



Verksamhetsberättelse

2023

Friskis&Svettis Eskilstuna

## Inledning

Verksamhetsberättelsen för 2023 beskriver statistik, fakta och händelser från den dagliga verksamheten och även sådant som hänt utöver den. Dokumentet beskriver året men utvärderar också hur arbetet gått med att nå upp till verksamhetens mål, strategier och viljeyttringar.

Friskis&Svettis är en ideell förening med en gemensam idé, vision och gemensamt ändamål utan vinstintresse. Föreningen är till för sina medlemmar och styrs demokratiskt genom sina medlemmar.

Året startar bra och vi ser en rejäl tillväxt i medlemstalet sedan året innan, nya medlemmar men också återvändande gamla medlemmar. I januari 2023 firar vi ett år i Strängnäs och medlemstalet där är långt över förväntan på så kort tid, 2260 medlemmar. När vi sedan summerar 2023 har vi aldrig haft så höga medlemstal, 7924 i Eskilstuna och 3785 medlemmar i Strängnäs. Det ger en total på 11 709 och vi har därmed satt ännu fler i rörelse. Vi öppnar en ny anläggning i september på STIGA Sports Padel Center och kan nu ge våra medlemmar tillgång till tre anläggningar på ett träningskort. Vi avslutade året med ett AI-inköp i gymmet, Friskis smarta gym blir ett komplement till övriga gymmet och sänker tröskeln till styrketräning på egen hand. Vi blir under hösten framröstade som årets gym av Eskilstuna Kurirens läsare, ett kvitto på att vi har ett brett erbjudande och är relevanta.

## Vår verksamhetsidé

”Friskis&Svettis skall erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla”

Hos oss ska det vara kul att träna och ge känslan att man vill göra det igen. Vår attityd till träningen ska vara tillåtande, avslappnad och personlig. Alla ska känna sig välkomna och känna att vi erbjuder träning som passar just dem. Att må bra och vara nöjd med sig själv är viktigt. Friskis&Svettis ska ge en inre tillfredsställelse och ett leende, vår vision är helt enkelt att ”Människor ler när de tänker på träning”.

## Vårt ändamål

Friskis&Svettis övergripande ändamål är att få så många människor som möjligt i rörelse, att erbjuda olika former av träningsaktiviteter med Friskis&Svettis värderingar och kvalitet som grund och att öka insikten om motionens betydelse för välbefinnande och hälsa. Föreningen ska vara en plats där människor känner att de är välkomna och där de kan hitta ett stort utbud av rörelseglädje. Människor som kommer till oss ska finna en lust för fysisk aktivitet och även få kunskap om den fysiska aktivitetens fördelar för den personliga hälsan och på så sätt hitta motivationen att fortsätta träna. För att sprida rörelse besöker vi platser utanför vår anläggning och når nya målgrupper.

## Friskis&Svettis RIKS långsiktiga mål enligt Strategi 2025

- **Framgångsrika på träningsmarknaden**
- **Framtidssäkra vår organisation**
- **Få engagemanget att bubbla**
- **Ett Friskis vill sprida på sig**

## Friskis&Svettis Eskilstuna

Den 31:a december 2023 hade Friskis&Svettis Eskilstuna 11 709 medlemmar, 7924 i Eskilstuna och 3785 i Strängnäs.

Friskis&Svettis Eskilstunas verksamhet ligger i dess helägda aktiebolag Rörelseglädje i Eskilstuna AB och Träningsglädje i Strängnäs AB. Användandet av varumärket och tillhörigheten regleras genom licensavtal mellan aktiebolagen och Friskis&Svettis Riks. Motus Holding AB ligger mellan föreningen och våra AB.

Friskis&Svettis Eskilstuna jobbar utifrån Friskis&Svettis gemensamma idé, vision och ändamål. Under 2022 arbetade Friskis&Svettis Riks tillsammans med alla föreningar fram en verksamhetsplan för år 2023-2025, denna godkändes på en extra årsstämma den 15 december 2022. Tillsammans med styrelsen har verksamhetschefen arbetat fram vår strategi och verksamhetsplan med den som utgångspunkt.

## Organisation

### Årsmöte och styrelse 2023

Föreningens årsmöte hölls onsdag den 19:e april kl.18.00 i Treans sal på Friskis&Svettis Eskilstuna. Ordförande för mötet var Jimmy Jansson och sekreterare var Tua Larsson Manelius.

Valberedningen (Ann-Sofie Johansson) presenterade styrelsekandidaterna. Dessa valdes för året 2023/2024. Styrelsen är ytterst ansvarig för verksamheten och är valda att representera medlemmarna under året.

