



Verksamhetsberättelse

2023

# Innehåll

|  |           |
|--|-----------|
| <b>01. Inledning</b>                                 | <b>3</b>  |
| <b>02. Friskis&amp;Svettis Riks</b>                  | <b>4</b>  |
| <b>03. Friskis värderingar</b>                       | <b>6</b>  |
| <b>04. Friskis Linköping - styrelsens berättelse</b> | <b>8</b>  |
| <b>05. Friskis Linköping - verksamhet</b>            | <b>10</b> |
| <b>06. Träningen</b>                                 | <b>14</b> |
| <b>07. Utbildning</b>                                | <b>18</b> |
| <b>08. Kommunikation</b>                             | <b>20</b> |
| <b>09. Event</b>                                     | <b>22</b> |
| <b>10. Mervärden</b>                                 | <b>23</b> |
| <b>11. Teknik och lokaler</b>                        | <b>24</b> |
| <b>12. Projekt</b>                                   | <b>25</b> |
| <b>13. Funktionärer</b>                              | <b>26</b> |
| <b>14. Anställda</b>                                 | <b>27</b> |



01.

# Inledning

Idrottsrörelsen Friskis&Svettis utvecklas som något unikt inom svensk träning och föreningsliv. Friskis är ledande i att utveckla ny lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Friskis träning har en enorm bredd, i målgrupper och intensitet. Allt fler ser Friskis som sitt andra vardagsrum.

Visionen, människor ler när de tänker på träning, bidrar till att vi hela tiden utmanas i att försöka få ännu fler att röra på sig och se lustfyllt och kravlöst på sig själv och sin träning.

Vid slutet av 2023 var vi 497 769 medlemmar inom hela Friskis, vilket är en ökning med 7% jämfört med föregående år. Antalet medlemmar är dock fortsatt 15% lägre än 2019 som var Friskis bästa år räknat på antalet medlemmar.

Friskis har under 2023 haft 154 föreningar vilket är två färre än året innan. Friskis Södertälje har gått samman med Friskis Stockholm och Friskis Sandviken med Friskis Gävle. Norge har tio föreningar, åtta finns i övriga Europa och resterande i Sverige. Omkring 11 000 ideella funktionärer engagerar sig inom hela Friskis.

Under verksamhetsåret 2023 har Friskis Linköping hunnit med mycket. Allt från en rejäl uppfräschning av Tannefors till olika event och framför allt att ta emot ett ökat medlemsantal.

Allt arbete som har genomförts under året har utgått från de mål och strategier som var satta i verksamhetsplanen. De mål som inte uppnåddes har förflyttats till verksamhetsplanen för år 2024 tillsammans med nya mål.

Här i verksamhetsberättelsen kan du läsa om det som har hänt under 2023 och se hur medlemsutvecklingen har förändrats, vilken som var den populäraste träningsformen och mycket mer.

02.

# Friskis&Svettis Riks

Friskis&Svettis huvudkontor ligger i Stockholm. Friskis Riks ansvarar för övergripande och strategiska frågor i syfte att leda och utveckla verksamheten. Träningsutveckling, Friskis egna utbildningar och kommunikation är Friskis Riks viktigaste verksamhetsområden. På Riksstämman väljs Riks styrelse, som består av sju personer. Riks styrelse ansvarar för att det som beslutas på Riksstämman verkställs och leder den övergripande verksamheten mellan stämmorna. Riks styrelsens uppgift är bland annat att på övergripande nivå fastslå mål, riktlinjer, driva verksamhetsutveckling och att fastslå organisationens profil.

Varje förening håller sina egna årsmöten där de beslutar om vilka strategier som ska gälla i just den lokala föreningen. Friskis högsta beslutande organ är årsstämman. År 2023 genomfördes stämman i Västerås. På stämman möttes delegater från alla föreningar för att bestämma vad som ska ske i Friskis kommande år. Där fastslogs bland annat:

Att alla funktionärer ska få Träningskort Sverige.

Normalstadgarna ska ändras så uppgifter från medlemmar som slutat får sparas max 12 månader (tidigare 24 månader).

Rullande medlemskap på 12 månader ska införas istället för medlemskap för kalenderår.

Friskis Riks får i uppdrag att teckna gemensamma samarbetsavtal för alla föreningar.

Friskis Riks får det fulla ansvaret för medlemssystem och andra gemensamma IT-system och får mandat att besluta om strukturerna rörande kort-, pass- och kundtyper.



A close-up photograph of a person's torso and arms. They are wearing a bright red t-shirt with the word "friskis" printed in white lowercase letters across the chest. Below the t-shirt, they are wearing red and black vertically striped shorts. The background is blurred, showing other people in a gym or fitness studio setting.

*friskis*

497769

medlemmar i hela Friskis



# Friskis värderingar

Friskis&Svettis är en värderingsstyrd organisation, våra värderingar ligger till grund för all vår träning och allt vi gör. De flesta känner till Friskis&Svettis på ett eller annat sätt. Många säger att en får komma som en är. Andra gillar blandningen av människor på Friskis. En del föredrar styrketräningen, andra musiken på passen. Några blir inspirerade av de engagerade ledarna. Oavsett vilken din motivation är, är du välkommen till oss!

Friskis idé är lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Egentligen säger Friskis idé allt. Vi startar i lusten. Vi fortsätter göra träningen tillgänglig. Vi lägger till ny kunskap och kvalitet i det vi gör. Vi vill att du ska kunna hitta något som passar just dig.

För att vidga idén om träning har Friskis&Svettis fem värderingsområden:

## 1 Friskis&Svettis skapar träning som berör och ser till hela människan

Det finns lika många sätt att träna som det finns människor. Alla har olika drivkrafter och olika behov. Friskis bidrag är träning som känns. Då menar vi känns på riktigt, bortom muskelrörelser och svettiga pannor. Vi ser träning som en upplevelse för dina sinnen. Med rörelseglädje som gemensam nämnare och med insikten att träning ger förutsättningarna för det liv du vill leva. Och när livet förändras erbjuder vi träningsupplevelser som följer dig istället för tvärtom.

