

Verksamhetsberättelse

2015



Jag säger bara en sak FYRISHOV!

Naturligtvis är det omöjligt att undvika detta som huvudpunkt när 2015 ska sammanfattas. Av alla de initiativ vi tagit de senaste åren är nog den korta och intensiva resan med att öppna vår fjärde lokal, Fyrishov, den allra häftigaste.

Det är knappt man tror det är sant när man går in genom dörrarna till Fyrishov – vägen från första diskussion till färdig och öppnad lokal var ju så kort – knappt ett år!

Vi kände väldigt tidigt i våra diskussioner med ledningen på Fyrishov, att detta var det rätta steget för vår ideella idrottsförening. Att finnas i ett sammanhang där MÅNGA andra idrottsföreningar finns, öppnar så fantastiskt många möjligheter även för oss. Inte bara det att vi får tillgång till två bad (räknar även med Gottsunda), utan alla de barn och ungdomar som tränar på Fyrishov och blir skjutsade av sina föräldrar – vilken förmån för föräldrarna att kunna träna själva under tiden barnet tränar!

Naturligtvis ser vi redan nu att tillströmningen av nya medlemmar ser väldigt annorlunda ut jämfört med tiden innan öppningen. Vi tror att vi detta år spränger gränsen för 30 000 medlemmar i Uppsala!
FANTASTISKT!



Per-Åke Niska
Ordförande
Friskis&Svettis Uppsala

Från ordföranden	2
Friskis&Svettis idag	4
Friskis&Svettis vision	6
Friskis&Svettis ändamål	7
Friskis&Svettis värderingar	8
Vårt varumärke	10
Friskis&Svettis organisation	11
Vår syn på träning	12
Utbildning och uppföljning	13
Friskis&Svettis Uppsala 2015	15
Träningsutbud	16
Organisation Friskis&Svettis Uppsala	18
Varumärkesundersökning	22
Mål 2015	25

Friskis&Svettis idag

Friskis&Svettis är en idé om träning som delas av närmare 540 000 människor fördelade i 158 föreningar i nio länder.

Friskis&Svettis har haft en sagolik utveckling sedan 1978. Mer än 5,25 procent 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 10 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 under året kämpat med sin tillväxt och sin ekonomi. Även om medlemsantalet har vänt för många, 1/3 av våra föreningar har rapporterat medlemstillväxt jämfört med fjolåret, så jobbar flera föreningar med att skapa en stabilare ekonomi.



Friskis&Svettis vision

Friskis&Svettis vision

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

Karin Wallentin. Leder Spinning
på Friskis&Svettis Uppsala.



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 158 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.



Hamidou Sinare. Leder Jympa på Friskis&Svettis Uppsala.

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 prägelns 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.

Träning för alla.



UPPSALA

Friskis&Svettis Uppsala 2015

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.

2015 fyllde föreningen 30 år och vi blev 28 350 medlemmar. Vi var 340 ideellt arbetande funktionärer på tre egna träningsanläggningar som vi hela tiden utvecklar. Vi erbjöd 250 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. 2014 drabbades Friskis&Svettis Uppsala av ett medlemstapp, närmare 1400. Men under 2015 stabiliserades medlemsantalet och vi till och med ökade med 500 medlemmar.

Idag är vi Uppsalas största träningsaktör och vi har 14 % av kommuninvånarna som medlemmar!

Men, årets största Friskis&Svettis händelse var utan tvekan vår nya nöjeslokal på Fyrishov som öppnade i början av december!

