



# Verksamhetsberättelse 2019

IF Friskis&Sveltis Stenungsund



**Tack vare engagerade funktionärer kan  
Friskis&Sveltis Stenungsund fortsätta  
erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning  
av hög kvalitet för alla.**

## Verksamhetsledaren har ordet

Att få arbeta med träning, som är mitt största fritidsintresse är få förunnat. Att få göra det tillsammans med nästan 90 frivilligt engagerade funktionärer som delar det intresset är helt fantastiskt.

Er energi och lust att investera Er fritid i föreningen smittar av sig på alla som väljer att träna hos oss. Det är detta som är Friskis styrka. Ni, vi, tillsammans med medlemmarna. Visst är det viktigt med en snygg lokal, bra läge osv. men utan drivande, duktiga funktionärer så spelar det inte så stor roll.

2019 var ett bra år där vi fortsatte växa, vi öppnade upp vårt utegym och vi fortsätter att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalité för ALLA. Detta vill vi fortsätta med och växa ännu mer under de kommande åren.

**Stort Tack till Er alla 😊**

.....

*Verksamhetsledare*

*Magdalena Gunnberg*

## Ordförande har ordet

Vi i styrelsen vill tacka alla ledare och funktionärer som håller igång Friskis Stenungsund. Det är ni som är vårt ansikte utåt för föreningen och det är ni som gör att våra medlemmar trivs och kommer tillbaka. Vi hoppas att 2020 blir ett bra år även om starten blivit tuffare p.g.a Corona.

.....

*Vice Ordförande*

*Per Jacobsson*

## VÅR FÖRENING

Under föreningens historia har verksamheten vuxit och medlemsantalet successivt ökat. När vi flyttade in i vår nya lokal växte vi med ca 500 medlemmar till närmare 1900. Några av dem lyckades vi inte behålla under 2017 men efter det har vi sett en gradvis ökning.

I verksamheten är vi 95 ideellt engagerade funktionärer som varje vecka tar emot i anläggningen och erbjuder ett 50-tal olika ledarledda pass. Dessa ideella funktionärer är kärnan i vår verksamhet och utför en viktig uppgift för folkhälsan i vårt närområde.

2019 har vi sett att den individuella träningen står för den största ökningen och våra medlemmar har börjat hitta till vårt gym. Många nyttjar de obemannade tider som ger en större tillgänglighet. Nu öppnar vi kl.05:00 sju dagar i veckan.

Under 2019 har föreningen genomfört två stora projekt, ett inom integration för ökat mångfald i föreningen och ett för att bidra till att minska stillasittande genom att bygga ett utegym som är tillgängligt för ALLA i vårt närområde.

## Våra medlemmar

Friskis&Svettis Stenungsund är en idrottsförening vars ändamål och verksamhet är ideella, det vill säga icke vinstdrivande. Eventuellt överskott går tillbaka till medlemmarna, bland annat genom utbildning av funktionärer och investeringar i verksamheten.

Föreningen ägs av de medlemmar som betalt medlemskap under kalenderåret. 2019 ökade vi medlemsantalet med 15 st. gentemot föregående år och slutade på 1846 medlemmar.

208 (11%) av dem är under 20 år medan vi hittar den klart största gruppen bland 40-59 åringarna som står för 41% av medlemsantalet. Könsfördelningen är något ojämn med 62% kvinnor och 38% män.

## Vår lokal

Våra lokaler på Mejselvägen i Munkeröd hyr vi sedan augusti 2015 av Västsvenska Termogrund AB. De drygt 1630 kvm består av två grupptränings-salar på övervåningen, en spinsal med 25 wattcyklar och ett gym på ca 320 kvm i entréplan samt omklädningsrum och förråd i undervåningen.

Här finns väl tilltagna ytor för reception, kontor, funktionärsrum och en lounge i entréplan samt omklädningsrum med gemensam bastu och förråd i nedervåningen. I anslutning till lokalen finns goda möjligheter till våra uteaktiviteter. Tillgängligheten med buss och bil är mycket god och anläggningen ligger i närheten till bostadsområdena. Allteftersom vi växer ser vi ett ökat behov av parkeringsplatser.



