

Verksamhetsberättelse

2014



Träning, träning och åter träning

För att summera upp 2014 var det ett mycket bra träningsår! Aldrig har så många discipliner hittats på våra tre anläggningar. Har du förresten testat Power hour?

2014 var året då åtminstone jag på riktigt förstod hur man ska variera sin träning. 2014 testades allt från step-pass till TMI, intensiv- och Puls-gympa och även Spinning. 2014 var året då jag hittade in på gymmet på riktigt. Det började med TMI och blev sedan utvecklat med hjälp av våra duktiga funktionärer på gymmet som jag frågade (efter ett träningspass) när jag inte visste vad jag skulle göra. JISSES vilket pass jag fick!!

Nya begrepp som wallball och wallclimb finns plötsligt i vokabulären.

Vi är ju inte kända för att stå still. Alldeles nyligen, kunde vi till stor glädje, öppna nya omklädningsrum för herrarna på Väderkvarn. Nu är det damernas tur att få nya omklädningsrum också. Ekeby har fått ny gymyta som blev riktigt bra. På Ultuna strömmar det in medlemmar på vårt fina gym – så många att Ultuna snart har fler passeringar in till gymmet än Ekeby!

Vad ska vi då hitta på härnäst?

Ja, vi har lite kvar att göra på Väderkvarnsgatan som jag hoppas vi kan slutföra inom en inte för lång framtid. Sedan hoppas jag på fler överraskningar under året som kommer.

Du är väl med!



Per-Åke Niska
Ordförande
Friskis&Svettis Uppsala

Från ordföranden	2
Friskis&Svettis idag	4
Ett förädlat Friskis&Svettis	7
Friskis&Svettis vision och verksamhetsidé	8
Friskis&Svettis ändamål	9
Friskis&Svettis värderingar	10
Vårt varumärke	12
Friskis&Svettis organisation	13
Vår syn på träning	14
Utbildning och uppföljning	15
Friskis&Svettis Uppsala 2014	17
Träningsutbud	18
Organisation Friskis&Svettis Uppsala	21
Varumärkesundersökning	25
Mål 2014	26

Friskis&Svettis idag

Friskis&Svettis är en idé om träning som delas av närmare 540 000 människor fördelade i 156 föreningar i nio länder.

Friskis&Svettis har haft en sagolik utveckling sedan 1978. Mer än 5,4 % av svenska folket är medlemmar i en Friskis&Svettis-förening.

Friskis&Svettis är en viktig medspelare inom träning. Medlemsföreningarna erbjuder en träningsgemenskap för människor i alla åldrar samt spelar en viktig roll i samhället i arbetet med att bygga hälsa.

Friskis&Svettis är också en plattform för närmare 17 000 ideella funktionärer och anställda medarbetare, som alla har möjligheten att bidra till utveckling av Friskis&Svettis och utvecklas som individer i en organisation med ett starkt varumärke.

De första tio åren av 2000-talet har präglats av en oerhört stark framgångsvåg med över 150 procent fler medlemmar. Träningsutbudet har utvecklats och breddats. Även antalet funktionärer har nästan dubblats på samma tid. Det har gått fort, periodvis väldigt fort.

Friskis&Svettis-rörelsen är nu i en annan fas. Att vara ideell aktör på en kommersiell arena är en av våra största utmaningar. Konkurrensen har ökat. Fler och fler träningsaktörer dyker upp på marknaden parallellt med att intresset för uteverksamheten har ökat. Många föreningar har tappat medlemmar. Hela rörelsen har under 2014 tappat 3 % av medlemmarna.



Frickis
& Vettis



Ett förädlat Friskis&Svettis

Det välkomnande värdskapet

I det förädlade Friskis&Svettis står dialogen och relationen mellan människor i centrum. Det välkomnande värdskapet är utvecklat på alla plan och träningsgemenskapen är Friskis&Svettis starkaste marknadsföringskanal.

I ett förädlat Friskis&Svettis ska varje ny medlem, liksom varje befintlig medlem känna sig välkommen på riktigt, vilket betyder att vårt värdskap blir allt viktigare på alla nivåer. Vi ser och bekräftar varje medlem bättre. Vi utmanar, inspirerar och visar att vi gillar det vi gör.

Medlemmarna, de ideella funktionärerna och de anställda medarbetarna är ännu mer initierade i Friskis&Svettis träningsutbud. De kan sin träning, tycker om sin träning, utvecklas i sin träning och är därmed bra ambassadörer för sin förening och Friskis&Svettis.

Sammantaget ger ett förädlat värdskap oss ännu fler nyfikna medlemmar som vill provsmaka flera delar av vårt träningsutbud, vilket gör att medlemsomsättningen minskar.

En träningsgemenskap

Friskis&Svettis stärker sin starkaste marknadsföringskanal: dialogen mellan människor. Glada och stolta medlemmar berättar ännu flitigare än i dag för andra om sitt Friskis&Svettis och sin träning för vänner, på Facebook, på jobbet och inom familjen.

Friskis&Svettis följer med människor under hela livet. Ibland är man medlem och ibland inte, ibland aktiv i långa perioder och ibland vilande i långa perioder.

De flesta som bor i en stad där Friskis&Svettis finns kommer någon gång under sin livsperiod att vara medlem. Man tränar för att må bra, träffa människor, utvecklas, prestera mer, bli mer attraktiva, leva länge och inte bli skadad. Människor vill via träning bli sedda, utveckla sin hälsa och utmana sig mer.

Eller med våra ord: **människor ler när de tänker på träning.**

Vision och verksamhetsidé

Friskis&Svettis vision

- Människor ler när de tänker på träning.
- De ideella funktionärerna och de anställda medarbetarna ler när de tänker på Friskis&Svettis.

Friskis&Svettis verksamhetsidé

Att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.

Idé utan krav Friskis&Svettis är en idrottsförening med ett för idrottsvärlden ovanligt mål; ett leende. Leendet känns. Ofta syns det. Det sitter i maggropen som en känsla av lycka.

