

A man in a teal athletic shirt and black shorts is captured in a dynamic running pose on a wooden boardwalk. He is leaning forward with his arms pumping, and his right foot is lifted off the ground. The background shows a blurred outdoor setting with green foliage and a stone wall.

# 2021

VERKSAMHETSBERÄTTELSE  
Friskis&Svettis Gävle







rande  
ordet

**Ordförande  
har ordet**

Ordfö  
har o

## TILLSAMMANS ÄR VI FRISKIS

Jag skrev förra året att det varit ett märkligt, 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, som träning, har inte klarat sig utan stora inskränkningar. Det gäller även för 2021.

Vi har varit tvungen att ta till kraftfulla ekonomiska åtgärder för att helt enkelt överleva. Vi har agerat kontinuerligt för att ha kontroll över utvecklingen. Det har inneburit tuffa anpassningar i budget mm. Styrelsens arbete har på så sätt cirkulerar mycket kring ekonomi och att ge oss förutsättningar att fortsätta bedriva verksamhet.

Under hösten kände vi ett hopp och våra medlemmar började återvända så smått, men den senaste pandemivågen och återinförda restriktioner i slutet på året och till februari har dock slagit hårt. För att vara helt krass, en stor ekonomisk utmaning. Vi kommer att behöva kämpa tillsammans.

Vi anar ljus i tunneln och vi har alla möjligheter att ta oss an utmaningar. Vi har öppnat vår 5:e anläggning Aveny. Vi kan erbjuda träning av hög kvalitet med stor variation för många. Vi har grymma ideella funktionärer och personal med stort engagemang.

*Ordförande  
Mirjam Sterner*





# Året 2021

Friskis&Svettis Gävle

**7107**

Medlemmar

**198 779**

Inpasseringar

**153 610**

Gymbesök

**20**

Träningsformer

**220**

Funktionärer

**65-100**

Gruppträningspass  
per vecka

## Top 3

Passen som fick flest  
personer i rörelse

1. Jympa
2. Spin
- 3 Skivstång

*Avser totala antal deltagartillfällen*





ning

**Träning**

Trän



## TRÄNING

I likhet med föregående år så var 2021 präglad av anpassningar och en hel del utmaningar, men också av en kreativ strävan efter att hitta nya sätt att erbjuda träning på, trots den rådande pandemin och alla de restriktioner den medförde. Skillnaden detta år jämfört med förra har varit just vanan och acceptansen av "det nya normala"; vi har helt enkelt varit mer "tränade i omställning" och i snabbare takt kunna anpassa träningsverksamheten efter de föränderliga omständigheterna.

### MAXIMERA TRÄNINGSMÖJLIGHETERNA

Vi började terminen med alla de anpassningar vi haft under föregående år, samt ett rejält begränsat platsantal: bara 7 st deltagare per pass. Under februari-april kunde vi äntligen öka upp platserna lite grann iom. nya restriktioner, men för att ge träningsmöjligheter till så många som möjligt maximerade vi våra Playpass, dvs de digitala pass som vi hade på skärm i våra gruppträningsalar. Vi fortsatte även med "Träna fritt" i mellansalen (bokningsbar fri träning för medlemmarna) och digitala spin- och Indoor walking-pass i lilla salen på Royal.

Vi justerade och flyttade runt utrustningen i våra gym för att ha så många maskiner och redskap i bruk som våra lokalytor tillät (istället för att stänga av/ställa undan maskiner). Då gruppsalsytorna inte kunde utnyttjas fullt ut pga. det begränsade platsantalet fyllde vi helt enkelt upp resterande yta med maskiner och redskap. Då gruppträningsalen på Fjärran höjder var stängd för verksamhet under hela våren fördelade vi ut de passen i våra övriga lokaler.

