att kunna bedriva attraktiv träningsverksamhet är ett väl fungerande funktionärskap som bygger på engagemang, glädje, trivsel och trygghet. Vi ska fortsatt satsa på att behålla och utveckla våra nuvarande funktionärer samtidigt som vi välkomnar nya människor att engagera sig i föreningen.

- Öka föreningskänslan genom att inkludera medlemmarna i övergången från en lokal till två träningslokaler.
- Uppmärksamma och bekräfta våra medlemmar genom medlemsutskick (mail) månadsvis
- Introduktionskurs styrelsens ledamöten
- Utforma och genomföra regelbundna utbildningar av våra funktionärer.





## ORGANISATION

Organisationen består av tre delar:

1. Styrelse och verksamhetschef
2. Personal
3. Funktionärer



Styrelsen



Tränings-  
ansvarig



Ekonomiadmin  
/reception



Verksamhets-  
chef



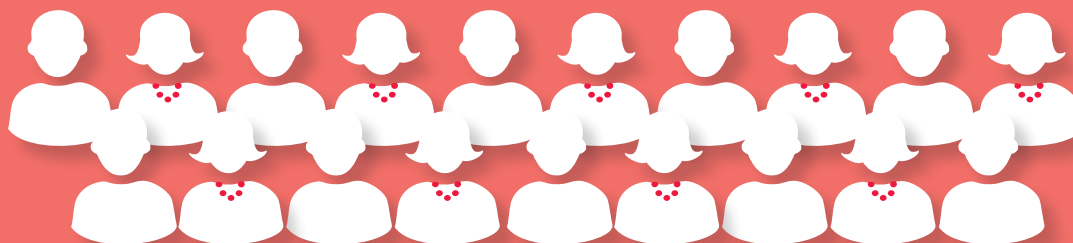
Gym/recep-  
tionsansvarig



Marknads-  
ansvarig



Gyminstruktör  
/reception



Funktionärer

## KVALITET OCH SOCIALT ANSVAR

Alla instruktörer som leder pass är utbildade och licensierade via Friskis&Svettis Riks (föreningarnas gemensamma organisation för att främja rörelsens och medlemsföreningarnas gemensamma intressen och för att förvalta Friskis&Svettis idé, träningsutveckling, våra egna utbildningar och kommunikation). Utbildningsfokus ligger på Friskis&Svettis idé, verksamhet

och ledarskap, samt på anatomi, fysiologi och träningslära. För att kontinuerligt kvalitetssäkra vår träning genomförs årligen ledaruppföljning och coachande samtal med instruktörerna.

Det sociala ansvaret är viktigt för Friskis&Svettis Visby. Det är något vi tar hänsyn till i alla våra frågor och planeringsarbeten.

## STYRELSEN

### Ansvar och uppdrag

Styrelsen har ett övergripande ansvar för föreningens organisation, långsiktiga mål, strategi och ekonomiska förvaltning. Det operativa arbetet är delegerat till verksamhetschefen.

