

A photograph of two people running joyfully on a wet asphalt surface. The person in the foreground is wearing a dark blue suit and white sneakers with red socks. The person behind them is wearing a light green sweater and a tan jacket. The scene is captured from a low angle, emphasizing their movement. A large white puddle in the foreground reflects their figures.

# 2018

VERKSAMHETSBERÄTTELSE  
FRISKIS&SVETTIS ÖREBRO



friskis



# 2018: Året då fyran föddes

**DET GÅNGNA ÅRET** har handlat mycket om vår fjärde lokal. Den som öppnades den 20 oktober 2018 och fick namnet Friskis Aspholmen. Föreningen har under en längre tid känt behov att expandera med ytterligare en lokal, helst på väster i Örebro. Efter ett antal försök med lokaler i västra stadsdelarna som inte gick i lås landade vi i erbjudandet från Castellum att ta över gamla mässans lokaler på Aspholmen. Avtal skrevs under tidig vår och ombyggnation startade i maj. På rekordfart stod sedan lokalen klar. Och vi är mycket stolta över resultatet.

Under året har vi även fortsatt att förfina det vi har. Både våra lokaler, vår träning och vår kompetens. Forskningen kring träningens positiva effekter på hälsan har under året blir alltmer entydig. Nu pratar man allt mer, inte bara om de fysiska effekterna av träning, utan i allt högre grad även de mentala och psykiska och vi blir alltmer övertygade att det vi gör är otroligt viktigt. Inte bara det vi upplever för stunden av rörelseglädje, sociala möten och endorfinkickar, utan för framtiden och för hela befolkningens hälsa.

Här bidrar alla medlemmar och funktionärer som ambassadörer för föreningen. Som bjuder in fler till träningen och sprider Friskis idé om träning på ett helt otroligt sätt. Bättre och trovärdigare marknadsförare finns inte. För ni vet vilken skillnad som träning och gemenskap gör. Året 2018 var också det år då Friskis Stockholm och Jympan med "J" firade 40 år. Det har vi också passat på att uppmärksamma på olika sätt under året.

Men det största vi gjort i år är att öppna vår fjärde lokal och jobbat hårt med marknadsföringen av det. Det har spridit ringar på vattnet och fler och fler medlemmar har sökt sig till oss. Både 2017 och nu 2018 har medlemsantalet haft en enorm utvecklingskurva. Under 2017 växte vi med 9 % och 2018 har fortsatt med samma ökning, alltså ytterligare 9 %. Det innebär att vi nu är 22 077 medlemmar. Och med det hamnar vi på fjärde plats i Sverige efter Friskisföreningarna i Stockholm, Göteborg och Uppsala. Det betyder att nästan 15 % av alla Örebros innevånare gillar att träna tillsammans med Friskis. Tillsammans har vi genomfört 746 516 träningstillfällen. En rejäl folkhälsoinsats för varje enskild människa och för samhället. Heja er!



Trots att vi gjort stora investeringar i vår fjärde lokal lyckas vi visa upp ett rejält positivt resultat i bokslutet. Det är vi stolta över och det känns tryggt för framtiden. Vi kan också fortsätta att erbjuda ovanligt prisvärda träningskort för att bidra till att fler människor ges möjlighet att träna. Vi behöver aldrig ta mer betalt än verksamheten kräver. Det är så det funkar i en förening. I en förening har också varje medlem en röst. Välkommen att använda din på årsmötet den 11 april. Eller bara kom och lyssna. Vi har mycket roligt att berätta. Hoppas vi ses. Välkommen!

Stolta men ödmjuka hälsningar,

A handwritten signature in blue ink that reads "Helena Tranquist". The signature is fluid and cursive.

Helena Tranquist  
Verksamhetschef



# Inledning

I **DETTA DOKUMENT** beskrivs vad som hänt under året och är främst avsett att användas internt för att dokumentera statistiken för året och beskriva allt som hänt utöver den dagliga verksamheten för att uppnå våra mål och viljeinriktningar. Dokumentet finns tillgängligt på hemsidan och delar av informationen kommuniceras även i kortfattad form i föreningens olika kanaler.

# 22077

## MEDLEMMAR

En ökning med 1815 personer eller 9 %.

# 14,7

procent av örebroarna är medlemmar i Friskis&Svettis Örebro.