### TRÄNING UTMOMHUS

Uteträningen blev stort detta år och fler är någonsin ville eller var tvungna att motionera i det fria. Så fort vädret tillät satsade vi därför på utepass (med begränsat antal förbokade deltagare) både i Boulogern och Gavlehov. Fjärrans utomhusgräsplan var fortfarande stängd för verksamhet, men istället kunde vi hyra Danspaviljongen i Regementsparken där vi genomförde ett antal pass för tacksamma motionärer. I slutet av juni fick vi äntligen bekräftelse på att vi kunde få hyra Fjärrans konstgräsplan (vilket inte alls hade varit en självklarhet) och vi kunde förlägga ett 40-tal pass där under hela sommaren. Vi hann även med några Jympapass i Boulogern och på Eskön. Sammantaget blev det en stor blandning av olika pass utomhus, såsom Jympan, Dans, Coreflex, Löpning, Cross, Stjärnan, Modus, Stavgång och inte minst passnyheterna Utefys och Utefys soft 70+.

### NÄRMARE NORMALLÄGET

I september släppte restriktionerna ytterligare och vi kunde äntligen ta ett rejält kliv närmare vår "normala" verksamhet. Vi ökade platserna på passen, återinförde drop in-platserna, tog bort anpassningar i passuppläggen, kunde äntligen ta bort klädnyesystemet i gymmen, vi kunde återigen ha pass i Fjärrans inomhussal igen samt återinföra alla våra träningsformer riktade till specifika målgrupper såsom Seniorsklubben, Mammapower, Knattejympan, Familjejympan och Enkeljympan.

En bit in i terminen blev källaren översvämmad och vi behövde snabbt hitta nya lokaler till spinningen och Indoor walking. Lösningen blev att flytta båda dessa träningsformer till Royal, till mellansalen och lilla salen. På det stora hela blev det ett lyckat projekt, det tillät oss att snabbt komma igång med de passen igen och Royal fick besök av en hel del nya motionärer som aldrig förut varit där.

Under hela året har vi haft vår PT-verksamhet igång, både på våra gym med enskilda klienter och utomhus i form av PT Small group. Trots pandemi, restriktioner och anpassningar så lyckades vi nå budget. Det är ett tydligt bevis på att individuellt anpassad träning är efterfrågat bland våra medlemmar.

Under hösten påbörjade vi även planeringsarbetet med Aveny, och initierade kontakt med leverantörer och beställde offerter. Utöver detta så uppdaterades musiktjänsten Set4Play, den tjänst som alla ledare använder till musiken på sina pass. Vi genomförde därför två utbildningar för ledarna i det nya gränssnittet och funktionaliteten. Som avslutning på året startade vi även projektet "Jympasatsningen" (Riks utvecklingsarbete för träningsformen Jympan) vilket resulterade i två inspirerande workshops för våra – och Friskis Sandvikens – jympaledare.













elser  
årret

**Händelser  
under året**

Händ  
under



## HÄNELSER UNDER ÅRET

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

### MUSIKHJÄLPEN

En vecka i december sänder Sveriges radio Musikhjälpen dygnet runt för att lyfta fram en undanskymd mänsklig katastrof. Årets tema var "För en värld utan barnarbete" och pågick 13-19 december. Vi informerade våra medlemmar om detta i våra sociala medier, skärmar och på vår hemsida. Vi hade med detta i lucka 13, 16 och 19 i vår julkalender där vi uppmanade våra följare om att de som ville fick gärna skänka en slant.

### SAMARBETEN

Vi fortsatte vårt samarbete med ICA Strömsbro. De var bland annat med och sponsrade oss med fantastiska goodiebags på Spin of Hope.

Vi har fortsatt haft samarbete med Högskolan i Gävle under året både genom undervisning av PT-studenterna med också inom nätverket utbildningsrådet.

Vi fortsatte även samarbetet och projektet 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 jättebra rabatter i deras butik.

Vi har även haft samarbete med Coffee House by George där våra medlemmar får 10% rabatt.

Vi har samarbetat med Riks där vi fått tagit del av pressmeddelanden som vi skickat in till dagspressen gällande hälsa och träning.

### 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 andra 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.

### SPIN OF HOPE

Årligen återkommande Spin of Hope, till förmån för Barncancerfonden, är ett oerhört populärt inslag hos oss som lockar såväl medlemmar som icke medlemmar. Evenemanget genomförs nationellt på olika träningsanläggningar. Vi höll till på Royal i november med färre platser än tidigare år då pandemin fortfarande pågick. Lokalt lyckades vi samla in över 50 000 kronor.









