

IF FRISKIS&SVETTIS NYNÄSHAMN

ÅRSBERÄTTELSE

2025



SNABBFAKTA OM FÖRENINGEN 2025

2302st

(en ökning med 7,7% vilket motsvarar 165 medlemmar från föregående år.)

medlemmar

62

(en ökning med 4 personer)

**ideella
funktionärer**

7,5%

(en ökning med 0,5 % från föregående år.)

**av Nynäshamns
invånare**

04-24

ALLA DAGAR

18 661

besök på gruppträningen
(en minskning med 10,4% från föregående år.)

65 190

gymbesök

(en ökning med 10,9% från föregående år.)

1700 kvm lokalyta

**varav 1280 kvm
träningssyta**

5st anställda

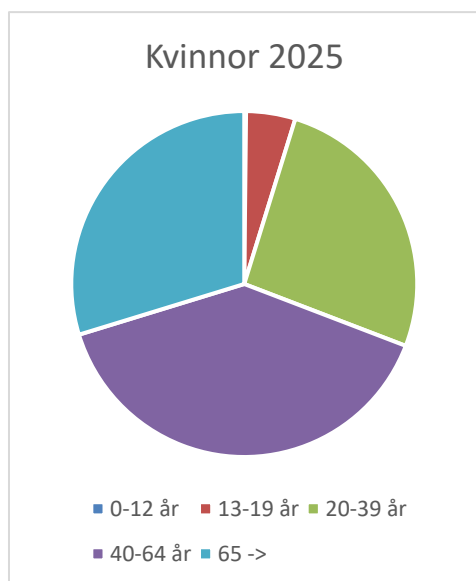
(totalt 290% fördelat på 5 personer)

83 851 besök

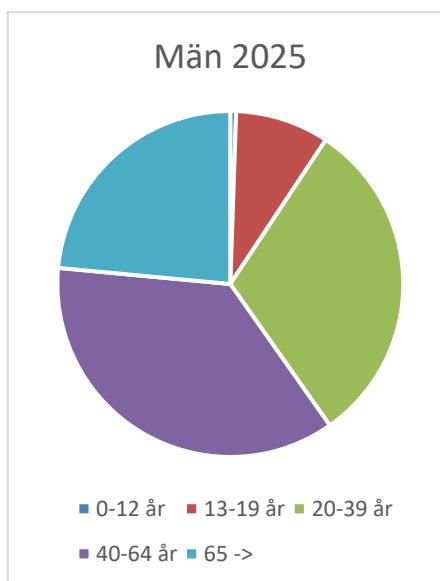
under hela 2025

(en ökning med 5,6% från föregående år)

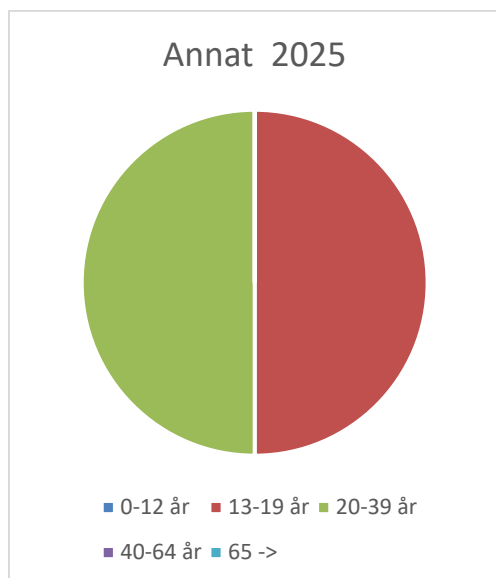
ÅLDERSFÖRDELNING MEDLEMMAR 2025



Totalt antal kvinnor: 1194 st (1059st)
Medelålder: 51 år (51 år)



Totalt antal män: 1106 st (1077st)
Medelålder: 47 år (46 år)



Totalt antal "annat": 2 st (1st)
Medelålder: 21 år (23 år)

*inom parentes förra årets siffror.

I jämförelse med föregående år har antalet kvinnor ökat med 135 medlemmar. Vi ser att vi ökar i alla åldersgrupper.

