



Verksamhetsberättelse  
Friskis&Svettis Borlänge

2023



**Inledning 4**

**Att bli framgångsrika på marknaden – nå fler 5**

**Träningsnyheter 7**

**Övriga gruppaktiviteter 8**

**Boosta det ideella engagemanget 10**

**Nya ledare och tränare 11**

**Friskis&Svettis Borlänge 30 år 12**

**Kommunikation och mera samarbeten 13**

**Friskis&Svettis Borlänge 14**



# 2023

# Fokus framåt



# Vilket fantastiskt år 2023!

## Vi är 30 år!

Wow, vi har firat 30 år! Otroligt vad fort tiden gått. Jag minns kvällen hemma i vardagsrummet när vi bestämde oss för att starta Friskis i Borlänge. Ett gäng vänner som ville bidra till att det i Borlänge skulle gå att träna med glädje och gemenskap. Friskis Borlänge är ju faktiskt en helt otrolig framgångssaga. Tack vare engagerade funktionärer, medlemmar och personal har vi växt år för år! När vi summerar 2023 är vi fler än någonsin, 8036 medlemmar!

Jag är stolt över att vi funkisar och personal år efter år kommer med vårt leende och engagemang för er medlemmar.

Jag är stolt över våra medlemmar som tar ansvar över sin hälsa och våra anläggningar. Det är tillsammans vi ska fortsätta utveckla vår verksamhet.

Jag är stolt över att vi tillsammans har gjort detta i 30 år och att vi kommer att fortsätta i 30 år till. Åhhhh då fattar vi att vi hela tiden behöver förnya oss. Att vi har så många unga medlemmar och funkisar är superviktigt. Ni gör skillnad!

## Mer än någonsin...

behövs träning och gemenskap när det är oroligt runt omkring oss eller i oss. Forskning visar hur viktigt det är med träning för att vi ska må bra. Träning som jag själv känner är på min nivå. Att jag tar ett steg i taget när jag vill utveckla min träning. Därför är det skönt att ta med en vän, förälder eller jobbkompis så att träningen blir av, för efteråt mår vi så bra! Tänk att vi alla har en mötesplats där vi kan träna, prata och umgås!

Vi vill ta nya kliv tillsammans med dig. Under 2024 kanske vi alla gör något vi aldrig gjort. Prövar att gå på pass? Testar att träna i gymmet? Eller tar hjälp av en tränare i gymmet? Allt är möjligt på Friskis och en sak är säkert! Det är att vi ses på Friskis!

Tack för att vi tillsammans gör detta möjligt!

//Anneli

Anneli Östberg, ordförande  
FRISKIS&SVETTIS BORLÄNGE



## Att bli framgångsrika på träningsmarknaden – att nå fler

Det här året ville vi verkligen framåt. Vi vill få fler i rörelse, så vi öppnade en anläggning till. Vi vill få fler att komma tillbaka till träning efter pandemin. Vi maxade därför året med inspiration i olika träningsaktiviteter och såklart har vi firat att vi fyllt 30 år!



### City – ny träningsanläggning

I februari kunde vi äntligen slå upp dörrarna för vår nya träningsanläggning i City. Träning i gym har ökat kraftigt de senaste åren så det kändes helt rätt att öppna en ny träningsanläggning med inriktning gym. Friskis City har ett komplett gym med nya maskiner, utrustning och med flexibla öppettider 4.00–23.00 varje dag. Att öppna en anläggning på en annan plats i Borlänge, med möjlighet att nå de som bor och arbetar i City kändes spännande. Målet var att nå fler och samtidigt inspirera de medlemmar vi redan har genom att skapa mer träningsmöjligheter.

Vi genomförde två invigningar. En VIP-invigning för våra funktionärer och sen en invigning och öppet hus för medlemmar och andra som var nyfikna på

anläggningen. Båda var välbesökta och energin var hög.

**Premiär för Friskis City!**  
Invigning och Öppet hus  
lördag 4/2 kl 10.00-15.00

### Friskis Go – en tredje anläggning

Under året har vi också kommunicerat att vi har en tredje anläggning. Friskis Go, den digitala träningen med stort innehåll både för den som vill träna hemma, på annan plats eller för att få träningstips att använda i gymmet. Tre anläggningar som ingår i våra träningskort.

2023 firade Friskis Go ett år.

