



20

Friskis&Svettis Gävle  
verksamhetsberättelse för 2020





rande  
ordet

**Ordförande  
har ordet**

Ordfö  
har o

## Tillsammans är vi Friskis Gävle

Annus horribilis, ett förfärligt år, så beskrev drottning Elisabeth ett år med skilsmässor och annat elände inom kungafamiljen. Den typen av problem har inte vi haft men ändå blev 2020 ett tufft och oroligt år. Coronaviruset Covid-19 har vänt upp och ned på det mesta i vår tillvaro och för några har det blivit en grym påminnelse om hur skört livet kan vara. Mycket som vi har tagit för givet och självklart har inte klarat sig utan inskränkningar, inte minst träning på Friskis.

Året startade mycket starkt med en medlemsökning till all time high. Men i mitten på mars förändrades läget abrupt och vi måste anpassa oss för att medverka till att begränsa smittan.

Vi har sakta men säkert vant oss vid en Coronavardag som har präglat det mesta sedan mars 2020. Vi har kontinuerligt ställt om efter rådande läge och anpassat så att våra medlemmar skall kunna träna på Friskis under trygga former. Vi har fokuserat på att skapa säkra träningsmiljöer och minimera riskerna för smitta i våra lokaler. Åtgärder har gjort det möjligt för oss att hålla anläggningar öppna. Men allt ont har också något gott med sig. Friskis startade snabbt upp alternativ för att hålla pulsen uppe. Onlineträning, digitala pass i våra lokaler och live-sänd träning har nu blivit vardag som allt fler medlemmar har tagit till sig.

Den andra sidan på myntet är att vi har varit tvungna att ta till kraftfulla ekonomiska åtgärder för att helt enkelt överleva. Hittills har Friskis Gävle klarat påfrestningen som pandemin inneburit. Vi agerade tidigt för att få kontroll över utvecklingen t.ex. med korttidspermitteringar, tuffa anpassningar i budget mm. Styrelsens arbete har på så sätt kretsat mycket kring ekonomi för att ge oss förutsättningar att fortsätta bedriva verksamhet.

Året 2021 har börjat helt annorlunda än tidigare år. För att vara krass står vi inför en stor ekonomisk utmaning. Vi har tappat stora delar av våra intäkter. Vi kommer att behöva kämpa tillsammans – medlemmar, ideella funktionärer och personal – för att finnas kvar efter pandemin.

Men vi anar ändå lite ljus i tunneln. Allt eftersom vaccineringarna genomförs, kommer vi att anpassa utbudet av trygg och säker träning med förhoppningen att vi alla mot slutet av sommaren kan mötas utan begränsningar.

Tack för att du fortsätter att träna hos oss!

*Ordförande  
Mirjam Sterner*



# Året 2020

Friskis&Svettis Gävle

**9 576**

medlemmar

**230 949**

Inpasseringar

**159 730**

Gymbesök

**65-85**

Gruppträningspass  
per vecka

**20**

Träningsformer

**245**

Funktionärer



## Topp 3

Passen som fick flest  
personer i rörelse

1. Jympa
2. Spin
3. Skivstång

*Avser totala antal deltagartillfällen.*



ning

**Träning**

Trän

## Träning

### Anpassningar av träningen

Årets tema för träningen har varit anpassningar och kreativitet. Från och med början av mars har vi arbetat med anpassningar och förändringar nästan dagligdags i våra gym och salar. Målet har varit att hitta sätt att erbjuda träning i största möjliga mån för våra medlemmar, utan att tumma på säkerheten och de av regeringen satta riktlinjer. Vi har därmed behövt hitta nya sätt att göra saker på, verkligen "tänka nytt" i större grad än vanligt. Trots de ständigt föränderliga och utmanande förutsättningarna, har vi kunnat ha båda våra gym öppna och erbjudit både PT, träningsinstruktioner och gruppträning (förutom några få veckor i december) under hela året.

En stor del av arbetet har varit att frigöra mer yta och utrymme i våra lokaler, och minska trängsel. Initialt spärrade vi av vissa gymmaskiner som löpband och crosstrainers i gymmen, innan vi insåg en bättre lösning: helt enkelt var att flytta dem till andra ytor, t.ex. salar och väntytter. På så sätt kunde samtliga maskiner nyttjas utan att tumma på avståndet till andra motionärer. I gymmen införde vi snart också ett "klädnypesystem" för att kunna kontrollera antalet besökare på ett enkelt sätt.