I jämförelse med föregående år har antalet män ökat med 29 medlemmar. Ökningen skedde främst i åldersgrupperna 40-64 år samt 65 år och uppåt. Dock ser vi en minskning i åldersgruppen 13-19 år vilket vi främst tror har att göra med andra aktörer.

Vi hade vår andra medlem som valt "annat"/hen i stället för kvinna eller man. Äldsta kvinnan i föreningen var 88 år och yngsta var 10 år. Äldsta mannen i föreningen var 92 år och yngsta var 8 år.

FÖRORD

ETT ÅR DÄR VI FÅTT NJUTA AV VÅRA TIDIGARE SATSNINGAR

Vi har under de senaste två åren satsat stort på lokalen och maskinparken. Vi har rustat upp lokalen ordentligt för att våra medlemmar ska trivas ännu bättre. Vi har gjort stora investeringar och under 2025 har vi fått bromsa utvecklingen något för att hämta hem och se över ekonomin. Året har därför präglats av återhållsamhet och underhåll av det vi har, men också fått njuta av att det blivit så fint och att medlemsantalet ökat.

Vi är och ska vara en viktig aktör i samhället, viktiga för Nynäshamns invånare och hälsa är viktigt för var och en av oss och vi ska fortsätta kunna erbjuda träning. Vi har haft en stabil styrelse som kan se långsiktigt, anställda som ser verksamheten här och nu och vad som behöver göras på kort sikt. Samt funktionärer som ger det där lilla extra av sin egen tid och sitt engagemang. Allt detta tillsammans med alla medlemmar som fortsätter träna och kommer tillbaka om och om igen, som finns kvar i träning och gillar Friskis.

Tillsammans och stabilt är vägen framåt.

FÖRENINGEN

IF Friskis&Svettis Nynäshamn är till medlemsantalet fortfarande kommunens största idrottsförening 2025 med 2302 medlemmar vilket motsvarar 7,5% av invånarna (totalt invånarantal 30 610 st). Föreningen startades 1993 och har sedan slutet av 2011 hyrt Träningsverkstan av Sjöfågeln AB. Verksamheten startade i dessa lokaler i januari 2012. Den dagliga verksamheten leddes av anställd personal, som till sin hjälp haft ett stort antal ideellt arbetande funktionärer och en ideell styrelse.

ANSTÄLLDA

VD **Yvonne Fagerlund** (100 %)

Drift- och Träningsansvarig **Mikael Westman** (100%)

Reception- och Medlemsansvarig **Carin Bergström** (50%)

Anställd per timme i reception **Isabelle Nikander** (slutade sin tjänst under hösten 2025)

Anställd per timme i receptionen fram till hösten 2025, sedan tillsvidareanställd (30%) **Emma Cedergren**

Tillsvidareanställd från hösten 2025 **Emma Nordström** (8,75%)

STYRELSEN

Styrelsen har det övergripande ansvaret för verksamheten i föreningen. Styrelsens huvuduppgifter är:

- Strategier och långsiktig utveckling
- Uppföljning av ekonomi och verksamhetsplaner

Styrelsen har bestått av:

Mattias Bolt	Ordförande
Rickard Andersson	Ledamot, ekonomi
Emma Solander	Ledamot, sekreterare
Kenneth Johansson	Ledamot
Lena Riddertorp	Ledamot
Isabelle Nicander	Suppleant

Emma Solander och Yvonne Fagerlund medverkade på F&S Riks Årsstämma i Örebro 15-16 mars.

MEDLEMMAR

Medlemsantalet ökade med 7,8% jämfört med 2024, från 2137 året innan till 2302 vid årets slut 2025. Ökningen ser vi som en del av vår idé och framgång kring en stabil förening som ger tillbaka till medlemmarna i form av utveckling av föreningens lokaler och träningsmiljö.

LEDARE OCH TRÄNARE

Föreningen hade vid vårterminens start i januari 19st aktiva ledare och vid årets slut 18st aktiva ledare. En ledare avslutade sitt uppdrag och inga nya ledare tillkom.

Under året har tre tränare varit aktiva i föreningen varav alla tre även leder gruppträning. Alla tränare leder Seniorklubben och en av dessa har genomfört ett antal instruktioner.

