

Verksamhetsberättelse

2016



Så många roliga möjligheter att variera din träning

Det har nog aldrig varit så svårt att välja!

Jag försöker vid varje tillfälle till träning verkligen utmana mig själv att hitta nånting nytt som jag inte provat förut. Här senast var det ett test av Core Soft. Jag vet inte men min kropp tyckte väl att det inte var så soft – i alla fall inte dagen efter.

Det finns så himla många nya nöjen att testa så det har blivit omöjligt att välja. Våra fantastiska funktionärer med all sin kreativitet och lust att testa nya saker, allt från "Cirkelfys Warriors" till ett jättestort HIT-pass vittnar om all energi som flödar i vår förening. Men personligen måste jag ändå säga att Jympa Flowride var stenkul – och det tyckte min kropp också.

Jag hoppas även DU hittat just ditt sätt att variera din träning – bara det är KUL!



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 2016	15
Träningsutbud	16
Organisation Friskis&Svettis Uppsala	18
Medlemsfördelning	22
Mål 2016	25

Friskis&Svettis idag

Friskis&Svettis är en idé om träning som delas av närmare 550 000 människor fördelade i 160 föreningar i nio länder.

Friskis&Svettis har haft en sagolik utveckling sedan 1978. Mer än 5,4 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 tio åren av 2000-talet präglades av stark tillväxt. Vi blev över 150 procent fler medlemmar. Träningsutbudet utvecklades och breddades. Antalet funktionärer nästintill dubblerades under 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, så jobbar flera föreningar med att skapa en stabilare ekonomi.



Friskis&Svettis 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.



Matilda Ahnfelt och Kenneth Olsson.
Leder Jympa 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, ljudan-läggningarna 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 rörelse-glädje 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 160 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.

Anna Lindström. Leder Spinning
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 prägel är en viktig del av Friskis&Svettis träningsidé.

En kontinuerlig uppföljning av alla Friskis&Svettis ledare och instruktörer sker minst vartannat år av särskilt utbildade uppföljare. Uppföljarens främsta uppgift är att stärka ledarnas ledare/instruktörsroll samt att hjälpa ledaren/instruktören med att utveckla hennes/hans träningsupplägg. Huvudsyftet är att diskutera kring ledare/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 2016

1985 startade vi vår förening och vi var då 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.

2016 blev vi 31 407 medlemmar. Vi var 340 ideellt arbetande funktionärer på fyra 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 och 2013 ökade medlemsantalet med 168 procent. 2014 drabbades även Friskis&Svettis Uppsala av ett medlemstapp, närmare 1400. Under 2015 stabiliserades medlemsantalet och vi ökade vi med 500 medlemmar. 2016 blev ett rekordår. Vårt medlemsantal ökade med 3000 nya medlemmar.

Vi är Uppsalas största träningsaktör och vi har mer än 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 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 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

Enkelspin Spinning för intellektuellt funktionshindrade

Familj Lekfull jympa för barn och vuxna tillsammans

Familjefys Cirkelfys med stationsövningar anpassade för barn och vuxna

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

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

Spin Spurt Ett varierat pass med mycket variation och träningsglädje

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 2016 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
- Patric Kiraly
- Sara Stiernström
- Owe Stålhammar
- Johan Quarfordt

Valberedning

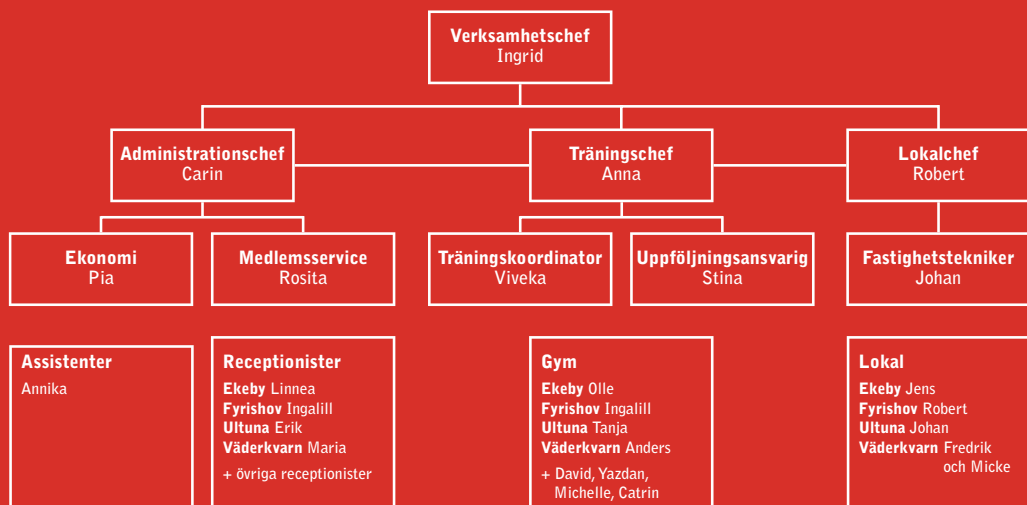
- Lotta Öman Wikman
 - Åsa Sandström
 - Per Olof Sundberg
-