**Ordförande:** Erik Österberg 1 år (omval)

**Sittande ledamöter:** Tua Larsson Manelius, Rita Jonsson

**Ledamöter för 2 år:** Linus Gustafsson Maxe, Anki Roth

**Suppleanter för 1 år:** Suppleant nr 1 Leif Lundborg (omval), suppleant nr 2 Monica Andersson (omval)

Till föreningens revisorer valdes Alf Ekström, Grand Thornton Auktoriserad revisor. Sarita Hotti som revisor (omval 1 år). Revisorssuppleant Patrik Nordgren (omval 1 år).

AnnSofi Johansson avslutar sitt uppdrag i valberedningen och tackas av.

Valberedningen: Kent Sedin (sammankallande, nyval 1 år), Marie Svensson (omval 2 år), Solin Karem (sittande)

Styrelsen har haft 10 ordinarie styrelsemöten under året.

**Hedersmedlem:** Leif Lundborg

## Styrelsens mötesplatser – Friskis&Svettis årsstämma och FKON

På Friskis&Svettis årsstämma i Västerås den 17–19 mars var vår förening representerad av Erik Österberg, Anki Roth, Tua Manelius Larsson och Petra Lundgren. Friskis&Svettis Eskilstuna bidrog med en motion på stämman, motionen avsåg en gemensam förhandling kring friskvårdsportalernas avgifter.

På FKON (Föreningskonferensen) i Göteborg den 20–22/10 deltog Erik Österberg, Anki Roth och Petra Lundgren.

## Personal

Friskis&Svettis Eskilstuna är en förening med 11 709 medlemmar varav 275 funktionärer. För att få hela föreningen att gå runt, fungera och utvecklas framåt behövs anställda. Den anställda personalen i Friskis&Svettis Eskilstuna arbetar utifrån Friskis&Svettis Riks och lokala styrdokument, stadgar, policys och värderingar. De ser även till att verkställa styrelsens beslut. Personalorganisationen ska vara anpassad efter verksamhetens behov.

Arbetsmarknadens lagar och regler följs och målet är att de anställda ska trivas, känna sig trygga och må bra. De ska även känna att de har stor möjlighet att påverka och vara delaktiga i beslut och i verksamhetens utveckling.

Vi har tillsammans varit på Eskilstuna Näringslivsdag (EN23) den 20/4 och alla medarbetare erbjöds att åka på Motivationsdagen i Stockholm den 8/12. Under hösten (21/9) har en planeringsdag genomförts inför nästkommande år, vi var på STIGA Sports Padel Center och avslutade dagen med padel.

## Ordinarie anställda på Friskis&Svettis Eskilstuna

Verksamhetschef/VD	Petra Lundgren
Platsansvarig Strängnäs	Fanny Borén
Ansvarig för ekonomi och administration	Maria Norbäck
Träningsansvarig Eskilstuna	Mikaela Arvidsson
Träningsansvarig Strängnäs	Pernilla Sjögren
Träningsansvarig för särskilda målgrupper	Linda Shabo
Drift-, lokal- och Multihallsansvarig	Keijo Pernula
Ansvarig för kommunikation och marknadsföring	Sara Karlborg
Lokalvård/vaktmästare	Jerry Andersson

## Allmänna visstidsanställda

Eskilstuna/Strängnäs	Jessica Österberg
Eskilstuna	Monika Långhede
Eskilstuna	Jim Nylén
Eskilstuna	Fanar Al Malih
Eskilstuna	Monica Winblad

Eskilstuna	Monika Karlsson
Eskilstuna	Neo Säll
Strängnäs	Edin Jusic
Strängnäs	Harriet Berry

## Feriearbete

Genom bidrag från Region Sörmland fick vi återigen möjligheten att anställa feriearbetare. I Eskilstuna arbetade Neo Säll samt Noor Al Shalchi och i Strängnäs arbetade Gustav Wallen.

## Personlig träning

Personlig tränare	Stefan Björk, Eskilstuna
Personlig tränare	Anna-Carin Harju, Strängnäs

## Funktionärer

Funktionärerna är navet i föreningens verksamhet, därför är det viktigt att få befintliga funktionärer att känna lust och vilja att fortsätta sitt engagemang. Det är även viktigt att få fler att vilja engagera sig i föreningen, det ideella engagemanget är basen i vår verksamhet. Funktionärerna ska bli bekräftade och få uppskattning för sitt uppdrag. Idéer, synpunkter och engagemang som våra funktionärer bidrar med ska tas tillvara på. Tillfällen måste skapas då våra funktionärer har möjlighet att träffas för att få information, diskutera med varandra, ge synpunkter, påverka och ha trevligt tillsammans. För att kunna utveckla sig i sitt uppdrag ska funktionärerna ges möjlighet att få inspiration, utbildning och feedback. Ambitionen är att funktionärsverksamheten ska vara anpassad efter verksamhetens behov och funktionärernas möjlighet att engagera sig.

