



2018
Verksamhetsplan
Friskis&Svettis Tyresö



Inledning

I föreningens treåriga plan för 2018-2020 beskrivs tolv övergripande mål för föreningen. I denna verksamhetsplan beskriver vi aktiviteter som leder till de målen. Några är specifika för just 2018 och några är återkommande från år till år. Planen ger en uppfattning om hur verksamhetsåret ser ut. Den ger dock inte en heltäckande bild av föreningens verksamhet då det löpande arbetet med daglig drift, kontakter, möten och administration inte finns med.

På följande sidor ser du planerade aktiviteter utifrån olika områden samt vem/vilka i personalen som ansvarar för dem.

EB	Eva Berglind, verksamhetschef
AF	Ann Fredriksen, träningsansvarig
JR	Jonna Rosenkranz, gymansvarig
IL	Ingela Ling, medlems- och receptionsansvarig
AR	Anders Roos, lokal- och säkerhetsansvarig
RS	Richard Svennberg, medlems- och teknikansvarig
JW	Josefine Wahlberg, vikarierande kommunikationsansvarig
SS	Sofia Steenie, kommunikations- och marknadsansvarig (föräldraledig)

Träning

Innehåll

Träning	sid. 3
Service till medlemmarna	sid. 8
Kommunikation & marknad	sid. 10
Samarbeten & påverkan	sid. 13
Lokal & säkerhet	sid. 14
Teknik & drift	sid. 15
Organisation & anställda	sid. 17
Ekonomi	sid. 19
Event & kurser	sid. 20

DELMÅL ELLER INRIKTNING	AKTIVITET	NÄR	VEM
-------------------------	-----------	-----	-----

GENERELLT TRÄNING

Utmärkande för 2018 är att vi fortsätter att finjustera vårt generösa och breda träningsutbud och bibehåller vår höga kvalitet.	Inom träningen jobbar vi med att erbjuda organiserad ledarledd träning under större delen av vår öppna tid. Vi ser över och optimerar befintliga ytor och strävar efter att nyttja hallar och inspirera våra medlemmar till träning på flera olika sätt.	Löpande	AF/JR
---	---	---------	-------

TRÄNINGsutvecklingen

Målet är att bibehålla och utveckla våra Träningsformer på för verksamheten bästa sätt. Vi lägger till teori och praktik om träning och hälsa i form av workshops och kurser för våra medlemmar och icke medlemmar.	Träningsutveckling och nya inriktningar från Riks följs upp på alla områden. Utvärdering av beläggning på alla pass och i gymmet görs kontinuerligt och vi kan då vara flexibla i vårt träningsutbud. Vi erbjuder våra medlemmar fördjupad kunskap inom olika träningsområden i form av workshops och kurser.	Löpande	AF/JR
---	--	---------	-------

LEDARE OCH TRÄNARE

Alla ledare och tränare ska känna sig motiverade och inspirerade i sina uppdrag. De ska känna sig stolta över att vara ledare i F&S Tyresö.	Alla ledare och tränare får möjlighet till utveckling och fortbildning enligt sina egna drivkrafter och efter föreningens behov. Vi bedriver regelbundet möten och träffar med alla ledargrupper. Vi följer upp efter ett schema, alla ska känna sig sedda och bekräftade.	Löpande	AF/JR
---	---	---------	-------

UTBUD

Verksamhetsplan 2018

Vi erbjuder ett brett och uppdaterat träningsutbud för så många målgrupper som möjligt. Vi har stor variation av intensiteter på flera olika tider.	Vi lägger ett varierat veckoschema både då det gäller träningstider och träningsformer. Vi bibehåller och kvalitetssäkrar ett stort utbud vilket gör att vi attraherar många. Utbudet anpassas och följs upp under årets olika schemaperioder.	Löpande	AF/JR
---	--	---------	-------