Vi utgår från att människan är byggd för rörelse och att vi mår bra när vi rör oss. Det är grunden i vår funktionella träningsidé. Vi skapar träning som ser till hela dig oavsett om du är ny, nygammal eller rutinerad i din träning. Träningen ska få dig att växa som människa och vara en upplevelse som du kan längta efter.

## 2 Friskis&Svettis är ett sammanhang där människor kan mötas

I ett samhälle som blir både snabbare och kallare är Friskis en plats för varma träningsupplevelser och mänskliga möten. Vi står för gemenskap på dina villkor. Kanske trivs du bäst med att träna på egen hand eller så är gemenskapen hela grejen.

Friskis skapas i mötet mellan människor, i mötet med träningen eller i mötet med dig själv. Oavsett om det sker hos oss, på en gräsmatta eller i den digitala världen. För oss är mötet kanske större än själva träningen.

**3**

## **Friskis&Svettis släpper lös människors engagemang**

Friskis är av folket, för folket. Tillsammans är vi många, starka i rörelse. Speciellt när vi låter engagemanget spira och släpper idéer lösa. Vi strävar efter att vara folket i hela dess mångfald och ta vara på människors olikheter och erfarenheter.

Friskis bygger på ideella krafter – ledare, tränare, värdar och alla andra som är där för dig för att de vill. De som gör oss till vilka vi är. Det handlar om att vara med i något stort, meningsfullt och viktigt – att få fler människor i rörelse. Vi tror att lusten är nyckeln till ett brinnande engagemang och att engagemang får både Friskis och människor att växa.

**4**

## **Friskis&Svettis har en avslappnad, tillåtande och personlig attityd**

Vår träning bygger på kunskap och vårt bemötande på en öppen människosyn. I spänningsfältet mellan det kompetenta och det avslappnade och personliga uppstår det vi ibland kallar Friskiskänslan. Den handlar om allt från tilltal, attityd och synsätt till miljö.

Hos Friskis kan du vara dig själv. Här finns inga pekpinnar. Inget märkvärdigt. Friskis är en plats där det är högt i tak. Vårt sätt att vara gör vår träning lättillgänglig och för alla. Det betyder inte att all vår träning passar alla, utan att det ska finnas något för alla oavsett ambitionsnivå, förutsättningar, identitet eller tillhörighet.

**5**

## **Friskis&Svettis är en modig utmanare som ständigt hittar nya och bättre vägar**

Friskis älskar att vara i rörelse. Vi jobbar hela tiden med att vässa och förädla allt vi gör. Ibland vill vi överraska och ibland kännas igen. Vi vill fortsätta med det vi är bra på och testa gränser för att utmana gamla sanningar, normer och skeva ideal. Vi drar oss inte för att utmana oss själva. Allt för att överträffa det förväntade och skapa möjligheter för fler att hitta rörelseglädje.

För oss är det viktigt att handla fritt i linje med vår idé och alltid göra våra egna val. Vi gör oss därför inte beroende av andra men samarbetar ibland med de som delar våra värden för att nå våra mål.



# Friskis Linköping

## Styrelsens berättelse

### Möten och aktiviteter

Under verksamhetsåret 2023 (januari till december) har styrelsen genomfört elva ordinarie styrelsemöten och ett konstituerande möte. Ett av de ordinarie mötena förlades i samband med en dygnskonferens 18-19 augusti som syftade främst till att diskutera verksamhetsstyrning och verksamhetsutveckling.

Delar av styrelsen och valberedningen har träffats några gånger för att diskutera valberedningens arbetsinstruktion.

Styrelsen bjöd till ett medlemsmöte i november. Syftet var att delge medlemmarna information om pågående strategiskt arbete, både inom Friskis Linköping och inom Friskis Riks. Cirka 25 medlemmar deltog vid mötet.

Större delen av styrelsen deltog vid av Föreningskonferensen (FKON) 21-22 oktober där Friskisrörelsens utmaningar och möjligheter diskuterades utifrån bland annat Friskis strategier för 2023-2025. Flera föredragningar med externa inbjudna gäster berörde omvärldsfaktorer såsom digitalisering, samarbete med andra föreningar och ungdomsverksamhet.

Större delen av styrelsen deltog vid Riks årsmöte 18-19 mars där bland annat flera motioner behandlades och beslutades.



**Styrelsen 2023** Från vänster: Bitu Almasian, vice ordförande · Charlotte Humling, ledamot · Maria Lewander, ledamot (personalansvarig) · Gunnar Broman, kassör · Anders Nordström, ordförande · Anders Sederström, ledamot · Hugo Samuelsson, ledamot.

## Verksamhetsåret och väsentliga beslut 2023

Föreningens årsmöte genomfördes 2023-04-19. Utöver större delen av styrelsen deltog flertalet medarbetare och 71 medlemmar. En proposition om stadgeändring samt en motion om införande av Jympa 70 behandlades. Årsmötet beslutade att bifalla styrelsens förslag avseende propositionen samt bifalla att motionen var besvarad.

Under mötet valdes föreningens ordförande (omval). Därutöver valdes en ordinarie ny ledamot på två år och två ordinarie ledamöter med omval på två år.

I slutet av året beslutade styrelsen att tillfälligt begränsa anläggningarnas bastutider i syfte att i ett i Sverige samhällskritiskt läge minska föreningens energiförbrukning, och därmed även energikostnader.

Vidare beslutade styrelsen under våren om renovering av anläggningen i Tannefors och budget för det.

Styrelsen beslutade 2023-11-28 om etablering av Friskis Linköpings femte anläggning i Motala i Luxorområdet samt att teckna tioårigt hyresavtal för anläggningen.

Vid mötet 2023-12-18 beslutade styrelsen om utbyggnad av gymyta i Cityanläggningen samt budget för det.