- Antalet funktionärer har under året varit 275. Funktionärerna har uppdrag som ledare, tränare, värdar, styrelsemedlemmar och valberedningsmedlemmar.
- Ett rekryteringstillfälle hölls på våren och ett på hösten i både Eskilstuna och Strängnäs.

## Funktionärsutbildningar Eskilstuna och Strängnäs

- De nya funktionärerna har genomgått föreningens interna funktionärsutbildningar FUNK 1 och FUNK 2 som har genomförts en gång under våren och en gång under hösten.
- Intern utbildning i BRP (vårt affärssystem) för receptionsvärdar och digital utbildning i hjärt- och lungräddning via Röda Korset har erbjudits för samtliga funktionärer under året. En fysisk HLR i Eskilstuna och en i Strängnäs.
- Under året gick 13 funktionärer (4 från Eskilstuna och 9 från Strängnäs) "Ettan" - Riks grundutbildning för ledare och tränare.
- 20 funktionärer (10 från Eskilstuna och 10 från Strängnäs) gick en träningsformsutbildning och blev licensierade.
- 7 befintliga ledare/tränare (3 från Eskilstuna och 4 från Strängnäs) gick en vidareutbildning.

## Sammankomster

- I februari bjöd vi in alla funktionärer till ett Stormöte som hölls i Eskilstuna.
- Den 12 februari bjöd vi in receptionsvärdar till en Servicedag där utbildare från Riks körde en heldag där vi tillsammans fördjupade oss i och arbetade med Friskis&Svettis ändamål, verksamhetsidé och värdegrund. Vi reflekterade även över hur vi som funktionärer i föreningen presenterar vad Friskis är och varför det är så bra att träna i vår förening.
- Våravslutning hölls för samtliga funktionärer i Strängnäs under maj månad.
- Alla funktionärer bjöds in till årets kick off den 30/9 och vi samlades på Eskilstuna Golfklubb för middag och samkväm.
- I december bjöd vi alla funktionärer på båda orterna på julmingel.
- Ett 15-tal ledare och tränare var på INSPO i Stockholm 18-19/11.

## Träningen

Ett av målen i verksamhetsplanen är att Friskis&Svettis ska vara det självklara träningsalternativet för Eskilstuna och Strängnäs befolkning. Därför är det viktigt att leva upp till medlemmarnas och blivande medlemmars förväntningar på träningsutbud, kvalitet på träningen och tillgänglighet. Vi behöver vara lyhörda och hela tiden följa träningsutvecklingen. Vi behöver nå fler målgrupper och få fler att upptäcka allt vi har att erbjuda och även hitta nya arenor för vår träning.

Vårt träningsutbud följer Riks riktlinjer och vi försöker i möjligaste mån att införa de nyheter Riks kommer med i träningsutbudet. Vi frågar efter, lyssnar och tillvaratar funktionärens och medlemmars synpunkter och önskemål. Vi följer och analyserar tränings- och inpasseringsstatistik för att hela tiden förbättra vårt utbud, tillgänglighet och spridning.

## Träningsformer och nyheter

- Det totala antalet träningsformer i föreningens utbud under 2023 var 21. Dessutom med varianter som tex soft, intervall, spurt, HIT, distans inom dessa träningsformer. Allt som allt med varianter 44 träningsformer.
- Limited edition-passen Multifys Skivstång (även soft) och Yinyoga var nyheter för året.
- Träningsappen Friskis Go som lanserades 2022 har fortsatt att växa, träningen kan du plocka med dig vart du vill.
- För att kunna erbjuda mer träning till våra yngre medlemmar valde vi att plocka bort etiketten "barntillåten 8-12 år" från vissa gruppträningspass och istället öppna upp större delen av träningen från 10 år. Barn mellan 10-12 år fick då möjligheten att träna på flertalet gruppträningspass och i gymmet tillsammans med målsman. I samband med detta så lanserade vi även en nyhet i gymmet, Familjeplaza. Familjeplazan är ett gruppträningspass som vänder sig till barn 10-12 år tillsammans med vuxen och träningen som sker med redskap är fartfylld och lärande.

Vi står som värd för riksutbildningar, Friskis&Svettis Riks, på Sveaplan

7-10/4 RIKS Individuell tränare

12-14/5 RIKS Cirkelgym utbildning

23-26/11 RIKS Individuell tränare

Detta innebär att vi som förening får stå som värd för riksutbildningar när ledare/tränare ska utbildas eller vidareutbildas. Vi erhåller ersättning av Friskis&Svettis Riks för detta.