Två funktionärsträffar för samtliga funktionärer hölls i mars och i september. Ingen separat ledarträff genomfördes. Träningsansvarig informerade via mail under året om diverse inspirationer och utbildningar till berörda funktioner.

RECEPTION OCH VÄRDAR

Föreningen hade totalt tretton receptionsvärdar och tjugotvå trivselvärdar under 2025. Till hösten minskade vi bemannade öppettider eftersom vi hade för få ideella receptionsvärdar. Ekonomin tillät inte heller att vi hade fler betalda pass. Vi hade därför stängt på eftermiddagarna tisdag och torsdag och öppet enbart 10-13 på fredagar. Helgerna, kl.10-13 på lördagar och kl.15.30-18 på söndagar. Vi har haft trivselvärdar nästan alla kvällar och helger hela året. Under hösten fick vi fyra nya receptionsvärdar. Dessa kunde täcka upp för två receptionsvärdar som slutade helt och två som pausat.

Värdansvarig under året har varit Carin Bergström med stöttning av VD. Tillsammans har de fortsatt utveckla bland annat arbetsrutiner, pärmar och information till trivselvärdar och receptionsvärdar. Värdansvarig har ansvarat för inskolning av nya ideella värdar i receptionen och nya trivselvärdar. Hon har också ansvar för att schemat bemannats under jul/nyår samt sommaren. Under sommaren tog vi in ytterligare en timanställd för att täcka upp tiderna.

Vi har under året haft tjugo intresserade receptions- och trivselvärdar, varav nio har börjat som trivselvärd eller receptionsvärd. Totalt har vi haft sju som avslutat sitt uppdrag och fyra som pausat.

En av våra trogna trivselvärdar har avslutat sitt uppdrag och blivit hedersmedlem.

KONTAKTPERSON FÖR ALLMÄNHET/MOTIONÄRER

Emma C och Isabelle N som arbetat på timme har under året ansvarat tillsammans för att mail som kommer in till kontakt@nynashamn.friskissvettis.se blir lästa, skickas till rätt person och/eller besvaras. Senare delen av 2025 var Emma C den som ansvarade själv för detta då Isabelle avslutade sin anställning.

KLÄDER

Klädansvaret har under året legat hos Drift- och Träningsansvarig samt Receptions- och Medlemsansvarig. Under året har funktionärer haft möjlighet att komplettera med det som funnits på lager och en del beställningar har gjorts.

TRÄNINGEN

Under året har utbudet bestått av både gruppträning och individuell träning i gymmet. Gruppträningen utökade med ytterligare ett Cirkelgymspass, då en befintlig ledare utbildade sig på den träningsformen. Passet blev väl uppskattat av medlemmarna. Under våren startade Coreflex miniband i gång, ett Limited edition pass från Riks. Passet blev snabbt omtyckt av deltagarna.

När sommarschemat drog i gång (v.25-34), hade vi ingen parkträning på schemat. I stället erbjöd vi gratis träning och öppet hus på alla måndagar, alla gavs möjligheten att träna utan kostnad under hela dagen både i gym och på gruppträning.

Seniorklubben rullade hela året och är exklusivt endast till de seniorer som har köpt träningskort för Seniorklubben. Vi sålde totalt 155 kort under året, sammanslaget för vår och höst. På schemat hade vi Cirkelträning, Stol&Styrka och egen gymträning att välja på. Vi samarbetar med PRO och SPF inom Seniorklubben. Befintlig ledare för Stol&Styrka slutade vid terminsstart och ersattes av en anställd tills vidare.

Föreningen erbjuder Enkeljympa till personer med funktionsvariation under hela året.

Mini-Röris erbjöds till ett antal förskolor och barn i kommunen. Vi höll i 27 pass under året.

Friskis&Svettis har nolltolerans mot doping. Vi är vaccinerade mot doping enligt Riksidrottsförbundets (RF) riktlinjer. Genom medlemskapet i RF kan oannonserade dopingkontroller ske alternativt beställer föreningen själv kontrollerna. Syftet med kontrollerna är främst att skicka en tydlig signal till alla medlemmar om var föreningen står i denna fråga. Föreningen var fortsatt godkänd i sitt arbete mot doping och klarade kraven för att bli ett "100% gym" även under 2025.