## Vårt utbud

Under 2019 har vi erbjudit många inspirerande och varierande pass både inom och utomhus. Friskis utvecklas och breddar utbudet ännu mer för att möta efterfrågan. Det kräver både ekonomi och villiga ledare för att hoppa på de olika alternativen. Under våren valde vi att testa tre av årets nyheter: Dans Crescendo, Jympa Celebrate och Familjefys. Vi har också valt att lyssna lite mer på våra medlemmars önskemål och kört ett Tema som vi kallar NRG med mycket stor framgång. Träningen utomhus har växt väldigt, vi kör två löp-pass / vecka, Cross träning på sommaren och vandringar för seniorer varannan onsdag.

I tillägg till gruppträningsspassen i salarna och ute har vi också gruppaktiviteter i vårt gym: Buren och HIT. Det är den individuella träning i gymmet som växer mest men många söker sig också till dessa pass för att få lite extra pepp och stöd i sin träning. För att möta efterfrågan utbildade vi ytterligare två Tränare i gymmet under 2019.

### - Stora och lilla hallen

Under året erbjöds 30 olika träningspass per vecka i Lilla och Stora hallen på övre plan. Dagtid måndag till lördag var det schemalagt bas- och medeljympa, station soft, jympa soft, core soft och Flex soft kl.10:00. Kvällstid har utbudet bestått av Jympa bas, medel och station, Core, Core Soft, Yoga, Yoga Energy, Dans Crescendo, Step Explode, Skivstång och Intervall Flex, Tema NRG och Enkeljympa. För gruppen 6-12 år har vi kört Familjefys där de tränar tillsammans med vuxna.

På helgerna har bas- och medeljympan kompletterats med familjejympa (2-4 år) Yoga Energy, Jympa Station 75, Skivstång Intervall 70 samt HIT i gymmet.

Under juni, juli och augusti månad hade vi ett reducerat schema men erbjöd dagliga aktiviteter i båda salarna under vardagarna samt utejympa vid havet på onsdagarna.

Vi har under året även hyrt ut våra hallar till idrottsföreningar och skolor i närheten.

### - Träna Ute

Utomhusträningen är på framgång och det märker vi på Friskis. Under våren erbjöd vi ett Kvalitetspass i veckan som var väldigt populärt. Gruppen växte så i somras licensierades ytterligare en ledare så att vi under hösten kunde erbjuda två fasta löp-pass per vecka samt Crosspass vissa veckor. Vår nya ledare körde även en "kom igång-kurs löpning" på åtta veckor under hösten som blev fulltecknad väldigt fort.

Vi har dessutom erbjudit vandringar på onsdag förmiddagarna varannan vecka på olika destinationer i vårt närområde. Ett mycket välkommet inslag till våra medlemmar.

På sommaren körde vi traditionsenligt utejympa vid Nösnäs badplats fem onsdagar kl.18:30. Den är gratis och öppen för alla. Intresset är fortfarande ganska stort men vi ser tyvärr en nedåtgående trend här och behöver diskutera vad vi vill köra och vilka förväntningar vi har.

I september invigde vi vårt fina utegym som vi byggt tillsammans med vår hyresvärd och med hjälp av bidrag från RF. Det är vårt bidrag för att minska stillasittandet och är det första utegymmet i Stenungsund. Vi hoppas att många invånare i närområdet skall hitta hit.

## - Spinning

I spinnsalen började våra cyklar köra på sista valsen så i våras satsade vi friskt och gjorde oss av med de gamla och leasade 25 nya spinncyklar med wattmätare. Det visade sig vara ett klokt drag och vi körde för fulla pass under den senare delen av hösten när utesäsongen var över för cyklisterna.

Under 2019 erbjöd vi 6 ledarledda spinpass per vecka. På förmiddagarna har vi kört Spin Play kl.10:00 för våra dag-tränare.