På motsvarande sätt har vi kontrollerat besöksantalet på passen genom att löpande justera antalet platser; från fullt antal i början av året, till hälften under sommaren, till en fjärdedel under hösten och slutligen ner till sju i slutet av året. Vi gjorde då samtidigt alla platser bokningsbara (dvs inga drop-in-biljetter), för att undvika köbildning vid inpasseringarna.

Parallellt med detta tittade vi på våra besöksflöden i lokalerna. Inte bara i själva salarna, utan även i väntytter, utanför salar, i omklädningsrum, receptioner etc samt lokalernas utformning. Utifrån detta justerade vi tiderna för samtliga gruppträningspass så det blev mer och mer luft mellan pass i samma sal och så att passen i närliggande salar överlappade varandra. Allt för att undvika trängsel och ge en tryggare träningsupplevelse.

Utöver detta uppmanade vi alla ledare att göra anpassningar i de pass där smittorisken beräknades som hög t.ex. att undvika förflyttningar och att använda så få redskap som möjligt. I de fall där det var för svårt för att göra anpassningar valde vi att pausa träningsformen helt, t.ex. med Box och Cirkelfys, där man byter redskap med varandra under passets gång. Vi valde också att pausa Cirkelgym på Gavlehov för att skapa en luftigare känsla i gymmet. När vi var tvungna att stänga Royal så hade vi plötsligt en mängd pass och ledare att försöka sprida ut i våra övriga lokaler. Detta medförde att vi även flyttade hela träningsformen Indoor walking till "yogasalen" i källaren på Torget jämte spinsalen, och fördelade istället yogapassen i andra salar.

### Sommaren på Fjärrans konstgräsplan

När det stod klart för oss att vi inte skulle kunna ha vår långåriga och otroligt uppskattade tradition med utomhusjympa i Boulogern började vi genast leta alternativ. Efter att ha besökt och utvärderat diverse olika utomhusplatser och fotbollsplaner så blev det snart uppenbart att konstgräsplanen på Fjärran höjder var det bästa alternativet: en stor plan med bra underlag och eluttag i närheten, inpassering via vårt befintliga system (och därmed kontroll av antal deltagare), förvaring av teknik i vårt förråd och en redan inarbetad "Friskisplats" för våra motionärer. Cirkeln slöts när vi fick bekräftat att vi en gång i tiden faktiskt haft jympa på just den platsen. Sagt och gjort, efter att ha arbetat med förberedelserna under april så kunde vi ha en mycket lyckad premiär i maj under en strålande sol. Därefter hade vi flera pass per vecka – en mix av olika jympaintensitet, Cirkelfys och Specialpass – under hela sommaren ända fram till november.



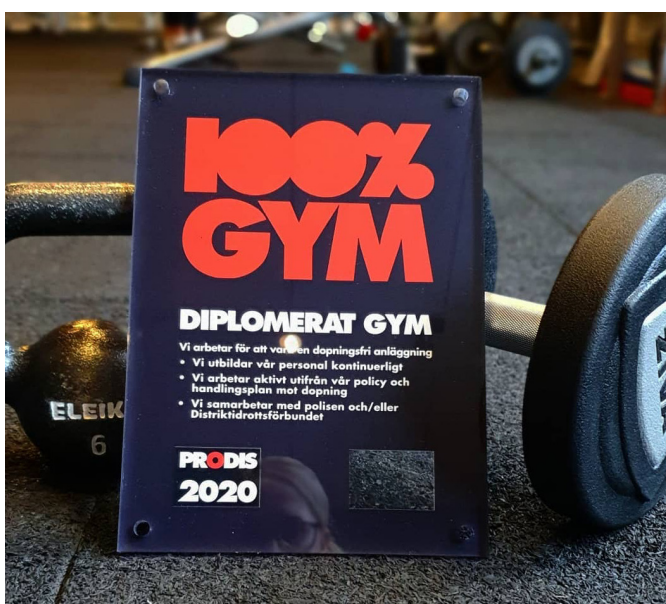
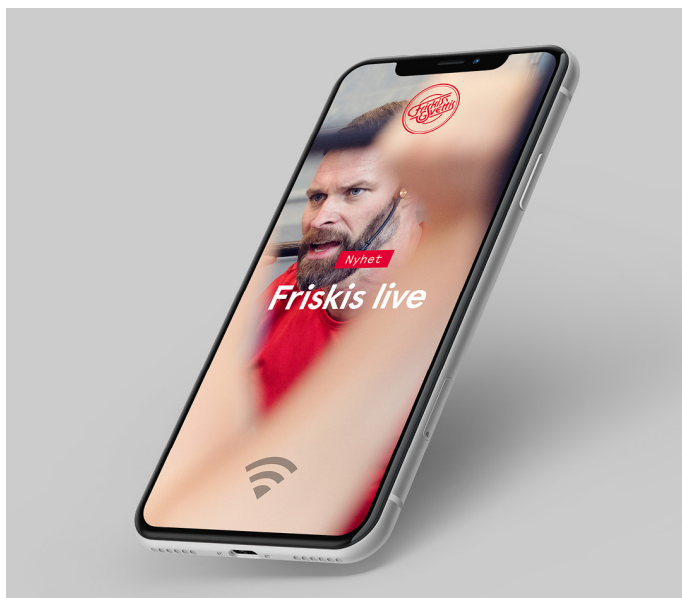
## Gruppträningsnyheter

