



**friskis**

**Verksamhetsberättelse  
för Friskis & Sveltis Nyköping**

**2023**



# Låt oss fortsätta ta kloka, modiga steg framåt

2023 var ett turbulent år, började i moll men slutade i dur. När nya styrelsen tog över hade vi ett svagt resultat, dålig likviditet och personalen som fanns var sjukskriven. Genom hårt arbete, ambitiösa funktionärer och lojala medlemmar lyckades vi vända skutan. Idag har vi ett bra resultat, god likviditet och en stab med en verksamhetschef som styr skeppet framåt i rätt riktning.

I slutet av 2022 beslutade Friskis föreningarna om en ny gemensam strategi. Målen är att bli framgångsrika på träningsmarknaden, framtidssäkra organisationen och stärka Friskis med nya perspektiv. Vår gemensamma strategi sträcker sig tom 2025. Låt oss fortsätta ta kloka, modiga steg framåt – för bara tillsammans är riktig förändring möjlig. Vi har stora utmaningar framför oss med krig i världen, arbetslösheten och kriminaliteten ökar. I en orolig tid är ett inkluderande sammanhang viktigare än någonsin, tillsammans är vi starkare. Det är viktigt att få fler medlemmar till vår familj, där de känner trygghet och kan bygga kraft i träningen.

Sist men inte minst. Ett STORT TACK till alla funktionärer och motionärer som dagligen bidrar med engagemang, gemenskap och rörelseglädje

Anne Yrvehed  
*Ordförande Friskis & Svettis Nyköping*

# 2023

## Verksamhetsberättelse

### Ideell verksamhet

Friskis & Svettis är en allmännyttig ideell förening. I vårt uppdrag ingår att få fler människor att röra på sig, att träna kondition, styrka och rörlighet eller kanske låta pulsen gå ner och sinnena skärpas i ett yogapass. Där ingår också att inkludera och tillåta alla att vara med, att erbjuda något för alla. Vår idéburna verksamhet gör oss unika på träningsmarknaden.

Under 2023 har vi med framgång erbjudit träning för många, både vältränade och nybörjare, gamla och unga. Friskis finns tack vare många ideella krafter med vilja att skapa gemenskap, sammanhang och hälsosam livsstil. Allt parat med en glädje att röra på kroppen i takt med inspirerande musik. Vi är både glada och stolta över att ha gjort *Friskis* i Nyköping i över 40 år!

### Samhällsutveckling

2023 har präglats av flera negativa utvecklingar i samhället. Förutom krig i världen, ett utbrett gängrelaterat våld som blivit vardag i Sverige, har hushållens ekonomi försämrats på grund av hög inflation, höjda räntor, stigande matpriser, mm. Som träningsleverantör har vi innan dess kämpat oss igenom två utmanande år med pandemi-restriktioner.



# Strategi 2025

Även om vi är en ideell förening så verkar vi på en kommersiell marknad. Vi vill slå vakt om den speciella Friskiskänslan och inte låta det kommersiella inskränka för mycket på vår dagliga verksamhet. Samtidigt måste vi rätta oss efter ekonomisk verklighet för att slå vakt om vår existens.

I december 2022 beslutade Friskis Riks om en ny gemensam strategi, "Strategi 2025", med mål att göra Friskis mer framgångsrik på träningsmarknaden.

Strategin innehåller 12 punkter som tex att erbjuda "mer" Friskis genom att ta träningen utanför vår anläggning. Men även att lyfta anläggningen enligt gemensamma riktlinjer och designkoncept för att skapa starkare medlemsupplevelse.

En stor del av Strategi 2025 är saker vi som förening inte kan påverka nämnvärt. Tex att Friskis vill öppna anläggningar på fler platser och orter, att den digitala köpprocessen ska bli vassare och att öka medlemsvärdet med hjälp av ett digitalt Friskis.

En viktig del i Strategi 2025 handlar om att framtidssäkra Friskis organisation. Förslaget är att vi ska bli färre men starkare Friskisföreningar. Många förening-

ar är relativt små och administrationskostnader måste där fördelas på ett litet antal medlemmar. Med större föreningar kan man bli mer kostnadseffektiv och ha lättare att rekrytera den spetskompetens som krävs på en allt tuffare träningsmarknad.

