

VERKSAMHETSPLAN FÖR FRISKIS & SVETTIS TRELLEBORG 2024



TRELLEBORG



Verksamhetsplanen är till för alla medlemmar. Den ska fungera som ett stöd och vägvisare i arbetet. Verksamhetsplaneringen är ett kontinuerligt arbete och oförutsedda händelser kan medföra förändringar i den planerade inriktningen.

Historik och föreningsbeskrivning

Föreningen startades 1989, vilket innebär att 2024 utgör 35 års-jubileum.

Då erbjöd vi jympa - 5 pass/vecka - på olika skolor i kommunen. Vi hade då 128 medlemmar.

Vi har sedan 2009 egna lokaler tillsammans med andra föreningar i Föreningarnas Hus på Klörupsvägen 25. Under 2023 fortsatta tillströmningen av nya motionärer och vi uppnådde nytt rekordet med 1390 medlemmar.

Föreningen erbjuder ett stort och varierat utbud med ca 40 ledarledda pass varje vecka. Sommartid utökar vi våra uteaktiviteter.

Under hösten och covid-pandemin 2020 utvecklade vi verksamheten och öppnade gym.

Vi har ca. 50 ideellt engagerade funktionärer som utvecklar och driver Friskis & Svettis framåt.

Vi är på väg att gå ifrån att vara en väldigt liten förening till att bli en mellanstor. Det är ingen slump. Det är en kombination av vårt starka träningsutbud i väl fungerande lokaler, våra proffsiga och vänliga funkisar och den goda Friskis-känslan man får som motionär (baserat på vår sunda syn på vad träning ska innebära). Därtill ska vår prispolicy inte underskattas, alla ska kunna ha råd att träna. Vi fortsätter att ge mest för pengarna i konkurrensen.

VERKSAMHETSPLAN FÖR FRISKIS & SVETTIS TRELLEBORG 2024



Idé, vision och styrande dokument

Friskis&Svettis är en ideell förening med gemensam idé, vision och ändamål. Den omfattas av en rad styrdokument såsom stadgar, regler för medlemsföreningar och våra värderingar.

Därutöver har IF Friskis & Svettis Trelleborg sina egna stadgar, verksamhetsplan, manual och årshjul som styrande dokument för verksamheten.

Vår vision är "Vi vill vara Trelleborgs bästa träningsställe". En mötesplats som präglas av glädje, gemenskap, enkelhet, professionalism och med ett brett utbud.

Vår verksamhetsidé:

Erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.

Friskis värdegrund

1. Träning ska vara fri från krav på prestation.

När man inte känner krav känner man sig fri och när man känner sig fri kommer lusten. Vårt sätt att leda, instruera och driva på får deltagarna att känna sig fria.

2. Träning ska utveckla hela människan.

Musik och rörelser frigör känslor och hjälper oss att bygga upp förtroende för våra kroppar och oss själva. Träning ska beröra och ge positiva upplevelser som man vill ha igen och igen.

3. Gränser ska testas.

Andras och Friskis&Svettis sanningar bör alltid ifrågasättas. Inte bara för att det är kul att provocera utan för att det är ett bra sätt att starta diskussion och initiera utveckling. Att bara lyssna och lyda är inte Friskis&Svettis. Vi tar ut svängarna. Vi överraskar, tar risker och startar debatt.

4. Varje enskild medlem och varje idé är viktig.

En ideell förening lever och utvecklas genom medlemmarnas engagemang. Allt bygger på personlig initiativkraft. Varje medlem ska känna sig sedd och bekräftad. Varje idé och åsikt ska behandlas med största respekt. Vi odlar en kultur med en känsla att ingenting är omöjligt. På så sätt håller vi liv i glädjen och energin i Friskis&Svettis. Alla kan påverka utvecklingen.

5. Träning ska vara lustfylld.

Människan är byggd för rörelse. När vi rör oss mår vi bra. Men om vi ska röra på oss regelbundet måste det vara kul. Träning ska vara en upplevelse. Vi som leder och instruerar lever ut i träningen.