Schemat kvällstid bestod av: Spin Soft, Spin Puls, Spin Intervall, Spin 55, spin Distans och Giro 4. Vi ser ett ökat intresse för att individuellt kunna följa upp sin träning och utveckling bland medlemmarna. Detta skall vi jobba mer med under 2020. Vi behöver även utöka ledarkår för att möta efterfrågan.



## - Träning för barn

RF har sänkt sina rekommenderade åldersgränser för barntillåten träning då stillasittandet är ett större mot hälsan än skaderisken det medför. Under 2019 hade vi Familjejympan för barn mellan 2-4 år på schemat på söndag förmiddag där barnen och vuxna tränar tillsammans. På måndag kvällarna har vi kört Familjefys där barn 6-12 år och vuxna tränar ihop i ett svettigt stationspass. Ett roligt sätt att träna på i en gemensam aktivitet. Vi kör även barntillåtna Jympa bas pass tre dagar i veckan där de som är över 7 år kan träna tillsammans med vuxen. Från 12-år kan ungdomarna delta på samtliga gruppträningspass på egen hand.

## - Gym

I gymmet får du mellan 13-15 år träna tillsammans med vuxen och från 15 år på egen hand. Vi har under året sett ett ökat intresse för dem under 15 år att få lov att träna själva i gymmet. Så vi har lyssnat på detta och öppnat upp gymmet från 13-år på egen hand och från 12-år i sällskap med vuxen. Allt efter genomförd gyminstruktion.

Vi har haft tre schemalagda gyminstruktioner i veckan samt tre mindre gruppträningspass i gymmet. Det finns även tillgänglig tränare på plats på vissa tider. Vi har också sålt PT-timmar till våra medlemmar under hela året.

## - Träning för specifika grupper

Enkeljympan som är för personer med fysisk eller psykisk funktionsvariation har körts hela året på torsdagarna kl.17:00. Det är en grupp med stort rörelsebehov som vi är väldigt glada att locka hit. Det



har varit två olika ledare på våren och hösten och på det passet har vi även en passvärd som assisterar.

## - Röris och Mini Röris

Under 2019 har det inte hänt så mycket nytt på denna fronten då det kom en ny Mini Röris 6 i april 2018 som många av pedagogerna i vårt närområde använder sig av. Det är ett bra sätt för Friskis att bidra till ökad rörelseglädje för våra förskolebarn.

Mini Röris kan köpas på nätet eller i vår reception och kräver ingen utbildning. Det kommer nya Mini Röris och Röris under våren 2020 så då tar vi ny fart.



- Step Expolode

## - Nya pass 2019

- Tema NRG
- Tema Gymband
- Jympa Celebrate

## - Extra arrangemang 2019

- Gratis "prova-på" vecka 4 och 36 för nya medlemmar.
- Gratis träning för alla skolungdomar under sport- och påsklov.
- Vasaspinn från Sälen till Mora den 3 Mars för alla glada spinnare.
- Tisdag 14 maj arrangerades fritidshemmens dag i hela Sverige. Då var en av våra barnledare på en förskola i närheten och värmdde upp hela gänget.
- Under hela sommaren deltog vi i "sommarbonuskampanjen" där medlemmar från andra föreningar i Sverige kunde träna gratis hos oss under juni, juli och augusti.
- Sommarjympan genomfördes på Nösnäsbadet fem onsdagar mitt i sommaren.
- V.34 körde vår nyutbildade ute-ledare en "kom igång löpning" kurs som blev en stor succé. Det är många deltagare som fortsatt i vår ordinarie ute verksamhet.
- Under fem veckor i oktober genomförde vi på nytt "Utmaningen" där vi vill få medlemmarna att testa nya pass. Det blev många deltagare och några lyckliga vinnare.
- Sista fredagen i varje månad har vi under året bjudit våra "dagtränare" på kaffe och hembakat efter träningen. Ett uppskattat socialt arrangemang som vi fortsätter med.
- Den 25 oktober var vi med på Seniordagen som årligen arrangeras av Stenungsunds kommun i kulturhuset. Några av våra dagfunktionärer var aktiva deltagare tillsammans med övriga utställare och gjorde reklam för vår verksamhet.
- På julafton körde vi för första gången Juljympa kl.10:00 för 44 glada deltagare.