Sammanslagningar av föreningar är en process som pågår runt om i landet. För Friskis Nyköping innebär frågan om vi ska verka för ett samgående med andra Friskisföreningar eller fortsätta på egen hand.

I Nyköping har vi samlat styrelsen, anställda, valberedningen och träningsansvariga för diskussion och bred förankring av Strategi 2025. Det finns bred enighet om att vi vill förbli en självständig förening.



# 1983 - 2023

Under det gångna året har vi med evenemang och annat uppmärksammat att föreningen fyllt 40 år. Friskis & Svettis i Nyköping startade 1983 och har nu levererat lustfylld träning till Nyköping/Oxelösund med omnejd i 40 år, något vi är både glada och stolta över.

Under sommaren 2023 återvände vi i sinnet till 80-talet och i verkligheten till Jogersö, Oxelösund. Där erbjöd vi gratis uteträning för alla, precis som förr i tiden. Jympa, Multifys och Cirkelfys var på schemat.

## Fest på Nyköpingshus

Vad vore väl ett 40 års firande utan en bal på slottet!? I december, precis innan stora Julbordssäsongen satt igång, samlades 100 Friskisar på Nyköpingshus för att fira jubileumet. Här serverades mat, dryck, musik och underhållning till allas glädje. Spontana tal av medlemmar varvades med spexig underhållning av ledare och festen avslutades med stämningen på topp och dans till levande musik, så klart!

# Jogersö



Jympa på Jogersö 2023



Jympa på Jogersö, på 80-talet

# Öppet Hus



Öppet Hus oktober 2023

Enligt tradition anordnades med öppet hus både på våren och hösten där vi bjöd in både medlemmar och icke medlemmar till gratis träning, bullkalas och förmånliga erbjudande på träningsabonnemang. Evenemangen blev väldigt lyckade, speciellt höstens. Anläggningen var fylld av både stammisar och nya nyfikna motionärer. Vi tecknade många förnyelser och nya abonnemang.

## Organisation

Friskis jobbar för ökad digitalisering. Det ska vara enkelt för medlemmar att administrera och förnya sina träningsabonnemang digitalt. Friskis Riks utvecklar vår gemensamma plattform för att nå detta mål. Implementering av nyckelgym i Nyköping har gett våra medlemmar mer tillgång till träning än tidigare. Fler kan träna på tider som passar dem.

Samtidigt vill vi utveckla det mänskliga, sociala och familjära som möter våra motionärer i samband med träning.

## Ledarkavalkader

Under andra halvåret av 2023 har vi anordnat aktiviteter och event där vi bjudit in motionärer som inte är medlemmar att delta. Vi vill locka människor att testa Friskis och hoppas få nya medlemmar genom aktiviteterna. Vi har haft 3 ledarkavalkader där ett antal Friskisledare satt ihop varsin del av ett helt träningspass. Motionärerna har erbjudits ett "smörgåsbord" av vår olika träningsintensiteter i ett och samma pass.

Vi har haft stora förändringar i organisationen under året. Vår tidigare verksamhetschef har slutat och vi önskar henne lycka till i sin nya tjänst.

För att stärka organisationen har vi utökat bemanning för receptionen och nyanställt receptionsvärd. Vi har även anställt en verksamhetskoordinator.

# Funktionärer



Vi bygger vår verksamhet på ideellt arbete. Funktionärer och ledare ställer upp och jobbar ideellt och deras engagemang utgör en viktig grund för vår förening att vila på.

Mycket skötsel, drift och underhåll av vår anläggning görs av duktiga och lojala funktionärer och tack vare deras jobb kan vi alltid erbjuda våra motionärer god ordning och hög funktionalitet på vår anläggning.

Det är viktigt för föreningen att stötta funktionärer och ledare i deras ideella arbete. En aktivitet för det och för att utveckla föreningen är våra återkommande funktionärsträffar.

Vi träffas så många som möjligt samtidigt för att umgås och diskutera fram nya förslag och förbättringar av verksamheten.