Styrda av lusten Det där speciella leendet vinner över alla jag-borde-tankar. Träning driven av dåligt samvete blir sällan kul, regelbunden eller långvarig. Det är därför som idrottsföreningen Friskis&Svettis bygger verksamheten på idén om att träning ska vara styrd av lusten.

Längta till träningen Om det är kul att träna vill du göra det igen. Då kan du längta till nästa gång. Det kan gå så långt att du står där och ler medan du är mitt uppe i något helt annat i vardagen. Du är nöjd med dig själv. Du känner din kropp och gillar den. Du mår bra, helt enkelt.

Vem behöver mer fokus på kroppen? En idrottsförening med ett leende som mål måste leva upp till annorlunda krav på träningen. Lustfylld träning måste innehålla mer än en korrekt utförd benböj (håll upp bröstet, tyngden på hälarna). På spinningcykeln kan den inte bara stärka quadriceps och gluteus maximus. Lustfylld träning fördelar fokus jämnt mellan tekniken och känslan, mellan kroppen och själen.

Kroppen och själen Lustfylld träning är för Friskis&Svettis att kombinera kompetens om träning med en avslappnad attityd. Ingen behöver mer kroppsfixering, men behovet av lustfylld träning är stort. Därför är leendet målet. Och dit leder bara de sorters träning som har plats för själen.

Friskis&Svettis ändamål

utdrag ur stadgarna

1§ Friskis&Svettis verksamhetsidé och ändamål

Föreningens idé är att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Denna idé är gemensam för hela Friskis&Svettis-rörelsen.

Föreningen har som ändamål att bedriva sin verksamhet i enlighet med Friskis&Svettis verksamhetsidé samt med särskild målsättning att

- få så många som möjligt att motionera och uppleva rörelseglädje.
- erbjuda olika former av fysiska aktiviteter med Friskis&Svettis värderingar och kvalitet som grund.
- öka insikten om motionens betydelse för välbefinnande och hälsa.

Föreningen skall i sin verksamhet verka för en dopningsfri idrott.

Friskis&Svettis värderingar

12 anledningar till att vi gör som vi gör

Friskis&Svettis startade 1978. Idén var att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Samt att göra det utifrån vissa ställningstaganden, ett antal värderingar som – även om de formuleras om ibland – ledare, instruktörer, värdar, sagoläsare, receptionister, styrelser, ekonomer, vaktmästare och andra bär omkring i sina träningssjälar. I dag har vi formulerat tolv sådana vägval. Förhoppningsvis gör de skillnad när vi möter dig. Och i allt vi gör.

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 av 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 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.

7

Människor kan ta ansvar för sin hälsa

Vi erbjuder träning, en möjlighet att lägga till en bra vana. Vi gillar inte pekpinnar och uttrycker därför inga synpunkter kring hälsosamt eller ohälsosamt leverne. Vi är snarare i upplevelsebranschen än i hälso-branschen.

8

Hög kvalitet är viktigt 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 inte acceptera brister i träningen, men inte heller i till exempel lokalerna, ljudanläggningarna 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 att 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!

Vårt varumärke



Friskis&Svettis är ett oerhört starkt varumärke och det har vuxit till denna styrka genom våra människor. Varje dag, på varje pass, i varje möte mellan funktionärer och medlemmar skapar vi varumärket, det byggs ständigt. Det stärks när vi gör på Friskis&Svettis-sättet, det skadas när vi inte lyckas hålla oss till det som vi vet ger framgång. Sammantaget handlar allt arbete om att sträva mot högre Friskis&Svettis-kvalitet och på så sätt utveckla och stärka Friskis&Svettis varumärke, d v s människornas upplevelse och uppfattning om Friskis&Svettis.

Till vår hjälp finns dokument som hjälper oss att göra rätt, oftare:

- Stadgar för den ideella föreningen Friskis&Svettis Riks. Alla föreningar är medlemmar i Friskis&Svettis Riks, därmed är våra stadgar det som binder oss samman och förenar oss.
- Normalstadgan för idrottsföreningen Friskis&Svettis. Alla medlemsföreningar har sina egna stadgar men de ser i princip likadana ut, de garanterar demokratin och vår tillhörighet i idrottsrörelsen.
- Regler och rekommendationer. Nu är vi nere på detaljnivå, en förening ställs dagligen inför olika beslut – stöd i dessa kan hämtas från Regler och rekommendationer.
- Vita boken, Friskis&Svettis värderingar – endast för internt beslut. Våra värderingsböcker, den mjukare sidan av det som är Friskis&Svettis.

Friskis&Svettis organisation

Friskis&Svettis är en organisation som består av 156 föreningar. En förutsättning för att vara en Friskis&Svettis-förening är ett medlemskap i Friskis&Svettis Riks, föreningarnas förening och anslutning till Riksidrottsförbundet via ett specialidrottsförbund. Varje medlemsförening har ett antal rättigheter och ett antal skyldigheter. Dessa är reglerade i gemensamma styrdokument.

Varje förening ansvarar för sin ekonomi. Verksamheten finansieras av medlems- och träningsavgifter. Eventuellt överskott går alltid tillbaka till verksamheten. Varje förening ansvarar för sina medlemmar och funktionärer. Det ideella engagemanget är Friskis&Svettis-rörelsens främsta framgångsfaktor.

Träningsutbudet varierar i föreningarna efter föreningens olika förutsättningar. Gemensamt är dock att alla ledare och instruktörer är rekryterade, utbildade och diplomerade/licensierade via Friskis&Svettis Riks. Utbildningarna är grunden för att hålla värderingar och kultur levande.

Vår syn på träning

Alla våra träningsformer ska, trots att de i många fall har namn som du känner igen från andra träningsställen, ha ett eget och kännetecknande Friskis&Svettis-uttryck. Var du än tränar och vilken träningsform du än väljer ska du känna igen det som är typiskt Friskis&Svettis.

Friskis&Svettis träningsidé präglar alla våra träningsformer och är en vägvisare när vi driver och utvecklar verksamheten. Vi utvecklar våra egna koncept, intresserar oss alltid för nyheter på träningsmarknaden, och ser ständigt över verksamheten.