Träningsutbud A–Ö

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

Box Tuff träning med box- och kampsportskänsla

Cirkelfys Ett instruktivt och funktionellt pass där det handlar mycket om rörelsekvalitet med närvaro

Core Funktionell träning med fokus på bålstabilitet

Core soft För dig som vill utveckla hållning och stabilitet

Dans fuego Ösigtt 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

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

Mamma Våra vanliga pass anpassade för den som vill komma igång efter graviditeten

Offroad Ett annorlunda, tufft och lekfullt utepass

Power hour Ett teknikenkelt styrke- och konditionspass med mycket energi

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 Fysisk, lugn och meditativ

Yoga energy Dynamisk och flödande

Yoga soft Mjuk och extra hänsynsfull yoga



Organisation

Friskis&Svettis Uppsala

Styrelsen

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

Under 2015 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

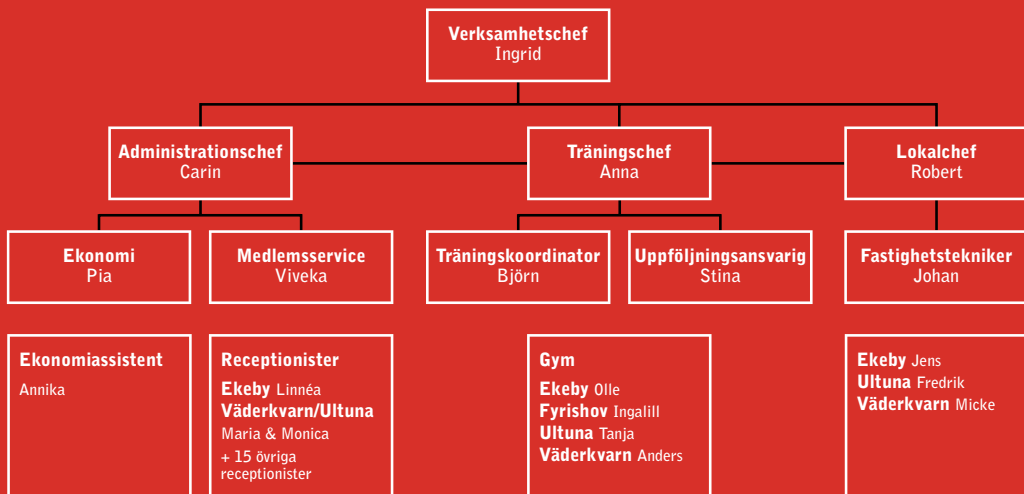
- Lotta Öman Wikman
 - Åsa Sandström
 - Per Olof Sundberg
-

Medarbetare

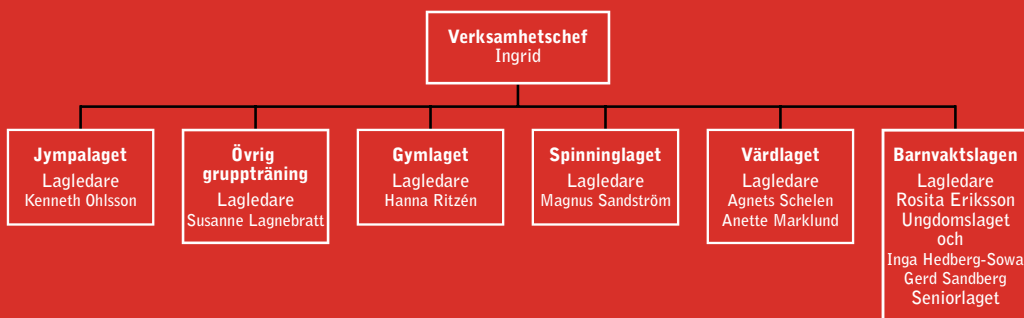
Kansliet är föreningens hjärta. På kansliet finns anställda som sköter det dagliga arbetet, såsom verksamhetsfrågor, ekonomi, marknadsföring och schemaläggning. Kansliets uppgifter är främst att se till att föreningen fungerar både externt – mot allmänheten, företag och media – samt internt – mot medlemmar 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 27 tillsvidareanställda medarbetare samt tio visstidsanställda, omräknat till heltider 25 stycken.