Under hösten anordnades en Funkisträff som samlade en stor andel av våra drygt 60 funktionärer och ledare. Vi inledde med ett träningspass och övergick till mat, dryck och mingel och slutade med allmän diskussion och utbyte av ideer och tankar.

Vi varvar vardagens träningschema med social samvaro i After Work Outs som ordnas med jämna mellanrum.

Innan Julhelgen varje år, bjuder vi våra funktionärer på traditionell julfest där alla funktionärer som kan vara med är välkomna.



# Funktionärersträffar

Friskis & Svettis i Nyköping har drygt 60 funktionärer, ledare och anställda som jobbar tillsammans för att ge alla medlemmar mycket träning för pengarna.

Vi är väl organiserade och har rutiner för att allt ska fungera friktionsfritt med gruppträning, gym och anläggningen.

Det är viktigt och värdefullt när vi kan samla alla medarbetare för att gemensamt diskutera igenom vår verksamhet och tillsammans ta fram nya förslag på förbättringar.

Hösten funktionärsträff var en succé och det var länge sedan vi lyckades samla så många aktiva på en och samma gång.

Stämningen var mycket god och erfarenheten från träffen gav oss gott mod för framtidens möjligheter och utmaningar.



# Utbildning

En viktig del i Friskis idé är välutbildade ledare och instruktörer. Tack vare gedigen utbildning och certifieringar av alla ledare kan vi garantera kvalitet i vårt träningsutbud.

Utbildningar arrangeras av Friskis Riks och det är viktigt för vår förening att vi har råd att utbilda och vidareutbilda ledare och instruktörer.

Träningsutbudet måste ständigt förnyas och utvecklas på en allt tuffare träningsmarknad. Vi strävar efter att bibehålla vår höga kvalitet och standard hos våra ledare.

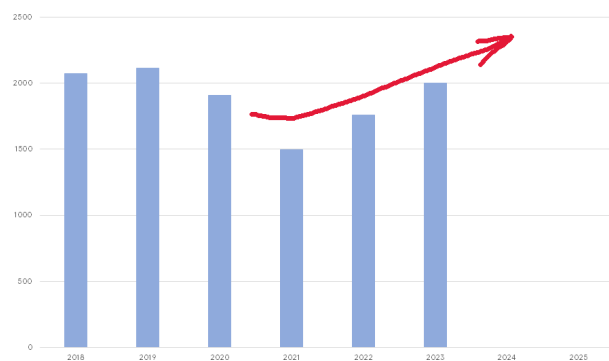




# Medlemmar

Det är viktig för oss alla att jobba för att få fler medlemmar. Fler medlemmar skapar nödvändiga förutsättningar för att kunna fortsätta bedriva den verksamhet föreningen vill ha och brinner för.

Vi håller i den positiva medlemstillväxten för tredje året i rad. 2023 ökar vi antalet medlemmar med 14% till 2000.



Friskis Nyköping Medlemsantal

# 4.25%

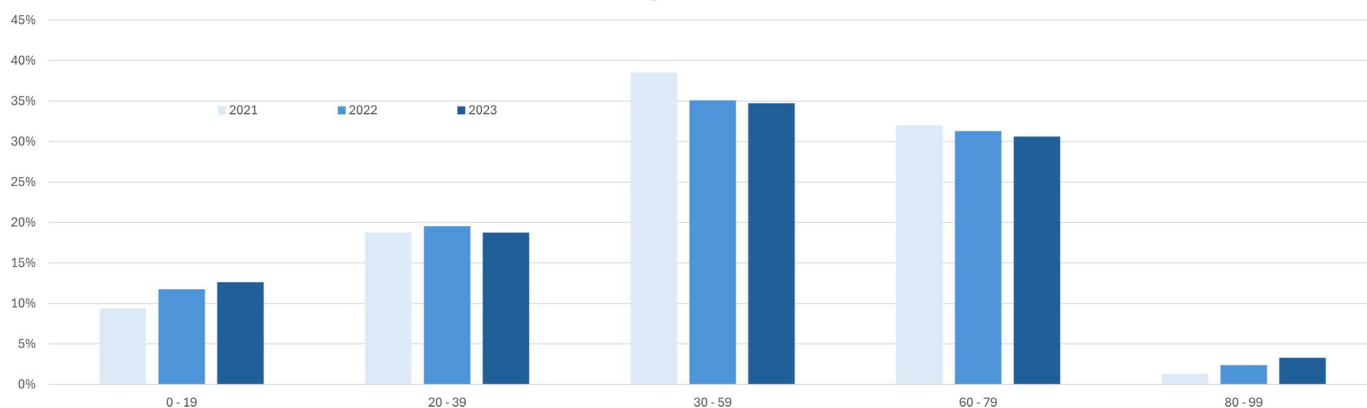
Friskisföreningar i Sverige har i genomsnitt drygt 4% av ortens invånare som medlemmar. Nyköping ligger ett stycke under snittet och vi tror det finns potential till förbättring. Vårt första delmål är att växa till 2500 medlemmar.