## Mål från styrelsens strategiplan 2023-2025

- Ett delmål är 19 000 medlemmar 2023 och utfallet blev 19 378.
- Mål till 2025 är att vår förening deltar i minst tre projekt från Riks vilket vi uppnådde 2023.
- Mål till 2025 är att den digitala kortförsäljningen står för 70%. 2023 var den 45% och 2022 40%.
- Målet till 2025 är beslut om två nya anläggningar. Under 2023 beslutades att öppna en anläggning i Motala då vi även checkade av att öppna Friskis där det inte finns idag.
- Styrelsen har satt ett mål på en fråga i medlemsundersökningen "Skulle du rekommendera Friskis om någon frågar" på nyckeltalet 85. Om man tittar på hur många som svarat ja, ja om någon frågar, och ja även om ingen frågar, så är det sammanlagt 98% 2023.
- Målet är att föreningens medlemmar speglar Linköpings befolkning i stort. För funktionärerna behöver vi göra en djupare analys och en plan för att rekrytera fler i vissa åldergrupper.
- Målet är att få fler medlemmar engagerade i verksamheten och en plan för detta kommer tas fram under 2024.

05.

# Friskis Linköping - verksamhet

Friskis är en ideell idrottsförening som är till för medlemmarna och som drivs utan vinstintresse. Medlemmarna styr den demokratiskt uppbyggda organisationen. Det är du som bestämmer och kan påverka hur Friskis ska vara i framtiden.

## Året i siffror

År 2023 hade föreningen 19 378 medlemmar vilket är 1 908 fler än 2022. Innan pandemin, år 2019, var föreningens toppnotering på 19 764.

Av alla Friskis Linköpings medlemmar var 53% kvinnor och 46% var män. 1% har uppgivit annat eller inte valt kön. Friskis Linköpings medlemmar utgör 11,6% av Linköping kommuns befolkning.

Inpasseringarna till Friskis Linköpings olika träningsformer ökade i jämförelse med föregående år till totalt 675 191 inpasseringar, vilket är en ökning med 17%.

Under hela verksamhetsåret har det varit totalt 6 588 pass på schemat.