### Passnyheter

Den största nyheten under hösten var Friskis Play-pass: inspelade pass med digital ledare på skärm. Då vi haft ett kraftig bortfall av funktionärer blev Play-passen vår räddare i nöden; ett sätt för oss att fortsätta erbjuda gruppträning utan en fysisk ledare. I samband med detta genomförde vi en stor satsning på Royal igen där vi flyttade gymredskap och spincyklar till mellansalen och lilla salen (tidigare Indoor walking-sal). Tack vare funktionärer som ville vara "Play-värdar" kunde vi nu erbjuda Play-pass i stora salen (utöver pass med våra egna ledare) och i lilla salen, samt "träna fritt" i mellansalen på bestämda tider. Utöver Royal hade vi även ett stort utbud av Play-pass i salen på Torget och i Spinsalen. Vi genomförde även ett antal livesända pass via Instagram som ytterligare ett sätt att erbjuda träning till medlemmar som enbart ville träna hemifrån. Utöver detta hade vi glädjen att införa träningsnyheterna Dans explode och Modus soft på schemat.

### Övrig träningsverksamhet

Det är värt att nämna att trots att mestadelen av våra ansträngningar har gått åt till anpassningar av verksamheten, så hann vi även med att bli licensierade i Ren Hårdträning; genomföra en antidoping-vecka i gymmet; flytta över alla våra funktionärer till den nya kommunikationsplattformen Workplace; bygga ett podie till den "nya" Indoor walking-salen på Torget samt göra en del större investeringar för framtiden, t.ex. ett antal nya Spincyklar samt trappmaskiner.







elser  
r året

**Händelser  
under året**

Händ  
under

## Händelser under året

Friskis&Svettis Gävle gör skillnad och vi jobbar ständigt för att synas och samverka med andra aktörer.

### Musikhjälpen

En decembervecka om året sänder Sveriges radio Musikhjälpen dygnet runt för att lyfta fram en undanskymd mänsklig katastrof. Årets tema var "Ingen människa ska lämnas utan vård" och pågick 14-20 december. Här i Friskis&Svettis Gävle informerade vi våra medlemmar om detta i våra sociala medier och på vår hemsida. Vi hade med detta i lucka 14, 16, 17, 18, 19 och 20 i vår egna julkaender där vi uppmanade våra följare om att de som ville fick gärna skänka en slant. Vi hade även vår insamling till Musikhjälpen på datorn i gymmet på Torget för att underlätta för våra medlemmar att skänka pengar.

### Samarbeten

Vi ingick ett samarbete med Coffee House by Georg under slutet av 2020 som erbjuder våra medlemmar 10% i deras café.

Vi inledde även ett samarbete och projekt tillsammans med Rädda barnen. Där syftet var att vi på Friskis skulle bidra och uppmuntra till fysisk aktivitet som ett sätt att öka fysisk samt psykiskt mående hos barn som är nya i Sverige.