- Nyårsjympa, nyårsspin, nyårsburen och nyårslöpning arrangerades sedan vanligt på nyårsafton kl.11:45 för att skåla in det nya året och träna ett sista pass på 2019.



## - Antidopingpolicy

Att dopa sig är dumt, så är det bara. Allt kan gå snett. Friskis&Svettis Stenungsund är självklart emot all form av doping. Som idrottsförening och medlem i RF följer vi dessutom de bestämmelser som gäller för alla idrottsföreningar. I vårt arbete för en dopingfri verksamhet "Vaccinerar vi föreningen mot doping" vart tredje år genom RF's digital utbildning där samtliga funktionärer besvarar en rad frågor och påståenden om doping och otillåtna preparat. Antidopingansvarig i föreningen är Patrik Sigvardsson medan styrelsen har det yttersta ansvaret för föreningens antidopingarbete. Hela vår Antidopingpolicy finns att läsa på vår hemsida.

## - Miljöpolicy

Verksamheten inom Friskis&Svettis Stenungsund ska kännetecknas av hänsyn till miljön och strävan mot ett långsiktigt hållbart samhälle. Friskis&Svettis Stenungsund ska aktivt arbeta för att minska sin miljöbelastning och vara en inspiration för sina medlemmar i miljöfrågor.

## - Marknadsföring

Gruppen består i huvudsak av en engagerad funktionär: Jonny, som tillsammans med VL lägger en löpande plan för årets marknadsföring. Vi syns via hemsidan, sociala medier, press och genom en rad olika aktiviteter. Hemsidan har kontinuerligt uppdaterats av honom. Under året har det genomförts några aktiviteter för att nå ut med vad vi har att erbjuda:

- Dagliga uppdateringar på hemsida, Facebook och Instagram.
- Uppdatering av broschyren "Välkommen till Friskis Stenungsund".
- Köpte in oss på Riks kampanj Love the way you move!
- "Prova På" veckor i början av terminerna.
- Vi bjöd på gratis träning för skolungdomar under sport-, påsk- och höstlov.
- Sålde sommar-kort för 595:- juni, juli och augusti.
- Erbjud sommar-bonus för alla Friskis medlemmar i Sverige i form av gratis träning.
- Arrangerat utejympa på Nösnäsbadet fem onsdagskvällar i sommar. Det är en plats som vi syns bra på. Alla är välkomna och träningen är gratis.
- Delat ut prova-på biljetter flitigt under hela året.
- Invigning av vårt nybyggda utegym i september – som är för ALLA.
- Utmaningen i oktober – testa så många olika pass du kan på tre veckor.
- Deltog på seniordagen 25 oktober för att visa fram vår seniorverksamhet.
- Förmiddagsfika sista fredagen i månaden till dagträna.
- Rabatterat 10-klippkort under december som förslag på en frisk julklapp.
- Annonserat bak på bussarna i Stenungsund i dec. 2018 + jan och feb 2019.
- Kört en reklamfilm på vår lokala Biograf i december månad.

- Under hösten startade vi vår Webshop och gjorde en del reklam för den.

## VÅRA FUNKTIONÄRER

Vid årets slut hade vi totalt 95 aktiva funktionärer i olika åldrar som hjälps åt att driva och utveckla föreningen framåt inom olika områden. Det är en stor utmaning att driva en så stor förening på helt ideell basis men just detta ser vi som en av våra största styrkor, att vi engagerar oss och ger av vår tid för att vi tycker det är roligt!

### - Receptionsvärdar

Receptionen har under året varit bemannad från 09:00-11:00 på förmiddagarna och från 16:00-21:00 på vardagkvällarna, med lite färre timmar på helgerna.