**19 378**  
medlemmar

**53% 46%**  
kvinnor och män

**11,6%**  
av Linköpings befolkning

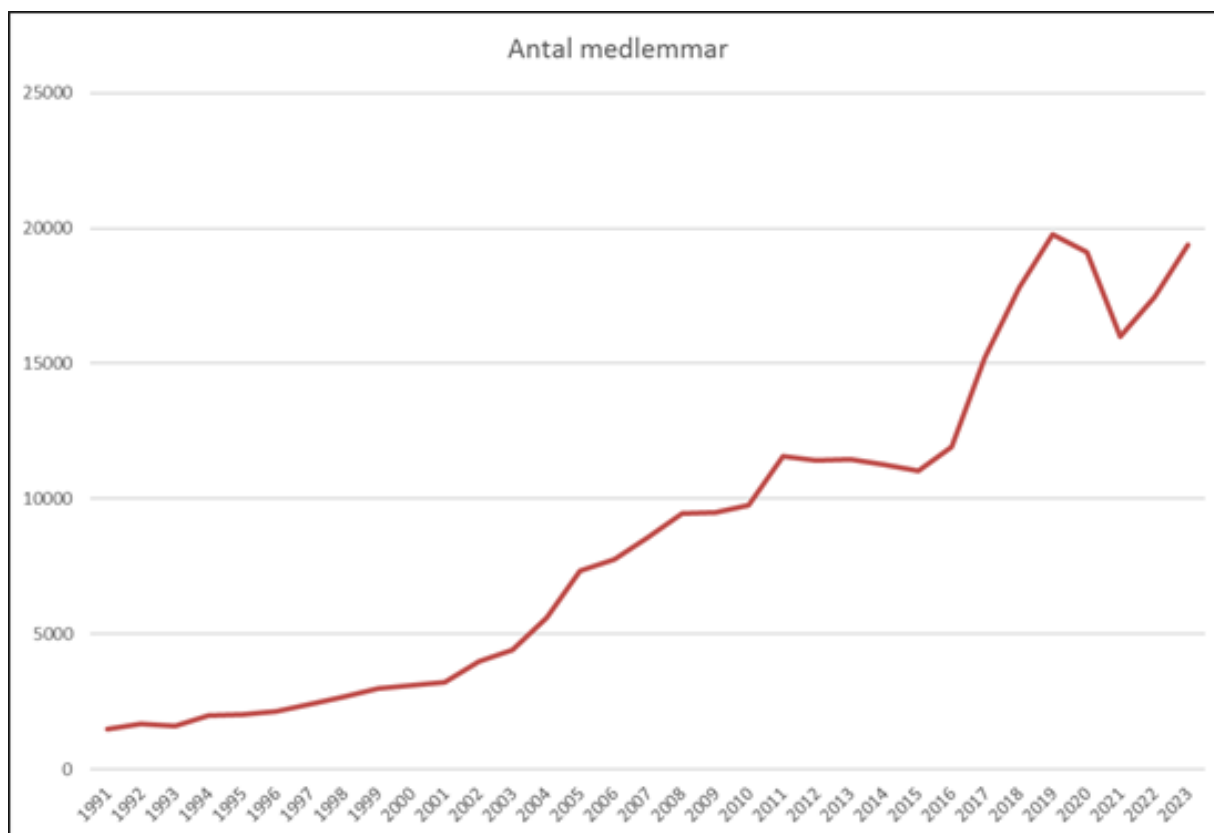
**675 191**  
inpasseringar

**6 588**  
pass under året



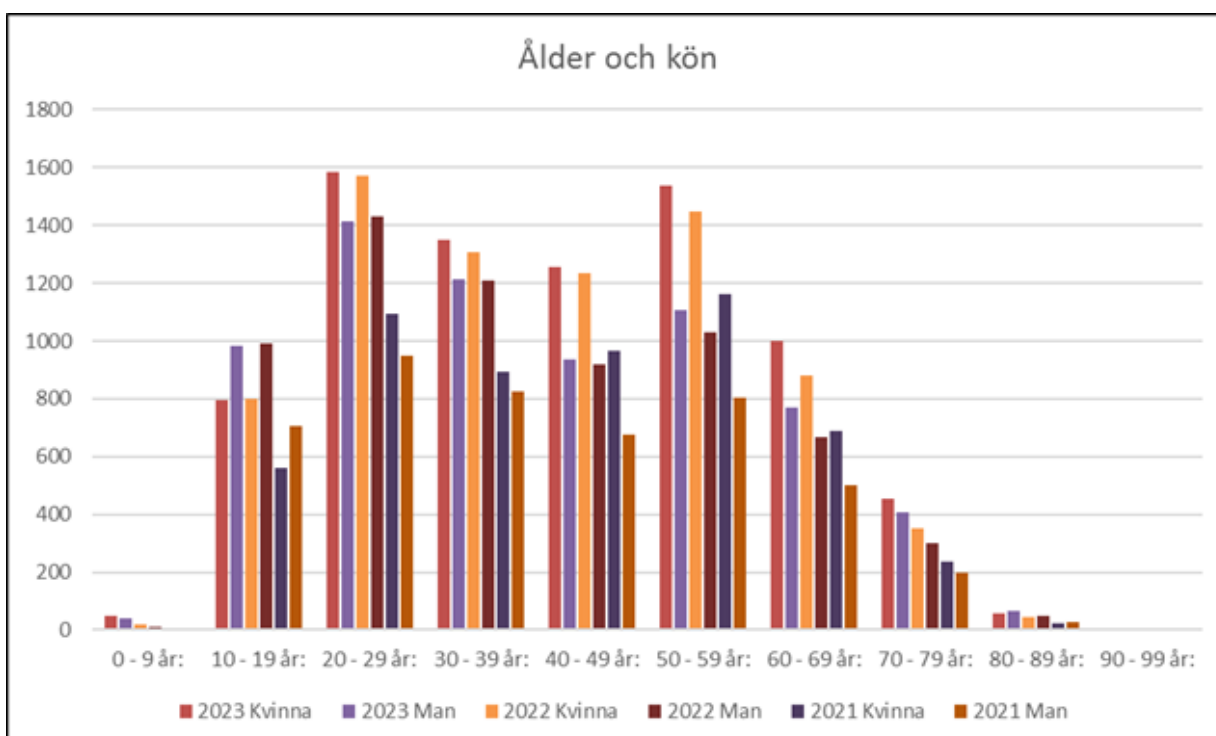
## Medlemsutveckling från 1991 till 2023

Efter en svacka under pandemin har medlemsantalet ökat de två senaste åren. Det har varit en ökning med 1908 medlemmar sedan 2022 och 3 381 sedan 2021. Medlemsantalet är nu nästan på samma nivå som innan pandemin.



## Åldersfördelning

Här kan du se åldersfördelningen uppdelat mellan kvinnor och män, samt förändringen mellan åren 2020 till 2022. Den största åldersgruppen var medlemmar mellan 20-29 år. Medelåldern var 41 år.



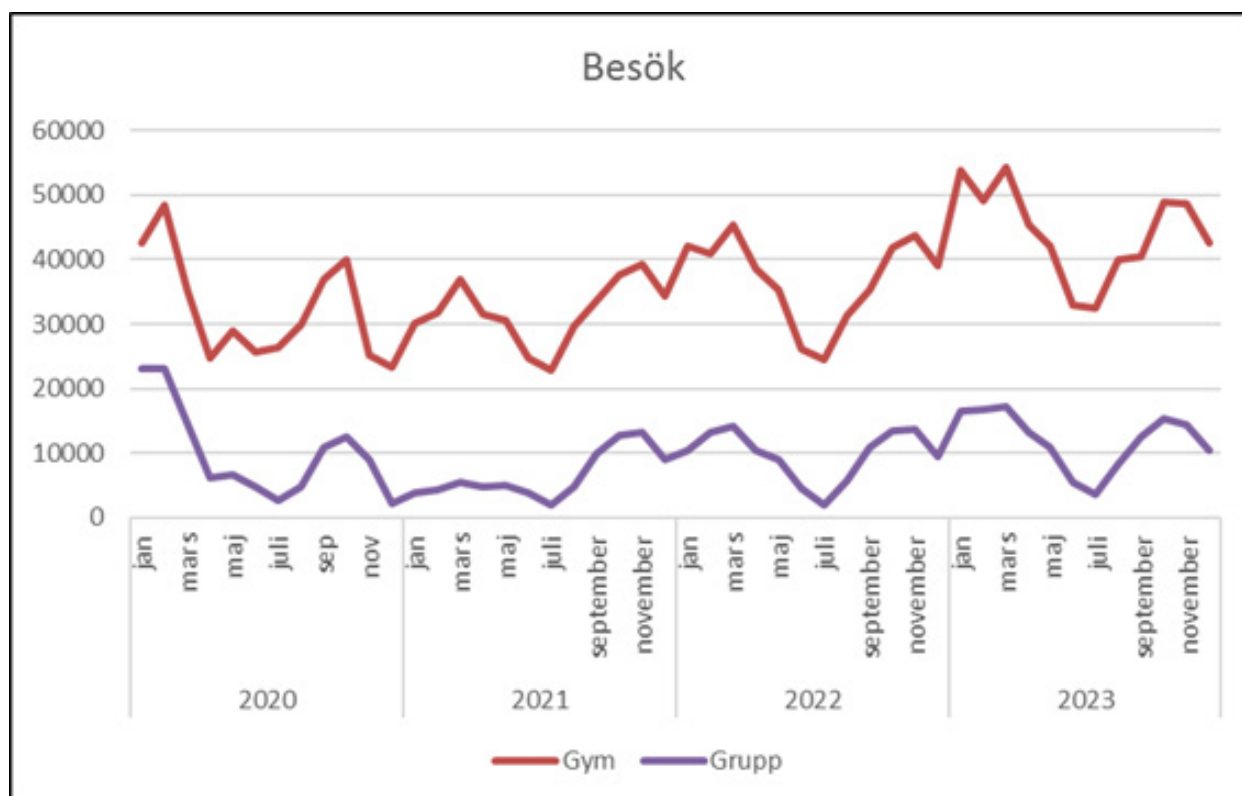
## Inpasseringar per träningsform och månad