Medarbetarorganisation 2015



Lagledarorganisation 2015



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	Femton 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

Johan Nyberg	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 50 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 57 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 47 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 48 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 fem familjeledare tar hand om barn mellan 2 och 6 år i samband med familjeleken. Seniorgruppen som bestod av 56 seniorer, ansvarar för mindre barn mellan 0 och 1,5 år under vissa lunchtider.

Medlemmar

Friskis&Svettis Uppsala hade vid utgången av verksamhetsåret 28 352 medlemmar och bland dessa var 340 ideellt arbetande funktionärer.

- Ca 41 % av medlemmarna var män
- Ca 0,1 % av medlemmarna var mellan 0 och 9 år
- Ca 13 % av medlemmarna var mellan 10 och 19 år
- Ca 35 % av medlemmarna var mellan 20 och 29 år
- **Ca 49% av medlemmarna var mellan 0 och 29 år**
- Ca 17 % av medlemmarna var mellan 30 och 39 år
- Ca 13 % av medlemmarna var mellan 40 och 49 år
- Ca 12 % 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

Varumärkesundersökning

Under hösten 2015 genomfördes för femte året en varumärkesbarometer bland 900 Uppsalabor.

Undersökningen visade att:

- Friskis&Svettis är fortfarande ett av Uppsalas tre starkaste varumärken
- 90 % känner till varumärket
- 90 % har bra kunskap om Friskis&Svettis verksamhet
- 96 % är positiva till Friskis&Svettis
- 89 % vill rekommendera F&S till en vän eller kollega
- **Friskis&Svettis image förknippas med Träning, Bra, Tillgängligt, Hälsa, Hurtigt, Folkligt, Prisvärt**

Källa: Zellouts varumärkesbarometer bland 900 Uppsalabor.



Björn Eriksson. Leder HIT, Cirkelfys och Power Hour på Friskis&Svettis Uppsala.

Vi ska visa Uppsalaborna att
Friskis&Svettis är det bästa
träningsalternativet och den
mest positiva samt nischbefriande
mötesplatsen i hela Uppsala.

Mål 2015 **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.**
- **Vi ska fortsätta att öka våra lokalers attraktivitet 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.**
- **Friskis&Svettis Uppsala firar 2015 sitt 30-årsjubileum och detta ska givetvis uppmärksammas med festligheter och extra aktiviteter för medlemmar och funktionärer.**
- **Vi ska visa Uppsalaborna att Friskis&Svettis är det bästa träningsalternativet och den mest positiva samt nischbefriande mötesplatsen i hela Uppsala. Målet för verksamhetsåret är att öka medlemstalet till minst 28 000.**

Mål 2015 Leende

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 lokaler har erbjudits likvärdiga träningsformer. Största utbudet har funnits 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; Functional Moves, Flex Soft, Vinyasa yoga Basic, Jympa, Cardio mix, Beach yoga, Dans Broadway, "Kroppen är en muskel", Spin flow, Rugbyfys, Norska Intervaller, Core soft och "Att inta rummet". Träningen avslutades med ett Partypass/mix med Övrig gruppträningsledare. Funktionärerna bjöds även på ett föredrag med Fredric Bohm som pratade om ett vinnande team. Dagen avslutades med ett stort party på Hyllan/Saluhallen.
- Föreningen har som en del av Alla Barnen satsningen;
 - Arrangerat en Rörisutbildningar då femtio lärare deltog.
 - Genomfört Mini-Röris i Botan, ett samarbetsprojekt med Uppsala Kommun, då 600 barn jympade loss. Föreningen skänkte Mini-Röris 5 till alla avdelningar.
 - Tagit emot många skolklasser som velat testa vår träning.



Mini-Röris i Botaniska trädgården då 600 barn jympade loss!



Våra funktionärer på Kick-off i Ulltunalokalerna 2015.



Functional Moves på Kick-off 2015.

Mål 2015 **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?