### Med hela himlen som tak

Träning, frisk luft och en härlig stund utomhus. Allt på samma gång. Att träna ute är något som många uppskattar och våra två pass ute vid Ornässtugans fina miljö var populära. Där ger platsen både lugn och energi.

Under hela sommaren har vi haft många olika gruppträningspass i Börje Anderssons park och våra löppass har våra medlemmar hittat både i Mellsta samt i skogarna runt om i Borlänge.

### Målgruppsanpassad träning

Friskis är för alla åldrar och vårt utbud ger stor möjlighet att få så många som möjligt att hitta sin träning, som passar dem. Sen gör vi även vissa målgruppsatsningar. Till exempel har vi erbjudit gratis träning för barn och ungdomar under sport-, påsk- och sommarlov. För 13-17-åringar som vill ha en träningskompis så finns våra unga träningsinspiratörer i gymmet.



**Sportlov  
på Friskis**



I år har vi även gjort en lite större satsning för att få äldre i träning. Pandemin har gjort att många äldre har blivit kvar hemma. Att träna på Friskis ger inte bara styrka, rörlighet och kondition utan Friskis är också en stor mötesplats. Vi har samarbetat med SPF och genomfört prova-på tillfällen samt att vi tillsammans med RF Sisu Dalarna varit ansvariga för projektet Seniorkul. En grupp med äldre som fått testa olika föreningars verksamhet och där Friskis varit en del. Detta projekt genomfördes under vår och höst. Vi har under året även haft kursen kom-igång med din gymträning för 70 +.



## Träningsnyheter

# 2023

### Nya pass

Multifys skivstång

Multifys skivstång soft

Ny på spinning

Ny på IW

Spin Grand Prix

IW Grand Prix

Yinyoga





## Övriga gruppaktiviteter

**Under året har vi genomfört flera olika aktiviteter för Friskis Borlänge eller i samarbete med andra föreningar och organisationer. Med olika målgrupper och inriktningar.**

### **Samarbeten med RF Sisu Dalarna**

Ett flertal projekt och samarbeten har genomförts tillsammans med SFI, Komvux, Folkhälsouniversitetet där Friskisträning har varit en del av deras utbildning. Vi har även deltagit i Seniorkul föreningsliv för äldre.

### **Träning under Dalecarlia cup**

I samarbete med IK Brage körde vi Multifyspass på Sportfältet för besökare och våra medlemmar. Dessutom fick vi möjlighet att berätta och visa det digitala passet, Knäkontroll.

### **Multifys för andra föreningar**

Ett pass där andra idrottsföreningar kan delta.

### **Uppvärmningar på olika lopp**

Vi genomförde uppvärmningar på två stora evenemang. Blodomloppet och Vansbrosimningen.

### **Antidopingvecka**

En uppmärksamhetsvecka för att informera om vårt viktiga antidopingarbete som vi gör i föreningen. Aktiviteter i gymmet var en del av det.

### **Prova på och andra aktiviteter:**

Softvecka

Prova vår gruppträning

Kompisvecka

Afterwork

Prova på Spinning

Öppet hus i City

Pass i gymmet ihop med polisen

Samarbete med Dans för hälsa

**Flera dagliga verksamheter** från Borlänge kommun väljer att lägga sin friskvård hos oss. Så även företag, skolor och andra organisationer.





"soft är ostressad och uppbyggande träning"

\*look!

Tips! Hela nästa vecka är det gratis prova-på soffträning! Ring och boka din plats på 0243-188 46



9-15 januari  
Prova på vår gruppträning  
Ta med en kompis!



Dalarna  
Idrotten gör Dalarna starkare!



Friskis&Svettis  
+  
**DALECARLIA** CUP



Kompisvecka  
8-14 maj



# Boosta det ideella engagemanget

De cirka 240 ideella funktionärerna är våra viktigaste Friskisambassadörer och med stort engagemang har de tagit sig an sina uppgifter och har varit med och tagit föreningen tillbaka efter pandemin.

## Träffar och mötesplatser

Det här året har varit fyllt av olika fysiska träffar för våra funktionärer och många valde att hänga på. Ett stort jobb har gjorts av funktionärerna för att få allt att fungera i City. Förberedelser, möblering av vikter, maskiner och sen invigningen. Inför öppningen rekryterades även flera anläggningstvårdar.

En ljuvlig sommarfest genomfördes och parken fylldes med blå himmel, härliga funktionärer, träning och grillning.