## Personlig träning och individuella instruktioner Eskilstuna & Strängnäs

- Stefan Björk är personlig tränare i Eskilstuna och Anna-Carin Harju i Strängnäs.
- Gyminstruktioner erbjuds på våra anläggningar Eskilstuna Sveaplan och Strängnäs.

## Träning för särskilda målgrupper Eskilstuna

### Seniorklubben

Seniorklubben har varit i gång sedan 2016 och har med åren växt både vad gäller antal pass som erbjuds och antal platser. Vi har under året haft två grupper som tränat två gånger per vecka. Under hösten 2023 har vi tagit fram ett årskort för Seniorklubben 2024, alla kommer ingå i samma grupp och passen de kan gå på ökar från två till fyra per vecka. Passen bokas i appen Mitt Friskis eller hemsidan. Vi vill erbjuda fler möjligheten att träna och bli en del av gemenskapen.

### Enkeljympa

Enkeljympa vänder sig främst till personer med intellektuell funktionsnedsättning, en bred målgrupp med olika behov och förutsättningar. Var och en deltar utifrån sin egna kapacitet.

### Familjejympa och Familjefys Barn

Under året har vi erbjudit ett familjepass för barn år 2-6 år med vuxen och ett familjefys för barn 6-12 år med vuxen i veckan. Nyhet under 2023 är Familjeplaza.

För att ge fler chansen till rörelse slopar vi kostnaden på barnkortet, de köper medlemskap för året och får ett eget träningskort. Föräldrar använder sitt eget träningskort för att delta på passet.

### Träning för äldre i Fröslunda

I samarbete med Ung Fritid och Mötesplatser erbjuder Friskis&Svettis Eskilstuna träning på plats i Fröslunda för äldre personer som bor där. Ung Fritid och Mötesplatser har en lokal "Valvet" där träningen utförs av Friskis&Svettis Eskilstunas ledare. Passet heter Stol&Styrka.

### Anpassad grundskola

På fredagar under hela 2023 har elever från anpassad grundskola åk 7-9 tränat hos oss. De har testat på flera olika träningsformer.

### Sommarkul

Första veckan på sommarlovet 2023, anordnade vi Sommarkul för barn i åldern 6-12 år på Friskis&Svettis Eskilstuna. Det blev en riktig succé. Under 3 förmiddagar hade vi fullspäckat program med träningspass, lekar, utmaningar, pyssel och fika med 30 barn. Vi fick bidrag från Länsförsäkringars jubileumsfond till denna aktivitet.

Till dessa aktiviteter sökte vi bidrag från RF-SISU och LF's Jubileumsfond.

### **Träningsinspiratör Tonår**

Under hösten 2022 gick vi med i Friskis&Svettis Riks projekt Träningsinspiratör Tonår.

Träningsinspiratörerna utbildas av våra individuella tränare. Under 4 tillfällen får de lära sig om föreningen, hur man bemöter ungdomar i gymmiljön, träningslära, anatomi och fysiologi. De blir som en "mini-tränare". De individuella tränarna blir även ungdomarnas handledare under den tid de har sitt uppdrag på Friskis. Ungdomarna kan välja att gå som tillgänglig Träningsinspiratör i gymmet samt leda vissa utvalda pass inom ramen för verksamheten. Ungdomarna är en uppskattad tillgång ute i gymmet och vi har idag 14 aktiva tonårsinspiratörer.

### **Träning för kvinnor med utländsk bakgrund**

Under våren erbjuder vi kvinnor med utländsk bakgrund att träna kostnadsfritt hos oss.

### **Träning för särskilda målgrupper Strängnäs**

#### **Seniorklubben**

Seniorklubben Strängnäs startade under hösten 2022 med ett pass per vecka och vi erbjuder två pass per vecka under 2023. Deltagarantalet är satt till 25 men under 2024 arbetar vi för att kunna utöka den verksamheten.

#### **Träning för LSS**

LSS i Strängnäs har haft svårt att få till träning för sina brukare och Sofia Tor, sjukgymnast på kommunen, kontaktade oss för drygt ett år sedan för att diskutera möjligheten till Enkelträning för den dagliga verksamheten. De har sedan mars 2023 lånat en sal varje torsdagseftermiddag för egen träning.

Till hösten är planen att vi ska erbjuda Enkelspinn med en enkelutbildad spinledare, vilket gruppen är väldigt positiv till.



## Medlemmar

Steget till att bli medlem i Friskis&Svettis Eskilstuna ska vara inspirerande, enkelt och förmånligt. Alla ska känna sig välkomna och känna att vår förening är en avslappnad plats för inspiration, träning och gemenskap. Hos oss ska alla mötas av god service och ett trevligt bemötande. Vi ska vara generösa med att dela med oss av vår kunskap om träning och vara en viktig samhällsaktör och samarbetspartner inom träning och hälsa.