De här kraven ska du ställa:

Det ska vara kul! Första gången. Det handlar inte om att må bra efteråt, utan också under tiden. Våra ledare bejakar musiken, rörelseglädjen och en tillåtande kultur, befriad från prestationskrav.

Det ska vara enkelt! Du ska känna dig välkommen och kunna hänga med på en gång. Du märker det både på en genomtänkt träning och på attityden hos våra ledare, instruktörer, receptionister och värdar.

Det ska vara hög kvalitet! Träningseffekten ska vara garanterad, likaså den minimala risken att skada sig. (Alla våra ledare och instruktörer går gedigna utbildningar och diplomerar innan de får förtroendet att leda och instruera.)

Alla ska kunna vara med (Inte på varje aktivitet, men det ska finnas något för alla.) Friskis&Svettis träningsidé präglar alla våra träningsformer och är en vägvisare när vi driver och utvecklar verksamheten. Friskis&Svettis är idé om träning, det är inte bara olika träningsformer.

Utbildning och uppföljning

Friskis&Svettis utbildar sina ledare. Ledare, värdar och instruktörer rekryteras av den lokala Friskis&Svettis-föreningen, både utifrån intervjuer och tester i t ex musik och rörelse.

Friskis&Svettis grundutbildningar är Jympa, Gym, Skivstång, Cirkelfys, Spinning, Step/Aerobics, Yoga, Dans och Barn/Junior. Utbildningarna är uppdelade på två steg. Ettan är gemensam för alla, medan Träningsformsutbildningen helt är inriktad på den träning man sedan ska leda eller instruera för. Efter grundutbildning diplomas/licensieras man efter godkänt praktiskt och teoretiskt prov. Alla gruppträningspass, som bygger på musik och rörelse, sätts ihop av varje ledare individuellt. Varje pass är därför unikt och den personliga prägel är en viktig del av Friskis&Svettis träningsidé.

En kontinuerlig uppföljning av alla Friskis&Svettis ledare och instruktörer sker minst en gång per år av särskilt utbildade uppföljare. Uppföljarens främsta uppgift är att stärka ledarnas ledar-/instruktörsroll samt att hjälpa ledaren/instruktören med att utveckla träningsupplägget. Huvudsyftet är att diskutera kring ledar-/instruktörsrollen. Dessutom tittar man på träningsinnehåll, upplägg, syfte och ger ledaren/instruktören återkoppling.

Årligen möts Friskis&Svettis funktionärer från alla föreningar på konvent för inspiration och vidareutbildning. **Föreningsdagarna** för föreningsledare, **Svettisdagarna** för ledare, instruktörer, värdar och receptioner. Utöver detta ordnas tema- och inspirationsdagar av olika slag.



Friskis&Svettis Uppsala 2014

I år, 2015, fyller föreningen 30 år. 1985 var vi 170 medlemmar. Vi erbjöd åtta jympapass i tre smutsiga gymnastikhallar i olika skolor. Vi var tio ideellt arbetande funktionärer. Vi hade ingen modern teknik för att hantera medlemsregister och kommunikation.

2014 blev vi 27 874 medlemmar. Vi är 340 ideellt arbetande funktionärer på tre egna träningsanläggningar som vi hela tiden utvecklar. Vi erbjuder 240 gruppträningspass i veckan och stora gym öppna från morgon till kväll. Vi har kontroll på medlemsregister, mobilapplikationer och hemsida.

Vår utveckling har varit fantastisk. Mellan åren 2000–2013 ökade medlemsantalet med 168 procent.

Att vara en ideell aktör på en kommersiell arena är en av våra största utmaningar. 2014 fick även Friskis&Svettis Uppsala känna av konkurrensen. Vi tappade cirka fjortonhundra medlemmar. Men vi är fortfarande Uppsalas största träningsaktör och vi har fortfarande 14 % av kommuninvånarna som medlemmar!

Träningsutbud A–Ö

Många av passen finns på flera nivåer och med olika inriktningar.

- Box** Tuff träning med box- och kampsportskänsla
- Cirkelfys** Funktionell, sportig träning i stationer
- Core** Funktionell träning med fokus på bålstabilitet
- Core Mamma** Träning efter graviditeten
- Dans fuego** Ösigt och hett med latinska rytmer
- Dans fusion** Disco, funk, jazz, latino, rock & swing. Släpp loss och ha kul!
- Dans street** Danspass med cool attityd och enkel koreografi
- Enkel** Jympa för intellektuellt funktionshindrade
- Familj** Lekfull jympa för barn och vuxna tillsammans
- Flex** Funktionell träning med fokus på rörlighet
- Grundfys** Rätt teknik från början
- Gym** Träna styrka, kondition eller rörlighet
- Gyminstruktion** Från nybörjare till vidareutveckling
- HIT** Högintensiv träning
- IntervallFlex** Tufft kombipass för kondition, styrka och rörlighet
- Junior** Jympa för barn 7–12 år
- Jympa** Vår klassiska gruppträning sedan 1978 – finns på soft, bas, medel och intensiv nivå
- Puls** Jympa med mer konditionsträning
- Skivstång** Effektiv och utmanande styrketräning
- SkivstångIntervall** Effektiv styrketräning och tuff konditionsträning
- SkivstångSpin** Kombipass med styrketräning och konditionsträning
- Spin Distans** Konditionsträning på cykel. 55 eller 75 minuter
- Spin Intervall** Tuff konditionsträning i intervallform
- Spin Puls** Spinning med direkt feedback på din träning
- Step** Stegkombinationer med dansig känsla på step up-bräda
- Träna med instruktör TMI** Gymträning i grupp med instruktör
- Träna ute** Löpträning utomhus
- Yoga** Vår egen yogaform





Styrelsen

Styrelsen väljs vid årsmötet. Alla styrelseledamöter är motionärer/medlemmar som representerar medlemmarna.

Under 2014 har styrelsen haft sju styrelsemöten, varav ett var ett konstituerande möte.