- Jympan stabiliserades. Antal dag- och helgjympapass utökades.
- Övrig Gruppträninglaget/ÖG lanserade Power Hour, Kampfys, Cirkelfys Soft och Core Soft samt utökade antalet Dans- och Corepass.
- Gymlaget lyckades med att utöka beläggningen av instruktörer på vardagar i samtliga lokaler till närmare 100 %, dock ej under helgerna.
- Gymlaget utökade TMI/Tema, Instruktionstimmar samt Tillgänglig instruktör med jämn spridning.
- Spinninglaget erbjöd motionärerna många olika temapass bl a Maraton-, Maxpulstest-, Spin/Flex-, Lång- Distans- och Schlagerpass.
- Spinninglaget arrangerade Spin of Hope (12 timmars spinningstafett med syfte att samla in pengar till Barncancerfonden) där 100 lag ställde upp. Vi lyckades samla ihop 210 000 kronor.
- I oktober arrangerades Träningens dag då föreningen bjöd alla intresserade uppsalabor på fri träning och ett stort utbud av olika pass och träningsformer. Medlemmarna erbjöds även köpa träningskläder till reducerade priser.
- Sommarträningen i Stadsparken utökades.
- Uteverksamheten; Distans- och Kvalitetspass för löpare schemalades kontinuerligt. Offroad erbjöds vid vissa specifika tillfällen.



På Spin of Hope 2015 lyckades vi samla ihop 210 000 kronor till Barncancerfonden.

- Föreningen arrangerade återigen Ekebyloppet tillsammans med OK Linné samt Ekebyhälsocenter. Loppet lockade cirka sjuhundra motionärer.
- Föreningen har möjliggjort för forskare, finansierade via Cancerfonden, att genomföra en nationell studie där träning har testats som kompletterande behandling för cancersjuka. Alla deltagare erhöll kostnadsfritt träningskort.
- TC har tillsammans med Uppföljningsansvarig/UA arrangerat fyra Börja träna-kurser som vänder sig till träningsovana motionärer och två Träningskolor för barn.
- TC har med hjälp av pengar från Postkodsstiftelsen lett ett mångfalds-projekt "Mer rörelse i skolan" där över 400 barn från Gottsunda och Sävja har fått möjlighet att nyttja Rörisprogrammet regelbundet.
- Idrottskortet lanserades. Det är till för aktiva idrottsutövare i andra idrottsföreningar som behöver komplettera sin träning och/eller rehabilitera sig vid skador.
- Simkortet lanserades, där Friskis&Svettis träning kan kombineras med vattenträning på simanläggningarna i Fyrishov och Gottsunda.
- Flertalet av ledare, instruktörer och barnvakter var schemalagda minst två timmar/vecka samt värdarna ett block/vecka.
- TC har ombesörjt två ledare/instruktörsrekryteringstillfällen. Av över 200 sökanden togs 18 ledaraspiranter ut.
- Vård- och Barnvaktslagledarna har rekryterat funktionärer vid behov.
- Lagledarna har inför varje rekryteringstillfälle vistats i lokalerna i syfte att väcka funktionärsintresse bland medlemmarna.
- Alla nyrekryterade funktionärer har fått en fadder.



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

Nu söker vi **ledare** för gruppträning,
tränare till gym, **vårdar** och **barnvakter**.
Eftersom vi snart öppnar en ny träningslokal
i Fyrishov, har vi extra stort behov av
duktiga funktionärer.

Uttagningar: 21–22 november 2015

Ansökan: Vårdar 15 oktober
Ledare/tränare/barnvakter 8 november

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



Rekryteringsaffisch

”” Det är något jag velat länge.
Varje pass jag går på blir jag
inspirerad av instruktörerna.”

”” Jag gillar att träffa folk och jag
kan bidra med många språk.”

”” Jag har tränat med
Friskis&Svettis i många år.
Jag vill förmedla glädje och
pepp och ha roligt samtidigt
som jag utvecklas själv.”

”” Jag gillar att träning är något
som passar alla. Jag vill bidra
med en positiv anda.”