### Medlemmar: ålder- och könsfördelning Eskilstuna/Strängnäs

	<b>Kvinna</b>	<b>Man</b>	<b>Ej valt</b>	<b>Summa</b>	<b>Ökning i %*</b>	<b>2022</b>
0 - 9 år:	70	46	2	118	7,2%	110
10 - 19 år:	743	740	3	1486	24,3%	1195
20 - 29 år:	906	908	3	1817	15,8%	1569
30 - 39 år:	1184	830	3	2017	19,9%	1681
40 - 49 år:	1190	736	2	1928	15,5%	1669
50 - 59 år:	1340	814	2	2156	19,9%	1798
60 - 69 år:	789	488	2	1278	16,8%	1094
70 - 79 år:	427	297	2	726	19,4%	608
80 - 89 år:	63	54	0	117	25,8%	93
90 - 99 år:	5	2	0	7	0%	7
Okänd ålder:	8	33	17	60		65
<b>Medelålder:</b>	<b>43.03</b>	<b>40.14</b>	<b>31,67</b>	<b>41,81</b>		
<b>Totalt:</b>	<b>6725</b>	<b>4948</b>	<b>36</b>	<b>11 709</b>	<b>18,4%</b>	<b>9889</b>
	<b>57,4%</b>	<b>42,25%</b>				

\*Ökning i % är jämfört med siffrorna 2022. Medlemstalet var då 9889.

Noterbart är att männen ökar med 25,85% och kvinnorna med 13,80%. Störst procentuell ökning sker bland åldrarna 10-19 år och 80-89 år. Kvinnorna var 59,7% och männen var 39,7% av det totala medlemsantalet under 2022. Före pandemin (2019) stod kvinnorna för 64% och männen 36% av medlemmarna. Vi går mot en jämnare könsfördelning.

### Träningskort

Under våren har vi i största möjliga mån arbetat för att kunna erbjuda träningskort ur den gemensamma kortstrukturen samt underlätta köp digitalt, se nedan om det gemensamma köpflödet. Träningskortet köps för 1 månad, 6 månader eller 12 månader. Rabatterade kort finns för studerande, ungdom och pensionär. Autogiro kan fås på träningskort 12 månader. Vi erbjuder även ett obundet träningskort med uppsägning 1 månad.

Vi arbetar löpande med att se över kortstrukturen och kommer förenkla och förbättra för våra medlemmar framledes. Vi har fortsatt att arbeta med rabattkoder för att öka den digitala försäljningen och på så vis minska köerna på anläggningen. Det gemensamma köpflödet som introduceras i början av 2024 kommer också göra så att fler kortköp kan göras utanför anläggningarna dvs digitalt via appen Mitt Friskis eller vår hemsida. Inför sommaren 2023 startar vi med autogiro i vårt eget medlemssystem och kan på så sätt skapa fler möjligheter, bundet eller obundet. När man tecknar sitt autogiro på

bundet kan man numera låta träningskortet bara löpa på. Tidigare avslutades det per automatik efter ett år, även det kommer över tid att minska köerna till receptionen.

Klippkortet med 15 träningstillfällen (giltigt 1,5 år) ersätts 1/12 2023 av det gemensamma klippkortet med 10 träningstillfällen (giltigt 1 år). Vid lanseringen gör vi en kampanj på priset, se nedan under erbjudanden.

Försäljningen på Träningskort Sverige tredubblades från föregående år till 43 sålda kort (14 sålda under 2022). Med mobil inpassering på flertalet av våra Friskis underlättar det inpasseringen till obemannade gym. Vi kommer säkerligen se en fortsatt ökning av Träningskort Sverige.

I vår försäljning på webben och i appen Mitt Friskis har vi sedan januari 2023 adderat utcheckning med swish och detta har ökat de digitala transaktionerna rejält. Tidigare erbjöd vi endast utcheckning med kortbetalning.

Sedan januari erbjuder vi mobil inpassering även på Sveaplan och det finns på STIGA Sports Padel Center som är helt obemannad.

## Kommunikation

Vi vill genom vår kommunikation nå ut till allt fler om vår idé, vårt utbud och kvalitet. Vi når ut till allt fler genom att använda modern, tillgänglig och överraskande marknadsföring samt genom att synas på nya ställen i samhället. Vår kommunikation inspirerar till rörelse och vi är generösa med att dela med oss om vår kunskap om träning och hälsa.