Då gymmet byttes ut året innan, så gjordes inga större inköp av träningsutrustning under 2025. Endast mindre redskap som behövdes eller hade gått sönder köptes in. I övrigt bytte vi ut dynor på de maskiner som var i behov av det. Viss träningsutrustning krånglade eller gick sönder under året och vi tog in utomstående service på en del, men annars lagade vi det mesta själva efter att reservdelar levererats.

UTBILDNING OCH UPPFÖLJNING

Det finns alltid ett löpande behov av att säkerställa att det finns ledare till de träningsformer vi erbjuder och vi jobbar aktivt för att rekrytera nya ledare.

Strategin för att rekrytera nya ledare baseras på att intresserade fyller i och lämnar in en intresseanmälan samt att vi delar ut DU-kort och Vi tror på dig-kort till medlemmar som vi tycker skulle passa som tränare/ledare. Vi har även satt upp anslag i lokalen, reklam på interna skärmar och lagt ut på hemsidan att vi söker ledare och tränare. Vid en intresseanmälan tar Träningsansvarig kontakt och följer upp med ett informationsmöte.

Vi hade ett flertal intresserade till ledarutbildning varav 2st bokades upp på kurser, men som senare tackade nej pga personliga skäl.

Under året skedde följande inom utbildningar:

- 1st Cirkelgymsledare godkändes
- 1st Multifysledare licensierades
- 1st Barnledare licensierades
- 1st Jympaledare rekryterades och utbildades under hösten

Vi skickade ledare och anställda på följande inspirationstillfällen:

- Grundkurs i antidoping - VD, TA, RA

(VD = Verksamhetsansvarig, TA = Träningsansvarig, RA = Receptionsansvarig)

MUSIK- OCH LJUDANLÄGGNINGAR

Ansvar för musik- och ljudanläggningar är Drift- & Träningsansvarig Mikael Westman tillsammans med VD Yvonne Fagerlund.

Under 2025 gjorde vi en injustering och validering av ljudanläggningarna i mars. Det finns en inköpsplan sedan 2022 vad gäller våra musikanläggningar. Vi uppgraderade det mesta under 2024 så under 2025 har det endast handlat om underhåll och småjusteringar.

Hela Friskis&Svettis-rörelsen betalar kollektivt in avgifter till intresseorganisationer som STIM och SAMI för utnyttjandet av upphovsrättsskyddad musik. Detta administreras genom Friskis&Svettis Riks. Kostnaderna fördelas ut bland alla lokala Friskis&Svettis föreningar baserat på medlemsantal.

IT-MILJÖ

Funktionär Mikael Eklund som tidigare varit IT-ansvarig har under 2025 behövt minska sitt ansvar för IT-miljön. Därför har anställda Drift- och Träningsansvarige Mikael Westman varit den som tagit över större delen av ansvaret under året.

Föreningens IT-miljö

Föreningens IT-miljö består av följande huvudkomponenter:

- BRP Cloud
- Microsoft 365
- F&S gemensamma plattformar
- Träningsverkstans datanätverk
- Digital skyltning

BRP Cloud

BRP Cloud är en molntjänst som ger verksamhetsstöd för viktiga funktioner som:

- Medlemsregister
- Försäljning av träningskort och andra produkter
- Kassahantering
- Schemaläggning
- Passbokning
- Inpassering

Eftersom BRP Cloud är en molntjänst så sker det mesta av det löpande arbetet av leverantören. Föreningens IT-ansvarige har endast ett begränsat ansvar för att säkerställa att datanätverket fungerar samt att uppkopplade komponenter så som taggläsare, biljettskrivare och betalkortsterminaler kan nås av servrarna i molntjänsten.

Planen från Friskis Riks fortsatte under 2025. Alla föreningar använder nu samma system, samma bokningsapp Mitt Friskis och samma träningsapp Friskis GO. Målet är att det ska vara enkelt att bli medlem. Även kortstrukturen ska vara i stort sett samma i alla föreningar och vår målsättning har varit att följa Riks gemensamma riktlinjer.