Mål 2015 Funktionärsuppföljning

Mål

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

Vad hände?

- 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 tre tillfällen träffat träningsansvariga i andra Friskis&Svettis-föreningar samt träningsteamet på Riks.
- TC har arrangerat föreläsningar om löpning för funktionärer och medlemmar.
- TC har tillsammans med Träningskoordinator/TK och gymansvariga besökt flera andra träningsaktörer.
- Alla gruppträningsfunktionärer har erbjudits Mixmeisterkurs, grundläggande musikredigering.
- Flertalet av alla nyrekryterade värdar och barnvakter samt ledaraspiranter har genomgått föreningens Ny funkisutbildning, innehållande kundbemötande, Friskis&Svettis historia och värderingar samt HLR-kurs. Värdarna har också fått genomgång av föreningens träningsutbud och A-Ö checklistan.
- Världlaget har förstärkts med fler värduppföljare. Vårduppföljarna har under uppföljningen fokuserat på fallbeskrivningar med efterföljande diskussioner.


Mål 2015 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. Vårmötet leddes av Riks fd generalsekreterare Anna Iwarsson. 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 funktionärskap.



Tanja Bergström. Gyminstruktör.
Leder IntervallFlex och Cirkelfys
på Friskis&Svettis Uppsala.

Mål 2015 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.
- 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 Framtidens idrottsförening, jämförelser mellan Uppsalas träningsaktörer, kommande träningsutbud, HLR-repetition och information om vår satsning på Fyrishov.
- VC har arrangerat en längre verksamhetskonferens då bland annat Framtidens Idrottsförening, rollfördelning Lagledare/Medarbetare, rekryteringsprocesserna 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 2015 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.

Mål 2015 **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;
 - Intervjuer med Unt, ABC/Svt, Radio Uppland med anledning av föreningens 30-årsjubileum samt inför Fyrishovs öppning.
 - VC har medverkat i ett flertal universitetsuppsatsintervjuer.
 - VC har deltagit i diverse nätverkssammanhang.
 - VC har hållit föredrag i Sundsvall för Skogsägarförbundet Norrskogs ägare och ledamöter angående konsten att leda ideella krafter i en stor organisation.
- Kommunikationsbyrån To Be Frank har under året producerat annonser, affischer, banners, rollups och trycksaker. Byrån har även löpande levererat material till webben.
- Annonsering i tidningar har i första hand skett i Upsala Nya Tidning, Ergo, BizArt, tidningen Relation och Recentoren.
- Vid två tillfällen under året har vi annonserat på utomhustavlor runt om i Uppsala. Den senaste med anledning av invigningen av Fyrishov i december.



- I samband med Fyrishovkampanjen genomfördes även en fotografering, där ett antal av våra egna funktionärer/ledare stod modell. Fotograf var Stewen Quigley. Bilderna användes även i samannonsering med Fyrishov. Bilderna kompletterar Riks bildbank och används fortlöpande, inte minst på webben.
- Även en reklamfilm om Fyrishov har producerats och har regelbundet visats på SF Bio i Uppsala.
- Tillsammans med VC har Frank även utformat och producerat verksamhetsberättelsen.
- Föreningen har även varit aktiv på sociala medier. Antalet följare på Facebook är nu över 6 000!
- Kompisveckor genomfördes både vid vår- och höstsäsong med målsättning att öka antal medlemmar samt förstärka aktiviteter och flödet till Facebook. Cirka 2 640 kompisbesök registrerades samt antal Facebook-följare ökade markant.
- Föreningen deltog i Seniorsmässan.
- Alla medlemmar erhöll vid fyra tillfällen Nyhetsbrev samt Välkomstbrev till nya medlemmar.
- Funktionärer har under vår- och höstsäsongen kontinuerligt tilldelats fredagsbrev.
- Funktionärerna har uppmanats att välja lämpligaste formen för kommunikation; personligt möte, telefon, e-post, etc beroende på innehållet.