6. Att mötas är lika viktigt som att träna.

Vår idé om den lustfyllda träningen omfattar hela besöket på Friskis&Svettis, från första mötet med en välkomnande funktionär till "hej då för i dag". Vi eftersträvar inte bara klanderfri service, utan verkliga möten.

VERKSAMHETSPLAN FÖR FRISKIS & SVETTIS TRELLEBORG 2024



TRELLEBORG

7. Människor tar ansvar för sin egen hälsa.

Vi erbjuder träning, en möjlighet att få en god vana. Vi gillar inte pekpinar och uttrycker därför inga synpunkter kring hälsosamt eller ohälsosamt leverne. Vi är snarare i upplevelsebranschen än i hälsobranschen.

8. Hög kvalitet är viktig på alla områden.

Vi vill vara bäst på det vi gör. Därför ska vi alltid hålla vårt löfte om att erbjuda både lust och hög kvalitet. Vi kan lika lite acceptera brister i träningen som i till exempel lokalerna, ljudanläggningen eller IT-systemet.

9. Det ska vara lätt att börja, lätt att fortsätta.

Att vara medlem i Friskis&Svettis ska vara enkelt och inspirerande. Det ska vara enkelt att ha att göra med föreningen och enkelt att få träna på det sätt man önskar.

10. Att stå fri är värdefullt.

Vi överväger varje samarbete mycket noga. Våra möjligheter att alltid och utan kompromisser agera i enlighet med våra värderingar är viktigt för Friskis&Svettis.

11. Att träna är inget märkvärdigt.

Vi motarbetar all hysteri kring kropp och hälsa. Det är naturligt att träna.

12. Alla ska kunna träna.

Människor har olika behov och upplever träningslust och rörelseglädje på olika sätt. Somliga vill alltid ligga på gränsen, andra trivs bäst på mindre ansträngande nivåer. En del tycker om att träna med redskap, andra nöjer sig med den egna kroppen. Klart att alla ska kunna hitta en träningsform man trivs med hos oss.

Trender och utmaningar

Hälsotrenden är en megatrend sedan decennier tillbaka, och fortsätter att öka i betydelse även i vårt Trelleborg. Vi ser att det finns många aktörer på marknaden; träningsgrupper, gym, yogastudios osv. Många tränar mer hos oss än tidigare och många av våra pass blir snabbt fulla. Vårt gym utnyttjas allt mer. Träning är för många en livsstil och möjligheterna måste finnas nära och vara lättillgängliga för att passa in i vardagslivet.

Trots den stora konkurrensen bland träningsanläggningar i Trelleborg, ser vi en stadigt ökande tillströmning av nya medlemmar. De yngre har hittat till oss, något vi saknade under många år. Gymmet som etablerades här om året är en stor del av förklaringen. Det är en stor glädje att se framgångarna.

Samtidigt innebär också fler och nya medlemmar/motionärer nya utmaningar.

Det är många som vill träna på våra gruppPASS. En del träningsformer är extra populära och platserna tar slut snabbt. Speciellt vid vissa tider om året när motionärerna är som mest träningsugna. Vi gör allt vi kan för att skapa så många träningsplatser vi kan klara av. Vilket i sin tur sätter extra press på rekrytering av nya ledare och värdar och insatser för att behålla de vi redan har.

VERKSAMHETSPLAN FÖR FRISKIS & SVETTIS TRELLEBORG 2024



TRELLEBORG

I gymmet ser vi att det finns en del tider under veckan då det är ganska fullt. Ännu inte till en grad att motionärerna behöver stå i kö för att komma in, men det kan vara att man får vänta en liten stund på den träningsmaskin man egentligen vill använda.

Lokaler som utnyttjas i högre grad behöver också underhållas i högre grad. Det gäller den löpande städningen och all annan skötsel – men också snabba reparationer när något går sönder.

Därtill lever vi i en värld som digitaliseras. Bokningar ska kunna göras med en knapptryckning på telefonen, köp av träningskort likaså. Nödvändig information ska vara tillgänglig. Och förutom på plats i våra lokaler så ska vår verksamhets fina kvalitéer speglas på sociala medier.