UTE

Vi erbjuder stavträning på dagtid en dag i veckan.	Tre ledare finns och de styr och lägger upp inriktning efter behov och önskemål. Utbildning av en till stavledare görs i föreningen om behovet uppstår.	Löpande	AF
Offroad erbjuds under vissa perioder som extra pass.	Ledargruppen gör ett upplägg och använder även utegymmet. Samkörning med Tränare, Uteledare och Offroadledare.	Löpande	AF
Vi erbjuder kurser i uteträning och löpträning under våren samt kombopass av löp och styrka för löpare. Även extra pass kan komma att läggas in under den ljusare tiden på året.	Komigång kurser och kombopass läggs upp av löpleddare och Tränare. Långpass och extra pass planeras in av löpleddarna tillsammans med TA.	Löpande	AF/JR
Kvalitetspassen för löpträning erbjuds en dag i veckan på kvällstid.	Löpleddarna lägger upp passen med lite olika intervaller och löpteknik inslag.	Löpande	AF
Vårundan återkommer i samarbete med andra föreningar och våra utefunktionärer.	Vi samarbetar med Tyresö Friidrott och erbjuder tidtagning av Vårundan.	Löpande	AF

GRUPPTRÄNING

Vi förstärker de unika med alla olika Träningsformer.	Vi ger möjlighet för ledarna att gå på fortbildning inom olika Träningsformer och ser till att alla är uppdaterade på pass.nu för sin träningsform och intensitet.	Löpande	AF
Fortsätter jobba med att utöka utbudet och förstärka Soft träningen på olika tider.	Vi rekryterar fler till Softledare.	Löpande	AF
Dansutbudet växer och omformas i enighet med Riks nya passupplägg för step och dans.	Vi fortbildar ledarna i nya passen genom inspirationspass och pass.nu dans av olika slag. Vi lägger till Step i vårt träningsutbud.	Löpande	AF
Vi jobbar med nya Limited Editionpass för 2018.	De ledare som är bäst lämpade, som vill och har utbildning kommer att få köra de nya passen (konceptpass) som vi köper av Riks.	Löpande	AF

Verksamhetsplan 2018

Uppdatera redskapen och förnya där behov finns.	Vi ser kontinuerligt över vårt material så att det är helt och funktionellt. Köper in nytt och eller kompletterar där behov finns.	Löpande	AF
Jobba kontinuerligt med rekrytering av gruppträningsledare inom de områden och på de tider vi har behov.	Bjuder in till informationsmöten för den träningsform där behov av ledare finns.	Löpande	AF

SPINNING

Förstärka kunskapen om konditionsträning tillsammans med IW gruppen.	Bjuder in till en fortbildning om konditionsträning tillsammans med IW ledarna.	Löpande	AF
Bli fler ledare på dagtid och på intensiteten Soft.	Riktad rekrytering under viss period på året.	Löpande	AF
Bli fler uppföljare från spingruppen.	Tillfrågar några av ledarna i spingruppen till uppföljaruppdraget.	Löpande	AF

CIRKELGYM

Erbjuda ett stort antal pass och använda cirkelgymmet som en träningsyta	Ser kontinuerligt över utrustning, uppdaterar och skapar bra förutsättningar för träning de tider då rummet är ledigt.	Löpande	JR
--	--	---------	----

INDOOR WALKING

Förstärka kunskapen om konditionsträning tillsammans med spingruppen.	Bjuder in till en fortbildning om konditionsträning tillsammans med spinledarna.	Löpande	AF
Bli fler ledare på dagtid och på intensiteten Soft.	Riktad rekrytering under viss period på året.	Löpande	AF
Våra motionärer på IW blir fler.	Riktad info om Indoor walking som en av våra fantastiska konditionsträningspass.	Löpande	AF

INDIVIDUELL TRÄNING

Verksamhetsplan 2018

Vi fortsätter enligt handlingsplanen att nå våra mål och visioner om ett levande gym där många trivs och inspireras i sin träning.	Vårt gym har utvecklats mycket det senaste året. 2018 vill vi därför kvalitetssäkra, justera, följa upp och utvärdera men även fortsätta vår utveckling inför framtiden.	Löpande	JR
--	--	---------	----

GYMMET

Fokus 2018 är att skapa rena, fräscha, funktionella och flexibla ytor för gymträning.	Vi ser över befintliga ytor och planerar för att optimera och möblera om. Ett till podie införskaffas på ytan för fria vikter.	Löpande	JR
---	--	---------	----

GYMUTBUDET

Vi erbjuder ett brett utbud som passar många olika målgrupper. Vårt gym har en självklar plats hos våra motionärer, här kan de träna precis som de vill.	Utvecklar, följer upp samt utvärderar det befintliga utbudet. Individuella instruktioner, gymintro, personliga tränare, tillgängliga tränare, tonårs inspiratörer samt pass i gymmet. Vi erbjuder ungdans och utvecklar innehållet i dessa. Projektet träningsinspiratör tonår fortsätter. Vi erbjuder varje år en antidoping kampanjvecka och arbetar löpande med ett dopingfritt gym.	Löpande	JR
--	---	---------	----