## Marknadsföringskanaler

- Vår officiella Facebook-sida och Instagram används dagligen för att uppmärksamma våra event i lokalen och på andra platser, vad som är på gång, våra funktionärer och medlemmar. Men även för att ge lite träningstips. Facebook används primärt som en informationskanal och Instagram som en inspirationskanal. Antal följare på Facebook var under året 5463 (en ökning med 5% från föregående år) och på Instagram 5021 (en ökning med 15,4% från föregående år). På LinkedIn har vi ca 150 följare.
- Andra marknadsföringskanaler är vår hemsida, fyra infoskärmar i Eskilstuna och två i Strängnäs med rullande information i lokalen, digital skylt utvändigt på anläggningen i Strängnäs och gatupratat. Utanför lokalen har marknadsföring skett på ljustavla vid ICA Maxi, ljustavlor vid busshållplatser (Adshels) och annonser i lokala tidningar. På Willy's i Strängnäs har vi haft reklam på deras tv apparater samma sak på STIGA Sports Padel Center.
- Föreningens bästa ambassadörer är våra funktionärer, motionärer och samarbetspartners.

## Kampanjer

- Vi har använt materialet från Friskis&Svettis Riks både vår och höst för att få en spridning i sociala medier och på hemsidan.
- Vi anlät en fotograf för att ta fram bilder på våra egna funktionärer och på så sätt skapa en tydligare lokal anknytning genom affischer på anläggningarna, informations-skärmar och i sociala medier.

## Erbjudanden

- I januari 2022 infördes två veckor prova på när man tecknar medlemsavgift för 150 kr. Då köptes 1608 varav 821 som sedan köpte någon form av abonnemang, det motsvarar 51%. 2023 är antalet köp 2151 och 1220 köpte därefter någon form av träningskort, andelen som fortsätter att träna hos oss är nu på 57%.
- Under september erbjöd vi 10% rabatt på träningskort år i samband med att STIGA öppnades till padelspelare och närliggande företag (500 vykort skickades ut).
- Vår och höst har vi erbjudanden från vår samarbetspartner Team Sportia i Eskilstuna där våra medlemmar under en vecka får 25% rabatt på ordinarie priser. Samma sak med erbjudande till alla Friskis-medlemmar från Craft med 25% på ordinarie priser.
- Sommarkortet utgick i år då införandet av obundet autogiro ersatte den produkten.
- Erbjudande på nya klippkortet som lanserades 1/12. Erbjudandet är på 10% och gäller 1-13/12.

## Event

- Vårdoppet med Strengnäs tidning på Visholmen på vårdagjämningen för andra året den 19/3.
- **Invigning av Tuna Trafik-salen 18/12.** Vi lottade ut 15 goodie-bags från Tuna Trafik AB till alla som tränade i salen under perioden 18/12-31/12.
- **Hemmavasan Strängnäs 5-6/6.** Vi står för två av vätskestationerna på Hemmavasan Strängnäs den 6/6 och kan njuta av en fantastisk dag med många löpare på 5 och 10 km. Med start i början på februari erbjuder vi också löpträning en dag i veckan med målsättningen att klara något av loppet, detta görs med bidrag från Strängnäs Kommun. Dagen innan Hemmavasan går Rulla & rusa av stapeln och det är ett lopp för de med någon funktionsnedsättning, går i grundsärskola, arbetar i daglig verksamhet/dagcenter eller använder någon form av rullande hjälpmedel. Där stod vi för uppvärmningen och en vätskestation.
- I slutet av augusti bjöd vi in alla Eskilstunas förskolor till Mega Mini-Röris på Djurgården.
- Cirkelfys 100% genomförs den 19/2 på Sveaplan, syftet är att samla in pengar till Världens barn. 20 874 kronor samlas ihop och det var 130 deltagare.
- 16/9 **KFS Eskilstuna runt** tillsammans med Ärla SK , Korpen och Konsumentföreningen Stockholm. Återkommer 2024 med nytt namn Coop Eskilstuna runt.
- **Gratis träning sportlov, påsklov samt höstlovet** på anläggningarna Sveaplan och Strängnäs.
- **Årsmötet** för föreningen gick av stapeln 19/4.
- **Invigning av gymmet i STIGA sport padel center 2/9.** Vi startar invigningen med en frukostträff och Americano-turnering. På kvällen hade vi över 100 spelare som deltog i första versionen av Friskis Padel Open, ett väldigt lyckat event.
- **Idrottens dag**, vi var en av ett 20-tal föreningar som blev inbjudna till att delta på Idrottens dag 30/9 som anordnades av RF-Sisu och elever från Rekarne gymnasiums Barn- och Fritidsprogram. Vi var ett stort gäng funktionärer från Friskis som pratade om vår verksamhet, erbjöd utmaningar, tävlingar och små träningspass.
- **Eskilstuna marknad.** Under helgen vecka 32, lördag 12/8 och söndag 13/8 blev vi inbjudna att vara med på Eskilstuna marknad. Eskilstuna marknad är en fyra dagar lång folkfest med knallemarknad, restauranttält, underhållning, Axels Tivoli, foodtrucks, artister och prova på aktiviteter. 2023 ville arrangörerna göra det lite större och bjöd därför under helgen in olika föreningar som där fick möjlighet att visa upp olika aktiviteter samt göra reklam för sin verksamhet. Vi höll till på Strömsholmen. Vi ställde upp vårt tält där vi hade utmaningar, ansiktsmålning och massage som erbjöds av Stefan Björk. Vi fick även ha två uppvisningstillfällen på scen, vi bjöd på Familjejympa och Dans Explode.
- **DJ i gymmet** och provsmak av Barebells i februari.