Under de närmaste åren kommer det vara viktigare än någonsin att behålla kvalitén i vårt träningsutbud och våra lokaler, utveckla vår förening för att behålla nöjda medlemmar och stolta funktionärer. Vi får aldrig glömma att våra medlemmar är intresserade, kunniga och vill utvecklas. De har höga förväntningar.

Till följd av Corona-pandemin utvecklade Friskis Riks utbudet för online-träning och utomhuspass. Vi erbjöd under hösten och vintern 2020–2021 våra motionärer mer utomhusträning vilket uppskattats av många. Vi fortsätter med att erbjuda fler utomhuspass regelbundet även framöver.

En parallell trend är att det vid sidan av alla de som ökar sin träning, finns en stor grupp som vill komma i gång men som kanske saknar motivation. De vet att de borde röra på sig och att det finns stora vinster med träning, men känner sig snarare pressade än motiverade av den insikten.

Just nu är kostnadsutvecklingen i samhället dessutom extraordinär. Efter en lång tid av allmänt förbättrad hushållsekonomi ser vi nu motsatsen. I en sådan tid är det viktigt att vi säkerställer att vårt träningsutbud inte prissätts till nivåer som gör att motionärer inte känner att de har råd att träna, utan tvärtom.

Men vi har också stora utmaningar med att behålla - och öka - de ideella krafterna i en Friskis-verksamhet som kräver mer i tid och kompetens av oss inom fler områden än träning som t.ex. digital, service och administration.

Våra utmaningar

- Att på olika sätt erbjuda mer Friskis.

Att genom vårt utbud, vårt val av platser för träning och vår kommunikation attrahera och engagera den stora gruppen inaktiva som vill komma i gång med träning men som kämpar med att hitta motivationen. Samtidigt som vi vill att de redan motiverade, som hittat till oss, fortsätter att känna styrkan i vårt utbud.

VERKSAMHETSPLAN FÖR FRISKIS & SVETTIS TRELLEBORG 2024



TRELLEBORG

- Att förenkla köp, sälj och hantering av medlemskap digitalt.
- Att efter föreningens förmåga uppfylla medlemmarnas förväntningar på nyheter och utveckling. Detta gäller inte minst de digitala formerna av träningsstöd som erbjuds via vår app och sociala medier.
- Att lyfta och utveckla det ideella uppdraget och balansera det mot den tilltagande digitala kompetensbehovet och den ökande verksamhetsledningen och administrationen.
- Att behålla befintliga medlemmar och funktionärer men även öka och hålla medlemsantalet inom ramen för angivna mål.
- Att med ledorden kvalitet och service driva den dagliga verksamheten, samtidigt som vi säkerställer långsiktig överlevnad genom att utveckling av funktionärer, tillgång till lokaler och en stark ekonomi.

Beslutade mål 2024

Under 2023 gjordes det ett omfattande strategiarbete på riksnivå på Friskis & Svettis för åren 2023–2025. Lokalföreningarna samverkade med den övergripande ledningen varvid även lokala strategier arbetades fram. Så skedde också i Trelleborg. Våra målformuleringar nedan är ett resultat av detta.

Friskis&Svettis Trelleborg hade under många år legat ganska stabilt på 600–800 motionärer, med ett tapp under Covid-pandemin. Men efter gymmets tillkomst har vi sett en kraftig uppgång 2022 och 2023.

Målet som sattes 2023 gäller fortfarande - att under de närmaste åren ha ett stabilt medlemsantal kring 1400–1500 motionärer. Blir vi alltför många så har vi svårt att hålla kvalitén med de resurser vi har tillgängliga. Faktum är att i stort sett nådde vårt mål redan 2023.

Detta ska ske i fas med såväl motionärernas som funktionärernas förväntningar på träning av hög kvalitet. Och det ska ske samtidigt som vi i föreningen stärker vår ekonomi för möjliga framtida utmaningar.