## MEDLEMSUTVECKLING

2006-2018



## ÅLDERSFÖRDELNING

0-9 år	0,8%
10-19 år	14%
20-39 år	47%
40-60 år	29%
60-79 år	9%
80+ år	0,2%

Medelåldern är 35.83 år

58% kvinnor  
42% män



## FRISKIS&SVETTIS RIKS UTVECKLINGSOMRÅDEN

På Årsstämman 2017 fattade Friskis alla föreningar beslut om att ha gemensamt fokus på följande utvecklingsområden.

- o Mångfald (genomsyrar allt)
- o Digitalisering (genomsyrar allt)
- o Funktionärskap
- o Utbildning
- o Erbjudande och utbud
- o Kommunikation

Följande tre punkter är föreningarnas och Friskis&Svettis Riks strategiska förutsättningar:

- o Organisering
- o Finansiering
- o Ledarskap

## STYRDOKUMENT FRISKIS&SVETTIS ÖREBRO

Under 2018 har vi fortsatt att arbeta utifrån den verksamhetsplan som vi skapade 2017, med sikte på Riks Strategi 2022 och våra lokala mål.

Verksamhetsplanen baseras på:

- o Friskis&Svettis ändamål, verksamhetsidé, värderingsområden och vision
- o Friskis&Svettis Riks långsiktiga mål, utvecklingsområden och strategiska förutsättningar
- o Friskis&Svettis Örebro's resultatmål 2017-2019
- o Friskis&Svettis Örebro's sex verksamhetsområden med varsin viljeinriktning. Nedan kan ni se ett urval av de nya aktiviteter som vi genomfört för att nå målen.

## IDÉ

"Friskis&Svettis skall erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla." Vi är en idrottsförening med ett något ovanligt mål, här finns inget målsnöre att spränga och inga medaljer att erövrta. Här är målet ett leende. Det skall vara kul att träna, då vill man göra det igen. Det ger en inre tillfredsställelse och ett leende. Du är nöjd med dig själv, du mår bra och din kropp gillar det. För att inspirera fler till att börja träna och vilja fortsätta behöver vi hela tiden utveckla oss själva. Friskis&Svettis Örebro ska fortsätta växa med bevarade värderingar och ständigt förbättrad kvalitet med visionen "Friskis&Svettis, det självklara träningsalternativet i Örebro".

## VÅR VISION

Människor ler när de tänker på träning.

## VÅRT ÄNDAMÅL

Vårt övergripande ändamål är att få så många människor som möjligt i rörelse. Våra anläggningar ska upplevas som mötesplatser där vi erbjuder aktiviteter som kan utövas av många samtidigt men framförallt förgyller varje enskild medlems träningsupplevelse. Vi vill underlätta för inaktiva människor att börja träna och uppfatta träning som något lustfyllt. Vi vill med ett inspirerande utbud och välkomnande attityd få människor att börja träna och göra träning till en god och lustfylld vana.

## FRISKIS&SVETTIS VÄRDERINGAR

Friskis är en värderingsstyrd organisation, våra värderingar ligger till grund för all vår träning och allt vi gör.

- o Friskis&Svettis är en modig utmanare som ständigt hittar nya och bättre vägar
- o Friskis&Svettis skapar träning som berör och ser till hela människan
- o Friskis&Svettis är ett sammanhang där människor kan mötas
- o Friskis&Svettis släpper lös människors engagemang
- o Friskis&Svettis har en avslappnad, tillåtande och personlig attityd



## PERSONAL

### Ledning och ekonomi

- o Helena Tranquist, verksamhetschef
- o Carolina Månviken, ekonomiansvarig

### Team träning

- o Anneli Lundholm, teamledare, träningsansvarig grupp
- o Helen Söderberg, träningsansvarig grupp
- o André Höglund, träningsansvarig gym

### Team admin

- o Lovisa Elfving, teamledare, kanslikoordinator
- o Nina Fowler, kanslikoordinator (vik)
- o Charlotta Larsdotter, kommunikatör
- o Anna Lindholm, kommunikatör (vik)
- o Pär Beme, fastighetstekniker
- o Lars Johansson, gym och lokalservice
- o Lars Eriksson, extraresurs i teamet

### Team reception och medlemservice

- o Håkan Lindahl, teamledare, receptionschef
- o Linda Pettersson, platsansvarig Söder och Aspholmen
- o Elin Axelsson, bitr. receptionschef samt platsansvarig Öster och City
- o Anna Spåman, reception
- o Sofia Tranquist, reception
- o Baaly Possnert, reception
- o Hannah Larsson, reception
- o Erik Hallberg, reception
- o Charlotta Gustafsson, reception



# 18

personer har varit fastanställda under året.

