



Välkommen till Årsmöte 2026  
Friskis&Svettis Norrtälje



# Verksamhetsberättelse 2025

Friskis&Svettis Norrtälje



# Innehåll

- Friskis
- Verksamheten 2025
- Resultat 2025
- Statistik 2025
- Verksamhetsplan och budget 2026



# Friskis idé

**Lustfylld och lättillgänglig träning av  
hög kvalitet för alla**



# Friskis och träningstrenden

**Friskis  
lanserar  
Pilates 2026!**

# 5

## Träningstrender 2026

1. Gymmet nutidens spontanidrott
2. Soft wellness, pilates och lågintensiv träning gör comeback
3. AI som träningscoach
4. Longevity, fokus på ett längre och friskare liv
5. Mental hälsa som drivkraft



# Friskis och konkurrenten



# Friskis i siffror

Totalt	2025	2024	2023	2022	2021
Antal medlemmar	546.269	518.698	491.769	459.759	401.848
Ökning/minskning	+27.571	+26.929	+32.010	+57.911	-117.626
%	+5,3	+5,5	+7%	+14,4%	-22,6%





# FRISKIS 50 STRATEGI 2028

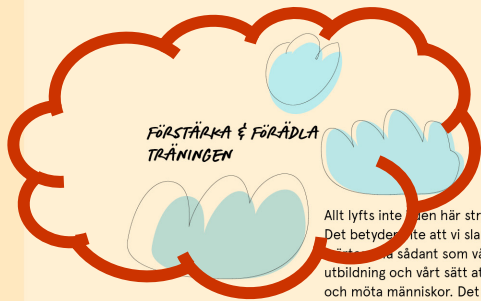


Medlemmen är den självklara huvudpersonen i Friskis. Idag utgör över en halv miljon människor Friskis genom sina medlemskap. Vi är stora men långt ifrån klara. Vi har enats om att vi behöver bli mer effektiva och jobba smartare tillsammans. För vi vet att det frigör tid till det som Friskis faktiskt handlar om – att ständigt sänka tröskeln och erbjuda riktigt bra träning för de många. Så fler ska känna att Friskis är för mig.



NMI (Nöjd Medlem Index) bland medlemmar överstiger 85%, vilket visar att medlemmarna i hög grad upplever nöjdhet, lojalitet och förtroende och bekräftar att vi förverkligar vår idé och skapar medlemsnytta.

Mäts i medlemsundersökning i föreningarna.



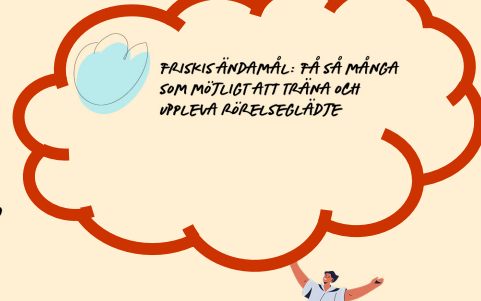
FÖRSTÄRKA & FÖRÄDLA TRÄNINGEN

Allt lyfts inte men här strategin. Det betyder inte att vi slagit oss till ro, utan att vi sådant som vår träning, vår utbildning och vårt sätt att engagera och möta människor. Det är något vi ständigt förstärker och förädlar och det ska vi fortsätta med.



FRISKIS JUST FÖR DIG - TILLSAMMANS MOT 750 000

2028



FRISKIS ÄNDAMÅL: FÅ SÅ MÅNGA SOM MÖJLIGT ATT TRÄNA OCH UPPLEVA RÖRELSEGLÄDJE



## 1 FORTSÄTTA LAGBYGGET

Friskis föreningar har varierade styrkor och utmaningar. För att kunna göra de förflyttningar som krävs behöver vi fler gemensamma arbetssätt, dra nytta av vår storlek och inte dubbeljobba i onödan.