Styrelsen har utöver de åligganden som framgår av stadgarna att fatta beslut om:

- Tillsättande och entledigande, lön samt anställningsvillkor för verksamhetschefen, VC.
- Övergripande organisation av föreningen.
- Verksamhetsplan och budget.
- Fastställande av attestinstruktion.
- Regler för medelsförvaltning.

Styrelse

- Per-Åke Niska, ordförande
- Ann Lindberg
- Johanna Henriksson
- Johanna Uddén
- Owe Stålhammar
- Johan Quarfordt
- Patric Kiraly

Valberedning

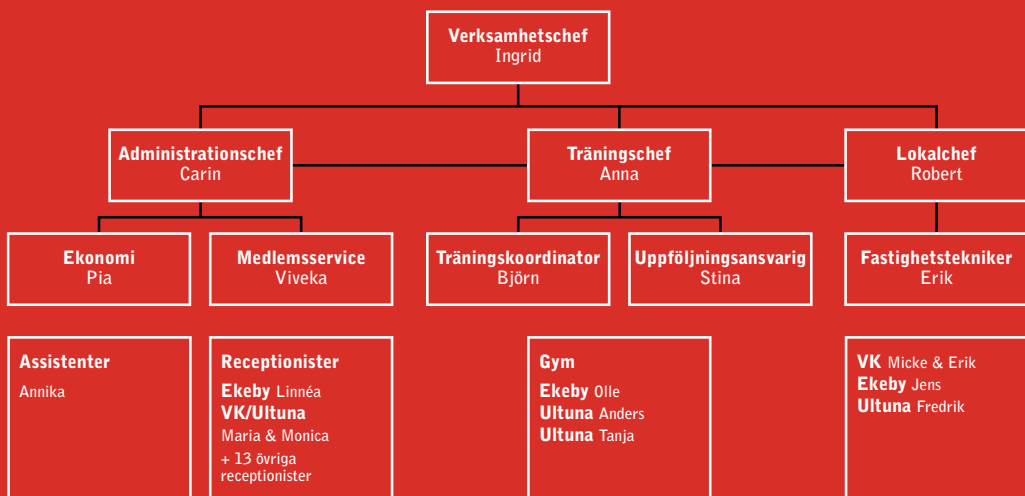
- Christina Frimodig
 - Åsa Sandström
 - Martin Wester
-

Medarbetare

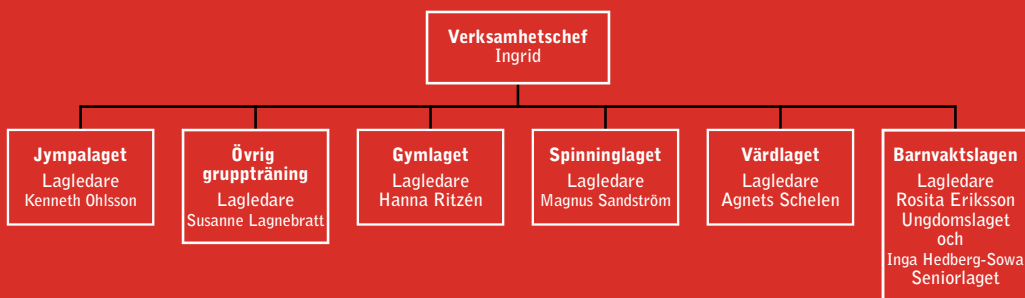
Kansliet är föreningens hjärta. På kansliet finns anställda som sköter det dagliga arbetet, såsom verksamhetsfrågor, ekonomi, marknadsföring och schemaläggning. Kansliets uppgifter är främst att se till att föreningen fungerar både externt – mot allmänheten, företag och media – samt internt – mot medlemmar och funktionärer. Medarbetarnas funktion är också att underlätta funktionärernas engagemang genom att skapa en kreativ miljö med stor lust och effektivitet.

Kansliet ligger i anslutning till träningslokalerna på Väderkvarnsgatan. Föreningen hade under året 29 tillsvidareanställda medarbetare samt åtta visstidsanställda.

Medarbetarorganisation 2014



Lagledarorganisation 2014



Alla funktionärer är uppdelade i olika verksamhetslag. Varje lag leds av en arvoderad lagledare. Lagledarens största och viktigaste uppgift är att skapa sammanhållning, kommunikation, delaktighet och ansvarstagande i sin grupp. Lagledarna är delaktiga i rekryteringsprocessen. Lagledaren utses av VC.

Ledningsgrupp

Ingrid Hovstadius	VC/Verksamhetschef
Carin Isaksson	AC/Administrationschef
Anna Jakobsson	TC/Träningschef
Robert Jonsson	LC/Lokalchef

Administration

Pia Helander	EA, Ekonomiansvarig
Annika Emanuelsson	Ekonomiassistent
Viveka Ekholm	MSA, medlemsserviceansvarig
Monica Forslund	Receptionist, arbetar även med Barnvaktslagen
Maria Forslin	Receptionist, arbetar även med Spinninglaget
Linnea Thor	Receptionist, arbetar även med Vårdlaget
Receptionister	Tolv stycken, 30–90 % tjänstgöring

Träning

Stina Fellström	UA/Uppföljningsansvarig, arbetar även med Jympalaget
Björn Eriksson	TK/ Träningskoordinator, arbetar även Övrig Gruppträning
Anders Stern	Gymansvarig Väderkvarn, arbetar även med Gymlaget
Olle Zetterqvist	Gymansvarig Ekeby
Tanja Bergström	Gymansvarig Ultuna

Lokaler

Erik Bolund	Fastighetstekniker
Leif Bergholm	Vaktmästare Ultuna
Mikael Ax	Vaktmästare Väderkvarn
Jens Svedberg	Träningsutrustningstekniker

Våra verksamhetslag = Våra funktionärer

Verksamhetslagen består av Jympalaget, Övrig Gruppträningslaget, Gymlaget, Spinninglaget, Vårdlaget samt Barnvaktlagen. Många funktionärer som leder någon form av träning är verksamma inom flera lag.

Jympalaget bestod av 70 ledare som tillsammans kunde erbjuda medlemmarna närmare 95 jympapass per vecka under vår- och höstsäsongerna. Under sommar- och julperioderna reducerades antal pass.