Inpasseringarna till Friskis olika träningsformer ökade i jämförelse med föregående år till totalt 675 191 inpasseringar vilket är en ökning med 115 000 sedan föregående år. Det är den högsta siffran föreningen haft. Inpasseringen till gymmen är fortsatt populärast och mars var den månad med flest inpasseringar (54 306). Den period med minst inpasseringar var sommarmånaderna juni och juli då det var drygt 32 000 per månad.

Inpasseringarna 2023 mellan de olika träningsformerna fördelar sig så här:

- Inpasseringar till gymmet var fortsatt i klar majoritet och under 2023 var 79% av inpasseringarna dit precis som föregående år.
- Andelen inpasseringar till gruppträningen var således 21% av totalen. Antalet inpasseringar till gruppträningen ökade med 28 000 jämfört med föregående år.

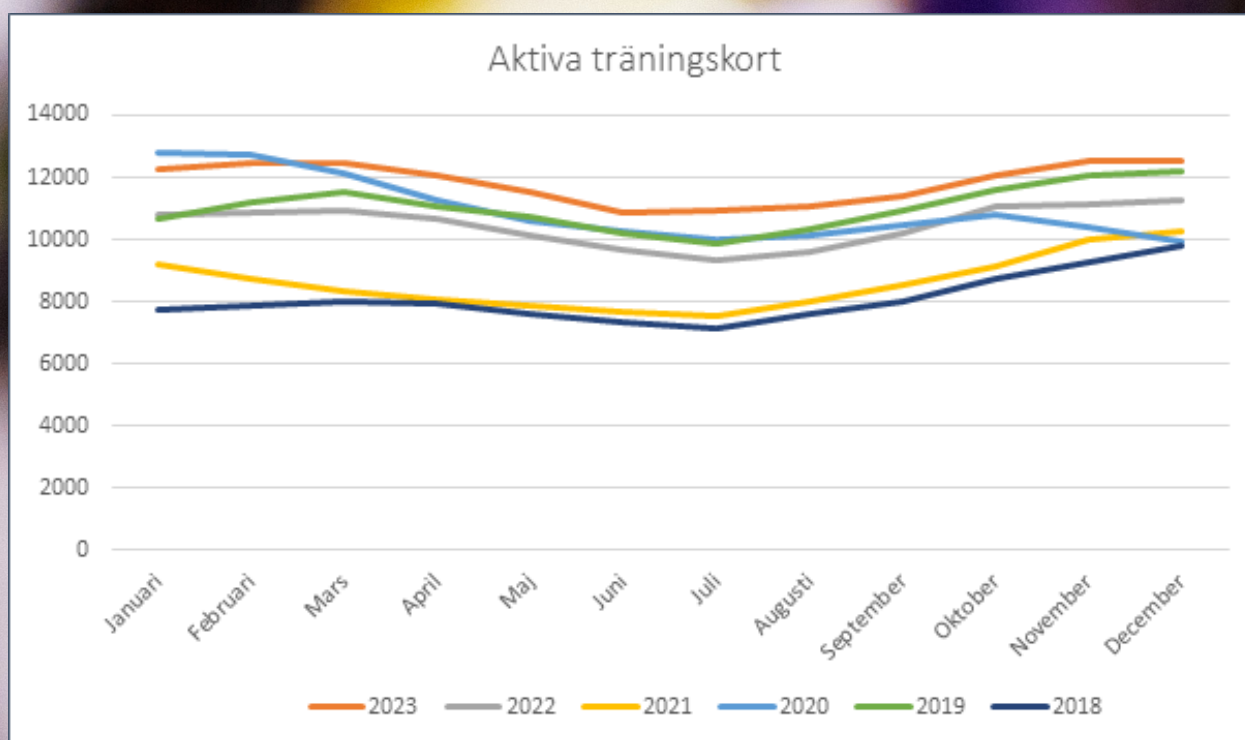
Sammanfattningsvis är det ingen större förändring procentuellt mellan de olika träningstyperna åren 2023 och 2022, men i antal är det en rejäl ökning sedan föregående år.





## Aktiva abonnemang

I grafen nedan visas hur många aktiva abonnemang som fanns under åren 2018-2023. Med aktiva abonnemang menas hur många medlemmar som hade ett aktivt träningskort hos Friskis Linköping. I grafen nedan går det att utläsa att det är flest aktiva abonnemang i början och i slutet av året vilket stämmer överens med när det är flest inpasseringar, se tabellen på sidan innan.











06.

# Träningen

På Friskis Linköping kan medlemmarna träna på fyra olika anläggningar. Träningen är både på gym och pass i många olika former. Både i gymmet och på gruppträningen möts motionärer av tränare och ledare.

Friskis Riks utvecklar kontinuerligt nya träningsformer och uppdaterar befintliga. Friskis Linköping jobbar ständigt för utveckling i träningen och för att i största möjliga utsträckning införa olika nyheter i utbudet. Samtidigt värnar vi om våra klassiska och populära träningsformer som redan finns i utbudet, inte minst Jympan som har funnits med sedan starten i Linköping 1987.