- A ORGANISATION
- B EKONOMI
- C DIGITALISERING



### STRÄVANSMÅL:

Vi har stärkt Friskis föreningar och är en tung aktör i både träningsbranschen och idrottsverige. Vi är mer effektiva, hållbara och kraftfulla. Med smarta gemensamma arbetssätt och stabilare ekonomi skapar vi större medlemsnytta, ökad affärsmässighet och framtidspotential.



### FRISKIS IDÉ OCH VÄRDEBENÄRNINGAR

## 2 VÄXA ÄNNU STARKARE

Med över en halv miljon medlemmar är Friskis en betydelsefull folkhälsoaktör. Vi bidrar varje dag till social hållbarhet genom fler och roligare träningsupplevelser. Men trots att det ligger i vårt ändamål att alltid vilja växa har vi en splittrad utveckling inom Friskis.

- A BEFINTLIGA OCH NYA MEDLEMMAR
- B LOKALER, MÄRKET OCH ATTRAKTIVITET
- C FRISKIS OCH SAMHÄLLET



### STRÄVANSMÅL:

Vi växer starkare än vi gjort under de senaste tio åren. Vår träning och idé når fler människor, nya målgrupper och medlemmarna stannar längre. Vi finns på fler platser, digitalt och lokalt – och fler känner: "Friskis är för mig".