Övrig Gruppträningslaget bestod av 60 ledare. Dessa ledare ansvarar för den verksamhet som bedrivs i Spegelhallarna samt Danspassen i Stora hallarna. Laget erbjuder ca 80 pass per vecka. Oerhört många pass var fullbokade.

Spinninglaget bestod av 44 ledare som tillsammans har erbjudit våra medlemmar ett sjuttioal pass per vecka. Det största utnyttjandet av föreningens 122 spincyklar sker under vinterhalvåret.

Gymlaget bestod av 42 instruktörer som tillsammans har hjälpt till med att guida och peppa motionärerna till en allsidig, funktionell och målinriktad träning. Gymträning är den största träningsformen.

Vårdlaget bestod av 60 värddar. Vårdarna ramar in träningen, sätter stämningen, tar hand om det första och sista intrycket. Värden svarar på frågor, guidar i lokalen och i utbudet.

Barvaktslagen är uppdelade i två grupper; Ungdomsgruppen och Seniorgruppen. Ungdomsgruppen som bestod av 20 ungdomar samt sex familjelekledare tar hand om barn mellan 2 och 6 år i samband med familjeleken. Seniorgruppen som bestod av 68 seniorer, ansvarar för mindre barn mellan 0 och 1,5 år under vissa lunchtider.

Medlemmar

Friskis&Svettis Uppsala hade vid utgången av verksamhetsåret 27 872 medlemmar och bland dessa var 340 ideellt arbetande funktionärer.

- Ca 40 % av medlemmarna var män
- Ca 0,2 % av medlemmarna var mellan 0 och 9 år
- Ca 13 % av medlemmarna var mellan 10 och 19 år
- Ca 37 % av medlemmarna var mellan 20 och 29 år
- **Ca 50% av medlemmarna var mellan 0 och 29 år**
- Ca 16 % av medlemmarna var mellan 30 och 39 år
- Ca 13 % av medlemmarna var mellan 40 och 49 år
- Ca 11 % av medlemmarna var mellan 50 och 59 år
- Ca 7 % av medlemmarna var mellan 60 och 69 år
- Ca 3 % av medlemmarna var mellan 70 och 79 år
- Ca 0,3 % av medlemmarna var mellan 80 och 89 år
- Ca 74,5 % av medlemmarna hade någon form av årskort

Varumärkesundersökning

Under hösten 2014 genomfördes för fjärde året en varumärkesbarometer bland 1000 Uppsalabor.

Undersökningen visade att:

- 94 % känner till varumärket
- 88 % har bra kunskap om Friskis&Svettis verksamhet
- 97 % är positiva till Friskis&Svettis
- 98 % vill rekommendera Friskis&Svettis till en vän eller kollega
- **Friskis&Svettis image förknippas med Träning, Bra, Tillgängligt, Hälsa, Hurtigt, Folkligt, Prisvärt**

Källa: Zellouts varumärkesbarometer bland 1000 Uppsalabor.

Mål 2014 **Övergripande**

- **Vi ska sträva efter en helhetssyn på träning – funktionell, positiv, utvecklande, effektiv träning. Våra medlemmar ska få många möjligheter till omväxling och progression i sin träning.**
- **Året ska präglas av en fortsatt förädling av funktionärsengagemang – funktionärerna ska känna sig delaktiga i och att ständigt hålla Friskis&Svettis gemensamma vägval levande.**
- **Vi ska under året fortsätta med att stärka och utveckla alla former av ledarskap.**
- **Vi ska under året stärka och utveckla medarbetarskapet.**
- **Året ska fortsätta att genomsyras av att föreningens tre lokaler blir attraktiva, vad gäller utformning och träningsformer.**
- **Vår verksamhet ska kännetecknas av hänsyn till miljön och sträva mot ett långsiktigt hållbart samhälle.**
- **Vi ska fortsätta att arbeta för kvalitets- och säkerhetstänkande såväl ur ett litet som ur ett stort perspektiv.**
- **Vi ska med professionalism och varsamhet försöka välja rätt kommunikationskanal vid varje kommunikationstillfälle.**
- **Vi ska visa Uppsalaborna att Friskis&Svettis är det bästa träningsalternativet och den mest positiva samt nischbefriade mötesplatsen i hela Uppsala. Målet för verksamhetsåret är att öka medlemstalet till minst 29 800.**

Mål

- **Att skapa förutsättningar för medarbetare och funktionärer att erbjuda lustfylld träning av hög kvalitet för alla och att våra medlemmar ler när de tänker på träning.**

Vad hände?

- Träningsschemat har verksamhetsplanerats efter motionärernas behov, funktionärernas tillgänglighet och Friskis&Svettis idé.
- Alla tre lokalerna har erbjudits likvärdiga träningsformer. Största utbudet har varit i föreningens största och mest centrala lokal, Väderkvarn.
- TC/Träningschefen arrangerade i samråd med VC årets Kick-off, där alla funktionärer fick möjlighet att testa och träna; Spinning Soft, Soma mind, Brottarfys, Express yourself, Offroad, Elementary, Gymnastikfys, HIT 35 Spinning och Yoga Soft. Träningen avslutades med Jympa Duo tillsammans med Gospelskör. Funktionärerna bjöds även på ett föredrag med Milad Mohammadi som pratade om positiv integration. Dagen avslutades med ett stort party på Sven Dufva.
- Föreningen har som en del av Alla Barnen-satsningen;
 - Arrangerat två Rörisutbildningar vid två tillfällen då sammanlagt hundra lärare deltog.
 - Genomfört MiniRöris i Botan, ett samarbetsprojekt med Uppsala Kommun, då 300 barn jympade loss.
 - Arrangerat Barnens dag då alla barn bjöds på ansiktsmålning, familjelek och bullar och saft. Eftermiddagen avslutade med en mycket uppskattad trollerishow av Daniel Karlsson.

Kick-off 2014. Vi medarbetare klädde ut oss och överraskade funkisarna med lätta danshoppsteg!