Siv Hansson och Lena Grenhage har haft ansvaret för gruppen på 19 receptionsvärdar. Detta underlättar kommunikationen och bidrar till en bättre fungerande grupp med regelbundna möten och större delaktighet. De genomförde 4 möten under året, två på våren och två på hösten samt en värd-utbildning i Friskis Kungälv tillsammans med regionens övriga funktionärer.

### - Träna-ute ledare & värdar

Utegruppen bestod under året av tre ledare och två värdar där Pernilla Rydefjord var gruppleadare. Lars Smitterberg leder vandringarna på onsdag förmiddagarna och Pernilla och Erika leder kvällspassen som har varit väldigt populära. Erika körde även Börja löpakursen i höstas och Pernilla har lett Crosspassen på onsdagar i sommar. Detta är en social och sammansvetsad grupp som gör mycket roligt även utanför Friskis. De ordinarie passen kördes ända in i vinterlandskapet i december.

### - Spinledare

Under året har vi haft fem aktiva ledare som kört sex schemalagda spinnpass per vecka. I tillägg har det körts Spin Play alla förmiddagar kl.10:00 med ett ökat deltagande. Denna grupp har gått på knäna under året och vi söker med ljus och lykta efter fler ledare. I april köpte vi in 25 nya spincyklar från Quicraft med watt funktion som ledde till ett ökat deltagande under hösten. Karl Johnson är gruppleadare för detta lilla gäng.

### - Ledare och passvärdar för pass i Stora och Lilla Hallen

Vi har haft 29 aktiva gruppträningsledare i salarna på övre plan. En ny jympaledare licensierades i augusti. Vi rekryterade tre nya ledare till detta gänget i oktober, som utbildas under våren 2020 för att möta medlemmarnas efterfrågan. Många pass är fullbokade och vi behöver bredda vårt utbud ytterligare. Gruppansvaret har Christina Lönngren och Lotta Åberg.

### - Tränare i Gymmet

Vi var vid starten av året sex tränare i gymmet som erbjöd individuella instruktioner och grupppass i gymmet, utegymmet och i Lilla Hallen på övervåningen. Vår PT Patrik



Sigvardsson klev av sitt uppdrag i somras och ersattes av Helena Höckerström som PT under hösten. Detta är en liten, ihärdig grupp som brinner för gymträning och leds av Eva Furst.



#### - LUF – Ledaruppföljning

Gruppen inledde året med ett möte där vi gemensamt bestämde att ta ett nytt grepp kring uppföljningen under året. Gruppen består av fem utbildade uppföljare som årligen skall försöka se och lyfta ledarna i deras roll i mitten. Gruppen har gjort ett bra jobb och genomförde totalt 16 uppföljningar under året. Detta viktiga arbete fortsätter under 2020.

#### - Verksamhetsgruppen

I Verksamhetsgruppen ingår verksamhetsledare, alla gruppledare samt en representant från styrelsen. Verksamhetsgruppen träffades dessvärre inte alls under 2019. Denna gruppen behöver vi arbeta mer med att få igång och ge en bättre struktur under 2020.

#### - Husgruppen

Husgruppens ansvarsområde är framför allt skötsel av golven i hallarna samt utförande av diverse småarbeten och reparationer i anläggningen. Det har arbetats mycket under året med att få dem att ta eget ansvar och kommunicera bättre både internt och utåt med övriga funktionärer. Golven har varit hala och det utreds och testas olika metoder för hur de skall rengöras. Lars Hagström har tagit över gruppansvaret efter Lars-Erik Hansson.

#### - Kläder

Ansvarig för inköp och utdelning av funktionärskläder har varit Nathalie Lundmark.

#### - Rekrytering och utbud

Denna gruppen ser över behovet av ledare och nya pass och består av två ledare + VL som är sammankallande. 21 oktober hade vi ett informationsmöte där det kom 14 intresserade ledaraspiranter. Av dessa tog vi ut fem för TRY OUT och vidare intervjuer varav fyra av dem nu är inbokade på kurs under våren och är färdiga ledare till HT-20.