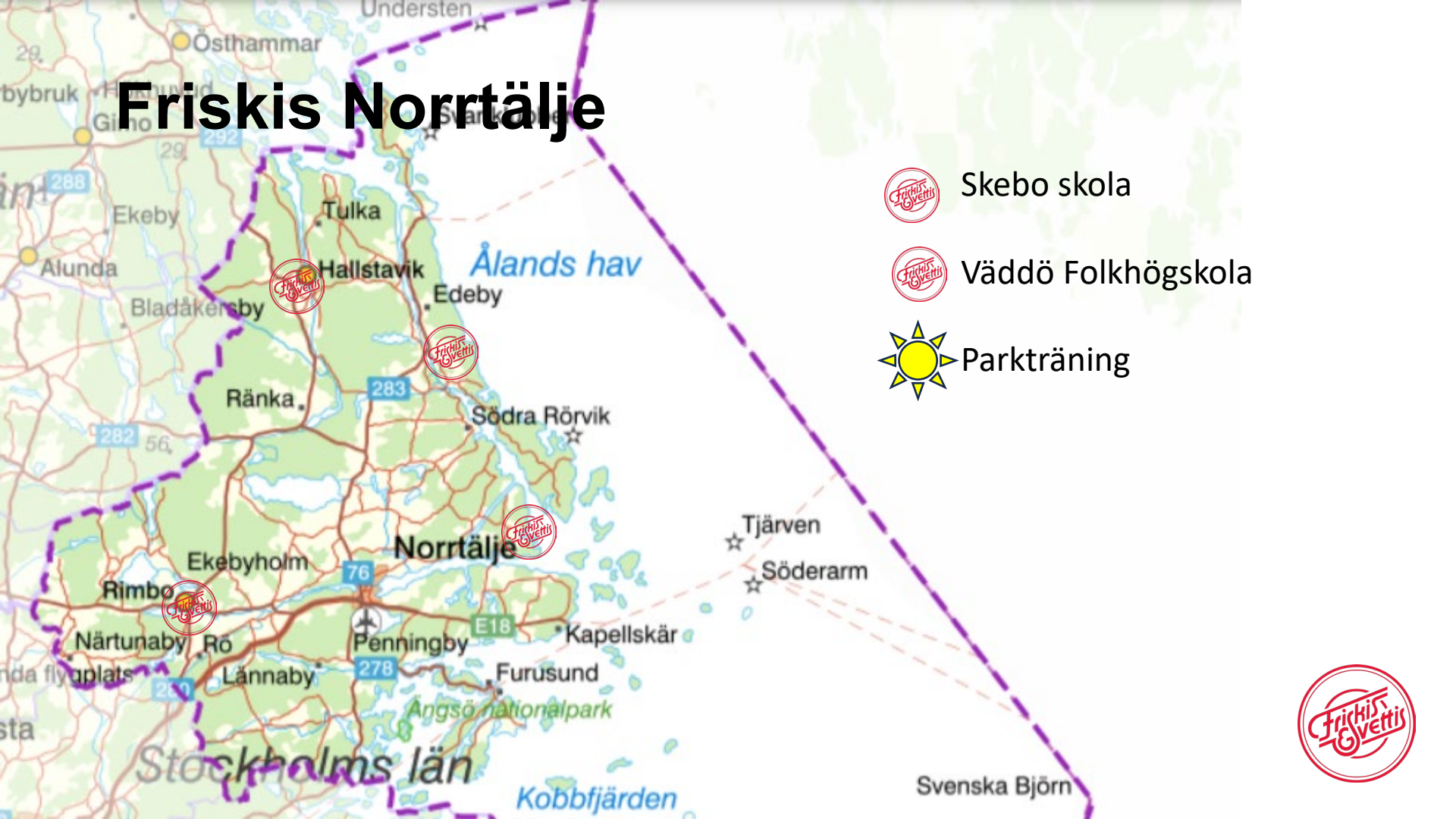


# Friskis Norrtälje Strategi2030

Att få så många som möjligt att träna och uppleva rörelseglädje.  
Öka insikten om motionens betydelse för välbefinnande och hälsa.  
Vi finns representerad över hela Norrtälje kommun.



# Friskis Norrtälje



Skebo skola



Vaddö Folkhögskola



Parkträning



# Verksamheten 2025



# Verksamheten 2025

Seniorklubben  
Börja-träna  
Juniorfys

Smarta gymmet  
HYROX

"locations" -  
anpassning

Nytablering  
Älmsta

Renovering av  
duschar och  
bastur



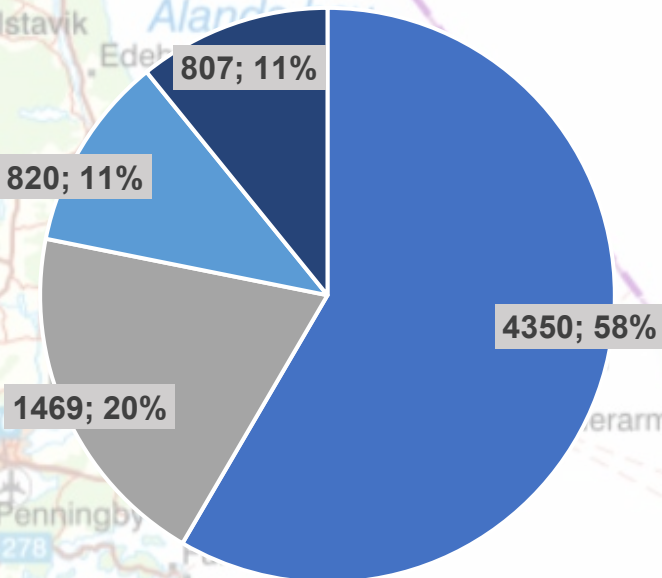
# Resultat 2025

	Resultat 2025 Tkr	Budget 2025	Resultat 2024
<b>Intäkter</b>	<b>20 059</b>	<b>18 000</b>	<b>17 848</b>
Verksamhetskostnader	-189	-120	-173
Övriga externa kostnader	-11 789	-10 500	-9 551
Personalkostnader	-4 398	-4 200	-4 680
<b>Summa Kostnader</b>	<b>-21 299</b>	<b>-17 620</b>	<b>-17 614</b>
Avskrivningar	-1 810	-1 800	-2 012
Övriga kostnader	-2 434		
Räntor	-679	-1 000	-1 198
<b>Resultat</b>	<b>-1 240</b>	<b>380</b>	<b>234</b>



