

# 2025



**VERKSAMHETSBERÄTTELSE**  
IF Friskis&Svettis Karlstad



# Innehåll

<b>1. Inledning</b>	<b>3</b>
<b>2. Bakgrund</b>	<b>6</b>
<b>3. Erbjuder mer Friskis</b>	<b>10</b>
<b>4. Utbildning</b>	<b>16</b>
<b>5. Kommunikation</b>	<b>17</b>
<b>6. Samhällsbyggande och mångfald</b>	<b>19</b>
<b>7. Digitalisering</b>	<b>21</b>
<b>8. Ekonomi och personal</b>	<b>22</b>

# 1. Inledning

**EN VERKSAMHETSBERÄTTELSE ÄR** en sammanfattning av det som hänt i en organisation under det gångna året, och utgår från de mål som sattes i verksamhetsplanen inför verksamhetsåret.

Verksamhetsplan och -berättelse för 2025 grundar sig på det strategiska styrdokumentet som fastställdes för hela rörelsen vid Friskis&Svettis Riks extra årsstämma 2022. Strategin ska visa vägen framåt, med målet att förflytta och utveckla hela Friskis och sträcker sig fram till 2026.



I det arbetet ska varje förening dra "sitt strå till stacken" bli för att få fler att uppleva rörelseglädje, sprida vår idé och att vilja vara med och bidra till denna utveckling. Strategin sammanfattas i nedanstående tre särskilt viktiga områden. Endast de aktiviteter som direkt eller indirekt verkar i riktning mot målområdena ska prioriteras.

- Att bli framgångsrika på träningsmarknaden.
- Att framtidssäkra vår organisation.
- Att stärka Friskis med fler och nya perspektiv.

Styrelsens viljeinriktning för Friskis&Svettis Karlstad har under året varit:

- Fokus på att behålla befintliga medlemmar.
- Fokus på nya medlemmar.
- Fokus på samarbete, synas och engagera i syfte att generera nya medlemmar samt bidra till att befintliga medlemmar fortsätter.

Styrelsens vision och målsättning att öppna ytterligare en lokal i Karlstad under 2026 är fortfarande aktuellt och en arbetsgrupp arbetar kontinuerligt med detta.

I verksamhetsberättelsen redovisar vi delvis ny strategi för kommande år, hur aktiviteterna fallit ut under 2025 samt vilken effekt de haft. Även intressant statistik redovisas.

## Strategi och övergripande mål

En strategi med tydliga målsättningar grundade i Friskis&Svettis Riks, den lokala styrelsens viljeinriktning samt den samlade kunskap och engagemang som finns hos föreningens personal och funktionärer.

Vår vision är att 12 % av Karlstads befolkning ska vara våra medlemmar och träna hos Friskis Karlstad.

## Den strategiska utgångspunkten

Att genom aktiviteterna engagera, synas och samarbeta kommer vi att växa och bli fler. Vid ingången av 2025 var den enskilt viktigaste frågan att fortsätta återhämtningen efter pandemikrisen samt att hantera den påföljande kostnadsinflationen på bästa sätt. Under andra halvåret 2025 blev alltmer fokus på kampanjer, företags- och föreningserbjudande för att fortsätta växa.



## Strategin omfattar

### ERBJUDA MER FRISKIS

- Vårt träningsutbud omfattande träningsformer och aktiviteter både inomhus och utomhus.
- Alla som vill ska ha möjlighet att hitta sin egen lust till rörelsen hos Friskis Karlstad.
- Vår träningsverksamhet som alltid ska hålla högsta kvalitet, genomsyrad av våra funktionärs engagemang och glädje.

### LYFTA FRISKIS TRÄNINGSANLÄGGNINGAR

- Att vi aktivt ser över våra ytor.
- Att vi håller i vårt varma och inkluderande bemötande.
- Att vi delar med oss av smarta idéer på samarbeten.

### ÖPPNA ANLÄGGNINGAR PÅ FLER PLATSER OCH FLER ORTER

- Vi ska aktivt undersöka på vilket sätt Friskis kan växa och var vi skulle kunna etablera oss.
- Aktivt söka möjlighet till finansiering för expansion.

### FÖRENKLA KÖP, SÄLJ OCH HANTERING AV MEDLEMSKAPET DIGITALT

- Stärka Friskis säljbarhet genom att aktivt bidra till och följa gemensamma mallar, villkor och korttyper.
- Samarbeta för gemensamma träningskort.
- Bedriva försäljning mot företag, gärna i samarbete med andra föreningar.

### ÖKA MEDLEMSVÄRDET MED HJÄLP AV DIGITALA FRISKIS

- Exponera Friskis GO för medlemmar och potentiella medlemmar.
- Använda Friskis GO som stöd och inspiration för ledare och funktionärer.
- Använda innehållet i Friskis GO på ett relevant och kreativt sätt.

### FÄRRE OCH STARKARE FÖRENINGAR

- Undersöka möjligheten att gå ihop med närliggande föreningar.
- Vara delaktiga i utvecklingen och hitta kloka svar på viktiga frågor om samgåendet.