Vi fortsatte samarbetet med Caparol under året. Dom erbjuder alla våra medlemmar bra rabatter i deras butik.

- 35% rabatt på färg- och spackelsortiment
- 20% rabatt på penslar och andra tillbehör
- 20% rabatt på tapetsortimentet

Vi har fortsatt haft medlemsrabatt på 20% hos Stadium 3 gånger under året.

### Ny app

Under oktober klev vi på den nya lanseringen av den nya appen och bokningssidan på webben som alla föreningar så småningom ska ha övergått till.

### Träningsbingo

Under junimånad hade vi ett träningsbingo för våra medlemmar. De som ville vara med fick hämta en bingolapp med lite olika pass medlemmen skulle gå på. Dessa rutom fylldes sedan i av ledaren för passet. Vi lottade sedan ut 3 vinnare som hade lyckats fylla minst 3 horisontella rader.

### Antidoping-vecka

Varje år vecka 41 annordnar Prodis en antidoping-vecka över hela Sverige där syftet är att lyfta vart vi står i dopingfrågan. I år var första gången vi deltog på denna vecka. För att sprida information om detta så hade vi ett quiz till våra medlemmar där vinster var från 100% Ren hårdträning och vi satte upp anslag i lokalerna med budskap om antidoping. Vi delade även myter och påståenden om doping i våra sociala medier.

### Balkongjympa

Under sommaren hade vi ett samarbete med Gävle kommun där vi körde balkongjympa för seniorer på en innergård i Bomhus. Eftersom att pandemin pågick och många äldre inte kunde komma till oss så fick vi se till att komma till dom helt enkelt.





## Konvent och mötesplatser

Det fysiska mötet är på många sätt oslagbart men under största delen av 2020 fick vi tänka om. Det fysiska mötet blev inte lika självklart längre och vi fick hitta andra vägar att mötas.

- I januari och augusti hölls kickoff för våra funktionärer. Vid kickoffen i januari sågs vi på Royal alla samlade, tog del av funktionärsenkäten och firade 2 funktionärer som gjort 20 år i föreningen mm. I augusti delade upp kickoffen i 3 omgångar för att vi bättre skulle kunna hålla avstånd. Då testade vi bland annat ett av de kommande playpassen. Linda informerade om vårt påbörjade doppingarbete och planen att hålla alla Royals salar öppna för fri träning och playpass tog form.
- Funkisfikat hade vi ett par gånger i början av året innan den fick pausas men däremot var det flera av funktionärs-teamen som träffades utomhus under den varmare delen av året.
- Under hösten har alla funktionärer bjudits in till digital HLR genom Röda korset.
- Årsstämman hölls i år digital den 28 mars och delar av styrelsen var närvarande.
- VC har deltagit i ett flertal olika digitala möten med andra verksamhetschefer och Riks.
- Styrelsen och VC hade en arbetshelg den 18-19 september där frågor som rörde nuläge och framtid berördes.
- Ordförande och VC var närvarande på F-KON i Stockholm den 3 oktober.







isation

**Organisation**

Organi

## Organisation

Idag är IF Friskis&Svettis en av Sveriges största idrottsorganisationer med en idé om träning som delas av över en halv miljon människor. Vi är en ideell idrottsförening utan vinstintresse som verkar med och styrs av våra medlemmar. Föreningens verksamhetsidé grundar sig i våra värderingsområden som alla funktionärer och anställda ska vara bärare av. Verksamhetsidén – att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla – har funnits med som en ledstjärna sedan starten. Friskis&Svettis har en gemensam idé och vision – träning ska vara kul och frambringa leenden. Vi vill att medlemmarna upplever rörelseglädje och ett varmt bemötande när de är i föreningens lokaler. Det ideella engagemanget är Friskis&Svettis främsta framgångsfaktor. Det är funktionärerna som möjliggör vår verksamhet genom att bland annat leda pass, instruera i gymmen, värda i lokalerna och hjälpa till i receptionerna.

En förutsättning för att vara en friskisförening är ett medlemskap i Friskis&Svettis Riks, föreningarnas förening, samt anslutning till Riksidrottsförbundet via ett specialidrottsförbund.