GYMTRUSTNING

Målet är att uppdatera utrustningen i gymmet så den matchar vår gymvision om ett helt, rent och funktionellt gym.	Kontinuerligt byter ut och reparerar trasig utrustning. Ser över städrutinerna i gymmet.	Löpande	JR
---	--	---------	----

UTEGYMMET

Föreningens utegym är unikt med alla dess möjligheter. Vi attraherar fler målgrupper att komma och träna hos oss.	Utegygmet ses över och anpassas till att bli en förlängning av vårt gym. Vi bygger förvaringsmöjligheter för redskap och skyltar upp att det är F&S gym. Vi erbjuder individuell träning, pass, workshops och samarbetar med uteledarna vid säsong.	april-okt	JR
---	---	-----------	----

TRÄNARNA

Verksamhetsplan 2018

Vi håller en hög bemanning i gymmet under de tider då många tränar. Vi har särskilda funktionärsgrupper knutna till gymmet för drift och underhåll.	Vi fyller på med tränare efter behov. Vi gör riktad rekrytering för tränare på dagtid under året. Vi förstärker PT-gruppen med en eller två till personliga tränare för att möta upp behovet kvällstid. Fortsätter att utveckla gymfix-gruppen och dess uppdrag, ev. förstärker gruppen med ytterligare en person.	Löpande	JR
--	---	---------	----

ANPASSAD TRÄNING

Vårt mål är att utveckla och lyfta vår befintliga RH träning med de ledare vi har.	Hittar utbildningsmöjligheter och mötesplatser för våra ledare inom RH träningen.	Löpande	AF
Vi utvecklar, förstärker och utökar Seniorklubben, träning för äldre äldre med fler ledare och fler träningstider i veckan.	Rekryterar och utbildar ledare för Seniorklubben samt utbildar fler handledare för Seniorklubben.	Löpande	AF

TRÄNING FÖR BARN OCH UNGA

Erbjuder minst två Röris Live tillfällen under 2018. Ett tillfälle med Susanne Wolmesjö som föreläsare.	Bokar datum med lång framförhållning och bjuder in skolpersonal och medlemmar till Röris och Mini Röris.	Löpande	AF
Vi fortbildar våra ledarna inom Familjejympa.	Boka ett pass.nu eller annan workshop i regionen för träning med barn.	Löpande	AF
Familjefys blir ett starkt pass i utbudet. Vi blir fler ledare inom intensiteten.	Rekrytera och utbilda fler ledare på Familjefys.	Löpande	AF

Service till medlemmarna

DELMÅL ELLER INRIKTNING	AKTIVITET	NÄR	VEM
-------------------------	-----------	-----	-----

RECEPTION & TRÄNINGSSERVICE

Säkra kompetensen och bemötandet	Erbjuder utbildning, möten och personligt stöd i det säljande värdskapet med ett välkomnande förhållningssätt.	löpande	IL/EB
Säkra engagemanget hos värdarna	Genomför regelbundna värduppföljningsamtal för att lyssna av det individuella engagemanget i föreningen hos varje funktionär.	löpande	IL
Funktionella betalnings och bokningsmetoder.	I receptionen använder vi modern och funktionell teknik för att öka tillgängligheten tex att utveckla betalmetoder, utveckla digitala bokningssystemet samt utveckla webshoppen.	löpande	IL/RS/ JW
Arbetsmetoder som främjar delaktighet	Utvecklar arbetsmodeller för att öka delaktigheten och möjligheten att påverka den dagliga verksamheten, i receptionen och i Träningservice. Tex skapa mindre arbetsgrupper / projektgrupper / göra medlemsanalyser på träningsgolvet.	löpande	IL
Anpassad service med kvalitet under verksamhetsåret	Planerar för olika servicenivåer utifrån parametrar som antalet gruppträningspass, inpasseringar, stora helger, årstider. Under sommaren utbildas särskilt utvalda värdar med särskilt uppdrag receptionen.	juli-aug	IL
Erbjuda försäljning av träningsprodukter och livsmedel.	Tar fram träningsprodukter och livsmedel med kvalitet till försäljning i vår föreningsshop mitt emot Receptionen och Träningservice .	löpande	IL