Medarbetare

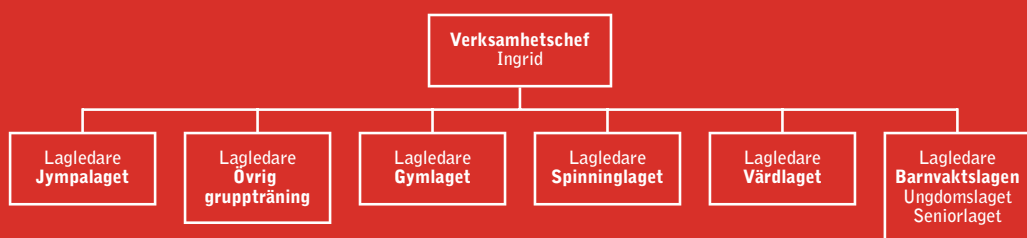
Kansliet är föreningens hjärta. På kansliet finns anställda som sköter det dagliga arbetet, såsom verksamhetsfrågor, ekonomi, marknadsföring och schemaläggning. Kansliets uppgifter är främst att se till att föreningen fungerar både externt – mot allmänheten, företag och media – samt internt – mot medlemmar 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 33 tillsvidareanställda medarbetare samt 10 visstidsanställda, omräknat till heltider 29 stycken.

Medarbetarorganisation 2016



Lagledarorganisation 2016



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
Rosita Eriksson	Receptionist, MSA, medlemsserviceansvarig
Monica Forslund	Receptionist, arbetar även med Barnvaktslagen
Maria Forslin	Receptionist, arbetar även med Spinninglaget
Linnea Thor	Receptionist, arbetar även med Vårdlaget
Erik Larsson	Receptionist
Receptionister	Femton stycken, 30–90 % tjänstgöring

Träning

Stina Fellström	UA/Uppföljningsansvarig, arbetar även med Jympalaget
Viveka Ekholm	TK/Träningskoordinator, arbetar även med Övrig Gruppträning
Anders Stern	Gymansvarig Väderkvarn, arbetar även med Gymlaget
Olle Zetterqvist	Gymansvarig Ekeby
Tanja Bergström	Gymansvarig Ultuna
Ingall Reimers	Gymansvarig Fyrishov
David Hoffner	Gyminstruktör
Michel Sanchez Zenkelt	Gyminstruktör
Yazdan Shahhosseini	Gyminstruktör

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 52 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 58 ledare. Laget erbjöd ca 85 pass per vecka. Oerhört många pass var fullbokade.

Spinninglaget bestod av 42 ledare som tillsammans har erbjudit våra medlemmar ca 70 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 värdar. Vårdarna ramar in träningen, sätter stämningen, tar hand om det första och sista intrycket. Vården svarar på frågor, guidar i lokalen och i utbudet.

Barnvaktlagen är uppdelade i två grupper; Ungdomsgruppen och Seniorgruppen. Ungdomsgruppen som bestod av 20 ungdomar samt fem familjelektledare 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.

Lagledare

Jympalaget	Kenneth Ohlsson
Övrig gruppträning	Susanne Lagnebratt
Gymlaget	Hanna Ritzén
Spinninglaget	Magnus Sandström
Vårdlaget	Anette Marklund
Barnvaktlagen	Rosita Eriksson/ungdomslaget Gerd Sandberg/seniorlaget

Medlemsfördelning

Friskis&Svettis Uppsala hade vid utgången av verksamhetsåret 31 407 medlemmar och bland dessa var 340 ideellt arbetande funktionärer.

- Ca 59 % av medlemmarna var kvinnor
- Ca 80 % var autogiro- och/eller årskortinnehavare
- Ca 0,1 % av medlemmarna var mellan 0 och 9 år
- Ca 14,5 % av medlemmarna var mellan 10 och 19 år
- Ca 32 % av medlemmarna var mellan 20 och 29 år
- Ca 15,5 % 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 12 % av medlemmarna var mellan 60 och 69 år
- Ca 2 % av medlemmarna var mellan 70 och 79 år
- Ca 0,2 % av medlemmarna var mellan 80 och 89 år



Fiskis
& Gvettis

Vår verksamhet ska kännetecknas av hänsyn till miljön och sträva mot ett långsiktigt hållbart samhälle.