## KONVENT OCH MÖTESPLATSER

Det fysiska mötet är på många sätt oslagbart men på grund av pandemin fick vi under 2021 fortsätta att anpassa våra träffar. Det fysiska mötet var fortsatt inte självklart och vi fick hela tiden hitta nya sätt att träffas.

- I januari och augusti hölls kickoff för våra funktionärer. Vid kickoffen i januari sågs vi på Royal uppdelade på 2 tillfällen, många funktionärer valde också att delta digitalt när vi filmade kickoffen. I augusti startade vi upp terminen ute i Boulognerparken med en värderingsövning, picknick mm.
- Årsstämman hölls i år digital den 20 mars och delar av styrelsen var närvarande.
- VC har deltagit i ett flertal olika digitala möten med andra verksamhetschefer och Riks.
- Styrelsen och personal har träffats under året för att planera föreningens framtida strategi.
- VKON hölls i år digital den 2 oktober och ett gäng från personalen deltog.
- Vi kunde avsluta året med en julavslutning då fokus var att träffas och fika tillsammans.











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 401 848 medlemmar. Detta är en minskning med 22,6% jämfört med föregående år. Av de 159 föreningarna som finns håller 107 stycken till i Sverige, 43 i Norge samt 9 i övriga Europa. Varje förening ansvarar för sina medlemmar, funktionärer samt verksamhet och ekonomi.

Gävleföreningen bildades 1984 och är idag en av Gävles största idrottsföreningar. Av våra 7 107 medlemmar har 220 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 föreningens medlemmar 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 4 maj 2021 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  
Ulrika Bäckström, sekreterare  
Ingrid Tillman, ledamot  
Pialena Wihlborg, ledamot  
Michael Angelryd, ledamot  
Jonas Lundblad, ledamot

Verksamhetschefen har varit adjungerad under året. Styrelsen har, under 2021, haft totalt 17 styrelsemöten, varav ett konstituerande och 5 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 2021 har följande personer ingått i valberedningen:

Jonas Westlund, sammankallande  
Mats Näslund  
Magnus Isaksson  
Anna Kronberg  
Kerstin Nyegårdh

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

2021 var 12,7 tjänster tillsatta. Utöver dessa hade vi även 3 extrapersonal i receptionen. Under perioden 11 jan – 30 juni var de flesta i personalen mer eller mindre korttidspermitterad.

Kontinuerligt genomförs skyddsronder; fysisk och psykosocial för att säkerställa en god arbetsmiljö. 2021 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 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 aktiviteterna 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%).

**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 året).

## 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% + 100% 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. (1 person , 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.(1 person 100%).

**Lokalvård.** Ansvara för att vi säkerställer hög kvalitet på samtliga lokaler. (3 personer, 170%)







## FUNKTIONÄRER

Friskis&Svettis är sina medlemmar och är beroende av att många av dem också engagerar sig ideellt som funktionär. Det ideella bidraget i föreningen är avgörande för verksamhetens stabilitet och föreningens utbud. Alla de funkisar som varit på plats under året har såklart varit och en varit ovärderliga för att föreningen ska kunna fortsätta leverera rörelseglädje.

Många värddar och ledare har valt bort sitt engagemang under pandemin, vissa kortare perioder och andra längre. Såklart måste man vara och känna sig bekväm att vara på plats och själv bedöma risken för sjukdom. Till stor glädje ville många återvända till sitt uppdrag, främst under hösten 2021, till stor del tack vare att vaccineringen kommit igång. Alla funktionärer, ledare, värddar och tränare har hjälpts åt på alla sätt för att bidra till en säker träningsmiljö för sig själva och våra medlemmar.

## 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.

Ett nytt fokus under slutet av året blev att rekrytera gymvärdar till nya gymmet Aveny men också till Gavlehov. Aveny planerades vara ett nyckelgym och utan reception och receptions värddar blir vikten än större att bemanna med andra roller som kan fylla gymmet med Friskis känslan. Gymvärd är en roll som under åren saknats och som ska kunna lotsa våra medlemmar i gymmet.