MEDLEMSSERVICE

Snabb och bra service till medlemmar	Medlemsservice ger snabb och personlig service till medlemmar via mejl, telefon eller i receptionen.	löpande	IL/RS
Snabb och bra service till funktionärer	Medlemsservice ger snabb och personlig service till funktionärer via mejl, telefon eller direkt på plats.	löpande	IL/RS
Effektiva medlemsrutiner	Medlemsservice utvecklar och effektiviserar de administrativa rutinerna samt ser	löpande	IL/RS

	regelbundet över lagar, regler, medlemsvillkor, angivna policier mm.		
--	--	--	--

FUNKTIONÄRER

God introduktion av nya funktionärer	Utvecklar och anpassar introduktionen av nya funktionärer så att de snabbt kommer i uppdrag.	löpande	IL
Stödja personlig kompetensutveckling	Erbjuder utbildningar inom ramen för träning, hälsa, värdskap och service. t.ex. FöreningsEttan, D-HLR mfl	löpande	IL/AF/ EB
Funktionärer och nätverk	Skapar tillfällen där funktionärerna kan mötas, utbyta erfarenheter och bygga relationer utanför sitt uppdrag i receptionen eller på träningsgolvet tex Kickoff, Avspark	löpande	alla

Kommunikation & marknad

DELMÅL ELLER INRIKTNING	AKTIVITET	NÄR	VEM
-------------------------	-----------	-----	-----

SAMARBETE

Ge en enhetlig bild av Friskis	Samarbetar med region Stockholm kring gemensamma kampanjer	löpande	JW
	Byter till Friskis&Svettis gemensamma hemsida	våren	JW

ADMINISTRATION

Föreningen följer givna regler angående medlemmarnas integritet	Agerar enligt den nya dataförordningen GDPR som införs i maj	våren	EB/RS
---	--	-------	-------

MEDLEMMAR

Engagerade medlemmar	Medlemsfokuserat innehåll i sociala kanaler	löpande	JW/SS
	Samarbeta med träningsansvariga kring utmaningar, workshops, specialpass mm	löpande	JW/SS
	Skapa material för info-skärmar, sociala medier, veckoinfo mm	löpande	JW/SS
	Lyfta att vi är en dopingfri förening	löpande	JW/SS
Få fler att fortsätta med sin träning	Inspirera till träning och gemenskap via sociala kanaler	löpande	JW/SS
	Undersöker olika möjligheter att följa upp medlemmarna på ett inspirerande sätt	hösten	JW/SS
	Nyhetsbrev	löpande	JW/SS

FUNKTIONÄRER

Friskis funktionärer är nöjda och stolta över sitt uppdrag. Det är eftertraktat att vara funktionär.	Funktionärer lyfts fram och engageras i sociala medier.	löpande	JW/SS
Friskis funktionärer kan lätt hitta intern information om föreningen	Plattformen Funkis uppdateras. Det av Riks introducerade Workplace testas för att se om det är ett alternativ till Funkis	löpande	JW

NYA MEDLEMMAR

Lyfta Friskis lättillgänglighet (utbud, öppettider, närhet, avslappnat)	Annonsering Mitt i Tyresö/Ålta	vår och höst (ej vid start)	JW/SS
	Sponsrade inlägg sociala medier	löpande	JW/SS
Friskis Tyresö har fler än 6000 medlemmar	Utskick till nyinflyttade	löpande	JW/SS
	Kommunens hemsida "Att göra i Tyresö"	löpande	JW/SS
	Utveckla kundwebben för enklare köp	jan	JW/SS/ RS/IL
	Lyft provträning mars & september genom sponsrade inlägg	mars & september	JW/SS
	Annons film på ICA & Willys	mars	JW
Högre placering på Google, ökad trafik till hemsidan.	Relevant innehåll på webben. Gym, träning, Tyresö.	löpande	JW/SS
	Fortsatt arbete med SEO, Google page och Eniro.	löpande	JW/SS

GEMENSAMMA KAMPANJER / VARUMÄRKE

Föreningen förmedlar en sann, tilltalande och samtida bild av Friskis, som går i linje med det regionstäckande	Gemensam kampanj med Friskis Stockholm.	löpande	JW/SS
--	---	---------	-------

kommunikationsarbetet. Vilket leder till en tydligare positionering och ökad kännedom i Tyresö.	Friskis&Svettis fyller 40 år.	löpande	JW/SS
	Vår- och höstkampanj syns på valda ställen i kommunen.	löpande	JW/SS
	Ny hemsida med gemensamt innehåll över hela landet.	vår	JW/SS

