

# Verksamhetsberättelse 2023



Friskis&Svettis  
i Älmhult

**Bara tillsammans är riktig  
förändring möjlig.**





Innehåll	
.....	1
Friskis&Svettis Älmhults verksamhetsberättelse 2023	3
Sammanfattning av 2023	4
Organisation	5
<b>Friskis&amp;Svettis Älmhult och Träningsglädje i Älmhult AB</b>	5
<b>Styrelse i Älmhult</b>	5
<b>Valberedning</b>	5
<b>Medlemmar</b>	6
<b>Operativ verksamhet</b>	6
<b>Funktionärer</b>	6
Träning och utbud	7
Utbildning	8
Under året har följande funktionärer utbildats/vidareutbildats i olika träningsformer:	8
<b>Nyutbildade ledare</b>	8
<b>Vidareutbildade ledare</b>	8
Föreningsutveckling	8
Marknadsföring, kommunikation externa engagemang	9
<b>Riks kampanjer</b>	9
<b>Intern kommunikation</b>	10
<b>Allmän extern information</b>	10
Ekonomi	10
<b>Kortstruktur</b>	10
<b>Inkomster</b>	10
<b>Bidrag</b>	10
<b>Utgifter</b>	10
Verksamheten i siffror	11
Summering	11



## Friskis&Svettis Älmhults verksamhetsberättelse 2023

Denna verksamhetsberättelse beskriver verksamheten i Friskis&Svettis Älmhult och dess helägda dotterbolag Träningsglädje i Älmhult AB under året 2023.

Friskis&Svettis är en ideell organisation där medlemmarnas engagemang styr verksamhetens utveckling.

Vår verksamhetsidé är att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Idén är gemensam för hela Friskis&Svettis-rörelsen.

Vår vision är att människor ler när de tänker på träning.

Vårt ändamål är:

- att få så många som möjligt att träna och uppleva rörelseglädje
- att öka insikten om motionens betydelse för välbefinnande och hälsa

Föreningen ska i sin verksamhet aktivt verka för en dopingfri idrott.

**Bara tillsammans är  
riktig förändring möjlig.**



## Sammanfattning av 2023

I december 2022 beslutade Friskis föreningar om en ny gemensam strategi och vi gick in i 2023 med de gemensamma utvecklingsmålen:

1. Att bli mer framgångsrika på träningsmarknaden
2. Framtidssäkra organisationen
3. Välkomna fler perspektiv

Friskis i Älmhult summerar ett på många sätt intensivt verksamhetsår med detta i fokus.

Som motionerande medlem i vår förening har man kanske inte märkt av förändringarna i så stor omfattning. 2023 har delvis präglats av återhållsamhet och kostnadskontroll. Fortsatt låg investeringsgrad och ytterligare minskad personalstyrka. Vi har arbetat hårt med olika åtgärder för att dels stärka oss igen efter de tuffa pandemiåren och dels för att kunna matcha de tuffa omvärldsvillkor som råder där svensk ekonomi är fortsatt svag, arbetslösheten ökar och krig pågår i både när och fjärran.

Under året har styrelsen arbetat med framför allt de två första målområdena och prioriterat utveckling av försäljning gentemot företagsmarknaden i Älmhult. Vidare har ett omfattande arbete med översyn av drifts- och övriga omkostnader skett och sist men inte minst utvecklingen av organisatoriska samarbeten med närliggande föreningar.

Vi har inlett ett samarbete med Friskis i Karlskrona. Sedan månadsskiftet april-maj delar våra två föreningar verksamhetschef. När vi avrundar 2023 har arbetet med att sondera hur samarbetet kan utvecklas till att omfatta fler funktioner och föreningar startat.

I funktionärsledet har ett stort arbete skett för att implementera Friskis nya gemensamma arbetsmetod, Friskis Support. Arbetsmetoden har utvecklats för att stärka engagemanget hos våra funktionärer. Den har en bred ansats som omfattar alla funktionärer och ersätter det tidigare arbetssättet med uppföljning som var riktat mot ledare/tränare. Föreningen har infört det nya funktionärsuppdraget Friskiscoach.