## 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.

Vi jobbar hela tiden för att möta våra medlemmars önskemål. 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 fortsatt att vara viktigt under 2021. 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 2021 uppgick antalet medlemmar till 7 107, vilket innebär en minskning med 26% jämfört med föregående år. Naturligtvis har pandemin en stor del med tappet av medlemmar att göra.

Vårt mål är att växa och att de medlemmar vi hade 2019 ska hitta tillbaka till oss. Intentionen är att de medlemmarna vi har ska stanna och att nya ska hitta sin träningsglädje 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.

Under hösten gick vi ut med en medlemsenkät för att ta pulsen på föreningen. Det är genom medlemmarnas önskemål och synpunkter som gör att vi kan utvecklas och bli ännu bättre.







nikation  
föring

**Kommunikation  
& marknadsföring**

Kommu  
& 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, Instagram, Facebook, anslag i lokalerna, via våra digitala skärmar, informationen ledarna och värdar meddelar på sina pass och nytt för i år är TikTok.

### SOCIALA MEDIER

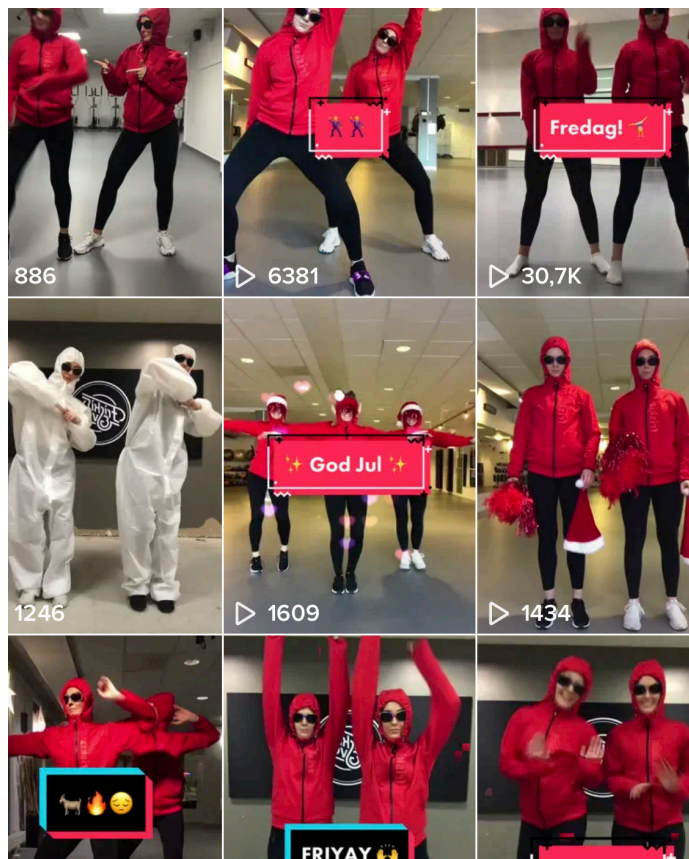
Instagram och Facebook har vi använt oss av som tidigare år. Till skillnad från tidigare så har vi satsat lite mer på annonserade inlägg för att få mer spridning. TikTok startade vi efter sommaren för att nå ut till en yngre målgrupp samt att skapa lite nytt och avslappnat innehåll i våra sociala medier.

### KAMPANJ

Vi deltog i Friskis Riks vår- och höstkampanj med budskapet "Höj pulsen" under våren och "Välkomna alla nya och gamla börjare" under hösten. Kampanjerna kördes bland annat i våra sociala medier, på hemsidan och på gatupratere på Torget.