Mål 2014 **Träning**

Mål

- **Att utöka tillgängligheten för all träning**
- **Att utöka antalet funktionärer**
- **Att ombesörja att funktionärer är rekryterade, utbildade och diplomerade/licensierade inför säsongstarterna**

Vad hände?

- Antal dag-, helg-, Bas- och Juniorjympapass utökades och Jympa Soft implementerades.
- Övrig Gruppträningslaget/ÖG lanserade Yoga Soft och Grundfys i spegelhallarna.
- Flertalet av ledare, instruktörer och barnvakter var schemalagda minst två timmar/vecka samt värdarna ett block/vecka.
- Gymlaget lyckades med att utöka beläggningen av instruktörer på vardagar i samtliga lokaler till närmare 100 %.
- Gymlaget utökade TMI/Tema, Instruktionsstimmar samt Tillgänglig instruktör med jämn spridning.
- Spinninglaget erbjöd motionärerna många olika temapass bland annat Triathlon-, Maraton-, Maxpulstest-, Spin/Kettlebells-, Lång- Distans- och Schlagerpass.
- Spinninglaget implementerade Spinning Soft i utbudet.
- Spinninglaget arrangerade Spin of Hope (12 timmars spinningstafett med syfte att samla in pengar till Barncancerfonden).



Yoga i Stadsparken. Foto: Björn Eriksson

- 20 oktober arrangerades Träningens dag då föreningen bjöd alla intresserade Uppsalabor på fri träning och ett stort utbud av olika pass och träningsformer.
- Uteverksamheten utökades med Distans- och Kvalitetspass samt Offroad vid vissa specifika tillfällen.
- Föreningen har möjliggjort för forskare, finansierade via Cancerfonden, att kunna genomföra en pilotstudie där träning har testats som kompletterande behandling för cancersjuka. Alla deltagare erhöll kostnadsfritt träningskort.
- Föreningen arrangerade återigen Ekebyloppet tillsammans med OK Linné samt Ekeby hälsocenter. Loppet lockade cirka sjuhundra motionärer, varav 200 var barn.
- TC har tillsammans med Uppföljningsansvarig/UA arrangerat föreningens första Börja träna-kurs som vänder sig till träningsovana motionärer.
- TC har ombesörjt två ledare/instruktörsrekryteringstillfällen. Av 180 sökanden uttogs 16 aspiranter.
- Lagledarna har inför varje rekryteringstillfälle vistats i lokalerna i syfte att väcka funktionärsintresse bland medlemmarna.
- Världslagledare och Barnvaktslagledarna har vid två tillfällen rekryterat sammanlagt 30 värddar och 12 barnvakter.
- Alla nyrekryterade funktionärer har erhållit fadder.



Ekebyloppet. Foto: Michaela Hasanovic.

” Jag vill gärna vara delaktig och få fler medlemmar i Friskis&Svettis Uppsala att känna hur roligt och givande det är att träna i grupp.”

” Jag tycker om Friskis&Svettis just för att alla är välkomna! Jag gillar att träna tillsammans med andra och hoppas kunna förmedla det vidare.”

” Jag vill ge tillbaka det som Friskis&Svettis gett mig i alla år och inspirera andra att börja träna.”

Citat från blivande funktionärer

Sugen på ett **svettigt uppdrag** i nöjesbranschen?

Nu söker vi **ledare** till Jympa soft, bas, medel och enkel, Box, Cirkelfys, Core, Dans, Flex, Intervallflex, Spinning, Step, Träna ute, Yoga, **tränare** till gym, **vårdare** och **barnvakter**.

Informationsmöte på Ultuna
måndag 29 september kl 18.

Uttagningar 18–19 oktober 2014.

Välkommen att lämna in din
intresseanmälan senast 5 oktober.

Mer information på vår hemsida.
www.uppsala.friskissvettis.se



Mål 2014 Funktionärsuppföljning

Mål

- **Att säkerhetsställa kvaliteten**
- **Att fortsätta målsättningen med att stimulera medlemmarna att testa flera träningsformer**

Vad hände?

- TC har tillsammans med UA genomfört en gemensam ledaruppföljningshelg.
- UA har ombesörjt att alla ledare och instruktörer har följts upp under året, mestadels via filmning och gruppuppföljning.
- UA har ombesörjt att ledaruppföljarna fortsätter med att fokusera på utveckling av ledaregenskaper vid varje ledaruppföljning.
- VC och TC har kontinuerligt tagit del av Friskis&Svettis Riks pågående projekt och utbildningsverksamhet.
- TC har vid fyra tillfällen träffat träningsansvariga i andra Friskis&Svettis föreningar samt träningsteamet på Riks.
- TC har arrangerat föreläsningar om Intervallträning för funktionärer och medlemmar.
- TC har tillsammans med Träningskoordinator/TK och gymansvariga besökt flera andra träningsaktörer.
- Alla gruppträningsfunktionärer har erbjudits Mixmeisterkurs, grundläggande musikredigering.
- Alla nyrekryterade värdar och barnvakter har genomgått föreningens "Ny funkisutbildning", innehållande kundbemötande, Friskis&Svettis historia och värderingar samt HLR-kurs. Vårdarna har också fått genomgång av föreningens träningsutbud och A-Ö checklistan.
- Vårdlaget har förstärkts med fler värduppföljare. Vårduppföljarna har under uppföljningen fokuserat på fallbeskrivningar med efterföljande diskussioner. Laget har också erbjudits en fördjupningskurs i det goda bemötandet.

Mål 2014 Funktionärer

Mål

- **Att uppnå en jämn fördelning av alla funktionärer på alla våra lokaler utifrån erfarenhet, ålder och kön**
- **Att alla funktionärer känner sig väl förankrade i Friskis&Svettis värderingar**
- **Att främja samhörigheten och solidariteten i alla funktionärslag**

Vad hände?