## Åldersfördelning 2021 - 2023

Det sker ganska små förändringar i åldersfördelning för våra medlemmar. I en jämförelse för de senaste 3 åren ser vi att gruppen 40-79 år alltjämt utgör två tredjedelar av medlemmarna.

Andelen för åldersgruppen 60-79 år har hållt sig stabil, även under pandemiåret 2021. Ungdom upp till 19 år visar en liten ökning i andel.

Åldersfördelning medlemmar 2021-2023



## Bastu

2021 och 2022 präglades av kärva tider på grund av pandemin. Vår ekonomi var ansträngd och vi tvingades införa restriktioner för bastutider och annat för att minska elförbrukningskostnader.

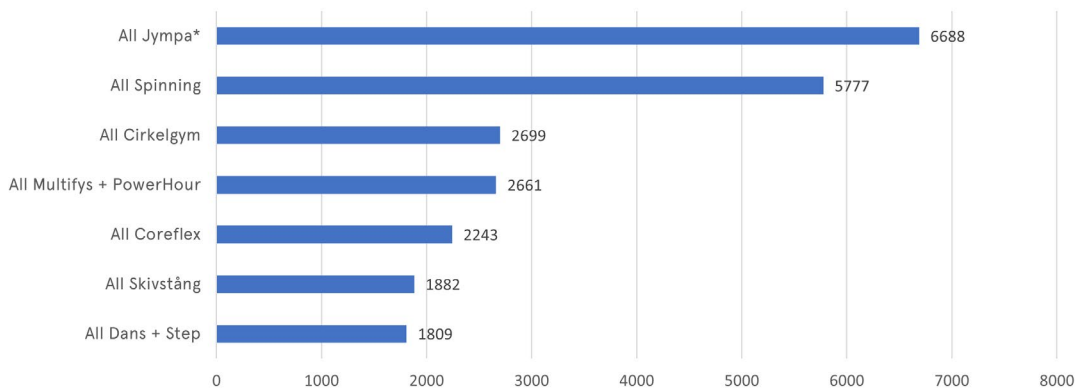
Under 2023 har verksamheten utvecklats mot en normalisering och vi har kunnat återgå till mer generösa erbjudande för bastutider.

# Träningsutbud

Gruppträning med Jympa i spetsen är Friskis själ. Vi jobbar för att erbjuda ett stort utbud av gruppträning och få många deltagare till passen. Under året ökade vi antal Jympass och har fått motionärer att återvända till Friskis.

Vår- och höstscheman erbjuder cirka 40 pass per vecka av blandade intensiteter. Jympa har lockat flest antal deltagare i absoluta tal och spinning kommer tvåa. Tittar man på beläggningsgrad så är det Cirkelgym som sticker ut med hög beläggningsgrad per pass.

## Antal deltagare gruppträning 2023



## Beläggningsgrad per intensitet

Cirkelgym Soft	90%
Cirkelgym HIT	88%
Cirkelgym	79%
Dans Soft	68%
Spin Intervall	64%
Power Hour	63%

Beläggningsgrad visar hur populär en intensitet är, men resultatet påverkas både av efterfrågan och hur många platser som erbjuds för träningen. Jympapassen kan ta emot många deltagare och är den intensitet som samlar flest motionärer, men beläggningsgraden för jympa når "endast" 41%.