#### - Marknadsföring

Arbetar med långsiktiga, hållbara lösningar inom marknadsföring på alla plan. De skapar kampanj och annons materialet samt uppdaterar vår hemsida och sociala medier. Använder både eget och Riks material som vi är med och betalar på. Gruppledare är Jonny Augustsson som har med sig Kerstin Nyqvist och Verksamhetsledaren på tåget.



## - Teknik & Musik

Sköter underhåll av ljud, larm och IT-lösningar i lokalen. Gruppen består av Anders Ericsson och Thomas Ericsson.

## - Aktiviteter för våra funktionärer under året 2019

- HLR-kurs i slutet av januari vid två tillfällen.
- Funkisträff med efterföljande middag på Stenungsbaden den 23 feb.
- Årsmötet 26 mars.
- 14 juni hade vi avslutningsträff på Bistro Beo med de som önskade.
- Föreningsettan arrangerades den 25 aug. för nya i styrelsen och gruppledarna.
- 7 september invigde vi vårt utegym och hade en kick off för HT-19 för funkisarna
- Storstädning både vår och höst i hela anläggningen.

## - Styrelsens sammansättning och arbete under verksamhetsåret

Ordförande:	Jan Angelbäck (Per Jacobsson)
Vice Ordförande:	Per Jacobsson
Ledamot:	Therese Allansson
Ledamot:	Maria Engström
Ledamot:	Kerstin Nyqvist
Ledamot:	Adam Thornberg
Ledamot:	Maria Nilsson
Suppleant:	Peter Andreasson
Suppleant:	Mona Tvetberg

Styrelsen har haft 10 protokollförda möten under året samt en heldag den 17 november med strategiarbete. En väldigt lyckad dag som bl.a resulterade i en uppdaterad aktivitetsplan utifrån RIKS Strategi 2022. Härutöver har ett antal ledningsmöten med ansvariga och nyckelpersoner hållits inom olika områden. Inga arvoden har utgått till styrelse eller övriga ansvarsposter. Föreningens årsmöte hölls i Träningsverkstan 26 mars 2019.

Styrelsens arbete under året har främst varit att få ordning på en ansträngd ekonomisk situation. Flertalet förhandlingar med hyresvärderna och framför allt Per Jacobsson i styrelsen har hållits. Maria Nilsson i styrelsen har gjort ett beundransvärt och betydelsefullt arbete med administrationen kring ekonomin i både föreningen och bolaget. Stort tack!

## Övriga ansvarsposter

*Revisorer:* Ingemar Hadartz, sammankallande  
Håkan Heide

*Valberedning:* Christer Johansson och Catarina Kristensson.

## VÅR PERSONAL

Verksamhetsledare Magdalena Gunnberg är anställd på 75% i det helägda dotterbolaget. Vår ekonom Marina Ottosson valde i november att gå vidare mot nya utmaningar. Styrelsen tog då upp diskussionen om den höga arbetsbelastningen på VL. Beslut togs att göra en kombinerad tjänst med ekonomi och medlemservice för att avlasta VL och utveckla vår medlemservice. En rekryteringsprocess inleddes och den 20 februari 2020 började Maria Ryttestål arbeta hos oss. Även hon anställd i det helägda dotterbolaget.

Vi har även sedan Mars 2019 Ulrika Gustavsson som arbetstränar i receptionen och sedan augusti Joakim Sporrang som arbetstränar i gymmet. Båda två är välkomna resurser i vår verksamhet och de tar mer och mer egna initiativ och gör en väldigt fin insats för föreningen.



.....  
Jan Angelbäck  
Ordförande

.....  
Per Jacobsson  
Vice Ordförande

.....  
Adam Thornberg  
Ledamot

.....  
Kerstin Nyqvist  
Ledamot

.....  
Therese Allansson  
Ledamot

.....  
Maria Engström  
Ledamot

.....  
Maria Nilsson  
Ledamot

.....  
Peter Andreasson  
Suppleant

.....  
Mona Tvetberg  
Suppleant

# friskis