## VALBEREDNING

Valberedningen består av Elisabeth Sverresson, Sofi Andersson, Ulf Marcusson, Mona Karlström och Florence Nilsson.

## STYRELSE

I samband med årsmötet valdes följande styrelse:

- o Ordförande: Mikael Hagström (1 år)
- o Nya ledamöter/omval: Malin Landegren (omval 2 år), Andreas Geschwind-Widegren (omval 2 år), Peter Sundin (nyval 1 år).
- o Sittande ledamöter med 1 år kvar: Kerstin Svensson, Jenny Holmén, Angelica Byström.



# Träning

**VI SKA STÄRKA SYNEN** på Friskis&Svettis som det självklara träningsalternativet i Örebro. Det gör vi genom att erbjuda ett kvalitetssäkrat, dynamiskt och varierat träningsutbud som tillfredsställer våra medlemmar och som attraherar nya. Våra gym underhålls och utvecklas ständigt för att vara inspirerande och samtida. Vi ska även uppmuntra spontanitet och när tillfälle ges bedriva träning på oväntade och tillfälliga arenor utanför de egna lokalerna. Vi följer Riks rekommendationer, medverkar och tar initiativ till utveckling av träningsutbudet. Vi frågar efter, lyssnar och tillvaratar funktionärers och medlemmars synpunkter och önskemål. Vi följer och är lyhörda för statistiken.

- ✓ Gruppträningsutbud
- ✓ Gymträningsutbud
- ✓ Beställd träning
- ✓ Utrustning kopplad till träning





# 746516

## INPASSERINGAR

En ökning med 2,8 %.

### ANTAL INPASSERINGAR

- o Gyminpasseringarna ökade med 4,5 % och gruppträning varken ökade eller minskade antalet.
- o Inom gruppträningen såg det ut så här med inpasseringarna:
  - Övrig grupp tappade 0,1 %
  - Spin ökade med 0,3 %
  - Cirkelgym ökade med 3,2 %
  - IW minskade med 11 %

### ANTAL TRÄNINGSFORMER

- o Det totala antalet träningsformer i utbudet är 23 och dessutom varianter av dessa.

### ANTAL PASS

- o Under våren erbjöds i snitt 164 pass på schemat och under hösten 185. Med jul och sommarperiod snittade vi på 147 pass/vecka.
- o Det totala antalet pass som genomförts under året är imponerande 7639.

### NYHETER GRUPP

Under året presenterades ett nytt utbud för Dans med följande nyheter:

- o Dans Flow
- o Dans crescendo
- o Step explode

### NYHETER GYM

- o Booty builders köptes in till våra tre befintliga anläggningar dvs en maskin som tränar rumpa, baksida lår och ländrygg.
- o Vi utökade antalet lyftarplatser med rack på Öster (2 st) och på City (1 st).
- o En del av konditionsparken, främst löparband och Crosstrainers på Öster, byttes ut.
- o Vi fick in ytterligare en Power Mill (trappmaskin) både på Öster och Söder.
- o Jacobs ladder blev en nyhet i konditionsparken på City.

## Topp 5

Spin  
Cirkelgym  
Jympa medel  
Cirkelfys  
Spin intervall puls

Avser totala antal deltagartillfällen.



# Mervärden

**DET SKA VARA ENKELT**, inspirerande och förmånligt att vara medlem i F&S Örebro. Vi jobbar aktivt för att uppfattas som en självklar mötesplats för träning och även som en oas där alla kan fylla på med inspiration och energi genom sociala möten och aktiviteter som erbjuds. Vårt förhållningssätt är präglad av medlemsinflytande och föreningsdemokrati. Hos oss bemöter vi alla med en välkomnande attityd. Vi jobbar kontinuerligt för att bibehålla och stärka gott värdskap hos alla funktionärer och anställda. Vi är en viktig samhällsaktör och samarbetspartner inom träning och hälsa.