## Gruppträning

### Topp 10 antal gruppträningspass i hela Friskis

1. Jympa
2. Spin distans
3. Jympa soft
4. Spin intervall
5. Skivstång
6. Multifys
7. Yoga
8. Cirkelgym
9. Cirkelfys
10. Coreflex

Jympa och Multifys har minskat medan Jympa soft och Cirkelgym har ökat.

### Topp 10 antal gruppträningspass i Friskis Linköping

1. Jympa
2. Spin distans
3. Skivstång
4. Cirkelfys
5. Jympa soft
6. Multifys
7. SkivstångIntervall
8. Yoga
9. IW intervall
10. Power hour

Högst beläggning var det på Cirkelgym soft, Cirkelfys soft, och Spin intervall.

Friskis Linköping har erbjudit cirka 155 pass i veckan under terminerna. På sommaren kunde den som ville träna med Friskis i Trädgårdsföreningen, då Friskis enligt tradition höll i Sommarjympa. Vi testade också att ha några pass ute vid hembygdsgården i Landeryd vilket gav mersmak. Sommarjympan var gratis för alla.

### Träningsnyheter

Under året har nyheterna Multifys skivstång, Yinyoga, IW Grand prix samt Pass i gymmet gjort entré i vårt träningsutbud.

### Nya ledare

Tre ledare för Multifys har utbildats, en ny för Yoga, en ny för Jympa och en jympaledare som glädjande nog gjorde comeback efter ett längre uppehåll.







## Gym

Gymträningen var fortsatt mycket populär. Lokaler och utrustningen i gymmen underhölls kontinuerligt under året. Den största förändringen i gymmen var uppfräschningen av Tannefors där stora delar av gymutrustningen byttes ut.

### 100% ren hårdträning

Alla fyra anläggningar i Linköping blev certifierade av 100% ren hårdträning. I november deltog Friskis Linköping i den nationella Uppmärksamhetsveckan för 100% ren hårdträning, det delades ut merchandise till medlemmar.

## Inspo 24

I november åkte 50 ledare och tränare till Stockholm för att vara med på Riks inspo. Det bjöds på mängder av träningspass, workshops och föreläsningar på Kulturhuset och andra näraliggande lokaler.

## Träningskurser

I slutet av året startade en kurs – Seniorstart – med syftet att deltagarna skulle komma igång för ett fortsatt skönt träningsliv. Kursen blev snabbt fulltecknad och deltagarna var mycket positiva till upplägget. Friskis personliga tränare Johanna var huvudansvarig för kursen.

En löpkurs och en Börja träna-kurs har också genomförts med lite mindre flitigt deltagande.

## Personlig träning – PT

Friskis Linköping har sedan 2022 en personlig tränare. I mars 2023 tillkom ytterligare en PT som har haft ett par timmar per vecka tillgängliga i City. 2023 höll de i totalt 220 PT-pass fördelat på 91 motionärer. På Friskis Linköping kan motionärer boka in sig på individuell eller duo-träning med en personlig tränare.

## Extrapass

Totalt har vi kört ett femtiotal olika pass för företag, föreningar och skolor under året.

07.

# Utbildning

Friskis utbildar sina egna ledare och tränare genom ett eget utbildningsprogram. Systemet består av en grundutbildning, 15 olika vidareutbildningar inom träning och flera tillfällen för inspiration och fördjupning. Utbildningsprogrammet leds av Friskis utbildare. För att få leda pass och inspirera i gymmet behöver ledare och tränare licenseras, en slags uppkörning. Detta görs efter utbildningen. Totalt finns cirka 150 funktionärer som licenserar inom Friskis Riks.

## Rekrytering

För att hitta nya funktionärer som ledare, tränare och värdar har flera informationsmöten ordnats. Det har också varit möjligt för intresserade personer att skicka in en intresseanmälan direkt via Friskis hemsida och på så sätt få kontakt med ansvarig anställd. Friskis har också varit på plats vid Ekholmens centrum vid ett tillfälle för att informera om alla de spännande olika ideella uppdrag som finns inom föreningen.









08.

# Kommunikation

Vi jobbar ständigt med kommunikationen både externt och internt. Viss del av kommunikationen är gemensam för hela Friskis som exempelvis nationella kampanjer som januarikampanjen "Hitta din grej" och höstkampanjen "Fördomsträning". Kommunikationen sker via en rad olika kanaler: skärmar, facebook, instagram, info på passen, hemsida, hemsida för funktionärer, annonser och inte minst via funktionärer och medlemmar. Under året har kommunikationen främst handlat om att berätta om Friskis Linköpings utbud för att välkomna fler medlemmar.

I början på året genomfördes en fotografering med David Brohede för att få mer lokalt bildmaterial till kommunikationen. Vår kommunikatör deltog också i ett av Riks projekt med tema webbutveckling där fokus var att ta fram en ny hemsida för alla föreningar.

## Kommunikationskanaler

### Sociala medier

Friskis Linköping fortsatte med sin kommunikation till medlemmar och andra via sociala medieplattformarna Facebook och Instagram. På Facebook hade vi 4 206 följare. Det inlägg som fick mest likes var om uppfräschningen av Tannefors. På Instagram hade Friskis Linköping 3 498 följare vid årets slut. Där var inlägget från Blodomloppet det som lockade till flest likes. Båda kanalerna har använts för att sprida nyheter och information om vad som händer på Friskis Linköping.

Under hösten 2022 skapade Friskis Linköping ett konto på plattformen Tiktok för att nå andra målgrupper samt för att sprida varumärket även där. 2023 hade kontot 128 följare och det mest populära inlägget var Chair challenge.

### Annonsering

Löpande digital annonsering i Corren i slutet av varje månad. Friskis har också varit synligt på skärmar i I-huset under en månad. Annonser på Facebook och Instagram som dels har varit framtagna av Friskis Riks och dels egenproducerade. Där har bland annat annonserats inför olika event då vi vill nå även de som inte är medlemmar.