När vi nu lämnar 2023 konstaterar vi med försiktig optimism att insatserna under året har stärkt verksamheten på det sätt som avsetts. Vi går in i 2024 med fokus på att öka takten på utvecklingen av vår träning i enlighet med Friskis verksamhetsidé:

**Lustfylld och lättillgänglig  
träning av hög kvalitet för alla**



## Organisation

Friskis&Svettis är en idrottsförening. Föreningsformen har vi valt för att sprida vår idé om träning. Friskis är sina medlemmar. Det betyder att alla medlemmar kan göra sin röst hörd och att intäkter och eventuellt överskott går tillbaka till medlemmarna. Det kan vara i form av utbildning av ledare eller förbättrade lokaler och träningsutrustning.

Friskis&Svettis medlemmar är samlade i 156 ideella idrottsföreningar varav Friskis&Svettis i Älmhult är en. I Sverige finns 104 föreningar från Kiruna i norr till Trelleborg i söder och i Norge finns 43 föreningar. Dessutom har vi ytterligare nio föreningar spridda i Europa.

Föreningarna är i sin tur medlemmar i Friskis&Svettis Riks, som vi ibland kallar föreningarnas förening. Friskis&Svettis Riks finns för att främja medlemsföreningarnas gemensamma intressen och för att förvalta Friskis idé. Riks ansvarar också för tränings- och utbildningsutveckling samt genomförande av utbildningar. Gemensam kommunikation är också ett av Friskis&Svettis Riks viktigaste ansvarsområden, ett uppdrag som omfattar att äga, skydda och utveckla Friskis&Svettis varumärke.

### Friskis&Svettis Älmhult och Träningsglädje i Älmhult AB

Föreningen Friskis&Svettis Älmhult äger till 100 % vårt bolag Träningsglädje i Älmhult AB i vilket stora delar av verksamheten bedrivs. Att bedriva dessa delar av verksamheten i bolaget optimerar våra möjligheter vid investeringar i utrustning, utbildning och utveckling av vårt utbud.

Samtliga anställningar är knutna till Träningsglädje i Älmhult AB liksom majoriteten av vår träning och våra funktionärer.

Friskis&Svettis mål, värderingar och styrdokument ligger till grund för verksamheten. Friskis&Svettis logotyp och visuella identitet är avsändare i allt vi gör.

### Styrelse i Älmhult

Sedan årsmötet, 28 mars 2023 har styrelsen varit konstituerad enligt följande:

Ordförande: Joakim Käll

Vice ordförande: Tomas Hoff

Kassör: Iain Mackie

Ledamot: Ivana Susak

Ledamot: Gabriela Johansson

Ledamot: Maria Gustavsson

Ledamot: Morgan Johansson

Suppleant: Mattias Gustafsson

Suppleant: Alex Roos

Styrelsen valdes vid årsmötet och har under perioden 20230425 till 20230312 haft 9 st protokollförda möten.

### Valberedning

Sedan årsmötet har valberedningen varit konstituerad enligt följande:



Per-Ola Mårtensson, sammankallande  
Emma Stjernqvist  
Mikael Flink

## Medlemmar

Antalet medlemmar 2023: 2022 st, jämfört med 1885 st 2022.

## Operativ verksamhet

Anna Hägelmark är Verksamhetschef (VC), tjänstgöringsgraden var till och med april månad 100 %. Därefter ändrades tjänstgöringsgraden till 50 % i och med att vi valde att hyra ut Anna till Friskis&Svettis i Karlskrona på 50 %. Denna ordning är en interimslösning under arbetet med att öka samordningen mellan Friskis&Svettis olika föreningar med syfte att jobba smartare tillsammans inom rörelsen. I rörelsens beslutade Strategi 2025 beskrivs det så här under förflyttning nr 6 Färre och starkare föreningar:

---

*"Idag dubbeljobbar vi för mycket. Verksamheten bedrivs i liten skala fast vi är många och stora. Det är inte försvarbart ur ett medlemsperspektiv och belastar både anställda och ideellt engagerade på ett ohållbart sätt. Vi behöver jobba smartare tillsammans, bli färre och starkare föreningar - genom att föreningar går ihop."*