### ERBJUDANDEN

- I slutet av augusti och hela september körde vi 12+1 kampanjen. Köpte man då ett av våra årskort fick man 1 månad extra på köpet.
- Stående erbjudandet med rabatt på våra månadskort under juni och juli.
- Vår julkalender som vi hade för andra året i rad var fylld med bra erbjudanden, träningstips och roliga tävlingar med fina priser.
- Värva en vän få en månad gratis. Vårat stående erbjudande "Värva en vän" tryckte vi lite extra på under hösten.
- Ett erbjudande vi också har stående är att en icke medlem får träna gratis första gången tillsammans med en medlem.
- Vi gav en Friskis-mössa till alla som köpte ett årskort under december.







aler

**Lokaler**

Loka

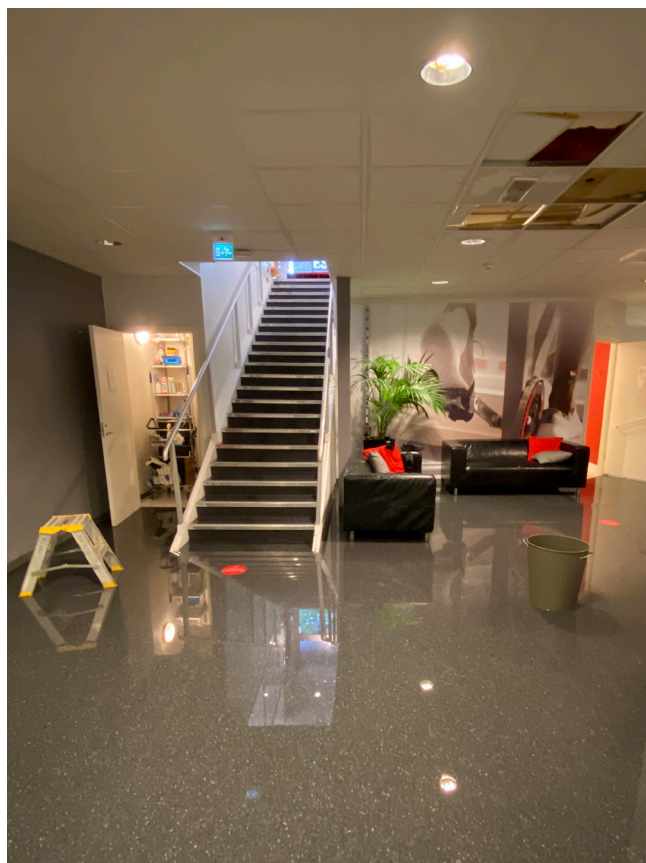


## LOKALER

Under 2021 har vi fortsatt att förvalta våra lokaler på ett bra sätt. Mycket av arbetet har handlat om att ställa om och anpassa vår verksamhet pandemin.

Efter sommaren började arbetet med att planera öppning av vårt nya gym Aveny.

I augusti drabbades vi tyvärr av översvämning på Torget nedre. Det gjorde att IW och spinning flyttades till Royal.







ord  
hetschefen

**Slutord**  
från verksamhetschefen

**Slut**  
från verksam



## SLUTORD FRÅN VERKSAMHETSCHEFEN

2021 höll pandemin hela världen i sitt grepp. Precis som hos många andra verksamheter har denna pandemi satt stora avtryck i vår vardag.

Inom Friskis har vi fortsatt att tänka om och tänka nytt. Vi har fortsatt att lyssna på de rekommendationer som kommit från regeringen och Folkhälsomyndigheten och hela tiden anpassat vår verksamhet efter det. Tycker jag att vi har lyckats med vårt arbete? Svaret på den frågan är definitivt JA. Men det klart, två år med en pandemi har så klart varit jobbigt för oss alla.

Trots det tuffa ekonomiska läget hoppas jag att vi snart ska kunna blicka framåt och äntligen fokusera fullt ut på att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Friskis kan inte göra allt, men varje dag bidrar vi till en bättre livskvalitet för många människor genom vårt fantastiska och inspirerande utbud av träning.

Jag vill rikta ett stort tack till alla våra härliga medlemmar, våra fantastiska ideella funktionärer och till vår suveräna personal. Utan dig inget Friskis!

Tillsammans gör vi skillnad!

*Verksamhetschef  
Cecilia Ahlqvist*