Våra sju valda målformuleringar är enligt följande:

1. Erbjud mer Friskis.
 - Erbjud mer träning och synas utanför anläggningen än vi gör idag.
 - Säkerställa vår förmåga att långsiktigt erbjuda samma antal pass som idag
 - Regelbunden träning under sommaren i Östervångsparken
2. Lyfta vår träningsanläggning.
 - Förstärkt Friskis-profilering i alla våra lokaler.
 - Ordning och reda på gemensamma ytor.
 - Renovera receptionsområdet (för ett bättre första intryck och inpasseringsflöde).
 - Skyltning utomhus, för ökad synlighet.

VERKSAMHETSPLAN FÖR FRISKIS & SVETTIS TRELLEBORG 2024



TRELLEBORG

- Erbjuder funkisutbildning på temat service/kundbemötande.
- 3. Förenkla köp, sälj och hantering av medlemskap och träningskort digitalt.
 - Kontroll på BRP och de lösningar som ska implementeras.
 - Aktiv i dialogen med Riks både för att samarbeta och som kravställare på våra digitala system.
- 4. Öka medlemsvärdet med hjälp av digitala Friskis.
 - Exponera Friskis Go för nuvarande och nya medlemmar.
 - Använda Friskis Go som stöd och inspiration av ledare/funktionärer.
- 5. Utveckla och boosta det ideella uppdraget.
 - Förtydliga vad vi erbjuder funktionärer (och vad funktionärsrollerna innebär).
 - Hur gör vi det attraktivt att vara funkis för nya och befintliga.
 - Få fler att vilja vara mer aktiva bland nuvarande funkisar.
 - Leva våra värderingar.
- 6. Säkerställa lokaler långsiktigt.
 - Säkerställa långsiktig lokaltillgång för vår verksamhet på Klörupsvägen i dialog med kommunen.
 - Bygga ekonomiska förutsättningar för att kunna klara av alternativa framtida lokallösningar.
- 7. Organisera oss för att förenkla och bli mer effektiva i vår dagliga verksamhet.
 - Förbereda för framtida verksamhetsledare.
 - Ta fram rollbeskrivning olika värdroller.
 - Definiera funkisgrupper/ansvar och mandat.

Ekonomiskt mål

Utöver ovanstående sattes under 2023 också ett ekonomiskt långsiktigt överskottsmål.

Föreningens ekonomi har under lång tid varit ganska begränsad, med en liten buffert, det har ungefär gått jämt ut. Investeringen i gymmet 2020 har fallit väl ut och vi har amorterat mer än vad vi ursprungligen planerat. Men det innebär också en ny situation för oss. Vår ekonomi visade sig egentligen för svag för att kunna finansiera införskaffandet av den nödvändiga utrustningen. Vår kreditvärdighet var otillräcklig. Genom välviljan hos en förmögen privatperson som gav oss ett extraordinärt fördelaktigt lån lyckades vi ändå ro projektet i hamn.

Men man kan inte förlita sig på tur eller goda kontakter. Under 2023 upplevde vi en ny osäkerhet – denna gång i lokalfrågan. Våra långa lokalavtal med kommunen i föreningarnas hus var på väg att löpa ut och vi fick inget entydigt besked från kommunen om att få teckna nya långa avtal. Frågan dök därmed upp om vilka muskler vi skulle behöva för att kunna införskaffa andra attraktiva

VERKSAMHETSPLAN FÖR FRISKIS & SVETTIS TRELLEBORG 2024



TRELLEBORG

lokaler, om vi skulle bli tvingade. Svaret blev att dessa saknar vi. I skrivande stund ser det emellertid ut som att vi kommer kunna säkerställa ett nytt långsiktigt kontrakt avseende föreningens lokaler i Föreningarnas Hus, men det har varit en period då detta skapat oro.

Så, vi måste börja spara över tid och säkerställa kapacitet att klara en oförutsedd utmaning. Eller för att kunna hoppa på en oförutsedd möjlighet. Vilken den än må vara nästa gång.

// Styrelsen. Mars 2024.