---

Vidare ingår Elisabeth Karlson-Gerdle i personalstyrkan som Träningsansvarig (TA) med en tjänstgöringsgrad på 80 %. Roger Sandberg har arbetat som timanställd vaktmästare med en tjänstgöringsgrad på ca 10 %. Emma Blomqvist är sedan augusti månad timanställd receptionist och administratör med en tjänstgöringsgrad som varierar mellan 25-30 %. Björn Gårdsnäs har också arbetat enstaka timmar vid behov. Thomas Johansson bär rollen som ansvarig för Träningsglädje i Älmhult AB.

## Funktionärer

En stor del av verksamheten bärs upp av cirka 70 dedikerade funktionärer.

Träningsverksamheten i form av gruppträning och gyminstruktioner leds till allra största delen av ideellt engagerade ledare som organiseras i mindre grupper som utgår från träningsform, till exempel Spinning och Yoga.

Vår reception bemannas under kvälls- och helgtid av ideella värdar som arbetar med försäljning av träningskort, vägledning och service till medlemmar och besökare.

Ideella pass- och gymvärdar har till uppgift att informera motionärer vid vissa pass där värdskap behövs (till exempel familjepassen och seniorklubbens pass), för att stötta helheten samt i gymmet för att bidra till en trivsamt och trygg miljö på anläggningen.

Vidare är funktionärer organiserade i styrelse, valberedning, samt bidrar med insatser inom olika projekt och evenemang. Vidare har alla funktionärsgrupper möjlighet att löpande göra PR och dela med sig av sina träningsformers och övriga uppdrags vardag och planer på Instagram.

Vårens sedvanliga kick-off för alla funktionärer genomfördes den 5 februari, då vi fick känna på årets träningsnyheter inom gruppträningen. Ett informationsmöte på temat nuläget i föreningen hölls den 29 mars.



I samband med höststarten genomfördes en kick-off den 17 september då vi fick möjlighet att känna på olika typer av träning i gymmet. Året avrundades med ett härligt julträningsspass och mingel för alla funktionärer.

Under året har vi sjösatt det nya arbetssättet med Friskis support som ersätter vårt gamla arbetssätt med uppföljning. Medlemmarna i vår uppföljningsgrupp har utbildats till Friskis coacher och startat upp gruppreflektioner, vidare har TA Elisabeth hållit check-insamtal med ledare och tränare.

## Träning och utbud

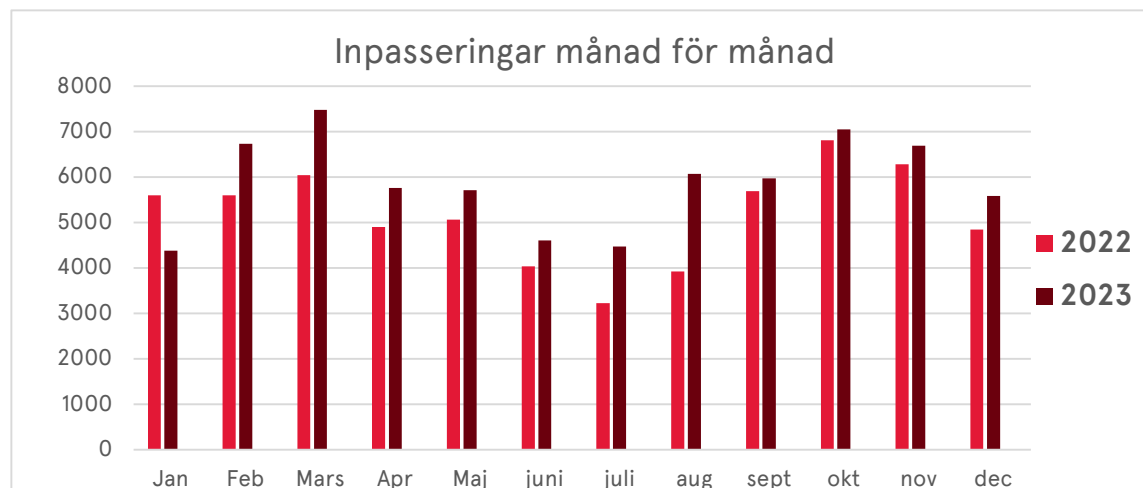
Verksamheten har under 2023 präglats starkt av att hitta en väg fram efter pandemin och i den sviktande konjunkturen och skakiga hushållsekonomin som råder i landet. Vi har arbetat hårt för att hålla kostnaderna nere. Uthyrningen av VC till Karlskrona har bidragit till minskade kostnader och samtidigt utmanat oss att hitta alternativa vägar fram för att säkerställa det som är vår högsta prioritet: Att våra medlemmar alltid ska kunna lita på att få den träning man förväntar sig av oss.