- ✓ Värdskap
- ✓ Samarbeten och medlemsförmåner
- ✓ Föreningsdemokrati och medlemsansvar
- ✓ Allmännyttan och samhällsansvar

## INTERNA AKTIVITETER

- o I samband med invigningen av Friskis Aspholmen genomfördes FriskisRundan – ett lopp med stopp. Det var föreningens första löplopp och det arrangerades med framgång och lockade 300 nöjda deltagare.
- o Friskis och jympan fyllde 40 år vilket firades med ett gäng specialpass under året.
- o Gratis utepass erbjöds på onsdagarna under sommaren på Grenadjärvallen. Där fanns både Seniorträning och en mix av andra pass som Dans, Jympa och Cirkelfys på schemat.
- o På Vasaloppssöndagen anordnades temapass "I fädrens spår" på spin och IW. Intresset att delta var som vanligt stort.
- o Vi anordnade ett antal temapass och adventsaktiviteter på våra anläggningar under december.
- o Långfärdsskridskor för nybörjare i samarbete med Rynningeviken var en uppskattad aktivitet under vintern.
- o Vi bjöd in förskolorna till Sommarskoj i Skytteparken, intresset var något lägre än tidigare år. Men cirka 600 barn deltog.
- o Medlemsföreläsning med Mikael Hollsten har genomförts.
- o Vi har engagerat oss i flera insamlingar. Spin of Hope där vi samlade in 79 825 kr till Barncancerfonden. Jympapass till förmån för Världens barn vilket gav 9 800 kr. För Musikhjälpen anordnades bl a Enkeljympa och totalt samlade Friskis&Svettis Örebro in 15 485:- till Musikhjälpen 2018.

**79825 kr** till Barncancerfonden

**9800 kr** till Världens barn

**15485 kr** till Musikhjälpen



## EXTERNA AKTIVITETER

- o Vi deltog i City Örebros satsning Örebro City Sport Festival med ett danspass och ett yogapass.
- o Vi värmdde upp löpare inför flera lopp, bland annat Blodomloppet och Gubbracet.
- o Deltog med ett glatt och dansant gäng i Prideparaden.
- o På Idrottens dag i Marieberg fanns vi med det populära "Rörelsehjulet".
- o Tillsammans med friidrottsförbundet och Hela Sverige på fötter erbjöds gratis träning en dag på alla anläggningar.
- o Deltagit på studentmessa på Örebro universitetet samt Må Bra-dag på Thorén Business School och Senormässan.

Vi levererade **146** köpta pass  
och vi hyrde ut våra lokaler  
i **233** timmar



# Organisation

**VÅR ORGANISATION SKA VARA** anpassad efter verksamhetens behov. Verksamheten vilar på engagemanget hos våra ideella funktionärer och hos vår anställda personal. Vi ska vara en förening som syns och samverkar med Friskis&Svettis övriga föreningar och vara en aktiv part i Friskis&Svettis Riks utvecklingsarbete.

## PERSONAL

- ✓ Arbetsmiljö
- ✓ Lön och personalförmåner
- ✓ Inspiration och kompetensutveckling
- ✓ Mötesforum
- ✓ Medarbetarskap och ledarskap

## FUNKTIONÄRER

- ✓ Rekrytering
- ✓ Utbildning
- ✓ Inspiration
- ✓ Mötesplatser



## FUNKTIONÄRER

Totalt under året har föreningen haft 372 funktionärer, engagerade som ledare, individuella tränare, värdar, styrelse med flera viktiga uppdrag i föreningen.

## REKRYTERING

Vi utvecklar ständigt rekryteringsprocessen för nya funktionärer för att locka fler att söka. Under året har 46 nya funktionärer rekryterats.

22 ledare

9 individuella tränare

21 värdar

20 personer har fortbildats inom någon träningsform.