- **Sisters in Business.** Vi blev inbjudna att delta och prata om Friskis för Sister in Business. Sisters in Business hjälper kvinnor som invandrat till Sverige att integreras i samhället genom att förmedla kontakter, hjälpa dem att starta upp verksamheter och hitta jobb.
- Musikhjälpen i Strängnäs. I december samlade vi in pengar för att ingen ska behöva dö av hunger men också för att sätta funktionärer och medlemmar i rörelse. För varje donerad krona lovade vi att utföra 1 burpee, i sit-up samt 10m på roddmaskin. Insamlingen pågick mellan 11-17 december och vi samlade in 4370 kr. Det blev både svettigt och peppigt att fixa antalet utlovade repetitioner.
- **Gränslös frukost.** Vi blev inbjudna att delta på gränslös frukost på Munktell science park. Gränslös frukost är en del i Care for Ukraine. Vi berättade om vad Friskis kan erbjuda personer som kommer nya till Sverige tex träning, gemenskap och att de även kan få ett funktionärskap hos oss. *Care for Ukraine – Tillsammans med Eskilstuna Kommun och med finansiering av Europeiska Socialfonden driver Sisters in business och NyföretagarCentrum Eskilstuna ett projekt för att stödja ukrainare som omfattas av EUs massflyktsdirektiv. Med olika aktiviteter, som jobbprogram, "Brand new", företagsbesök, "Gränslös frukost", nyföretagarkurser, framtagning av cv, personlig coaching med mera, hjälper vi personer till egen försörjning. Tillsammans gör vi skillnad!*

## Service för våra medlemmar

- Medlemsenkät går ut till alla våra medlemmar under hösten.
- Varuautomater på Larslunda och Sveaplan, Foodbox Sveaplan.
- Friskusklubben finns varje tisdag i Tuna Trafik-salen, en barnpassning som sätter barn i rörelse tillsammans med våra barnvårdar.
- Sjukgymnaster/fysioterapeuter finns på Sveaplan och Larslunda. Maria Kun och Pierre Ulin har varit på Sveaplan sen 1/1 2023 och i Strängnäs har Kersti Angenent och Cecilia Ehn varit på plats sedan starten i januari 2022.

## Mervärde för våra medlemmar

- Sömnföreläsning för våra medlemmar, vi bjöd den 5:e oktober in sömnforskaren Kristoffer Bothelius till Sveaplan. Han lärde oss om den viktiga sömnen, dess effekt och koppling till träning.
- Medlemspris på STIGA Sports Padel Center under december.
- Våra medlemmar har alltid 10% på ordinarie priser på Team Sportia vid Tuna Park.

## Samarbeten

- Sparbanken Rekarne har fortsatt att erbjuda sina anställda att en gång i veckan träna hos oss på arbetstid och ytterligare en dag på sin fritid. En gång per månad bjöd de andra medlemmar på månadens pass i Eskilstuna och Strängnäs.
- Rabatterade klippkort för Sparbanken Rekarne kunder (start september 2022)
- Vi hade ett fortsatt samarbete med Rekarne gymnasiet. Elever från årskurs 1 och 2 som läser "Träningslära 1 och 2" hade sina praktiska lektioner hos oss. Elever från Barn- och fritidsprogrammet hade sin praktik hos oss.
- Eskilstuna United förlänger sitt avtal med oss, samtidigt breddar vi det till att även inkludera Akademien F15, F17 och F19.
- Serrander Bil AB fortsätter att sponsra en sal och vi får i december även in Tuna Trafik som nya samarbetspartner med eget salsnamn. I Strängnäs är Insulander Bygg AB fortsatt ägare till

namnet på den största gruppträningssalen. Dessa samarbeten möjliggör att vi kan skicka fler ledare på utbildning och köpa in nya redskap till anläggningarna.