Under året har vi hållit en ekonomiskt ansvarsfull linje och avvaktat med större investeringar i utrustning och fastighet för att i stället skapa stabila förutsättningar för kommande år.

I början av 2022 gjorde vi en satsning på vårt gym som bestod av en kvalitetshöjning av rummet med omläggning av golv, omstrukturering av layout, utrensning av viss utrustning samt investering i fria vikter. Under året har vi tydligt sett att syftet med förändringarna, att nå fler målgrupper, uppfyllts mycket väl. Vi har en stor blandning av motionärer i vårt gym, alla typer av motionärer i olika åldrar, kön och träningsinriktningar tränar hos oss i en öppen och trivsamt atmosfär.

Under året har vi erbjudit 1690 pass, i snitt 32,5 pass per vecka (ett pass mindre i veckan jämfört med 2022). 23 462 platser bokades på passen. (2022: 18 315 bokade platser.)

Största andelen av de registrerade inpasseringarna sker till gymmet som står för 67 % av alla incheckningar.



Följande träningsformer erbjuds på schema under 2023:

Cirkelfys, Cirkelgym, Coreflex, Dans, Familjeympa, Familjefys, Gymintro, HIT, Innefys, Jympa, Multifys, PLAZA, Seniorklubben, Skivstång, Spinning, Styrkepromenad, Workshops i gymmet, Pass i gymmet och Yoga.

Under våren genomfördes vår Börja-Träna-Kurs för de som ville ha lite extra vägledning i att komma i gång med sin träning. Kursen samlade 18 deltagare som fick prova olika träningsformer och ledare varje vecka med en dedikerad värd som stöd. Vi genomförde också en stor träningssatsning tillsammans med det lokala företaget Alfing som erbjöd hela sin arbetsstyrka gemensam träning på Friskis samt träningskort till var och en i personalen.

## Utbildning

Under året har följande funktionärer utbildats/vidareutbildats i olika träningsformer:

### Nyutbildade ledare

- Helena Persson, Cirkelgym.

### Vidareutbildade ledare

- Åsa Rexare, Jympa
- Ann-Louise Hesselman, PLAZA
- Sofie Löwe, PLAZA
- Jessica Bondesson, Skivstång

Vidare genomförde Friskis&Svettis Riks ett antal digitala inspirationsmöten och träffplatser för fördjupning och information där funktionärer från våra olika träningsgrupper i Älmhult deltog.

## Föreningsutveckling



**Prioritering i tre startgrupper**

- Q1 2023**
  - Färre och starkare föreningar / Jobba smartare tillsammans
  - Förenkla hantering av medlemskap digitalt
  - Lyfta Friskis träningsanläggningar (Projektet Friskis locations)
- Q3 2023**
  - Erbjud mer Friskis - finnas på fler platser och ett breddat utbud inkl mer i Friskis Go
  - Utveckla och boosta det ideella uppdraget, inkl Syna oss själva och välkomna fler
  - Fler finansieringslösningar
- Q1 2024**
  - Öppna på fler platser och fler orter

Löpande under strategin:  
Ta reda på mer och dra nytta av insikter





Efter att vi på Friskis Riks nivå avrundade år 2022 med en extra stämma där vi beslutade om att genomföra vår gemensamt framtagna Strategi 2023–2025, har vi under 2023 fokuserat arbetet kring strategins två utpekade förflyttningar i startgrupp 1: **Färre och starkare föreningar** samt **Jobba smartare tillsammans**. Vi har satsat på att dela VC med Friskis Karlskrona. Vi arbetar aktivt för att fördjupa samarbetet med alla föreningar som ingår i det informella nätverket av föreningar i södra Sverige. Att vi valt att gå längre och dela VC med Friskis Karlskrona beror på en ömsesidig öppenhet från våra två föreningar att utforska möjligheterna till samarbete där vi identifierar naturliga öppningar och en tydlig vinning för båda parter.