## Inpasseringar

Totalt har vi haft över 60 tusen inpasseringar på vår anläggning under 2023. Cirka 42 procent, drygt 26 tusen, har kommit för att delta i gruppträning.

Gym 58%

Gruppträning 42%

62 634

# Träningsutrustning

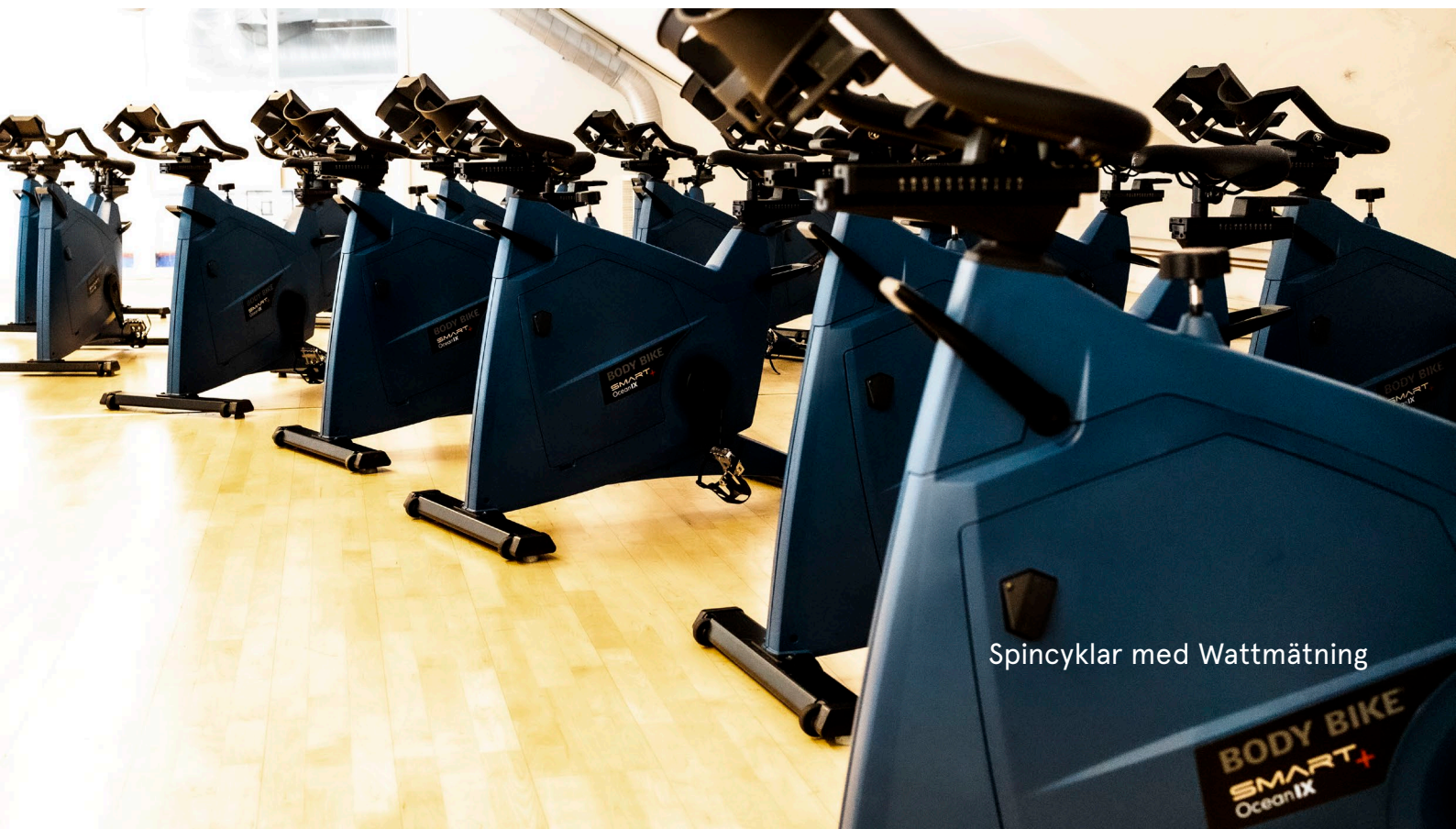
Träningsutrustning är stora investeringar och måste göras utifrån de ekonomiska förutsättningar som föreningen har. Vi är glada över att vi under året kunnat komplettera spinningssalen med ytterligare 6 nya spinning cyklar med inbyggda wattmätare vilket innebär att vår spinningssal nu är komplett med 25 + 1 moderna spinning cyklar.