## ÖPPNA FÖR NYA FINANSIERINGSLÖSNINGAR

- Nyfiskt utforska möjligheten till externa samarbeten som kan göras på Friskis sätt och samtidigt innebära en intäkt.

## UTVECKLA OCH BOOSTA DET IDEELLA UPPDRAGET

- Vara bra på att både söka upp och ta hand om nya personers engagemang och hitta former för att välkomna dem.
- Uppmuntra även mindre initiativ, alla kanske inte vill ta ett större funktionärsuppdrag som till exempel styrelseledamot, värd eller ledare.

## JOBBA SMARTARE TILLSAMMANS

- Dela med sig och ta del av goda exempel
- Delta i rådslag om gemensamma lösningar
- Använda gemensamma lösningar när dom har lanserats

Vi gick i mål med strategin för Friskisrörelsen 2023–2025 och siktar nu mot den nya strategin 2026–2028. Vi beredda att få fler i Karlstad i rörelse – för vi är rörelsen för rörelse. Det är vårt gemensamma uppdrag att sprida kunskap och rörelseinspiration till andra om de möjligheter som finns hos Friskis Karlstad. Då får vi vår förening att växa och fler att finna lusten att träna – det är bra för alla!

Trevlig läsning!

Geir-Ove Solli  
Verksamhetschef IF Friskis&Svettis Karlstad



## 2. Bakgrund

**FÖRENINGEN IF FRISKIS&SVETTIS KARLSTAD** bildades den 23 oktober 1986 och har sitt säte i Karlstad. År 2003 fick föreningen tillgång till sin första "egna lokal" som låg på Lamberget. Efter några år hade vi vuxit ur de 1500 kvadratmetrar som inledningsvis avtalades om och utökade med ytterligare 500 kvadratmeter år 2006. Lokalerna blev snabbt trånga igen och planer på att flytta blev verklighet år 2015, då vi flyttade in i helt nya lokaler på Sannafältet. I samband med denna flytt bildade föreningen ett driftsbolag, Rum för Träning i Karlstad AB, som gentemot fastighetsägaren står för själva hyreskontraktet. I samband med Skatteverkets ändrade skatteregler för föreningar med bolag så lades träningsverksamheten över i föreningens bolag den 1 december 2016. Föreningen och bolagets årsredovisningar är separerade.



### 2.1 Engagerade i Friskis Karlstad:

Våra ideella funktionärer utgör tillsammans med anställd personal verksamheten och är den viktigaste förutsättningen för vår gemensamma framgång och lust till rörelse. Oavsett vilken roll man innehar så är lusten till uppgiften själva kärnan. Att skapa förutsättningar för det lustfyllda uppdraget spelar därför en mycket central roll för alla de aktiviteter som genomförs. Nedan beskriver vi kortfattat några av de olika roller som finns hos Friskis Karlstad – alla roller lika värdefulla för vår förening.

#### 2.1.1 Styrelsen

Vår ideella styrelse har under året bestått av sju (7) ordinarie ledamöter varav en (1) ordförande och en (1) vice ordförande samt två suppleanter, med fördelningen fyra (4) kvinnor och fem (5) män. Styrelsen har under året rekryterad ny verksamhetschef, aktivt arbetat med den nya strategin och har en egen arbetsgrupp för möjligheten att hitta ytterligare en lokal i Karlstad.

#### 2.1.2 Ledare och tränare

Vår ledar- och tränarkår består av drygt 120 personer som varje vecka bjuder på skön träning, rörelseglädje, inspirerar och guidar våra medlemmar att hitta rätt. Alla ska kunna hitta sin träning på Friskis. Oavsett om du är ung, gammal, nybörjare eller elittränad. Ledar- och tränargruppen har en viktig nyckelroll i föreningen, då inpasseringarna till gym- och gruppträning fördelar sig ca 50/50. Antalet deltagare har varierat stort på gruppträningspassen under året. Vår målsättning är alltid att inte ställa in utan att köra även vid lågt deltagande vilket gett positiv effekt under hösten. Våra ledare och tränare

uppvisar en enastående lojalitet med sin förening samt följsamhet och stort tålamod.

### 2.1.3 Trivselvärdar

Med både engagemang och glädje möter våra trivselvärdar medlemmar på olika platser i huset. De förbereder, fixar, hälsar välkommen och tar hand om våra motionärer så att dom känner sig välkomna till oss. De håller rent och snyggt, trastunnor påfyllda, assisterar ledare och reception och under håller lokal och utrustning. Under året har vi arbetat med service och bemötande samt ett ökat samarbete mellan värdgrupperna.

### 2.1.4 Receptionsbemanning

Med värme, glädje och en stor vilja att hjälpa motionärer att hitta rätt i vårt breda utbud möter vår receptionsbemanning nya och gamla medlemmar varje dag! Bemanningen består både av fast anställda och timanställda samt funktionärer. Vi värderar våra besökares säkerhet högt och har alltid anställd personal på plats alla öppna timmar. Ideella receptionsvärdar bemannar upp och förstärker under tidpunkter med hög belastning och avlöser personal. All receptionsbemanning har genomgått utbildning i HLR samt hjärtstartare. Receptionsbemanningen är även våra säljare som på bästa sätt ger våra medlemmar goda råd om vilket träningsalternativ som är det bästa för just dem. Under året har vi arbetat med service och bemötande samt ett ökat samarbete mellan värdgrupperna.