Det är en utmanande uppgift för båda föreningarna att gå från att ha en VC på 100 % tjänstgöringsgrad till 50 %. Samtidigt gynnar det utvecklingen och sätter konkret press på organisationen på ett sätt som gynnar vår verksamhetsutveckling positivt.

När det kommer till förflyttning **Förenkla hantering av medlemskap digitalt** handlar det för vår del lokalt i Älmhult att linjera med rörelsens gemensamma kortstrukturer, åldersregler etc. Vår strategiska inriktning är att göra det. Förflyttningen kommer inte med några stora utmaningar för oss lokalt.

Vi har under året också arbetat hårt för att, med våra lokala förutsättningar och så bra vi kan värna om Friskis koncept, varumärke och gemensamma värden. Vi har en kvalitativ kärnverksamhet och klarar av att leverera träning på enligt Friskis riktlinjer mycket bra. Vi ser dock en utmaning i att även på sikt hänga med i konkurrensen och vara attraktiva på träningsmarknaden i takt med att efterfrågan förändras allt snabbare och vår anläggning och utrustning blir äldre. Under året har vår gemensamma strategiska förflyttning nr 2. **Lyfta Friskis träningsanläggningar** varit ett utpekat prioriterat utvecklingsområde. I Älmhult har fokus varit att stärka oss för framtiden och bygga förutsättningar för denna utveckling. Vi avrundar året med ett behov av investeringar i utrustning och anläggning för att kunna hålla oss konkurrenskraftiga och linjera med Friskis som helhet.

## Marknadsföring, kommunikation externa engagemang

Under vårterminen fortsatte vår lansering av autogiroabonnemang och under höstterminen genomfördes en kompiskampanj där befintliga medlemmar som rekryterade en kompis premierades. Annonseringen skedde primärt i digitala kanaler. Löpande erbjuder vi alla nyinflyttade prova-på-kort och en liten rabatt vi tecknade av kort i ett postalt utskick.

Vi deltog som funktionärer under motionsloppet Älmhult Fights Cancer till förmån för Barncancerfonden samt Spin of Hope. Inom ramen för vårt samarbete med ICA Maxi ledde vi Maxipromenaden vid 4 tillfällen och barnloppet Mica-loppet (även det till förmån för Barncancerfonden).

Under året har vi löpande marknadsfört oss i våra egna kanaler så som flöden i Instagram, på Facebook, hemsida, våra digitala skärmar och affischer på anläggning.

### Riks kampanjer

Vi deltog i de kampanjer som Friskis Riks tog fram under året: Vårens Känn dig som hemma och höstens Fördomsträna med Friskis.



## **Specialkort**

Lagom till sommarlovet erbjöd vi ett tidsbegränsat sommarkort för att locka de som inte bor i Älmhult året runt. Det är inga storsäljare men uppskattat inslag av en grupp stamkunder.

## **Intern kommunikation**

Kommunikationen mellan funktionärerna sker på den gemensamma digitala plattformen Workplace där vi också är knutna till Riks och andra föreningar. Plattformen medger samarbete i olika grupperingar anpassade efter arbetsområden, träningsformer mm. Cirka gång per vecka under terminerna publicerar VC samlad information om senaste nytt lokalt och från Riks till hela funktionärsgruppen i Älmhult.

## **Allmän extern information**

Löpande information till medlemmar sker via hemsida, Facebook, Instagram, digitala skärmar på anläggningen, affischer samt vid behov via mejl.