- Schemaläggare har strävat efter att uppnå jämn fördelning av funktionärerna på våra lokaler utifrån erfarenhet, ålder och kön.
- Funktionärslagen har, förutom Kick-off erbjudits minst tre träffar; vår-, sommar- och julträff. Vårmetet bjöd på föredrag i Ortorexi/överträning med Yvonne Lin, HLR-utbildning, samt gemensam träning. Övriga träffar har mestadels varit av social karaktär.
- VC har under ordinarie säsonger genomfört månatliga Lagledarmöten.
- Lagledarna har guidat alla nyrekryterade funktionärer in i föreningens funktionärsskap.



Mål 2014 Medarbetare

Mål

- **Att främja samhörigheten och sammanhållningen hos alla medarbetare**
- **Att höja kompetens- och ambitionsnivån bland medarbetarna**
- **Att ombesörja att alla lokaler är bemannade på likartat sätt**

Vad hände?

- VC och Administrativ chef/AC har vid lönesättning tillämpat Arbetsgivaralliansens lönesättning.
- VC och AC har deltagit i en tvådagarsutbildning i arbetsrätt.
- Ledningsgruppen har genomfört regelbundna ledningsmöten.
- VC har kontinuerligt träffat medarbetare på samtliga lokaler.
- VC, AC och TC har genomfört medarbetarsamtal.
- Medarbetarna har erbjudits fyra gemensamma aktiviteter med efterföljande P-buskul.
- VC har arrangerat en heldagskonferens samt två halvtidskonferenser som bla har handlat om Facebooksmarknadsföring, bemötanderollspel, brandskydd, kommande träningsutbud och HLR.
- VC har arrangerat en längre verksamhetskonferens då periodiserade träningsprogram, maximal nyttjande av hallar, årets medlemstapp, nya rekryteringsprocesser m m diskuterades.
- VC, AC och TC har ombesörjt att alla lokaler var bemannade med en likartad personalgrupp.
- AC och MS har kontinuerligt rekryterat visstidsanställda receptionister från funktionärslagen.
- MS har i samråd med AC arrangerat fyra receptionistmöten.
- TC har ombesörjt att gymmen, förutom med gymansvariga och ideellt arbetande instruktörer, bemannats med visstidsanställda gyminstruktörer.
- Alla nyrekryterade medarbetare har erhållit fadder samt "nyanställdpärm".

Mål 2014 **Medlemmarna**

Mål

- **Att arbeta för att medlemmarna upplever Friskis&Svettis som en trygg och tillgänglig plats för alla, oavsett kön, sexualitet, hudfärg, religion, vikt, politisk åskådning, psykiska eller fysiska handikapp**
- **Att funktionärerna och medarbetarna är väl insatta i föreningens medlemsregler**
- **Att alla funktionärer är väl insatta i föreningens handlingsplan för akut- och nödsituationer samt brandskyddsarbete**
- **Att alla funktionärer och medarbetare är väl insatta i föreningens miljöarbete**

Vad hände?

- Medarbetare och Lagledare har vid flera möten penetrerat vikten av att få alla medlemmar att känna sig välkomna.
- Funktionärerna har uppmanats att vara tillgängliga för medlemmarna både före och efter sina schemalagda pass.
- Funktionärerna har uppmanats att aktivt ta del av föreningens medlemsregler och miljöplan.
- Funktionärerna har vid flera tillfällen erbjudits HLR-utbildning.
- Antidopinginformation har kontinuerligt funnits på webbsidan och 50 dopingkontroller har utförts via Riksidrotten/RF.

Mål

- **Att fortsätta med att använda budgeten som styrmedel**

Vad hände?

AC har bland annat under året:

- Kontinuerligt arbetat med analyser och budgetprognoser jämfört med utfall för att säkerställa att föreningens ekonomiska mål följts.
- Arbetat med långsiktiga budgetprognoser, 2–5 år framåt.
- Gjort löpande avstämningar av redovisningen.
- Upprättat årsbokslut samt förslag till Årsredovisning.
- Gjort avstämningar för att säkerställa att föreningen redovisat rätt skatter och sociala avgifter på utbetalda löner och idrottsersättningar.
- Gjort en investeringsplan 5 år framåt för föreningens större bygg- och renoveringsprojekt samt för investeringar i maskiner.
- Ansvarat för att anläggningsregistret uppdaterats.
- Kontinuerligt arbetat med analyser och budgetprognoser jämfört med utfall för att säkerställa att föreningens ekonomiska mål följts.

Här redovisas de stora posterna

Omsättning 57 miljoner kr

Lokalrenovering 9 miljoner kr

Hyra 13,2 miljoner kr

Städ 6,5 miljoner kr

Löner/Arvoden 13,2 miljoner kr

Utbildning 1 miljon kr

Marknadsföring 2,4 miljoner kr

Riksutgifter 1 miljon kr

Kortpriser

Medlemsavgift 100 kr/kalenderår

Engångsbiljett

Jympa/spinning/gym 100 kr

Säsongskort

Student 1 400 kr

Dag 1 100 kr

Årskort

Student 2 400 kr

Dag 1 800 kr

Månadskort

Autogiro 260 kr/månad

Student 225 kr/månad

Du kan klara dig själv!

För att möta den hårdnande konkurrensen, har vi beslutat oss för att göra vissa förändringar. Vi tror att du kan klara dig själv.

Vi börjar med att friställa alla 375 ideella funktionärer och ledare, och slutar med ledarledd träning. Behöver du råd om din träning, har vi en jättebra webbsida.

Sedan slutar vi med barnpassning, sjukvårdsutbildning för personalen, stänger receptionerna och drar ner städningen till hälften.

I gengäld kan vi sänka priserna och ha öppet dygnet runt.

Välkommen till nya kostnadseffektiva Friskis&Svettis Uppsala!

Gå in på vår hemsida www.upsala.friskisvettis.se och läs mer om vår nya satsning.

 På Facebooksidan kan du gilla, gilla! Eller?



Med vänligen är till Friskis&Svettis och Uppöchner. Friskis&Svettis och Uppöchner är inte ansvariga för skador som uppstår vid användning av träningsutrustning. Friskis&Svettis och Uppöchner är inte ansvariga för skador som uppstår vid användning av träningsutrustning.