### 2.1.5 Servicebemanningen

Med stort engagemang och god vilja håller servicegruppen vår lokal hel, ren och fräsch. Servicegruppen är en homogen och stabil grupp som består av fast anställd personal och timanställda samt funktionärer. Vi rör oss till stor del ute i vår lokal och är därmed vårt ansikte utåt mot våra medlemmar. Städdagar och andra gruppaktiviteter har genomförts under året.

### 2.1.6 Kanslipersonalen

Kanslipersonalen initierar och bidrar till genomförandet av strategier, aktiviteter och mål i linje med Friskis Riks. Utvecklar och följer upp att verksamheten fungerar så bra som möjligt. Under året skedde en omorganisation som innebar sammanslagning av tjänsterna ekonomiansvarig och gymansvarig samt att tjänsten marknad och kommunikation outsourcades till en extern marknadsbyrå. Personalgänget har därefter bestått av



sju (7) tillsvidareanställda samt fyra (4) timtidsanställda i receptionen och två (2) på lokalvård. De tillsvidareanställda har en anställningsgrad på 80-100 % fördelat på:

- Gruppträningsansvarig 100 %
- Receptionsansvarig 100 %
- Receptionsmedarbetare 80 %
- Serviceansvarig 100 %
- Service- och reception 100 %
- Ekonomi- och gymansvarig 100 %
- Verksamhetschef och lokalansvarig 100 %

Med stort tålamod och alltid med föreningens bästa som mål gör kansliets personal allt och inte sällan mer än vad som kan begäras för att skapa en härlig träningsupplevelse för våra medlemmar.

## 2.2 Rekrytering funktionärer

Vi har fortfarande en stark och stabil ledarkår som gott och väl räcker till i antal, utifrån schema och medlemmarna efterfrågan. 2025 varierade beläggningen, men vi ser att våra medlemmar gillar och fortsätter strömma till våra gruppträningspass. Vi har strukturerat om utbudet och anpassat det.

Vi fortsätter erbjuda vidareutbildning internt, för den ledare som vill gå vidare och testa att leda någonting nytt. Nya effektivare vägar finns att tillgå inom vissa områden, via smidiga digitala utbildningar. De ledare som vill hoppa på och leda någon nyhet ges denna möjlighet utifrån behov.



# 218

funktionärer har varit  
engagerade under året.



Under 2025 har vi genomfört ett antal inspirationsutbyten med bl a Friskis&Svettis Örebro. Det innebär att ledare från båda föreningarna träffas och tränar tillsammans, bjuder varandra på respektive pass. Vi har bytt erfarenheter inom: Indoor Walking, Jympa, Yoga, Multifys skivstång, Cirkelgym och gym.

Alla ledare har erbjudits [pass.nu/passuppdatering](https://pass.nu/passuppdatering) inom spinning.

Ledare i Friskis Karlstad har bjudits in som inspiratörer till andra föreningars funktionärsdagar inom jympa, spinning och multifys.

Under året har servicevärdarna minskat något i antal, men de borde varit fler. Det har generellt varit lite svårare att rekrytera värdar i år. Trivselvärdarna är samma till antalet, men vissa har bytt uppdrag och en del kommit tillbaka. Vi har även fortsatt att kampanja för att rekrytera in tränare och gymvärdar

Vi är glada över det intresse vi möter och efterfrågan från våra motionärer att få goda råd och bra instruktioner på vårt gym är fortsatt stor.

Under 2025 har vi haft tillfällen då alla funktionärer gemensamt kunnat mötas och trivas tillsammans. I samband med avslutning av vårterminen arrangerades en sommarfest på Elite stadshotellet.

I november var det återigen dags för funktionärernas alldeles egen dag, Funka. I år hade vi lagt fokus på rolig träning och många pass och workshops i gymmet. Vi bjöds bland annat på Pilates, Dans, IW soft, Gymintro, Spin Giro och Plaza soft.

Oliver Jacobsson från Örebro körde nyheten Power och Johan Thor från Jönköping körde Jympa, Skivstång och workshop.

130 funktionärer deltog på funka 2025. Det blev en dag fylld med träningsglädje och gemenskap.

Och i december hade vi vår glada julfest i våra egna lokaler på Friskis. Som vanligt kom ungefär 100 glada deltagare för att äta gott, skratta, tävla och dansa.

Vi ser aktiviteterna som möjlighet att under avslappnade former, umgås, diskutera och framför allt skratta tillsammans som oerhört viktigt för alla i vår förening.