# Statistik 2025

## Medlemmar per anläggning



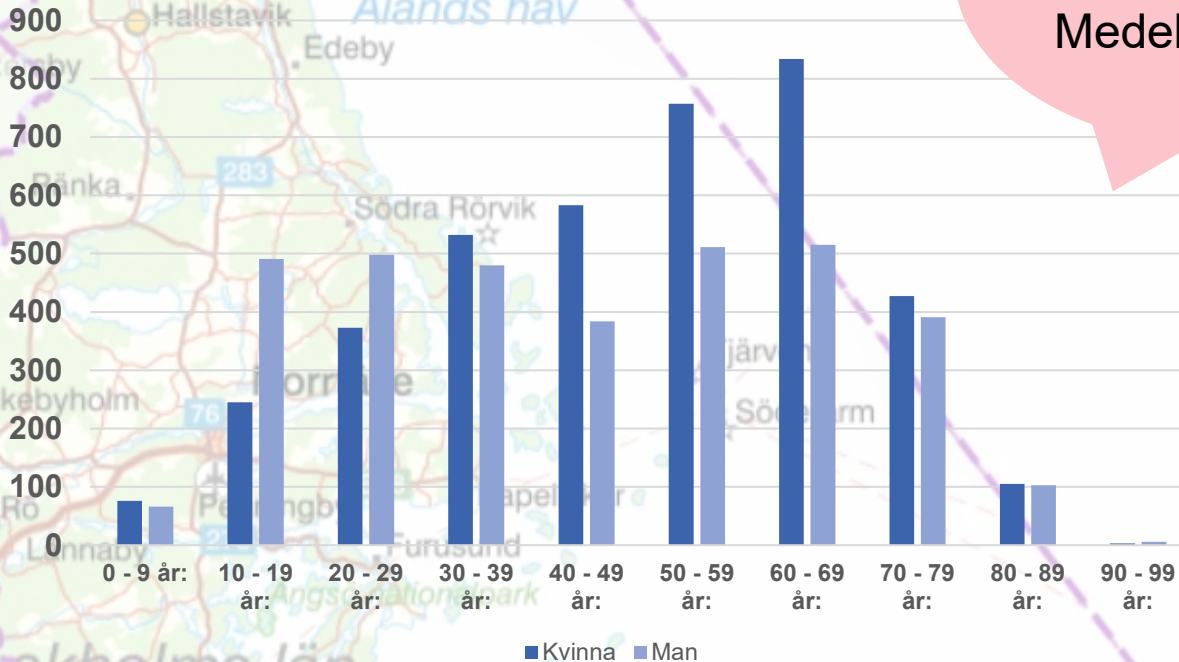
■ Norrtälje ■ Rimbo ■ Hallstavik ■ Vaddö