Vid två tillfällen under året har vi annonserat på utomhustavlor runt om i Uppsala. Den senaste (på motstående sida) med anledning av invigningen av Fyrishov i december.



Verksamhetschef Ingrid Hovstadius och Fyrishovs vd Liisa E Hundertmark klipper bandet på invigningen av vår fjärde nöjeslokal i Fyrishov 7 december 2015. Uppsala Musikklasser årskurs 9 underhöll.

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?

- Februari inleddes samförståndsdiskussioner med Fyrishovs ledningsgrupp om etablering av en fjärde lokal på Fyrishov. 12 juni blev hyresavtalet underskrivet. 7 december öppnades Fyrishov!
- På Väderkvarnsgatan har både herrar och damer fått större och helt nyrenoverade omklädnings- och duschrum.
- Ekeby fick nya möbler på Hyllan.
- I slutet av året skedde en viss ommöblering av träningslokalerna på Ekeby. Stora hallen omgjordes till Multihallen där Jympa- och Övrig gruppträningspassen har samlats. Spegelhallen nyttjas till gymträning både individuellt och i grupp. All barnverksamhet samt Yoga- och Boxpassen flyttades till Vinden.
- Ytterbelysningen både på Ekeby och Ultuna förstärktes.
- 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.
- Ekeby, Ultuna och Väderkvarn förseddes med nya spinningcyklar.

Totalt antal registreringar 2015

	Gym	Spinning	Gruppträning	Totalt
Ekeby	143 217	14 650	83 779	241 646
Fyrishov	3 344		1 174	4 518
Ultuna	147 510	14 717	54 922	217 149
Väderkvarn	247 236	49 814	133 328	430 378
				893 691



Ekeby

Vår allra första träningslokal. På Ekeby disponerar Friskis&Svettis för närvarande 3 200 kvadratmeter träningsyta i en charmig gammal industri-miljö. Här fins 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.

Under vårsäsongen hade Ekeby en genomsnittlig besöksregistrering om 7 000 besök per vecka och under höstsäsongen 6 400 besök per vecka.



Fyrishov

Fyrishov är vår allra senaste lokal. Här disponerar vi sammanlagt 1 500 kvadratmeter träningsyta. Ett ljusst och luftigt gym om 600 kvadratmeter, 600 kvadratmeter gruppträningshall, omklädnings- och duschrums samt en liten reception.



Väderkvarn

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

Väderkvarn hade under vårsäsongen en genomsnittlig besöksregistrering om 11 100 besök per vecka och under höstsäsongen 10 000 besök 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 15 diverse Friskis & Svettisutbildningar.

Ultuna hade under vårsäsongen en genomsnittlig besöksregistrering om 5 800 besök per vecka och under höstsäsongen 4 900 besök per vecka.

Mål 2015 **Ekonomi**

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 3 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.
- Arbetat med långsiktiga budgetprognoser, 2–5 år framåt.

Här redovisas de stora posterna

Omsättning 59 200 000 kr

Lokalrenovering 5 730 000 kr

Hyra 13 920 000 kr

Städ 6 700 000 kr

Löner/Arvoden 16 430 000 kr

Utbildning 530 000 kr

Marknadsföring 2 230 000 kr

Riksutgifter 1 150 000 kr

Kortpriser

Medlemsavgift 100 kr/kalenderår

Engångsbiljett

Jympa/spinning/gym 100 kr

Månadskort 600 kr

Tremånadskort 1 200 kr

Säsongskort 1 600 kr

Student 1 400 kr

Dag 1 100 kr

Årskort 2 800 kr

Student 2 400 kr

Dag 1 800 kr

Autogiro 260 kr/månad

Student 225 kr/månad

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 fyra anläggningarna.
- Fortsatt minskat vattenförbrukningen.
- Fortsatt minskat pappersförbrukningen.
- 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



Ingrid Hovstadius. Verksamhetschef.
Leder Jympa på Friskis&Svettis Uppsala.