År	Antal funktionärer
2020	246
2021	225
2022	202
2023	205
2024	222
2025	218

Funktion	Antal 2025 (2024)
Ledare inom gruppträning	77 (110)
Ledare inom spinning	20 (20)
Ledare inom IW	9 (11)
Tränare	8 (5)
Tonårsinspiratörer	0 (0)
Cirkelgymledare	16 (17)
Trivselsvärdar	15 (15)
Passvärdar	7 (4)
Spin/IW service	8 (9)
Gymservice	13 (11)
Uteledare löpning	0 (1)
Uteledare cykel	4 (4)
Receptionsvärdar	8 (5)
Salservice	8 (9)
Styrelsen	9 (9)
Övriga	4 (4)



### 3. Erbjud a mer Friskis

**FRISKIS&SVETTIS RIKS SOM ÄGER** Friskis&Svettis varumärke och jobbar på uppdrag av lokalföreningarna, ansvarar bland annat för träningsutvecklingen inom Friskisrörelsen. I Riks uppdrag ligger även omvärldsanalys- och trendspaning och utifrån detta arbete sker sedan, tillsammans med lokalföreningarna, utveckling och framtagande av nya träningsformer samt utveckling av de befintliga.

Lokalföreningarnas ansvar är att hålla sig uppdaterade med vad som händer på utbud- och utbildningssidan samt att skapa förutsättningar inom den egna organisationen för att kunna erbjuda sina medlemmar nyheter, uppdaterade pass osv. Prioritering, organisering och genomförande av diverse satsningar sker alltså separat i varje lokalförening. Återkopplingen från dom lokala föreningarna sker oftast genom enkäter och digitala möten.

De ideella resurserna i föreningen påverkar möjligheterna att starta upp nyheter i föreningen, och rekrytering är ett arbetsområde som ständigt är pågående.

### 3.1 Träningsutveckling – Gruppträning

Nyheten Coreflex miniband lanseras och HYROX varianterna HIT och Cirkel blir några av dom mest populära passen och vi utbildar 4 nya ledare i träningsformen. Vi genomför även HYROX PFT under våren och hösten, mycket uppskattat av våra medlemmar.

Våren 2025 erbjuder friskis utveckling för utecykling landsväg med slutmålet att cykla Valmetrundan tillsammans och även utveckling MTB.

Vi kör träning på våran ute plan under vår och sommarsäsongen, mycket uppskattat av våra medlemmar och vi kör i båda regn och solsken. Intresset för gruppträning utomhus är mycket uppskattat och vi kommer att fräscha upp uteplanen inför nästa säsong.

Vi har som vanligt genomfört ett antal träningspass utomhus på olika ställen. Givetvis på vår egna ute plan i anslutning till vår anläggning samt barträning i Mariebergsskogen men även i samband med att vi fick hyra Friskis Pop up-container med utrustning som placerades utanför Sundstagymnasiets entré. Ett 100-tal ungdomar provade under en vecka på gymträning och på kvällarna var det schemalagda gruppträningspass.

I mitten på december kom det 21 nya wattcyklar till spinningen, som har varit efterlängtat i flera år. Alla spin ledare kommer erbjudas watt utbildning i januari 2026.



### 3.2 Träningsutveckling – Individuell träning

Vår förening har fortsatt en 5-årsplan avseende investeringar på vårt gym som vi förnyade under 2024. Gymmet är mycket välbesökt och vi får ofta höra "Wow" under våra rundvisningar av lokalen. Det var en mycket lyckad investering.

Vi har veckovis haft en bokningsbar timme Gym-intro ung för våra yngre medlemmar på gymmet. Åldersgränsen är sedan tidigare justerad så att det är möjligt för den som är 10-12 år att träna tillsammans med förälder. Från 13 år kan man träna själv på gymmet.

### 3.3 Långsiktighet – På spaning efter framtidens engagemang

En av Friskis styrkor är det stora ideella engagemanget och det ger oss goda förutsättningar att nå fler på nya sätt. Att kliva utanför anläggning och ta med träningen till nya arenor handlar om många saker. Det är ett sätt att göra skillnad och möta dom som inte naturligt söker sig till träning. Det är också en form av marknadsföring där de som är nyfikna på Friskis kan få ett smakprov.

Friskis har noterat fem insikter om framtidens engagemang. En viktig grund att stå på för att kartlägga framgångsfaktorer och framtida utvecklingsområden.

- Det ska vara kul och utvecklande här och nu.
- Att bli uppmärksammas och tillfrågad är viktigt.
- Bekräftelse och utveckling är grejen.
- Vi vill nå fler, vi behöver mångfalden.
- Unga förebilder sökes.