Friskis&Svettis Riks har ansvar för bland annat kommunikation om organisationen, utbildning och varumärket. Friskis&Svettis har totalt 519 474 medlemmar. Detta är en minskning med 9,7% jämfört med 2019. Av de 159 föreningarna som finns håller 108 stycken till i Sverige, 42 i Norge och övriga i Helsingfors, Mariehamn, Vanda, Köpenhamn, Bryssel, Paris, Luxemburg, London och Aberdeen. Varje förening ansvarar för sina medlemmar, funktionärer samt verksamhet och ekonomi.

Gävleföreningen bildades 1984 och är idag Gävles största idrottsförening. Av våra 9 576 medlemmar har 245 valt att engagera sig lite extra och är våra funktionärer. De utgör stommen i vår ideella förening. 7 funktionärer utgör vår styrelse och väljs av föreningensmedlemmar på årsmötet som är grunden för vår medlemsdemokrati.

Den 1 maj 2017 började IF Friskis&Svettis Gävle att bedriva sin verksamhet i det helägda dotterbolaget Trimhusen AB. Vi är en ideell organisation utan andra ägare än våra medlemmar. Vi drivs av vår verksamhetsidé och har inget vinstintresse. Allt överskott återinvesteras i verksamheten.

Nedan kan du läsa mer om hur Friskis&Svettis Gävles organisation är uppbyggd.

## Styrelsen

På årsmötet 2 juni 2020 utsågs styrelsen som är föreningens högsta organ. Styrelsen har haft fortsatt fokus på de strategiska frågorna som gäller föreningens övergripande utveckling och framtid.

### Styrelsen består av:

Mirjam Sterner, ordförande  
Rolf Svensk, vice ordförande  
Mats Näslund, sekreterare  
Charlotte Erlandsson, ledamot  
Pialena Wihlborg, ledamot  
Michael Angelryd, ledamot  
Jonas Lundblad, ledamot

Verksamhetschefen har varit adjungerad under året. Styrelsen har, under 2020, haft totalt 17 styrelsemöten, varav ett konstituerande och 6 extrainsatta möten med anledning av pandemin. För att styrelse och verksamhet ska hålla samma kurs finns föreningens styrdokument och dessutom genomförs årligen ett antal gemensamma dagar för att sätta gemensamma mål.

## Valberedningen

Valberedningens uppgift är enligt stadgarna att föreslå lämpliga personer till styrelsen på årsmötet. Under 2020 har följande personer ingått i valberedningen:

Jonas Westlund, sammankallande  
Bo Lindström  
Lars-Torsten Eriksson  
Anna Kronberg  
Kerstin Nyegård

För att få reda på hur var och en upplever arbetet i styrelsen och för att identifiera framtida kompetensbehov har valberedningen genomfört intervjuer med alla styrelsemedlemmar samt VC.







## Anställda

I början av 2020 var 15 personer anställda varav 9 på kontoret, 2 i receptionen och 4 inom vaktmästeri och lokalvård. Utöver dessa hade vi även 3 extra-personal i receptionen. Med anledning av pandemin fick vi tyvärr avsluta 4 provanställningar under våren och under perioden 10 april - 7 september var all personal korttidspermitterad.

Kontinuerligt genomförs skyddsronder; fysisk och psykosocial för att säkerställa en god arbetsmiljö. 2020 gav skyddsronderna goda resultat. Medarbetarna känner att de trivs, får stöttning samt känner till målen och kan leva upp till de krav som ställs. Under året genomfördes också medarbetar-, och lönesamtal med de anställda.

**Verksamhetschef.** Teamledare ledningsgruppen. Övergripande ansvarig för hela verksamheten, dess ekonomi och personal. Underställd styrelsen som är ytterst ansvarig för verksamheten. (1 person 100%).

**Ekonomiansvarig.** Ingår i ledningsgruppen. Ansvarig för att all ekonomihantering sköts korrekt och följer gällande regelverk. Ta fram underlag för ekonomiska beslut och kommunicera ekonomin i föreningen. (1 person 75% from 1 mars 100%)

**Kommunikationsansvarig.** Ingår i ledningsgruppen. Ansvarar för att vi kommunicerar enligt F&S grafiska profil och värderingar. Ansvarig för att upprätta årlig marknadsplan och genomföra aktiviteter i den. (1 person 100% inklusive viss tid i receptionen)