Under hösten kickoff fick vi träna med några av våra unga ledare och sen även testa Friskis Go och jobba i olika grupper. Cirka 85 personer funktionärer deltog och bjöd som vanligt på sig själva. Att mötas är kul!



På julminglet som rundade av jubileumsmånaden deltog närmare 110 av våra funktionärer. Så kul att ses, prata, göra quiz och äta gott.

Tillsammans har funktionärerna målat och fixat i IW salen. Snyggt blev det!

## Utbildningar och inspiration

- Brandsäkerhet genom brandrundor
- HLR utbildningar
- Servicedagen för våra värdar
- Tränarträffar
- Jympainspiration tillsammans med andra Friskisföreningar från Dalarna
- Övriga träffar i gruppträningsformerna
- Delar av styrelsen har deltagit på Friskis årsstämma samt föreningskonferensen
- Deltagare på Riks inspiration och vidareutbildningar: fyra tränare på Pass i gymmet, fem ledare på Dansdagen, fyra på Pulsutbildning för IW och Spin
- Inspodagarna i Stockholm för ledare och tränare. En riktig inspirationsboost!



## Utbildade ledare och tränare 2023:



**Mattias**  
Tränare



**Louise**  
Ledare Familjefys



**Johanna**  
Ledare Multifys



**Marcus**  
Ledare Jympa



**Mia**  
Ledare Box



**Jenny**  
Ledare Skivstång



**Moa**  
Ledare Step



**Thomas**  
Tränare



**Ronnie**  
Ledare Cirkelfys



**Katarina**  
Tränare



**Antonia**  
Ledare Familjejympa

## Friskis&Svettis Borlänge 30 år

Ett november fyllt med firande och festligheter. Vi ville verkligen ge både funktionärer och medlemmar massor av roliga aktiviteter, pass och inspiration.

Stort tack till alla funktionärer och personal som bidrog till ett maxat jubileum med roligheter för olika åldrar!

Jubileumsmånaden blev väldigt lyckad och många deltog i både träningen, de olika aktiviteterna, afterwork och inte minst 23 november då det bjöds på tårta.

### Här är ett litet axplock ur vårt schema under jubileumsmånaden:

Yogadag – Styrkedag – Citykväll  
After work – Företagsmorgon

Föreläsningar:

**Anneli Östberg:** Två föreläsningar:

Att coacha mig själv samt

Att leva det liv jag vill – skapa och hålla kvar nya vanor

**Karoline Pettersson:** Dietist och influencer. Träning och föreläsning.

**Carina Langemar:** Din bästa tid är nu!  
Inriktad mot äldre

**Workshops med Läkarhuset:** Tema artros

Olika temapass inom våra olika träningsformer. Allt ifrån Discojympa, 90-tals jympa till Box i Multihallen.

Barnen fick testa Halloween-tema på Familjejympan och Familjefysen.



## Kommunikation och mera samarbeten

### Friskis Go – träna där du är

Den digitala träningen kompletterar våra andra träningsformer och skapar möjligheter att träna där du är. Att ta med Friskisträningen på semestern, köra hemma eller på annan plats. Vi har under året kommunicerat och försökt sprida Friskis Go både till våra medlemmar och till andra.

### RIKS samarbeten

Under 2023 kom Riks gemensamma köpflöde igång och vi lanserade en ny webbshop tillsammans med övriga Friskisföreningar.

I samarbete med Friskis Riks har vi även i år arbetat tillsammans med ICA och Craft och fått synlighet i ICA Stammis samt att medlemmarna erbjudits rabatter via Crafts webbshop.