Framtidens engagemang formulerades sedan om till vad vi kallar det bubblande engagemanget och ett nytänkande kring Funktionärssupport. Under året har vi fortsatt med:

- Check-in samtalet som funktionärsansvarig ska ha med funktionärer en gång per år. Ett samtal för att kolla läget, hur fungerar uppdraget, vad är bra, vad kan bli ännu bättre. Syfte: att bli sedd och bekräftad av ansvarig i förening. Att jag som funktionär får möjlighet att berätta om mitt nuläge i föreningen (trivsel, förutsättningar, behov, tankar kring utveckling osv), att jag får bli lyssnad på och känna att jag kan vara med och påverka i min förening. Det handlar om att få känna att jag är viktig och betydelsefull. Målet är att jag som funktionär får möjlighet till check-in med min ansvarig en gång per år.
- Friskis Coach som ersätter ledaruppföljning är ett nytt funktionärsuppdrag inom Friskis. Som Friskiscoach stöttar jag andra funktionärer och bidrar till utveckling på olika sätt. Förutom att vara bollplank så kan jag (beroende på min kompetens, erfarenhet och lust) bidra som exempelvis fadder, rekryterare, leda gruppreflektion och vara bollplank efter vidareutbildning. Om jag är ledare eller tränare så kan jag bidra som Friskiscoach inom träning. Är jag värd så bidrar jag som Friskiscoach inom värdskap. I min roll har jag ett coachande förhållningssätt i grunden och känner mig trygg i mitt uppdrag som funktionär och i föreningen. För att lyckas i uppdraget som Friskiscoach har jag kontinuerlig kontakt med min ansvarig i föreningen och tillsammans kommer vi överens om vad mitt uppdrag ska innehålla. Jag träffar regelbundet andra Friskiscoacher för inspiration och stöd. När jag känner behov av fördjupning och inspiration så finns exempelvis F&S Utbildning i Coachande samtal. Uppdraget som Friskiscoach löper årsvis och varje år gör jag och ansvarig en utvärdering och ett omval.

### 3.4 Aktiviteter och mervärde

En stark ambition är alltid att ge våra medlemmar bra träningsupplevelser inomhus och utomhus samt att stärka vårt varumärke i Karlstad, bredda vår målgrupp och att skapa mervärde till befintliga medlemmar. Nedanstående är några av de aktiviteter som genomfördes 2025:

- 9-milaspinning och Indoor Walking.
- Pop up-gymmet i samarbete med Sundsta-Älvkulle gymnasiet.
- Valmetrundan, samarbete.
- Familjejympa och juniorfys i Mariebergsskogen.
- Uppvärmning Blodomloppet samt Solstaspelen.
- Pep dagen för skolbarn.
- HYROX PFT.
- Solstadloppet, uppvärmning.
- Hela Sundsta Stormar.
- Seniorsklubb 2 ggr/vecka.
- 100% Familj.
- Utställare GALEJ!
- Spinningveckan, fokusvecka 42
- Funka.
- Black Friday kampanj på Intersport.
- Julfest på Friskis.
- Nytt föreningskort samt nytt företagskort.
- Ungdomskampanjen.
- Föreläsning konditionsträning med Mattias Reck.
- Onsdagspeppen, fri gruppträning på onsdagar under oktober och november.
- Börja träna-kurser, dagtid och kvällstid vår och höst.
- Prideparad tillsammans med RF Sisu Värmland.
- MTB, öppen grupp i Sannaskogen.
- Alla hjärtans dag – bjud på träning.
- Samarbete med Team Rynkeby.
- Värva en vän och få 1 månad gratis träning att ge bort.
- Vårpeppen.
- Påsklovsträning gratis för skolungdomar.
- Vi deltar med en station i "Hitta ut".
- Uteträning Skutberget.



- Sportlovs- och höstlovsträning gratis för skolungdomar
- Fars dag och Mors dag – bjud på träning.
- Julklappsinsamling till välgörande ändamål tillsammans med Röda korset.
- Lussefirande tillsammans med Råtorpskolan.
- Premiär HYROX cirkel och HYROX HIT.
- Alla hjärtan dag för Seniorer i samarbete med Solsta Rehab, med föreläsning och en mängd soft pass kostnadsfritt.
- Senordagen på Skutberget.
- Landsväg cykelgrupp.

### Musikhjälpen

Musikhjälpen i december med temat "Alla barn har rätt att gå i skolan" arrangerades i 2025 i Karlstad.

Stort engagemang från ledare, funktionärer och motionärer tillsammans. Vi hade uppvärmning med Jympa och Flashmob på Stora torget "Kärlekstorget" Livestream från våra lokaler med niomila Ski erg och bösseutmaning som resulterade i 1330 Burpees på våran Plaza yta. Tillsammans samlade vi på Friskis in 41 665 kronor.

## 10 år på Sannafältet

Den 4 april 2025 firade vi 10 år på Sannafältet, med en stor, sprudlande, träningsfest. Vi höll öppet hus där deltagarna bjöds på fika, massor av härlig träning, föreläsning, tävlingar, happenings, med mycket mer. En arbetsgrupp med funktionärer, klickade i gång redan i början av året för att planera genomförandet. Det resulterade i ett fantastiskt välplanerat och uppskattat tränings-event med något för alla. Jubileet stärkte också vår fina sammanhållning i föreningen, med en stark inkluderande känsla.