**Träningsansvarig grupp.** Teamledare Team Träning, ingår i ledningsgruppen Övergripande ansvar för hela vårt träningsutbud, att det upplevs inspirerande och håller hög kvalitet. (1 person 100% inklusive viss tid i receptionen under våren)

**Träningsansvarig gym och grupp.** Huvudansvarig för F&S gymverksamhet. Att vi håller hög kvalitet på våra gym, att vi erbjuder bra och lustfylld gymträning och har en god atmosfär i gymmet. Ansvarig för gruppträning innehållande redskap. (1 person 100% inklusive viss tid i receptionen under våren)

## PT samordnare.

Utveckla och samordna vår PT verksamhet. Ansvara för att vi håller hög kvalitet på vårt utbud gällande Personlig träning. Medlems- och funktionärsservice. (1 person 100% inklusive tid i receptionen)

**Receptionsansvarig.** Teamledare Team Reception, ingår i ledningsgruppen. Huvudansvarig för våra receptioner. Säkerställa att personal, värdar, utrustning, utbildning och övrigt stöd finns för att i alla avseenden uppnå önskad servicegrad för våra medlemmar och funktionärer. (1 person 100% inklusive viss tid i receptionen)

**Platsansvarig.** Ansvarar för driften och den dagliga löpande verksamheten på respektive anläggning. (2 personer, 100% + 90% (100% from 1 september), inklusive tid i receptionen)

**Receptionister.** Ge våra medlemmar, funktionärer och övriga besökare god service och i möjligaste mån tillgång till önskad träning. Vara med och skapa bästa möjliga förutsättningar för värdar/ledare. (2 personer , 100% + 100%)

**Vaktmästare.** Teamledare Team Lokal, ingår i ledningsgruppen. Ansvara för att vi säkerställer hög kvalitet, säkerhet och funktion på F&S samtliga anläggningar i samverkan med våra hyresvärdar. Ansvara för att vi bibehåller bra kvalitet på vår utrustning genom löpnade underhåll.

**Lokalvård.** Ansvara för att vi säkerställer hög kvalitet på Royal samt gymmet på Torget gällande städ. (1 person 75%)



## Funktionärer

Friskis&Svettis är sina medlemmar och är beroende av att några av dem engagerar sig ideellt som funktionär. Hur beroende våran förening är av alla ideella krafter har under 2020 blivit väldigt tydligt.

Många värdar och ledare har valt bort sitt engagemang under året, vissa kortare perioder och andra längre. Främsta orsaken är förstås den pandemi som under våren blev ett faktum. Många tillhör riskgrupp, främst på grund av ålder och andra har restriktioner från arbetsgivare att ta hänsyn till. Som funktionär på plats ingår det att möta våra medlemmar och oavsett vilket beslut var och en tar så är allas säkerhet såklart viktigast.

Bemanningen av värdar och personal i lokalerna har vi fått lov att anpassa och justeras till just de tider som behövts mest. Där har nyckelgymmet på Gavlehov gjort att vi kunnat klara att behålla samma öppettider och kvalité trots att vi där behövt minska bemanningen. Gavlehovs nyckelgym har också gjort att vi kunnat bemanna mer på Torget och även där behålla i stort sett samma öppettider.

## Rekrytering och utbildning

Vi har under året haft funktionärer som slutat men också kunnat rekrytera några nya. Rekryteringsproceduren har vi lokalt anpassat från att träffas mycket i grupp under infoträffar och utbildningar till mer individuell rekrytering och fler digitala möten, främst via Workplace. Även Riks har anpassat sina ledarutbildningar, några har ställts in medan andra blivit digitala.

Workplace är den kommunikationsplattform som vi under vår och sommar 2020 gick in i och som vi under hösten allt mer börjat använda som huvudsakliga kommunikationsverktyg. I Workplace har alla funktionärer sin egen användare och tillhör olika större och mindre grupper beroende på vilken funktionärsroll var och en har. Övergången har inneburit mycket färre mail och snabbare kommunikationsvägar.

Under våren 2020 uppdaterades även vårt datasystem BRP och under sensommar och höst kunde vi för värdarna hålla utbildningar i mindre grupper i just BRP och Workplace.



## Medlemmar

Det ska vara roligt att vara medlem i Friskis&Svettis och alla ska känna sig välkomna. Träningsupplevelsen ska vara lustfylld från det att medlemmarna kommer tills de lämnar lokalen. Allt räknas in, både bemötande, känsla och träning – medlemmarna hos oss ska känna sig sedda.