Microsoft 365

Microsoft 365 är en samling molntjänster som inkluderar allmänna lösningar för bland annat följande:

- Datalagring för dokument och annan information
- E-post, personlig och massutskick
- Teams online-möten
- Licenser för Office-applikationer som Word, Excel och PowerPoint

Microsoft 365 är numera en etablerad plattform i föreningens verksamhet. Inga större utvecklingsjobb har genomförts under året.

F&S gemensamma plattform

Föreningens hemsida finns på F&S gemensamma webbplattform. Friskis&Svettis Riks sätter riktlinjerna för hur hemsidan ska se ut och vi som förening fyller den med vårt innehåll som rör vår förening. Här ingår även den gemensamma appen, Mitt Friskis samt träningsappen Friskis GO.

Under 2025 beslutade Friskis Riks att göra om hemsidan. De avslutade samarbetet med Sitecore och bytte till Umbraco. Alla anställda gick utbildning under våren för att i maj starta upp den nya hemsidan med den nya officiella adressen <https://www.friskis.com/sv-se/nynashamn>

Tillsammans med Friskis Riks skapades en grund som alla Friskisföreningar skulle ha som standard. Under året utvecklades hemsidan. Det löpande arbetet med att hålla hemsidan uppdaterad utfördes i huvudsak av Drift- och Träningsansvarig.

Den gemensamma plattformen för intern kommunikation via Workplace byttes också ut under året till Speakap. Vi var testförening och alla anställda gick utbildning för att sen utbilda övriga funktionärer i verktyget. Bytet gick smidigt.

Träningsverkstans Datanätverk

Segmentering av nätverket

Tack vare den modernisering av nätverket som gjorts de senaste åren, främst genom investeringen i nätverkssystemet UniFi från tillverkaren Ubiquiti, har nätverket segmenterats.

Segmentering innebär att nätverket delas upp i mindre delar som är isolerade från varandra, såvida inte brandväggen tillåter kommunikation mellan segmenten. Segmentering är en viktig åtgärd för att öka skyddet mot de nya cyberhoten.

WiFi

WiFi-täckningen har tidigare utökats och ett WiFi gästnätverk har tidigare skapats. Genom gästnätverket fick medlemmar som besökte anläggningen möjlighet att koppla upp sin mobil eller andra typer av enheter till nätverket och fick Internet-access. Gästnätverket öppnades upp som en nyhet i februari 2025.

Incheckning

Under början av året installerades en ny incheckningsmodul för ytterdörren då den gamla gått sönder. Detta skapade också möjligheten att logga in med QR-kod som underlättar vid driftstörningar. Senare installerades även ytterligare en incheckningskiosk med ny läsare för incheckning. Detta skapade fördelar för medlemmarna inför gruppträningsspassen.

Digital skyltning

Systemet för digitala skyltar är numera en etablerad informationskanal som kompletterar hemsida, sociala medier och annan mer direkt information till medlemmar som besöker Träningsverkstan.

Under 2025 installerades två nya digitala skärmar i lokalen. Friskis Riks hade äntligen arbetat fram en gemensam lösning för alla föreningar. Ett samarbete startades med Visual Art där varje förening fick ett antal skärmar som sedan används centralt från Riks håll för att nå ut i alla föreningar med samma budskap samt att varje förening på lokal nivå kunde sprida egen information till medlemmarna.

Sociala medier

Under 2025 har främst VD samt Drift- och Träningsansvarig haft ansvaret för att hålla våra kanaler på Facebook och Instagram uppdaterad och levande.

MARKNADSFÖRING

De stora marknadsföringskampanjerna i samband med terminsstarter sker inom ramen för Riks. Genom att samarbeta får vi ett mycket större genomslag. Vi medverkade på kampanjen "Var förberedd", soffan under våren och tårtan under hösten.

Vi fortsatte göra marknadsföring via sociala medier så som Facebook, Instagram, hemsida osv. Vi fanns även på en hel del skyltar runt om i stan, våra externa skyltar, där vi lagt ut kampanjer under hela året.

Under början av året installerades två interna skärmar via Riks. En i receptionsområdet och en i gymmet. Både Riks och vi själva kunde nu komma ut med en hel del information till våra medlemmar.