- Vi är en del av föreningen Hemmavasan Strängnäs som under 2023 kommer anordna löp- och cykellopp.
- Tillsammans med Ärla Sportklubb och Korpen i Eskilstuna anordnar vi KFS Eskilstuna Runt i september.
- Tillsammans med Clownklubben i Eskilstuna sprider vi gemensamt glädje i ett grått november i Eskilstuna. Friskis står för ballongerna och clownerna går ner på stan för att dela ut dessa. En sann glädje i en för övrigt hård värld. För andra året är det den andra måndagen i november som gäller, en fin tradition som vi hoppas fortsätter även 2024.
- Med VC Smeden startar vi ett 6 månader långt projekt med en grupp deltagare som har diabetes typ 2. Målet med gruppen är att påvisa att träning har effekt och vi fick goda resultat både med upplevd fysisk hälsa men även ökad psykisk hälsa. Det tiotal deltagare som hängde med hela vägen är de flesta nöjda och kommer att fortsätta sin träning. Samarbetet fortsätter med en ny grupp även 2024.
- Vi blir i december en partner till Vilstagruppen och kan på så sätt rikta erbjudande till alla deras medlemsföretag och anställda.

## Lokal

Föreningens anläggningar ska vara väl anpassad för verksamheten och hålla en hög kvalitet både vad gäller funktion, interiör och utrustning. Våra medlemmar ska trivas, känna sig trygga och säkra när de vistas och tränar i vår anläggning. Vi är lyhörda för medlemmar och funktionärers synpunkter och önskemål vad gäller lokal och utrustning.

## Ny utrustning på gymmet i Eskilstuna

Stand/seat Abduction  
Indoor walkers 13 stycken  
Life fitness Crosstrainer  
EGYM/Friskis Smarta gym - 8 maskiner samt hubb

## Ny utrustning på gymmet i Strängnäs

Gymutrustning till gruppträningen på plan två: hantlar, slamballs, kettlebells, plyoboxar samt hyllor.  
Två Thor Fitness Crosstrainer

## Sveaplan

- Under sommaren påbörjas utbyte av armaturer i gymmet och omklädningsrummen, de nya LED-plattorna drar 80% mindre el än tidigare armaturer och vi ser att förbrukningen minskar rejält under året.
- Bastun stängde vi helt i slutet på 2022 och fortsatte så in i första delen av 2023 för att gemensamt vara med och spara kWh-timmar. Försiktigt öppnades den under våren med 4 bastudagar per vecka. I november 2023 öppnar vi fullt ut och erbjuder bastu dagligen från kl. 10. Innan stängningen i december 2022 erbjöd vi 101 timmar bastu, nu är den siffran på 67 timmar.
- Vi fortsätter att arbeta hållbart och använder AC endast vid behov. Är noga med att släcka efter.

- Vi inför kameraövervakning på Sveaplan under oktober månad, det har funnits sedan starten i Strängnäs. Vi arbetar aktivt med att det brottsförebyggande arbetet på alla våra anläggningar.
- Oförutsedda utgifter på nödljusarmaturer och jalousiet som gick sönder.
- Elstöd betalades ut i oktober på 197 824 kr.

## Strängnäs

- Solpanelerna på taket i Strängnäs har producerat 107 400 kWh under 2022 och 113 000 kWh under 2023. Totalt 220 400 kWh sedan starten. Den beräknade produktionen var estimerad till 106 700 kWh per år.
- Flytt av cirkelgym till andra våningen. Utökad plaza-yta med flytt av rigg m.m.
- Elstöd betalades ut i juli på 67 653 kr.

## Expansion

Hösten 2023 öppnar vi ett nytt, lite mindre, gym som blir ett perfekt komplement till de stora anläggningarna på Sveaplan Centrum i Eskilstuna och Larslunda i Strängnäs. Vi flyttar in hos STIGA Sports Padel Center på Mått Johanssons väg 50. Gymmet som är på 170 kvm är välplanerat och väl sorterat. Här hittar du enbart de senaste modellerna på maskiner och redskap. Gymmet har en maskinpark som gör det möjligt att träna hela kroppen på ett effektivt och säkert sätt. Utöver styrketräningsmaskiner finns bland annat ett lyftarpodie, en tävlingsbänk, en hantelhörna och ett par olika kardiomaskiner.

## Övrigt

Dopingkontroller via Antidoping Sverige genomförs på våra anläggningar.

De externa bokningarna har ökat under året. De bokningarna kommer från föreningar och företag som hyr lokal eller köper träningspass.

Vi fortsätter att se över verksamheten och arbetar för att gå mot full digitalisering de närmsta åren.