ÖVRIGA OMRÅDEN FRÅN VERKSAMHETSPLAN & LÖPANDE KOMMUNIKATION

Vi lyfter och uppmärksammar den pågående verksamheten.	Löpande kommunikations- och marknadsaktiviteter.	löpande	JW/SS
	Friskispressen finns och delas ut i lokalen.	löpande	JW/SS
Utveckla kommunikationen på anläggningen	Se över anläggningens olika kommunikationsvägar (anslagstavlor, skyltar, skärmar).	löpande	JW/SS/ RS/AR

Samarbeten & påverkan

DELMÅL ELLER INRIKTNING	AKTIVITET	NÄR	VEM
SAMARBETEN			
Föreningen är synlig i olika sammanhang och samarbetar aktivt med organisationer och föreningar.	Representerar föreningen i olika sammanhang i kommunen.	löpande	EB
	Kontaktar organisationer, skolor och organisationer i Tyresö för att informera om föreningen	löpande	EB
	Deltar i möten med Region Stockholm.	löpande	EB/AF/ JW
	Deltar på Årsstämman, Föreningskonferens, Träningskonferens och ev Mötesplatser	vår, höst	EB/AF/ JW
	Samarbetar med Friskispressen kring artiklar om träning	löpande	JW
	Deltar i utvecklingsarbete på Riks, tex träningsutveckling	löpande	AF/JR
Vi ökar kunskapen om träning och hälsa	Vi ordnar kurser och föreläsningar	vår, höst	EB
Vi arbetar aktivt för att integrera målgrupper i kommunen som ännu inte hittat till oss	Samverka med idrottslag, skolor, organisationer, föreningar och företag	löpande	EB
	Medverkar i Tyresö Radio där vi berättar om föreningens verksamhet	löpande	EB/AF/ JW

Lokal & säkerhet

DELMÅL ELLER INRIKTNING	AKTIVITET	NÄR	VEM
-------------------------	-----------	-----	-----

LOKALEN

Förbättringsområden i fokus är ventilation på nedre plan och utrymme/flöden i gymmet.	Som en del av en treårig investeringsplan inleder föreningen 2018 med att fokusera på förbättrad ventilation på nedre plan cirkelgym och cardio i lokalen.	vår/sommar	AR
	Fortlöpande reparationer och underhåll i lokalen. Förbättrar befintliga områden som verkstad och förråd.	helår	AR

SÄKERHET

Kontinuerlig översyn och för att behålla säkerheten i lokalen.	Utbildar och övar brandsäkerhet med receptionspersonal och funktionärer.	vår/höst	AR/IL
	Ansvarar för att inbrottslarm, brandlarm och brandvarnare är uppdaterade och i funktion. Samtliga nödutgångar i lokalen hålls alltid fria.	vår/höst	AR

UTHYRNING

Föreningens lokaler utnyttjas optimalt	Undersöka intresset av att hyra hallarna då de ej disponeras av medlemmarna	mars	EB
	Starta med uthyrning av vissa hallar och konferensdelen dagtid om intressenter	höst	EB

Teknik & drift

DELMÅL ELLER INRIKTNING	AKTIVITET	NÄR	VEM
-------------------------	-----------	-----	-----

RECEPTIONEN / INPASSERING

De betalmedel som efterfrågas av medlemmarna skall fungera i receptionen	Bevakar och utvärderar olika betalmedel som införs vid behov.	löpande	RS
Inpassering och kassahantering skall fungera smidigt	Utrustning för kassahantering och inpassering skall vara modern och väl fungerande vilket vi åstadkommer genom utbyte av föråldrad/sliten utrustning.	vår	RS

MERVÄRDEN FÖR MEDLEMMARNA

Den information som medlemmar önskar skall vara lättillgänglig samtidigt som den information föreningen vill ge är tydlig och kommer fram till medlemmarna	Antal informationstavlor och placering av dessa justeras i samband med att systemet med skärmar för information förändras.	vår+ löpande	RS/AR
Systemet för gymmusik skall uppfylla så många medlemmars önskemål som möjligt	Vi utvärderar de system som finns och väljer ut system för testperioder i lokalen	vår sommar	RS/JR
	Under testperioder av system för gymmusik uppmanas medlemmar att ge synpunkter	vår sommar	RS/JW
	Vi inför musik i hallarna då de kan utnyttjas av medlemmar	vår	RS
Det är lätt att få kontakt med medlemservice och reception	Vi förändrar växeln med IVR, telefonsvarare och vidarekopplingar för optimal medlemservice med aktuell bemanning.	vår	RS/IL