- En gedigen och genomtänkt marknadsplan skapades tidigt i processen, med olika aktiviteter.
- På jubileumsdagen välkomnade vi våra medlemmar på röda mattan och delade ut medaljer till alla besökare.
- Många engagerade funktionärer
- Vi bjöd på 26 pass
- Föreläsning – träning genom livet
- Gymintroduktion för 10-12 år
- Fika till alla besökare
- Photo-booth
- Jubileumstshirt till försäljning
- Solstad rehab på plats, informerade om verksamheten
- Friskus



### 3.5 Samarbeten

En viktig del i vår strategi är samarbeten med syfte att skapa mervärde för medlemskapet i Friskis Karlstad. Under 2025 har fokus legat på samarbetsavtal med både föreningar och företag. Vi ser glädjande nog ett stort intresse att samarbeta med Friskis Karlstad. Gällande sponsring har avtal förnyats med Länsförsäkringar Värmland, ICA Maxi Bergvik och NWT Media. Utöver det har vi idag drygt 34 samarbetsavtal med företag, 10 med föreningar och 2 skolor som samtliga ger rabatter och mervärden för våra medlemmar.

### 3.6 Intressant medlemsstatistik

Nedan presenteras intressant statistik, jämförbar över tid. Tabellerna visar bla antalet träningspass och inpasseringar under året. De visar också medlemsutvecklingen de senaste sex åren och åldersfördelningen bland medlemmarna.

År	Antal medlemmar
2020	7682
2021	5578
2022	6190
2023	6250
2024	6035
2025	6099

Ålder	Antal 2025 (2024)
0-9	3 (1)
10-19	810 (814)
20-29	425 (401)
30-39	722 (766)
40-49	914 (951)
50-59	1355 (1370)
60-69	1171 (1109)
70-79	599 (534)
80-89	139 (117)
90-99	7 (7)

Träning	Inpasseringar	Fördelning i procent
Övrig gruppträning inne och ute	70616 (75451)	30,7 % (33,5 %)
Spinning	12087 (11098)	5,2 % (4,9 %)
Indoor walking	9905 (10965)	4,3 % (4,9 %)
Cirkelgym	12544 (10192)	5,4 % (4,5 %)
Gym	124453 (117514)	54 % (52,2 %)
Totalt	229605 (225220)	



## 4. Utbildning

### 4.1 Fortsätta grund- och vidareutbilda

En viktig parameter i föreningens fortsatta utveckling är de investeringar som görs i form av utbildningssatsningar av funktionärer. Genom åren har utbildningskontot prioriterats högt. Målsättningen under 2025 har varit att vidareutbilda befintlig funktionärskår utifrån de uppdateringar som löpande kommer från Friskis Riks gällande ordinarie utbud. Utbildning i Service och Bemötande har köpts in från Riks med målsättning att bli ännu bättre i något som vi redan gör väldigt bra – nämligen att ta hand om våra besökare på ett varmt och trevligt sätt.

Som vanligt har utbildningar i HLR hållits med all personal – både anställda och funktionärer – som verkar ute i vår reception. Denna utbildning är viktig ur ett säkerhetsperspektiv att kunna känna sig trygga hos Friskis Karlstad som motionär.

### 4.2 Ny funktionär – utbildningen för alla nyrekryterade

En bra introduktion till föreningen och vår verksamhet är en viktig nyckel för en bra start som funktionär. Varje år hålls därför utbildningstillfällen där vi samlar alla nytillkomna funktionärer för en kväll fylld med information om allt från vår idé och historia till vår syn på träningen, hur vi är organiserade, osv. Självklart passar vi också på att gå runt i lokalen och ha gemensamma värdegrundsövningar. Under 2025 hölls en kurs under maj månad.

# 5. Kommunikation

## 5.1 Intern kommunikation

Intern kommunikation till våra funktionärer sköts huvudsakligen genom vårt intranät Workplace (numera Speak Ap som lanserades 2025 där vi även var pilot), våra egna bildskärmar och medlemsinformation vid pass. Huvuddelen av informationen till våra funktionärer sker via workplace. Målet är att alltid hålla varandra informerade om vad som händer i vår förening samt ge inspiration som varar.

### Egen bildbank – en komplettering till Riks bildbank

Vår marknadsföringsbyrå i Örebro har vid två tillfällen varit i vår lokal och tagit bilder och filmat träning som pågår i vår lokal. Ett viktigt inslag då vi önskar fortsatt ha lokalt inslag av bilder och filmer i vår kommunikation.

Materialet används i vår strävan att ge ett ökat intresse kring Friskis Karlstad och öka medlemsantalet. Vi har även filmat alla våra funktionärer på deras uppdrag för att styrka igenkänningsfaktorn till såväl kampanjer som sociala medier.



## 5.2 Extern kommunikation

### 5.2.1 Marknadsföring

Vårt långsiktiga mål är att alla Karlstadsbor med omnejd ska känna till vad Friskis Karlstad är, vad vi står för och hur vårt erbjudande ser ut. Målsättningen innebär att vi ska synas i sammanhang där folk rör sig samt på sociala medier.