Ekaby Bruk
Uttuna
Väderkvargsgatan

Tel 018-55 84 90
www.upsala.friskisvettis.se



Mål 2014 Kommunikation

Mål

- **Att intensifiera marknadsföringen**
- **Att fortsätta med att förädla all form av kommunikation**

Vad hände?

- VC har bejakat alla möjligheter att berätta om Friskis&Svettis Uppsala, bland annat;
 - Föredrag för medarbetare inom Svenska Kyrkan om F&S utveckling och rekryteringsmetoder samt föreningens arbete med ideella funktionärer = engagemang.
 - Radio Uppland-intervju om anekdoter på Friskis&Svettis.
 - Ett flertal universitetsuppsatsintervjuer.
 - Deltagit i diverse nätverkssammanhang.
 - Föredrag om F&S Uppsalas utveckling och arbetssätt för F&S Lidingö som förlade hela sin Kick-off på Ultuna.
- Kommunikationsbyrån To Be Frank har under året producerat annonser, affischer, banners, trycksaker och levererat material till webben. Allt material har varit genomsyrat av våra värderingar. Tillsammans med VC har Frank även utformat verksamhetsberättelsen. Annonsering har skett i första hand i Unt, Ergo, Biz&Art, tidningen Relation och Recentioeren. Bildmaterialet har i första hand kommit från Riks bildbank.
- Friskis&Svettis Uppsala har under året även exponerats i reklamfilm på SF Bio. Filmen producerades av F&S Riks.
- Kompisveckor genomfördes både vid vår- och höstsäsong med målsättning att öka antal medlemmar samt förstärka aktiviteter och flödet till Facebook. Cirka 2 200 kompisbesök registrerades samt antal Facebookföljare ökade markant.
- Föreningen deltog i "Må bra mässan".
- Alla medlemmar erhöll Nyhetsbrev och nya medlemmar fick Välkomstbrev.
- Funktionärer har under vår- och höstsäsongen kontinuerligt fått Fredagsbrev.
- Funktionärerna har uppmanats att välja lämpligaste formen för kommunikation; personligt möte, telefon, e-post, etc beroende på innehållet.

Mål 2014 Lokaler

Mål

- **Att skapa ett stort och likartat intresse för våra tre lokaler**
- **Att upprätta och följa upp treåriga investeringsplaner**
- **Att utöka lokalytor**
- **Att arbeta för systematiskt brandskyddsarbete och egenkontroll enligt miljöbalken**

Vad hände?

- Väderkvarn har genomgått en fantastisk förädling. Ny reception ut mot Väderkvarnsgatan, nya större omklädningsrum till herrarna, nytt ventilationsaggregat, nya fasadfönster, målning av fasaden och nya skyltar.
- På Ekeby har gymmet byggts ut med 350 kvm i två plan och försetts med ny utrustning samt nya fasadskyltar.
- VC och LC har haft god och regelbunden kontakt med alla fastighetsägare.
- LC har tillsammans med lokalgruppen kontinuerligt kontrollerat och följt upp brandskyddsarbetet.
- LC har tillsammans med lokalgruppen utfört egenkontroll enligt krav från kommunens miljökontor.

Totalt antal registreringar 2014

	Gym	Spinn	ÖG	Jympa	Totalt
Ekeby	145 290	17 007	26 151	64 123	285 136
Ultuna	140 309	15 421	18 912	30 101	221 377
Väderkvarn	254 576	53 329	62 631	76 724	473 783

Ekeby

Vår allra första träningslokal. Här på Ekeby disponerar Friskis&Svettis för närvarande 3 200 kvadratmeter träningsyta i en charmig gammal industrimiljö. Här finns en stor jympahall, en spegelhall, en spinninghall och ett 1 150 kvadratmeter stort gym i tre plan. Här finns också samlingsrum med kök för funktionärer och musikrum.

Ekeby hade en genomsnittlig besöksregistrering om 7 000 medlemmar per vecka.



Väderkvarn

Väderkvarn är vår största och mest centrala nöjes- och träningslokal och ligger på Väderkvarnsgatan. På cirka 4 450 kvadratmeter ryms här en stor jympahall, en spegelhall, en spinninghall och ett 1 400 kvadratmeter stort gym. Här finns också kansliet, ett samlingsrum för funktionärer och ett personalrum.

Väderkvarn hade en genomsnittlig besöksregistrering om 11 000 medlemmar per vecka.



Ultuna

Nya Ultuna invigdes 2012. Drygt 3 600 kvadratmeter träningsyta med en stor jympahall, en spegelhall, en spinninghall, 1 300 kvadratmeter stort gym på två plan, ett mindre funkisrum samt ett barnrum. Dessutom finns här en undervisnings- och möteslokal för utbildning av nya ledare och instruktörer.

Friskis&Svettis Riks hyrde under året utbildningslokalen för 16 diverse Friskis&Svettis-utbildningar.

Ultuna hade en genomsnittlig besöksregistrering om 5 300 medlemmar per vecka.



Mål 2014 Miljö

Mål

Friskis&Svettis Uppsalas verksamhet ska kännetecknas av hänsyn till miljön och sträva mot ett långsiktigt hållbart samhälle. Friskis&Svettis Uppsala ska vara förebild för sina medlemmar samt andra träningsanläggningar i miljöfrågor och aktivt främja en hållbar utveckling.

Vad hände?

Föreningen har bland annat;

- Använt biogasbilen och personalcyklarna vid diverse transporter.
- Utfört miljöutredning.
- Fortsatt med full sopsortering vid alla tre anläggningarna.
- Fortsatt minskat vattenförbrukningen.
- Fortsatt minskat pappersförbrukning.
- Klimatkompenserat flygresor via Vi-skogen.
- Utfört reseundersökning bland alla medarbetare.
- Alltid beaktat miljömärkta varor vid inköp.
- Miljöansvariga medarbetare har deltagit i Klimatprotokollets möten.





Friskis&Svettis Uppsala

Väderkvarnsgatan 16, 753 29 Uppsala

Tel 018-55 84 90, Fax 018-50 48 90

www.upsala.friskissvettis.se