Mål 2016 **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 fyra 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 nischbefriande mötesplatsen i hela Uppsala. Målet för verksamhetsåret är att öka medlemstalet till 30 000.**

Mål 2016 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?

- Träningsstatistiken 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&träna; Dans, Free your body, Skivstång soft, Spin 45, Samayoga, rullskridskor, Barre Move, Rörlighet, Spin spurt, Tunga lyft samt Storfys. Dagen avslutades med ett stort party på lokal.
- Föreningen har som en del av Alla Barnen satsningen;
 - Arrangerat en Rörisutbildning då 30 pedagoger deltog.
 - Genomfört Mini-Röris i Botan, ett samarbetsprojekt med Uppsala Kommun, då 700 barn jympade loss. Föreningen skänkte Mini-Röris 5 till alla avdelningar.
 - Erbjudit extra barnträningsspass kostnadsfritt under höstlovet.
 - Tagit emot många skolklasser som velat testa vår träning.



700 barn jympade loss med Mini-Röris i Botaniska trädgården!



Våra funktionärer på Kick-off i Ultunalokalerna 2016.



Redo för träning på Kick-off 2016.

Mål 2016 **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 ytterligare. Antal dag- helgjympapass helg utökades.
- Övrig Gruppträningslaget/Ö G lanserade Familjefys, Danspasset EDM och Cirkelfys för löpare samt utökade antalet Dans- och Corepass.
- Gymlaget lyckades med att utöka beläggningen av instruktörer vardagar på samtliga lokaler till närmare 90 %, dock ej under helgerna. Laget utökade TMI/Tema, Instruktionsstimmar samt Tillgänglig instruktörs timmar.
- Spinninglaget lanserade Spin Spurt och Enkelspin samt erbjöd medlemmarna flera Temapass; Norska intervaller, spinning under Vasaloppet, Marathon- och Schlagerpass. Laget arrangerade Spin of Hope (12 timmars spinningstafett) med syfte att samla in pengar till Barncancerfonden där 100 lag ställde upp. Vi lyckades samla ihop 220 000 kronor.
- Sommarträning på Fyrishovs gräsmattor lanserades och träningen i Stadsparken utökades.



- Uteverksamheten; Distans- och Kvalitetspass för löpare schemalades kontinuerligt. Offroad erbjöds vid vissa specifika tillfällen.
- Föreningen arrangerade återigen Ekebyloppet tillsammans med OK Linné samt Ekebyhälsocenter. Loppet lockade rekordmånga deltagare; cirka elvahundra motionärer.
- Föreningen har möjliggjort för forskare, finansierade via Cancerfonden, att kunna 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.
- Flertalet av ledare, instruktörer och barnvakter var schemalagda minst två timmar/vecka samt värdarna ett block/vecka.
- TC har ombesörjt två ledare/instruktörsrekryteringstillfällen. Av cirka 140 sökanden uttogs 14 ledaraspiranter.
- 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 erhållit fadder.



Ovan: Cyklar för livet. På Spin of Hope 2016 lyckades vi samla ihop 220 000 kronor till Barncancerfonden.

Till vänster: Ekebyloppet lockade rekordmånga deltagare. Cirka elvahundra motionärer firade Nationaldagen i löpspåret.
Foto: Mark Harris



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

Nu söker vi **ledare** för gruppträning,
tränare till gym, **vårdare** och **barnvakter**.

Vårdare: Ansökan senast 16 oktober 2016

Intervjuer: 30 oktober

Ledare och instruktörer:
Ansökan senast 26 oktober 2016

Uttagningar: 12–13 november

Intervjuer: 26–27 november

Mer information på hemsidan
www.uppsala.friskissvettis.se



Rekryteringsaffisch

”” Jag vill sprida samma glädje som jag själv känner som motionär.”

”” Jag tycker om att vägleda och hjälpa människor och vill vara en del av Friskis&Svettis fina verksamhet.”

”” Jag tilltalas av den fina gemenskapen och den positiva stämningen som Friskis&Svettis står för.”

”” Jag var helt enkelt avundsjuk på alla glada ledare, så jag blev själv sugen på att engagera mig i ledning, uppmuntring och glädjespridning.”