Vi hade en värvningskampanj i februari och fler kampanjer under hela året med rabatter på våra träningskort och autogiro samt erbjöd vi också enligt tradition ett sommarkort. Vi sålde också Naturpasset via samarbetet med orienteringsklubben.

Under sportlov, påsklov och höstlov hade vi ett erbjudande träna för 40 kr.

Via Friskis Riks och i samarbete med Craft erbjöds alla våra medlemmar 25% rabatt på Craft sortiment, en kampanj under våren och en under hösten.

Via samarbetet med ICA centralt som Riks arbetat fram deltog vi också i fyra ICA kampanjer.

Vi sänkte åldern i gymmet så att 10-12 åringar kunde träna med målsman samt att 13-14 åringar kunde träna med vuxen som fyllt 20 år. I och med detta avslutade vi kurserna för 13-14 åringarna, Intro kurs Tonår. Detta mottogs bra och har fungerat bra under året.

Vi hade i samarbetet med Emma Solanders Lia under februari till april ett fokus på barn, ungdomar och unga vuxna under våren. Vi gjorde en större filminspelning med flera filmer med olika innehåll som sedan användes under resten av året i olika marknadsföringssammanhang. Dessa filmer kommer fortsätta att användas under flera år framöver.

Vi genomförde tre Öppet husdagar i maj för att testa konceptet som var på förslag via Emma Solanders Lia och under hösten hade vi i stället Öppet husdagar sista torsdagen i varje månad med fina erbjudanden för hela dagen och gratis träning. Öppet husdagarna var ett lyckat koncept som vi beslutat att fortsätta med även under 2026 och 2027.

Vi startade också upp tre samarbeten under året med Friskhuset, First Camp Nicksta och Hårfint där våra medlemmar fick ta del av fina erbjudanden och deras kunder fick bra erbjudanden från Friskis. Under hösten fortsatte vi samarbetet med Friskhuset medan samarbetet med First Camp Nicksta och Hårfint avslutades efter sommaren.

Vi startade också ett samarbete med Marcus Öberg som kostrådgivare under hösten. Han erbjöd kostrådgivning till alla våra medlemmar samt funktionärer.

Vi hade också ett erbjudande "köp ett årskort och träna året ut" under senare delen av hösten/året.

EKONOMI

Nynäshamns Redovisningsbyrå skötte föreningens och bolagets ekonomi under 2025. Vår tidigare anställde Annika Nissén har fortsatt varit vår kontaktperson. Under året har vi varit återhållsamma med inköp då vi gjorde stora investering året innan.

När det gäller föreningens ekonomi i övrigt hänvisas till resultat- och balansräkningen.

AVSLUTNING

Friskis Nynäshamn vill att människor ler när de tänker på träning. Vi erbjuder lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla och vårt mål är att få så många som möjligt i rörelse.

Vi kan blicka tillbaka på ett år där vi landat efter ett tidigare år med många investeringar och satsningar. Vi har behövt vara återhållsamma och fokuserat mer på sparande än tidigare år.

Vi är en stor aktör och har ett stort ansvar för Nynäshamns invånares hälsa och ska därför finnas kvar även i framtiden. Det är viktigt att vi använder intäkterna med eftertanke för att längre fram kunna satsa igen för att nå ännu längre.

Tack vare vår styrelse som vågar ta viktiga beslut och anställda som tagit stort ansvar för verksamheten kan vi fortsätta verka för en friskare kommun. Alla ideella funktionärer som har engagerat sig i verksamheten och arbetat ideellt för att få verksamheten att hålla längre har verkligen gjort en stor insats för föreningen. Vi i föreningsledningen är så otroligt imponerade och tacksamma för allt ni gjort under 2025.

Föreningen vill rikta ett riktigt stort tack till alla funktionärer samt medlemmar som fortsatt tränat och gillar Friskis. Det har varit ett trevligt år där vi kunnat njuta av den utvecklingen som vi tidigare gjort för att skapa en skönare träningsmiljö för alla. Tillsammans för en tryggare och friskare framtid.

UNDERSKRIFTER NYNÄSHAMN 2026-04-07

Mattias Bolt

Rickard Andersson

Lena Riddertorp

Emma Solander

Kenneth Johansson

Isabelle Nicander