## NÖJDA FUNKTIONÄRER

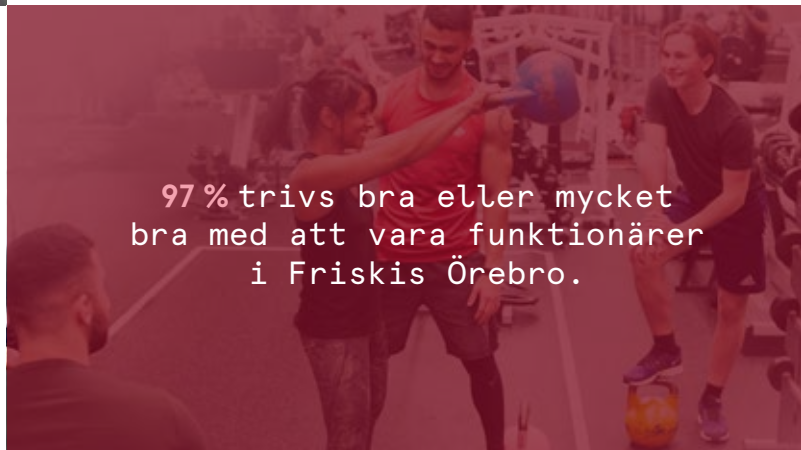
- o Resultatet för den årliga funkisenkäten är så bra att vi knappt tror våra ögon. Förra årets notering som var den högsta någonsin med 89.6 av maximala 100 har slagits med hästlängder. Resultatet för 2018 är, tro det eller ej, 93 av hundra.

## UTBILDNING OCH INSPIRATION

- o Friskis firade 40 år och slog på stort. Det gjorde även vi och åkte med ca 150 funkisar på Svettisdagarna i Globen med träning och föreläsningar arrangerad av Friskis&Svettis Riks.
- o F&S Örebro har under 2018 varit värd för sex stycken utbildningar i Friskis&Svettis Riks regi. Cirkelgym (2 st), Individuell tränare (1 st). Spin puls (1 st) och Pass.nu (2 st).

Kansliet har genomfört ett antal kompetenshöjande åtgärder under året. Bland annat:

- o Utbildning i skriftlig kommunikation för receptionspersonal.
- o Utbildningsdag i Trygga idrottsmiljöer, mot kränkningar och trakasserier.
- o HLR utbildning och BASK-uppdatering.
- o Teambuildning med all personal.
- o Strategidag tillsammans med styrelsen.



97% trivs bra eller mycket bra med att vara funktionärer i Friskis Örebro.

## NÄTVERK OCH MÖTEN

- o Vi har deltagit på Friskis&Svettis årsstämma i Stockholm i mars och Föreningskonferens i Göteborg.
- o Kansliet deltar i ett flertal yrkesnätverk inom Friskis. Friskis är genom verksamhetschefen representerade i styrelsen för Örebro Läns Idrottsförbund/SISU och Kvinnolobbyn i Örebro Län. Vi är även medlemmar i Handelskammaren Örebro samt City Örebro.

# 372

funktionärer har varit engagerade under året.



# Kommunikation

**FÖRENINGENS KOMMUNIKATION** ska präglas av stor transparens och uppfattas som tillgänglig, personlig, avslappnad och intressant. Vi använder effektiva och moderna kommunikationskanaler och har den digitala utvecklingen i fokus. Rätt förutsättningar ska finnas som till exempel teknik, program och arbetsmetoder.

- ✓ Personal och funkisar
- ✓ Medlemmar
- ✓ Presumptiva medlemmar
- ✓ Media (PR)
- ✓ Beslutsfattare



## KAMPANJ

Vi deltog i Friskis Riks vårkampanj med budskapet "Jag är Friskis&Svettis". Kampanjen kördes bland annat på bussarna, sociala medier och på speglar i våra lokaler. Höstens marknadsföring fokuserade i huvudsak på öppningen av Friskis Aspholmen. Vi delade bland annat ut 200 goodiebags till företag runt Aspholmen.

## ERBJUDANDE

- o Vårt stående erbjudande att "Provträna första veckan gratis" utnyttjades av 4600 personer under 2018 och 47 % av dom löste sedan medlemskap för 2018. En ökning med 4 %.
- o I samband med öppningen av Aspholmen kunde man träna allt, året ut för 500 kr. Detta köptes av 590 personer.

## SOCIALA MEDIER

- o Följare på Instagram ökade från 2290 till 2908 under 2018.
- o Följare på Facebook ökade från 5105 till 5402 under 2018.



2908 följare på Instagram



5402 följare på Facebook

## NY HEMSIDA

Under året lanserades en ny, riksgemensam webbplats. Förutom en helt ny design är hemsidan anpassad för alla typer av skärmar - oavsett om du använder dator, surfplatta eller mobil. Nästa steg är att utveckla en helt ny bokning och app med bättre funktionalitet och ett inloggat läge med en mer personlig och relevant upplevelse för dig som medlem.



4600 personer nyttjade erbjudandet att provträna första veckan gratis.