## **Ekonomi**

### **Kortstruktur**

Satsningen under 2022 på att erbjuda kort mot autogiro utökades under hösten 2023 då vi tillförde ett 12-månaders bundet abonnemang till vårt utbud. Vi arbetar för att successivt harmonisera vår kortstruktur med den av Riks gemensamma rekommenderade. Det gynnar oss i den fortsatta digitaliseringsresan, gemensamma marknadsföringen och utvecklingen av Friskis som helhet.

### **Inkomster**

Försäljning av träningskort och medlemskap är den största inkomstkällan och under året har återhämtningen från pandemiåren fortsatt med en stabil successiv tillväxt av motionärer. En mindre andel av våra intäkter kommer från sponsorer och från uthyrning av kontorslokaler samt tid i salar.

### **Bidrag**

Under året har bidragsdelen minskat rejält jämfört med pandemiåren då vi erhöll diverse stöd.

### **Utgifter**

De största utgifterna utgörs av fastighetsdrift såsom el, värme, renhållning, kostnader som ökat mycket under året på grund av faktorer i omvärlden. Ett stort arbete för att minska kostnaderna när det gäller framför elförbrukning och städning har givit resultat.

Personal är vidare en stor kostnad som vi kunde sänka i en märkbar omfattning i och med uthyrningen av VC till Friskis Karlskrona.

Utbildningskostnaden har traditionellt sett varit en stor post men utbildningsplanen för året har varit förhållandevis restriktiv där enbart utbildningar där vi har en stark uttalad efterfrågan och tydligt planerat åtagande gentemot medlemmarna har genomförts.



## Verksamheten i siffror

	2023	2022
Antal medlemmar	2022	1885
Antal funktionärer	Ca 70	Ca 72
Antal inpasseringar	73 343	61 726
Snittförsäljning per medlem inklusive medlemskort	2 220	1 948

## Summering

2023 har som redan påpekats varit ekonomiskt återhållsamt år och vi kan glädjas åt att vi avrundar året starkare än vi startade det.

Vi har levererat träning av hög kvalitet och befast vår position som den breda, välkomnande, viktigaste träningsaktören i Älmhult: Vi är verkligen till för alla som vill röra på sig i en trivsamt miljö. Vi vet hur man erbjuder kvalitativ träning för alla. Många Älmhultsbor är gärna medlemmar hos oss. Men det är också många som ännu inte valt att träna hos oss och de behöver vi nå fram till, med ett anpassat utbud och en tydlig bild av att vi är till för dem.

Under 2023 har vi byggt förutsättningar för att bli ännu tillgängligare och attraktivare för fler motionärer och knyta befintliga motionärer ännu närmare till oss. Friskis&Svettis i Älmhult har goda förutsättningar för att finnas där för den som aldrig satt sin fot på en träningsanläggning förr, vi vet hur man sänker trösklarna och skapar en välkomnande miljö för de som behöver det. Vi vet också hur vi behöver utveckla vårt ledarskap och vår anläggning för att möta den mest inbitna av motionärer som går på många pass i veckan eller lyfter hundratals kilo i vårt gym varje dag.

Vi har grundstyrkan i form av kompetenta, inspirerande ledare och tränare, välkomnande värdar och personal som besitter en genuin kunskap om träning och vår verksamhet. Vi har en ändamålsenlig anläggning och ett starkt koncept.

Utmaningen är att hålla alla delarna i ständig, tillräckligt snabb utveckling. Vi är verksamma i ett mycket trendkänsligt sammanhang. IT-utvecklingen i form av gameification och AI går oerhört fort i hela samhället och träningsbranschen är inget undantag. Hur ser framtidens Friskisträning för alla ut? Hur behöver funktionärsuppdragen och vår träningsanläggning vara utformade om ett, tre, fem eller tio år? Hur ska träningskortet vara utformade? Detta är existentiella frågor att ständigt och aktivt arbeta med för oss alla; funktionärer, styrelse och personal i ett förstärkt och nära samarbete med våra systerföreningar och riksorganisation, om Friskis ska kunna fortsätta att finnas till för så många som möjligt. Som en viktig tränings- och folkhälsoaktör.