Vi har fortsatt att fokusera starkt på sociala medier som Facebook och Instagram där vi följer en specifik strategi för sociala medier. Vi har i detalj fokuserat mycket på vårt närområde och de trafikströmningar som sker vid vår lokal. Men även gått ut brett till nyinflyttade i Karlstad och personer som flyttat till nytt boende. Kontaktkostnaden för sociala medier är förhållandevis låg och täckningen god. I huvudsak har eget internt producerat material använts men även gemensamt material med övriga friskisföreningar används flitigt. Syftet är att fånga "Friskis-käns-lan" och gärna berättelser om varför man tränar hos Friskis Karlstad, instruktion om hur man tränar mm. Vi har även provat fler sociala kanaler. Framöver ska vi se över ännu fler alternativ, för att synas ännu mer. Världen blir alltmer digital och vi följer den utvecklingen och har startat upp vårt TikTok konto igen och även LinkedIn, men ser även på nya kanaler som SnapChat och YouTube.

Vi deltar i olika affärsnätverk där det mest kända är Handelskammaren och BNI. BNI i vårt fall det nätverk som har sina möten på Färjestad arena. Nätverket består av ett 30-tal företag som delar referenser och förmedlar kontakter mellan deltagarna.

Vi deltar även på RaceCourse nätverk, där vi även har ett starkt samarbete och erbjuder morgonträning på Friskis i samband med nätverksmöten på Färjestadtravet.

Vi startat även upp vårt eget nätverk på Friskis, Värmlands Stora Nätverksträff som vi tänker arrangera 4 gånger per år, där vi kombinerar Nätverkande med träning.

Nätverkandet har resulterat i ett antal samarbeten. Samtliga samarbetspartners erbjuder olika erbjudanden till våra medlemmar. De som producerar material och skickar till oss, får även synas på våra skärmar runtom lokalen.

Vi fick under två veckor i samband med skolstarten låna Friskis POPUP gym. Vi placerade den vid entrén till Sundstagsgymnasiet och fick många spontana besök av gymnasieungdomar på dagarna och schemalagda träningspass på kvällstid. Ett väldigt lyckat arrangemang.

Vi fick vara med på Hitta ut. Vi hade en kontroll utanför vår lokal. Varje år är det otroligt många som kommer in till oss och hämtar en karta, kul att vi fick vara en del av det.

Vi har under året börjat fokusera mer på kampanjer och utökade med bland annat;

Ungdomskampanjen för att attrahera yngre målgrupper till Friskis med 198 sålda kort. Kompisdealen med 1000 kr rabatt för båda med 222 sålde kort.



BlackFriday kampanj där vi stod på Intersport Bergvik och sålde 572 kort på en dag. Rekord!

Vi har under året fortsatt med gratis provträning 7 dagar helt gratis. Enda motkravet är att lämna ett telefonnummer och en mejladress. Detta är ett bra sätt att låta motionärer prova på utan att binda sig till någon kostnad. Utfallet bland dom som provar på pendlar men når i bästa fall 30 % i konverteringsgrad.

Vi lanserade förenings och företagskortet som vi kommer fokusera ännu mera på in i 2026.

# 6. Samhällsbyggande och mångfald

**VI INOM FRISKIS&SVETTIS KARLSTAD** tar gärna ett samhällsansvar. Vi är, och vill vara, en aktiv samhällsbyggare- och deltagare genom att dela med oss av vår kunskap och idé om träning. I vårt samhällsengagemang återfinns bla riktade satsningar på grupper som riskerar att hamna i ett utanförskap. Men även i vårt ordinarie utbud hittar vi en bredd för att tilltala så många olika typer av människor och deras preferenser som möjligt. Den i slutet av 2022 antagna nya strategin inkluderar ett större fokus på normbrytande beteende med mål att nå fler. Genom våra värderingar och vårt sätt att vara vill vi sänka tröskeln för människor att leva ett aktivt liv. Vi vill helt enkelt sprida rörelseglädje!



## 6.1 Samhällsbyggande

Sedan ett antal år erbjuder vi en Börja-träna-kurs, som riktar sig till en ny bred målgrupp. Personer som är inaktiva, ovana eller aldrig har tränat, men har bestämt sig för att komma igång. På kursen får deltagarna testa på träning i Friskis utbud på soft nivå, samt komma igång med styrketräning i multihallen. Kursen leds av engagerade kursvärdar som stöttar och hjälper deltagarna att hitta rätt träningsform. I år dubblade vi antalet platser och erbjuder två kurser per säsong, där den ena nu går på dagtid.

Andra exempel under 2025:

- Enkeljympan som vänder sig främst till personer med intellektuell funktionsvariation, en bred målgrupp med olika behov och förutsättningar. Var och en deltar utifrån egna kapacitet.
- Familjejympan är rolig och medryckande träning för barn 2-6 år och vuxna tillsammans.
- Familjefys som är ett lekfullt fyspass för barn 6-12 år och vuxna tillsammans.
- Seniorklubben som är en mjukare och skönare träning för motionärer 70+ två gånger i veckan.

## 6.2 Mångfald

Friskis&Svettis mångfaldsarbete tar utgångspunkt i våra värderingar. Vi adderar normkritiskt tänkande och tillsammans med utvecklingsområde digitalisering ska dessa två utvecklingsområden genomsyra allt arbete som görs i föreningen. Vi hade i samarbete med RF-Sisu en workshop med alla våra funktionärer som en del av våran utveckling och vidare arbete in i 2026.