# Lokaler

**VI SKA STRÄVA EFTER** att våra lokaler är tillgängliga, fräscha och attraktiva mötesplatser, väl anpassade för verksamheten. Anläggningarna ska vara ändamålsenliga och hålla hög kvalitet. Det ska kännas säkert att träna hos oss och vistas i våra lokaler, för såväl medlemmar som funktionärer och anställda. Vi ska ha en utvecklingsplan avseende våra befintliga lokaler, en lokalstrategi på längre sikt samt en relevant geografisk spridning.

- ✓ Nyetableringar
- ✓ Underhåll och renovering
- ✓ Säkerhet
- ✓ Städ



Bytte namn från Kvarnen

### FÖRBÄTTRINGAR CITY

- o Gjort om övningsstudio till ett konferensrum
- o Byggt ut så Blå Hallen fått ett redskapsförråd, ett barnrum har tillkommit och vi har mer kontors- och förrådsutrymme
- o Graffiti har målats i Cirkelgyppet
- o Lagt ny matta i ytan för fria vikter i gymmet
- o Målat en lite färggladare vägg på samtliga toaletter
- o Målat och fräschat upp kontor
- o Ny utvändig skyltning med nya grafiska profilen
- o Skapat rullstolsanpassade ingångar till omklädningsrummen på plan 1
- o Ångtvättat träningsgolv i salar
- o Målat om och inrett väntyta utanför Spegelsalen
- o Nytt redskapsförråd i Spegelsalen

### FÖRBÄTTRINGAR ÖSTER

- o Installerat projektor och anpassat Stora salen till föreläsningar
- o Nytt golv i receptionen
- o Bättringsmålats runt om i gymmet
- o Ny matta i utrymmet för fria vikter
- o En ny Plaza-yta med ny matta och nymålat
- o Ny utvändig skyltning med nya grafiska profilen

### FÖRBÄTTRINGAR SÖDER

- o Ny utvändig skyltning med nya grafiska profilen
- o Bastu i dam och herr har tvättats med ångtvätt



### YTOR

Totalt på våra fyra anläggningar har vi 6487 kvm träningsyta. Till det kommer omklädningsrum, duschar, reception, väntytor med mera. Ytorna fördelas på City 1942 kvm, Öster 1750 kvm, Söder 1050 kvm, Aspholmen 1745 kvm

Totalt erbjuder vi **6487** kvm träningsyta fördelat på fyra anläggningar.



# Ekonomi

**VI SKA HA EN EKONOMI** i balans med tryggad likviditet. Vi ska ha en ekonomiprocess som säkerställer att rapporterna är tillförlitliga. Vi ska kunna förutse verksamheten och agera i tid vid förändringar.

- ✓ Budget
- ✓ Prognoser
- ✓ Uppföljning
- ✓ Löpande redovisning

## EKONOMI

För året 2018 hade vi ett budgeterat resultat om 11 tkr och utfallet blev 792 tkr. Överskottet förklaras främst av ökade intäkter vilka översteg budgeten med 230 tkr samt att vi inte behövde lägga hela den budgeterade kostnadssumman vi planerat för öppnandet av vår fjärde anläggning, Aspholmen.

Under året reviderades beslutad budget då vi skrev avtal på en ny fjärde lokal som vi öppnade 20 oktober. Likviditeten har under året varit god och kassan har aldrig understigit 9,4 Mkr vilket var i november, strax efter öppnandet av den fjärde lokalen.



## FÖRDELNING

### Var kommer pengarna ifrån?

Tränings- och medlemsintäkter	98,3%
Övriga intäkter	1,4%
Bidrag	0,3%

### Vart går pengarna?

Lokaler	37,3%
Varuinköp	1,2%
Administration	5,3%
Marknadsföring	3,2%
Träningsutrustning	8,2%
Personal	27,5%
Utbildning	3,3%
Övrigt funktionärer	3,6%
Övriga kostnader	3,8%
Avskrivningar	6,6%

Örebro den 20 mars 2019



**HELENA TRANQUIST**  
Verksamhetschef



**MIKAEL HAGSTRÖM**  
Ordförande



**KERSTIN SVENSSON**  
Kassör



**PETER SUNDIN**



**ANDREAS GESCHWIND-WIDEGREN**



**JENNY HOLMÉN**



**MALIN LANDEGREN**



**ANGELICA BYSTRÖM**



**friskis**