7446 medlemmar  
273 963 inpasseringar  
11 % tränar hos oss



# Statistik 2025

## Åldersfördelning

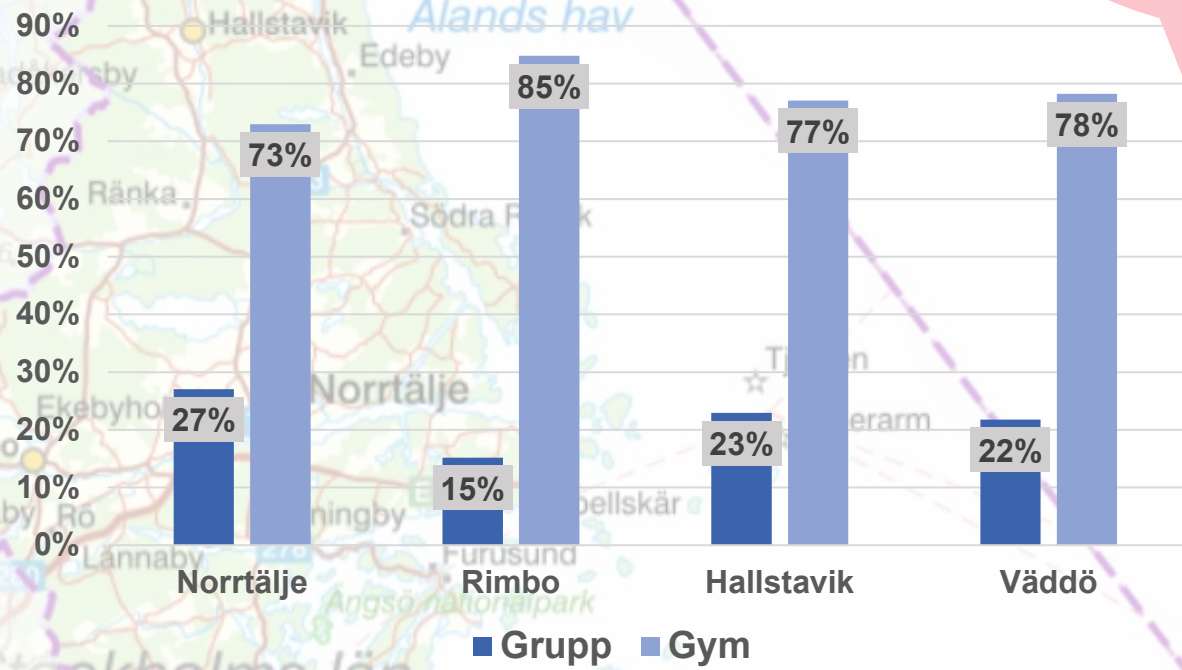


Kvinnor 53%  
Män 47%  
Medelålder 47



# Statistik 2025

## Grupp vs. Gym



Gym 78%  
Gruppträning 22%



# Årsmöte 2026

Friskis&Svettis Norrtälje





# Verksamhetsplan och budget 2026

Friskis&Svettis Norrtälje



# Verksamhetsplan 2026

**Förstärka och förädla  
träningen**



# Verksamhetsplan 2026



Förstärka...

Hitta gemensamma arbetssätt, dra nytta av vår storlek, vårt starka varumärke och inte dubbeljobba i onödan.

Hänga på och vara aktiva i utvecklingsprocessen av hela Friskis i Sverige. I organisationsfrågor, ekonomi och i digitaliseringen.



# Verksamhetsplan 2026



...genom att:

Styrelse och verksamhet

Funktionärssupport

Samarbeten

Medlemmar rekryterar andra medlemmar

Förslagslåda



# Verksamhetsplan 2026



Förädla...

Vår träning och idé når fler människor, nya målgrupper och medlemmarna stannar längre.

Vi finns på fler platser, digitalt och lokalt – och fler känner – ”Friskis är för mig”



# Verksamhetsplan 2026



...genom att:

Mångfald och inkludering  
Renovera och "locations" – anpassa  
Nyetablering Hallstavik  
Sälja Hangaren  
Närhetsprincipen



# Budget 2026

<b>Intäkter</b>	<b>21 000 000</b>
Verksamhetskostnader	-150 000
Övriga externa kostnader	-15 550 000
Personalkostnader	-4 500 000
<b>Kostnader</b>	<b>-20 850 000</b>
Avskrivningar	-1 750 000
Övriga kostnader/intäkter	1 700 000
Räntor	-600 000
<b>Resultat</b>	<b>150 000</b>

## Noteringar:

- Medlemsökning 275
- Intäkter = Träningskort, medlemskap, uthyrning av lokaler, samarbeten och sponsorskap.
- Kostnader = Renovering, AC/vent., renovering, utrustning, utbildning
- Fastighetsunderhåll Hangaren
- Hallsta nyetablering
- Hallsta vinst





Du är Friskis  
Friskis är vi tillsammans!