## 6.3 Gyminstro ung

Vi erbjuder gymintro för ungdomar 10-12 år tillsammans med föräldrar. En populär aktivitet som gett många ungdomar en inblick i att träna och fungera på ett gym.

## 6.4 Övriga insatser i vårt mångfaldsarbete

Pride: Vi har haft en Pridevecka med speciella Pridepass hos Friskis Karlstad under 2025. Vi deltog i den traditionella Prideparaden genom Karlstad Centrum under ledning av RF SISU Värmland och en mängd övriga värmländska idrottsföreningar. I år hade vi dessutom en monter i Museiparken där intresserade kunde få ställa frågor om Friskis&Svettis.

Röda Korset: Årets aktivitet tillsammans med Röda Korset avseende insamling av paket och julklappar gav en stor mängd paket under 2025. Tacksamheten för denna aktivitet är stor hos både givare och mottagare.

## 7. Digitalisering

**DIGITALISERING ÄR EN STARK TREND** som kommer att fortsätta påverka vår verksamhet i framtiden. Sedan mars 2020, när pandemin kom, har utvecklingen av den digitala träningen tagit ett gigantiskt kliv framåt inom Friskis&Svettis. Sedan 2024 är playpass i sal numera en naturlig del i vårt utbud av träning.



Gemensam IT med övriga Friskisföreningar är något som är efterfrågat och som nu pågår genom olika projekt. I detta ingår gemensamma medlemsvillkor, gemensamma avtal, kortstruktur och gemensamma benämningar på alla träningspass bara för att nämna några saker. Högt prioriterat har IT-säkerhet varit och sedan tidigare har tvåstegsautentisering införts gällande BRP. Internt hos Friskis Karlstad har utbildningar i IT-säkerhet hållits för anställd samt genomgångar av befintlig utrustning i samråd med vår IT-leverantör. I en alltmer orolig och osäker omvärld är IT-säkerhet ett område som kommer att kräva mer gällande både utrustning och utbildning av personal.



## 8. Ekonomi och personal

### 8.1 Personal

Vi fortsätter med att alltid ha bemannad reception under alla öppettider för att kunde den allra bästa service och kundbemötande för våra medlemmar.

Verksamhetschefen sedan 2019, Mikael Eriksson gick i pension i mars 2025, men har varit aktiv i arbetet inför årsstämman med Friskis Riks som skall vara i Karlstad 2026, varit med i valberedningen och även varit ett stöd för den nyrekryterade verksamhetschefen som började i maj.

Särskilt glädjande är den utbildning som tagits fram av Friskis Riks gällande Sälj- och service. Vi är idag väldigt bra på att lyssna vad våra motionärer vill ha och förslå rätt träningslösning utifrån motionärens behov. Vårt sätt att sälja är anpassat till Friskis synsätt.

Samarbetet med vår marknads- och kommunikationsbyrå Hey Presto har fortsatt att utvecklas väl och deras arbete med att marknadsföra vår fina förening är värt otroligt mycket. Vårt säkerhetstänk har fortsatt varit prioriterat och vi har under året genomfört två skyddsronder som alltid resulterar i ett antal åtgärder. Utöver detta har en brandövning skett som innebär utrymning av lokalen.

Vi anser det fortsatt viktigt att alltid ha bemanning av anställd personal med HLR utbildning i vår lokal under öppettider. Det är viktigt för oss och för våra medlemmar och särskiljer oss från våra kollegor i gymbranschen.

## 8.2 Ekonomi

Försäljningen har varit mycket god under i stort sett hela året och vi har en jämn stabil ekonomi. Vi har uppdaterad receptionsytan efter Friskis location och utökat sortiment och uttryck för att få merförsäljning.

IF Friskis Karlstad: Rörelseresultatet före och efter finansiella poster för 2025 blev 37 tkr.

Rum för träning i Karlstad AB (RFT): Rörelseresultat efter finansiella poster för 2025 blev -57 tkr.

Koncernens likvida ställning förbättrades ytterligare under året och är god.

### Investeringar

Investeringar har i slutet på 2025 har varit våra nya watt cyklar till spinningen. Även mindre investeringar som stepbräddor, lösa vikter, headsets etc har varit nödvändiga.

I vår lokal har vi byggt ut med ytterligare två behandlingsrum för Solsta Rehab. Vi är väldigt glada att få ha Markus och hans team från Solsta Re-hab som våra hyresgäster och ser fram emot ett långt samarbete.



---

Jan-Erik Andrén  
Ordförande

---

Magnus Berg  
Vice ordförande

---

Jonny Andersson  
Ledamot, kassör

---

Maja Hedin  
Ledamot

---

Henrik Wapen  
Suppleant

---

Marija Borenus  
Ledamot

---

Stefan Eriksson  
Ledamot

---

Hanna Westlund  
Suppleant

---

Anna Hjärpe  
Suppleant