En fysiskt aktiv livsstil är en trend i sig. Hälsa blir mer och mer ett aktivt val och vikten av att träna varierat, äta hälsosamt, sova bra och få en bättre vardag och mående blir ännu mer aktuellt då vi under en stor del av 2020 levde i en pandemi.

Våra medlemmar är intresserade, kunniga och vill utvecklas i sin träning. Det innebär att vår verksamhet ständigt måste vara i rörelse och vi måste hitta nya vägar för att möta de krav som ställs. Lättillgänglig träning har varit extra viktigt under 2020. Våra medlemmar vill enkelt komma åt träning hemifrån eller från jobbet. Att träna ute och online är förmodligen en trend som kommer att hålla i sig även efter pandemin.

Under 2020 uppgick antalet medlemmar till 9 576, vilket innebär en minskning med 11% jämfört med föregående år. Naturligtvis har pandemin en stor del med tappet av medlemmar att göra.

Vårt mål är att växa och att våra medlemmar vi hade 2019 ska hitta tillbaka till oss. Intentionen är att de medlemmarna vi har ska stanna, men vi vill såklart även att nya medlemmar ska börja träna hos oss. Vårt ändamål kommer alltid att vara att få så många som möjligt i rörelse. Utmaningen för oss består i att kvalitetssäkra verksamheten så att den alltid är i balans med våra aktiva medlemmars behov.





nikation  
föring

**Kommunikation  
& marknadsföring**

Kommun  
& marknadst

## Kommunikation och marknadsföring

Kommunikationen är en väldigt viktig bas i föreningens verksamhet. Det är viktigt för oss att hitta en bra balans mellan att nå ut till nya målgrupper med vårt budskap samtidigt som vi vill värna den interna dialogen och interaktionen med våra medlemmar och funktionärer.

Medlemmar har under året löpande fått information om vad som händer i föreningen, i huvudsak via vår hemsida, Facebook, Instagram, anslag i lokalerna, via våra digitala skärmar och informationen ledarna meddelar på sina pass.

### Friskispresen

Friskispresen kommer ut 4 gånger per år. Tidningen används som ett mervärde för våra medlemmar och vi har tidigare använt den externt vid olika evenemang som vi deltar i men eftersom läget under året har varit annorlunda så har den funnits i våra lokaler. Vi har även minskat antalet exemplar till skillnad från tidigare år.

### Nationella kampanjer

Våra nationella kampanjer som initierats och genomförs av Friskis Riks fortsatte under 2020. Vi har haft 2 kampanjer under året, vårens kampanj: *"I lust och olust"* och höstens kampanj: *"Tillsammans hämtar vi ny energi"*. Syftet med vårens kampanj var att det är helt okej att både känna lust eller olust till träning och att vi finns alltid här oavsett.

Höstens kampanj gick lite i samma spår som vårens men i och med de rådande omständigheterna som pågick så var syftet att få folk att hämta ny energi tillsammans men lite mer isär och att all rörelse räknas oavsett om det sker inne, ute eller digitalt.

### Lokala kampanjer

Utöver den nationella kampanjen så har vi haft en rad olika kampanjer under året. Vi har bland annat haft 12+1-kampanjen där man fick 1 månad extra på köpet om man köpte ett årskort hos oss. Som vanligt har vi haft ett Alla hjärtans dag-erbjudande där man fick bjuda en vän gratis under 14 februari eller en gratis vecka till en vän 14-21 februari i mån av plats. Vi hade även ett sommarerbjudande på våra månadskort. Nytt för 2020 var att vi gjorde en egen julkalender fylld med bra erbjudanden och roliga tävlingar med fina priser till våra medlemmar.