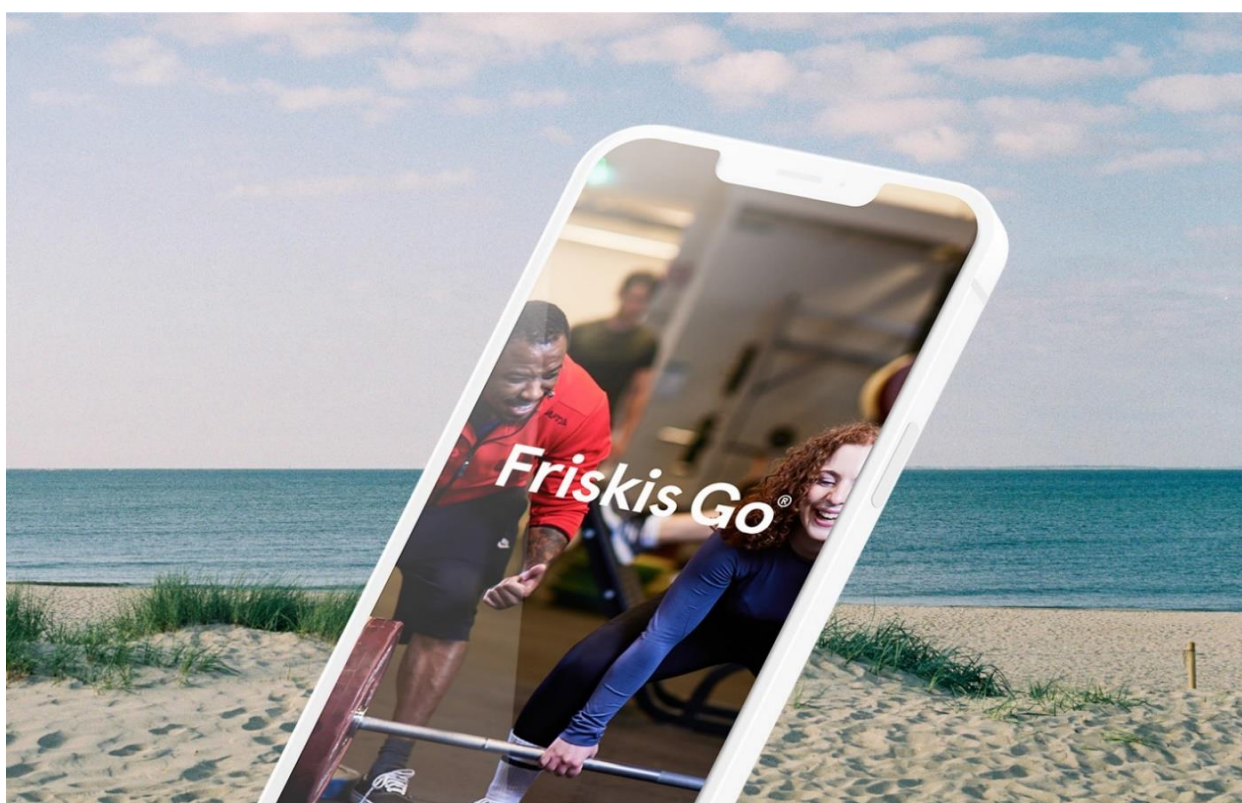
Vi har under 2023 haft två Friskis Riks tränarutbildningar i våra lokaler.

### Övriga samarbeten i våra lokaler

Efter sommaren så startade ett nytt samarbete med Läkarhuset. De har haft grupper i gymmet, tex sin artrosskola, samt att deras fysioterapeuter har en del av sin verksamhet hos oss. Under vår jubileumsmånad hade de även workshops för våra medlemmar i temat träna med artros.

### Kommunikation

En stor del av vår kommunikation till våra medlemmar sker via våra sociala medier och de nyhetsbrev som vi skickar ut 10-11 gånger per år. Tillsammans med våra digitala skärmar sprider vi information och berättar om vår verksamhet. 2023 använde vi oss också av Riks gemensamma kampanjer och Riks inlägg på sociala medier kompletterade vårt egna material i sociala medier.



# Friskis&Svettis Borlänge 2023

## Verksamhetsberättelse

# 2023

## Medlemmar

# 8036

## Funktionärer

Cirka 240 ideella funktionärer i olika roller

### Styrelsen:

Anneli Östberg, ordförande

### Ledamöter

Eva Gustavsson

Hans Pontusson

Petra Wermström

Ronnie Högberg

### Suppleanter

Anna Jöhnemark

Staffan Hammarin

### Anställda under året

**Margareta Berglund**, Verksamhetschef

**Ida Liljegren**, Grupp träningsansvarig

**Linda Widén**, Gyman ansvarig

**Sara Budh Hedman**, Ekonomiansvarig

**Lena Leanderson**, Reception

**Hanna Kvarnström**, Reception

**Catarina Öberg**, Reception

**Moa Boström**, Reception, tom 30 juni

**Rebecca Björk**, Reception och kommunikation

**Marina Olsson**, Lokalvårdare

**Monica Lennström**, Lokalvårdare

**Magdalena Görlin Heloaho**, Reception- och värdansvarig, tjänstledig delar av 2023

Vissa perioder har vi även haft timanställda inom städ, lokal och i receptionen