GRUPPTRÄNING

Musikhantering för pass är enkelt och kräver minimal arbetsinsats för utbildning och support	Fitnessplayer ges till samtliga ledare som önskar det.	vår+ löpande	RS
	Som säkerhet för uppspelning kompletteras ljudanläggningarna med utrustning som kan spela upp musiken.	vår	RS

TEKNIK (GENERELLT)

Utrustning som används skall generellt ha hög kvalitet och fungera väl.	En plan görs för investeringar med hänsyn tagen till beräknad praktisk livslängd på utrustning.	sommar	RS
---	---	--------	----

Organisation & anställda

DELMÅL ELLER INRIKTNING	AKTIVITET	NÄR	VEM
STYRELSEN			
Styrelsen har en aktuell årsplanering för styrelsearbetet	Årsplanering för styrelsens arbete revideras	april	ord-förande
Alla styrelseledamöter är väl insatta i Friskis verksamhet och styrelsearbetet	Introduktion av nya styrelseledamöter	maj	ord-förande
	Deltar i antingen Årsmöte eller Föreningskonferens	vår/höst	alla
	Deltar i viss utvecklingsarbete i Region Stockholm och Riks	löpande	ord-förande
Styrelse och verksamhetschef har ett bra samarbete	Löpande dialog samt utvecklings- och lönesamtal genomförs	löpande	ord-förande
Styrelse, verksamhetschef och personal samarbetar kring verksamhetsplanering, omvärldsspaning och budget	Verksamhetsplanering och budget	höst	ord-förande/EB
Styrelse, verksamhetschef och personal har god kontakt	Teambildande aktivitet	vår eller höst	ord-förande/EB
Styrelsen representerar föreningen vid Årsmötet	Tar fram handlingar till Årsmötet	jan-apr	ordförande/EB
	Presenterar verksamheten, ekonomi, motioner. propositioner mm på Årsmötet	april	styrelsen
Styrelse och personal har dialog med valberedningen	Intervjuas av valberedningen	okt-dec	valberedningen

MEDARBETARE

Alla medarbetare har en rimlig arbetsbörda, rätt kompetens för sin uppgift samt en god arbetsmiljö	Arbetstiden följs upp och hålls på nivå enligt Branschavtal Idrott	löpande	EB
	Alla medarbetare erbjuds fortbildning utifrån behov	löpande	EB
	Personalgruppen genomför en konferens	vår	EB
	Utvecklings- och lönesamtal	apr/ okt	EB
	Veckomöten för utbyte av information, planering mm	löpande	EB
	Utveckling av arbetssätt och metoder	löpande	EB

Ekonomi

DELMÅL ELLER INRIKTNING	AKTIVITET	NÄR	VEM
-------------------------	-----------	-----	-----

STRATEGI & STYRNING

Ekonomisk planering för kommande år finns	Budgetarbete	okt	EB/styrelse
Vi har bra kontroll på det ekonomiska läget	Aktiv uppföljning	löpande	EB/styrelse
En investeringsplan för kommande tre år finns	Översyn av inventarier och aktuell inventarielista upprättas	okt	EB/styrelse
	Kommande investeringar specas och utvärderas	okt	EB/styrelse
Bokslut och revision är klar i god tid innan Årsmötet	Aktiv uppföljning och delaktighet	jan/feb	EB/styrelse

Event & kurser

DELMÅL ELLER INRIKTNING	AKTIVITET	NÄR	VEM
-------------------------	-----------	-----	-----

EVENT & KURSER

Friskis Tyresö uppfattas som en inspirerande förening av både medlemmar och icke medlemmar	Kurser och föreläsningar planeras	jan,feb	EB/AF
Föreningens medlemmar erbjuds olika mervärden i form av föreläsningar och kurser	Bjuder in till vårens kurser, föreläsningar, ev. övriga aktiviteter	feb	EB/AF/ JW
	Start för årets kursutbud	mars	EB/AF/ JR