Även för vår gymavdelning har vi tagit beslut och beställt två nya maskiner plus 3 som ska ersätter gamla och slitna maskiner för träning av benstyrka. De två nya maskinerna på gymmet är en trappmaskin för träning kondition och styrka, lår och stuss, samt en magträningssmaskin.

Både cyklar och gymmaskiner finansieras med leasingkontrakt på 60 månader med 10% restvärde. Leverans av gymmaskiner beräknas till början av 2024.



Ny Trappmaskin



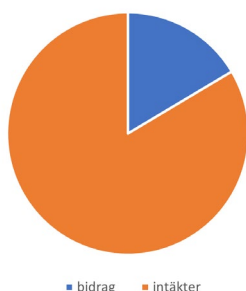
Spincyklar med Wattmätning

# Ekonomi

Marknadsförutsättningarna för året har inte varit gynnsamma. Efter två tuffa år med pandemirestriktioner har 2023 präglats av kärvare tider för hushållen. Inflation, stigande räntor och matpriser har minskat hushållens ekonomiska utrymme vilket kan haft en negativ inverkan på människors möjligheter att teckna träningsabonnemang.

Med de förutsättningarna är vi mycket nöjda över att vi lyckats hålla i en positiv tillväxttrend för medlemmar. Fler medlemmar innebär mer intäkter och vi har bättre möjligheter att få föreningens ekonomi att gå ihop.

Intäkter - Bidrag 2022



2023 har vi korrigerat ett systematiskt fel i periodisering av intäkter och kostnader vi levat med tidigare. Periodisering av medlemsavgifter har för 2023 gjorts korrekt efter bokföringspraxis, vilket innebär att de medlemsavgifter för 2024, som sålts under 2023, har överförts som intäkter till nya året (2024). Så har inte varit praxis tidigare vilket innebär att resultatet 2023 saknar 105 000kr i intäkter för medlemsavgifter som felaktigt bokats på 2022. Dessutom har debiteringen från Friskis Riks för medlemsavgifter 2022, 134 720 kr, felaktigt kostnadsförts på 2023.

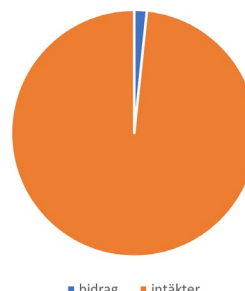
När vi nu rättat till detta innebär det att resultatet för 2023 försämras med sammanlagt 239 720 kr.

2022 var föreningen beroende av bidrag för sin överlevnad, under 2022 fick vi 788 kkr i olika bidrag och sponsring.

För 2023 har det inte funnits den typen av skyddsnät och andelen av intäkter som utgörs av bidrag har sjunkit drastiskt. Men med ökade intäkter för träningsabonnemang i kombination med lägre personalkostnader har föreningen ändå nått ett positivt ekonomiskt resultat för 2023.

Minskade personalkostnader beror på både sjukskrivningar och avslutade anställningar.

Intäkter - Bidrag 2023



Med årets positiva resultat på 543 222 kr, som överförs i ny räkning, har vi ett positivt balanserat resultat på 346 kkr att ta med oss in i nästa verksamhetsår. Vid ingången av 2023 var det balanserade resultatet - 197 kkr.

Föreningens likviditet har stärkts månad för månad under året och är nu mycket god. Vid årsskiftet uppgick likvida medel till 1 544 795 kr.

Friskis & Svettis är en ideell förening och vårt primära mål är inte att skapa vinster i verksamheten. Allt överskott går tillbaka till verksamheten och ger möjligheter för oss att utveckla både ledare, funktionärer och anläggning.

Pandemin visad hur viktigt det är att ha reserver för att inte riskera hela verksamheten. Med årets resultat har vi tagit ett steg mot att minska vår finansiella risk och en tryggare framtid.