Mål 2016 **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 heldagsuppföljningsträff för alla våra träningsuppföljare.
- Uppföljningsansvarig/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.
- TC och UA har arrangerat jympalabbsdag för alla jympaledare.
- En stor grupp ledare och tränare deltog i Friskistouren.
- Gymlaget deltog i en workshop i tunga lyft.
- ÖG erbjöds en uppdatering och kalibrering av Box, Cirkelfys och Power Hour.
- 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 för funktionärer och medlemmar arrangerat föreläsning med Yvonne Lind om Ortorexi/fixering vid nyttig mat i kombination med stora träningsmängder.
- TC har tillsammans med gymansvariga besökt flera andra träningsaktörer.
- 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.
- Värdraget har förstärkts med fler värduppföljare. Värduppföljarna har besökt alla värdar under deras pågående arbetspass för att fånga upp känslan för värdupdraget och frågor, penetrera vissa rutiner vid KRIS, vikarietillsättning och samarbetsförhållandet med receptionist samt framför allt få laget att känna sig sedda. Laget har deltagit i en inspirationsdag innehållande föreläsning om brand, praktiska brandsläckningsövningar, visning av nödutgångar samt fotlindarkurs.
- Barnvaktslaget/Ung har genomgått en lekinspirationsdag. Laget ställde upp som serviceresurser under Spin of Hope samt hjälpte till med barnpassning under Ekebyloppet.
- Barnvaktslaget/Senior har funnits med på Senormässan med egen monter.

Mål 2016 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 två träffar; sommar- och julträff.
- VC har under ordinarie säsonger genomfört månatliga Lagledarmöten.
- Lagledarna har guidat alla nyrekryterade funktionärer in i föreningens funktionärskap.



Yazdan Shahhosseini. Gyminstruktör.
Leder TMI på Friskis&Svettis Uppsala.

Mål 2016 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 kommande träningsutbud, HLR-repetition samt föredrag om kosttillskott/Erik Hellmén från Prodis och vikten av rörelse/Susanne Wolmesjö.
- VC har arrangerat en längre verksamhetskonferens då bla funktionärsuppdraget, rekryteringsprocessen, utvecklingsmöjligheter, mångfaldsproblematiken och våra värderingar 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".

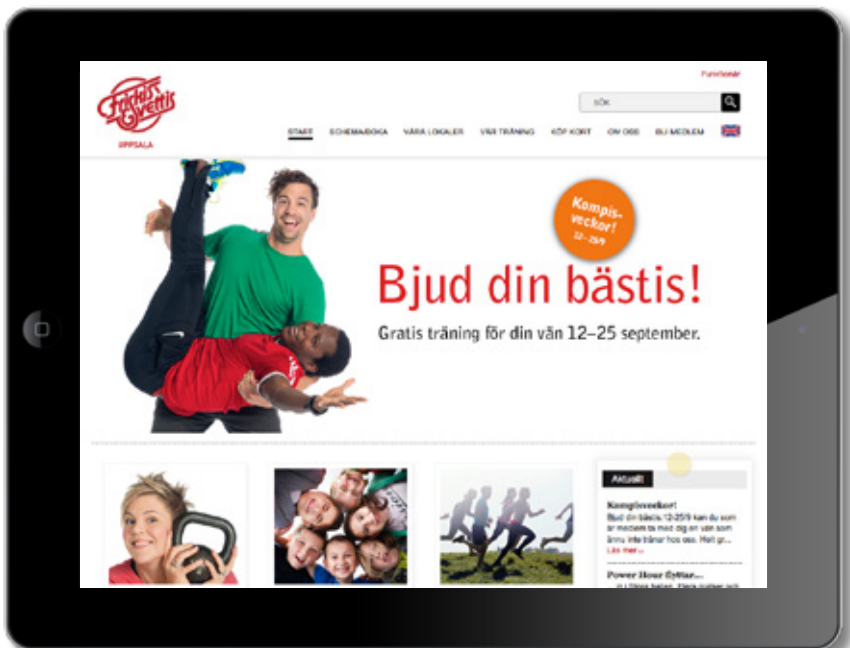
Mål 2016 Medlemmarna

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 erbjudits HLR-utbildning.
- Antidopinginformation har kontinuerligt funnits på webbsidan.



Roligare tillsammans. Under Kompisveckorna får medlemmarna ta med sig en vän helt gratis. Under vårens och höstens kampanj 2016 registrerades totalt cirka 3 100 kompisbesök. Antalet Facebookföljare ökade markant.