12+1



aler

**Lokaler**

Loka



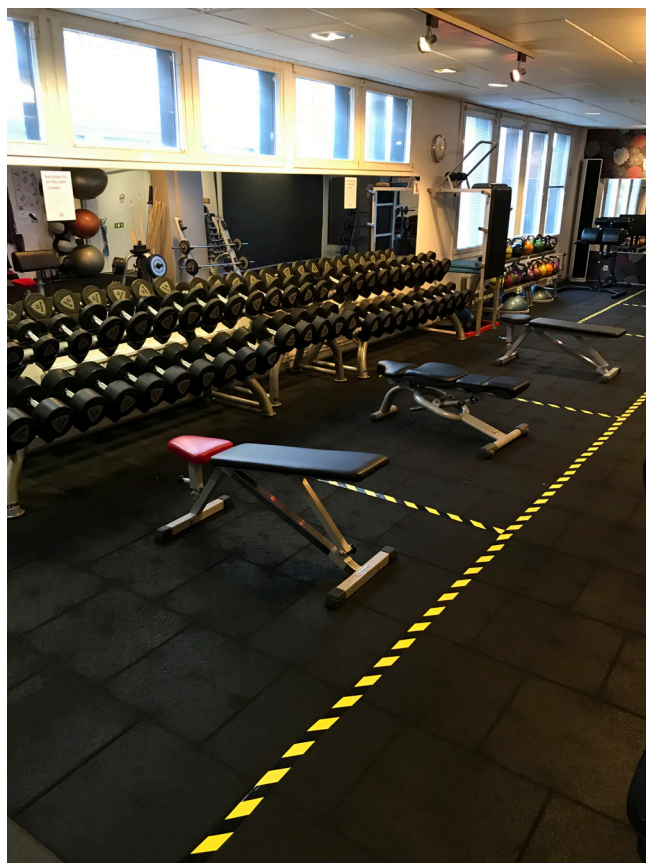
## Lokaler

Under 2020 har vi fortsatt att förvalta våra lokaler på ett bra sätt.

Mycket av arbetet har handlat om att ställa om och anpassa efter pandemin. Vi gjorde snabba förändringar redan i mars med att sätta upp anslag i våra lokaler, glesade ut bland våra träningsmaskiner, erbjöd ännu mer handsprit, minskade antalet personer på våra gruppträningspass och erbjöd mer uteträning. Löpande under året har vi följt utvecklingen av pandemin och ständigt gjort Anpassningar efter rådande läge. Allt för att kunna fortsätta erbjuda trygg och säker träning.

I slutet av året fick vi nytt o fräscht golv till gruppträningsalen på Torget övre. I övrigt satsade vi som vanligt på löpande underhåll som t.ex. målning och mindre renoveringar.

Under 2020 har vi fortsatt vårt arbete med att vara en klimatsmart förening. Vi utvärderar våra inköp, städartiklar och ser över vilket utbud vi har bland produkter vi säljer.





ord  
hetschefen

**Slutord**  
från verksamhetschefen

**Slut**  
från verksam

## Slutord från verksamhetschefen

2020 är ett år jag definitivt kommer att minnas. Dels för att det var året som ställde allt i vår tillvaro på ända. Helt plötsligt kunde vi inte längre träffas, umgås, shoppa, kramas eller träna som vi varit vana vid. Hela vår tillvaro har fokuserat på en sak, pandemin. Men 2020 är också det året då många bra saker hände. Helt plötsligt började vi uppskatta de små sakerna i livet som vi tidigare mer eller mindre alltid tagit för givet.

Inom Friskis har vi snabbt ställt om och tänkt nytt. Vi har sedan mars 2020 haft en tydlig målbild. Vi ska ta oss igenom pandemin och bli ännu starkare. Alla anpassningar och all utveckling vi gjort inom träning har vi gjort för att kunna fortsätta erbjuda en lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Och vår plan är att kunna fortsätta erbjuda det även efter pandemin.

Med ett omtumlande år i ryggen och en tydlig verksamhetsidé som grund blickar jag nu framåt. Vi ska fortsätta VÄXA, SYNAS, ENGAGERA och SAM-AREBETA. Vi får aldrig stanna till. Vi måste vara i ständig rörelse och snabbt kunna ställa om för att möta dagens träningsvanor samtidigt som vi måste förbereda oss inför morgondagens trender och utmaningar. Tack till alla er medlemmar som peppar och utmanar oss med era synpunkter och önskemål. Det är med hjälp av er vi kan bli ännu bättre. Tack till alla våra ideellt engagerade funktionärer. Utan er inget Friskis. Tack till all personal för ert fantastiska arbete och er förståelse och ert tålamod.

Tillsammans gör vi skillnad!

*Verksamhetschef  
Cecilia Ahlqvist*