### **Nyhetsbrev**

Friskis Linköping har under året skickat 20 nyhetsbrev. Nyhetsbrevet skickades till aktiva medlemmar samt personer som har haft ett medlemskap de senaste två åren. Under året ändrades detta till de som varit medlemmar de senaste året.

### **Chatt på hemsida**

På hemsidan finns det en chattfunktion där man kan chatta och ställa frågor vissa tider. 165 chattar har besvarats under året vilket är mindre än när chatten startade. Chattens funktion är att få snabba svar på frågor som har med Friskis Linköping att göra.

### **Frågor & Svar**

Frågor & Svar är en funktion som alltid finns tillgänglig på hemsidan. Där kan användaren läsa om vanliga frågor som exempelvis medlemskap, träningskort, bokningsregler och andra frågor om träningen. Under året har det varit över 1 728 klick på dessa frågor. Den populäraste artikeln var "Vad kostar det att träna?" med 219 visningar.

### **Vad tycker du? Medlemsundersökning.**

Det finns många vägar för dig som är medlem att kommunicera och tycka till om Friskis – prata med anställda och funktionärer, maila, kontakt på sociala medier, QR-kod på gymmen etc. Under 2023 gjordes också en medlemsundersökning som gav 2 904 viktiga svar. Den totala "Nöjdheten" bland våra medlemmar har ökat från redan höga 84,5% 2021 till toppvärdet 85,5%, där ligger vi även i topp jämfört med andra föreningar som ligger på 82,6%. Ett resultat som vi är ödmjukt stolta över. Utöver detta gav undersökningen mycket värdefull återkoppling som är ledstjärna för fortsatt utveckling.

## **Mässor**

### **Kalasmottagningen**

Kalasmottagningen är en mässa för nya studenter på Linköpings universitet som ägde rum i september. Friskis deltog på mässan och hade en monter där besökarna kunde delta i en tävling och i en utlottning.

### **Äldredagen**

Äldredagen är en mässa för pensionärer som anordnades i oktober av Linköpings kommun. Friskis hade en monter där för att informera om träning. Ledare från Seniorklubben och vår PT deltog.

09.

# Event

Friskis Linköping har ordnat ett tjugotal olika event, föreläsningar och workshops under året. Vissa har varit enbart för medlemmar och andra har alla bjudits in. Nedan är ett urval av de olika aktiviteterna.

## Spin of Hope

Spin of Hope ägde rum i mars 2023 i Tannefors. Det är ett svettigt, roligt och viktigt event där alla intäkter – totalt cirka 63 000 kr – gick till Barncancerfonden.

## Träningshelg

Friskis bjöd in till en träningshelg på Starby i Vadstena i september. Det blev fullbokat med 70 nöjda medlemmar.

## Samarbete med vårdcentral

Två event har genomförts i samarbete med vårdcentralen Tannefors. Vårdcentralen har bjudit på föreläsningar med tema kost och psykisk hälsa och Friskis på lokal, träning och fika. De båda evenen blev fullbokade med runt 80 deltagare.

## Träning för idrottare

Under året har några olika event ordnats för de som är aktiva med golf och ridning.

## Morgonboost

Träning och frukost i fin kombo har erbjudits i Tannefors vid ett par tillfällen.

## Uppvärmningar inför lopp

Friskis har traditionsenligt hållt uppvärmning för löparna i Blodomloppet. Även de som skulle delta i det nystarade loppet Linköping runt värmdes upp av Friskis ledare.

## Föreläsningar

Föreläsningar på Friskis är populärt och under 2023 bjöds bland annat en forskare som pratade om den viktiga sömnen, dietister och influencers som pratade kost och ett par mycket uppskattade workshops om träning vid artros.



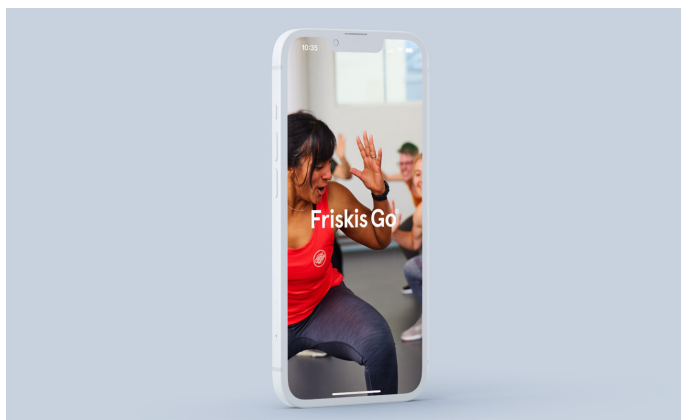


10.

# Mervärden

Friskis jobbar hela tiden med att skapa mervärden för sina medlemmar. Det ska helt enkelt ge lite mer att vara medlem i Friskis Linköping.

Medlemmarna har också erbjudits 25% medlemsrabatt vid två tillfällen på Craft Sportswear.



## Friskis Go

Under 2022 lanserades en ny träningsapp, Friskis Go och under 2023 fortsatte arbete med att få fler att hitta till träningen i appen. Friskis Go är till för alla som är medlemmar i Friskis och har ett aktivt träningskort på minst en månad. I appen finns gruppträningspass, pass att köra i gymmet och färdiga träningsprogram att följa över tid. Under 2023 var 16,4% av våra medlemmar anslutna till appen och har loggat in minst en gång.



## Föreläsningar och fest

Under året har medlemmarna erbjudits många olika föreläsningar och workshops. Vissa av dem har var öppna även för de som ännu inte är medlemmar. Sömn, kost, klimakteriebesvär, offpiståkning, träning för ryttare, träning för golfare, motivation, artros är olika teman som erbjudits och varit mycket välbesökta. Och den efterfrågade medlemsfesten lockade 280 festglada medlemmar.



## Friskis friluft

Föreningen har sju friluftsledare som har ordnat 16 olika vandringsrutter runt om i Östergötland. De har lockat i medeltal 12 deltagare per tillfälle. Vandringsruterna är ett mervärde för alla som är medlemmar i föreningen.