Mål 2016 **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;
 - Medverkat i ett flertal universitetsuppsatsintervjuer
 - Deltagit i diverse nätverkssammanhang
 - Presenterat Rörisverksamhet samt genomfört Rörispausjympor tillsammans med medarbetare och barn för forskare och beslutsfattare från hela världen i Rikssalen
 - Presenterat Friskis&Svettis verksamhet och organisation för ett trettiotal idrottsföreningsrepresentanter vid ett morgonmöte arrangerat av Upplands Idrottsförbund
 - Föredragit om vikten av att röra sig samt presentation av Friskis&Svettis synsätt på träning för medarbetare på ISS
- Kommunikationsbyrån To be Frank har under året producerat annonser, affischer, banners, trycksaker och levererat material till webben. Allt material har varit genomsyrade av våra värderingar. Tillsammans med VC har Frank även utformat verksamhetsberättelsen. Annonsering har skett i första hand i Unt, Ergo, Biz&Art, Relation och utomhustavlor runt om i Uppsala.
- To be Frank har ansvarat för framtagande av bildbank med modeller från Friskis&Svettis Uppsala. Foto: Q Image.
- Friskis&Svettis Uppsala har även exponerats i reklamfilm på SF Bio.
- Kompisveckor genomfördes både vid vår- och höstsäsong med målsättning att öka antal medlemmar samt förstärka aktiviteter och flödet till Facebook. Cirka 3 100 kompisbesök registrerades samt antal Facebook-följare ökade markant.
- Föreningen deltog i Seniormässan.
- 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 innehåll.



Att roa sig kungligt. Rörisjympa i Rikssalen på Uppsala Health Summit 2016. Foto: Mikael Wallerstedt.



Glad kille på Fyrstorg. Inte nog med att Yazdan är instruktör på Friskis&Svettis, han fick även hoppa högt i utomhuskampanjen hösten 2016.



Mål

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

Vad hände?

- På Ekeby har alla duschrum totalrenoverats, kampsportsmattan i spegelhallen har bytts, viss ommöblering av gymutrustning och förbättringsmålning utförts.
- Fyrishov har försetts med ytterligare löpband, crosstrainer, kryssdrag samt gruppträningssalen förseddes med Eputangolv.
- På Ultuna har duschrullen snyggats till samt antal parkeringsplatser utökats.
- På Väderkvarn har gemensamhetsytorna förädlats med förbättringsmålning och "nya" färggranna stolar.
- VC och Lokalchef/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 2016

	Gym	Spinning	Gruppträning	Totalt
Ekeby	134 907	15 770	102 115	252 792
Fyrishov	88 046		43 057	131 103
Ultuna	144 086	15 110	74 150	233 346
Väderkvarn	243 216	50 068	164 839	458 123
				1 073 364



Ekeby

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

Genomsnittlig besöksregistrering: 6 500 besök/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 duschrum samt en liten reception.

Genomsnittlig besöksregistrering: 3 000 besök/vecka.



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 1 400 kvadratmeter stort gym. Här finns också kansliet, ett samlingsrum för funktionärer och ett personalrum.

Genomsnittlig besöksregistrering: 11 100 besök/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 & Svettis-utbildningar.

Genomsnittlig besöksregistrering: 6 800 besök/vecka.

Mål 2016 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.

Här redovisas de stora posterna

Omsättning 68 miljoner kr

Lokalrenovering 5 miljoner kr

Hyra 16 miljoner kr

Städ 8 miljoner kr

Löner/Arvoden 19,5 miljoner kr

Utbildning 1 miljon kr

Marknadsföring 2,3 miljoner kr

Riksutgifter 1,3 miljoner kr

Kortpriser

Medlemsavgift 100 kr/kalenderår

Engångsbiljett

Jympa/spinning/gym 100 kr

Månadskort 600 kr

Tremånadskort 1 200 kr

Halvårskort 2 200 kr

Student 2 000 kr

Dag 1 600 kr

Årskort 3 000 kr

Student 2 600 kr

Dag 2 000 kr

Kombikort år (inkl bad) 4 900 kr

Student 4 500 kr

Dag 3 000 kr

Autogiro 260 kr/månad

Student 225 kr/månad

Dag 175 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.
- Aktiv i projektet Cykelvänlig arbetsplats samt deltagande i Vintercyklisten.
- Utfört reseundersökning bland alla medarbetare.
- Alltid beaktat miljömärkta varor vid inköp.
- Miljöansvariga medarbetare har deltagit i Klimatprotokollets möten.





Friskis&Sveltis Uppsala
Väderkvarnsgatan 16, 753 29 Uppsala
Tel 018-55 84 90, Fax 018-50 48 90
www.upsala.friskissveltis.se