11.

# Teknik & lokaler



## **Obemannade öppettider även i City**

I oktober utökades öppettiderna i City. Det är nu öppet från kl. 4.30 alla vardagar och från 7.00 på helgdagar. Under de första timmarna på morgonen och på lördagseftermiddagen är receptionen obemannad. Det fungerar på samma sätt som de obemannade tiderna i de andra anläggningarna. För att komma in i lokalerna behöver motionären ett aktivt träningskort och checkar in sig med kort eller via appen Mitt Friskis.

## **Mer öppet under sommaren**

Under sommaren hade vi mer öppet än tidigare bland annat med hjälp av fler sommarvikarier.



# 12.

## Projekt



### Uppfräschning av Tannefors

Under ett par veckor i augusti genomfördes en rejäl uppfräschning av anläggningen i Tannefors. Ljudanläggningen byttes i Stora hallen, receptionsbänken renoverades och nya möbler köptes in till väntytan, målning och nytt kakel fixades och inte minst så så gjordes en större uppdatering av gymutrusningen.

### Pop up vid Hospitalstorget

Under sex veckor våren 2023 hade Friskis en pop up-lokal vid Hospitalstorget. Fastighetsbolaget Mannersson upplät generöst en lokal där vi kunde snacka träning och även ha en del pass på en mycket synlig plats i city.

### Ny digital plattform

För att förenkla och förbättra vår internkommunikation har Friskis Linköping bytt plattform för nätverkande och kommunikation till Workplace. Den används sedan tidigare av hela Friskis och sedan augusti också av anställda och funktionärer i Linköping. Vi har även infört full licens av Microsoft 365 för anställda och styrelsen.

### Ny anläggning i Motala

Årets största projekt har varit att hitta och komma till beslut och avtal om en lokal i Motala. Avtal skrevs under året på en lokal på cirka 1 850 kvm i Luxorfastigheten i Motala och rekrytering av platschef dit påbörjades.

### Mer gymyta i City

Café Drivbänk flyttade ut från City i december. Stort tack till Drivbänk för all gott ni har serverat och de kul samarbeten vi har haft! Planeringen för att konvertera ytan till gym påbörjades när det stod klart att Drivbänk sa upp sitt hyresavtal och skulle flytta sin verksamhet. Ombyggnaden gjordes i början av 2024.

### Mitt Friskis

Mitt Friskis är applikationen som lanserades i november 2022. Det är en app för medlemmar med syfte att enkelt kunna boka och avboka pass, se träningsstatistik och köpa träningskort och medlemskap. Den uppdateras kontinuerligt och från den 1 mars 2023 kan den även användas för digital inpassering.

### Ny kortstruktur och nytt köpflöde

Under året har gjorts en del förändringar för att samordna så att alla föreningar har samma kortstruktur. Det innebar för Friskis Linköping en övergång till enbart erbjuda en typ av träningskort som gäller på all träning och likaså att 3-månaderskort togs bort. I samband med detta valde Friskis Linköping att sänka priset på det kortet (vår förening har redan den lägsta prisprofilen av alla Friskisföreningar med motsvarande utbud).



13.

# Funktionärer

Vid årets slut fanns det cirka 320 aktiva funktionärer i föreningen. Funktionärernas olika uppdrag har varit ledare och värdar för pass, värdar i receptionen på kvällar och helger, tränare och värdar på gymmet och i styrelsen. Alla funktionärer gör ett fantastiskt arbete och är motorn i hela verksamheten!

Året har fyllts med träffar och möten för de olika funktionärsgrupperna. Det var många olika möten, forum och sociala träffar för de olika grupperna. För att avsluta terminerna hölls en sommarfest och en julfest för alla funktionärer. Alla funktionärer går regelbundet på utbildning i första hjälpen, hjärtstart och brandsäkerhet.

## Funktionärsresan

Det ideella engagemanget hos våra funktionärer bär upp Friskis och möjliggör vår verksamhet. Vi är många som hjälps åt att skapa den mötesplats som vi vill att Friskis ska vara. Förutom att vi vill behålla och stärka engagemanget hos våra befintliga funktionärer så vill vi utvecklas och nå fler som kan bidra i olika ideella uppdrag.

Funktionärsresan innehåller flera delar och vi behöver ha koll på alla delarna. Från den första nyfikenheten till stunden när vi går skilda vägar. Under 2023 har Friskis Linköping arbetat med att implementera konceptet med Funktionärsresan.





14.

# Anställda

Föreningen hade under året 15 anställda. Fyra män och 11 kvinnor. Under året anställdes tre nya medarbetare. En anställdes för en ny tjänst som träningsadministratör. De två övriga var nya personer på befintliga tjänster i receptionen och som fastighetstekniker. Utöver detta finns runt fem extrapersonal som hjälper till att täcka upp i receptionen. Rekryteringen av en platschef till Friskis Motala påbörjades i slutet av året.

Sju medarbetare ser till att bemanna receptionerna men har också andra arbetsuppgifter. Övriga anställda arbetar med fastighetsskötsel, träning, event, ekonomi med mera. Under året infördes ett nytt arbetsschema för receptionspersonalen.

En arbetsmiljöundersökning har genomförts då alla medarbetare har intervjuats individuellt av Feelgood. Generellt blev det en mycket positiv återkoppling på den, även om det förstås alltid finns saker att jobba vidare med.

## **Föreningskonferens FKON**

Föreningskonferensen hösten 2023 genomfördes fysiskt i Göteborg. Helgen inleddes med en mötesplats för verksamhetschefer på fredagen och fortsatte under helgen med FKON. Friskis Linköping var resresenterad med styrelserepresentanter, verksamhetschef och träningschef.





# Tack!



[www.friskisvettis.se/linkoping](http://www.friskisvettis.se/linkoping)

Friskis på sociala medier:

#friskislinkoping

@friskislinkoping