



friskis

Friskis&Svettis Falkenberg
Verksamhetsberättelse

2025



Friskis Falkenberg

Innehåll

Inledning	3
Verksamheten	4–8
Styrelsens arbete	9–10

2025 har varit ytterligare ett stökigt år i världen och världsekonomin, men för Friskis i Falkenberg har året präglats av många aktiviteter för nya och befintliga medlemmar. Det har resulterat i en ökning av medlemmar och deras träningsfrekvens, samt fler sålda träningskort.

Det sista året på den treåriga beslutade verksamhetsplanen visar att en tydlig långsiktig riktning med goda förutsättningar för medlemmar och funktionärer, ger resultat. Beslutet 2024, att anställa en verksamhetsledare på heltid har varit mycket lyckosamt och skapat goda förutsättningar för funktionärer, givit ordning och reda på anläggningen samt en god utveckling. Styrelsen har kunnat engagera sig i Friskis på nationell nivå för att representera Friskis i en mindre kommun och påverka Friskis Falkenbergs förutsättningar framöver.

Sammanfattning Friskis i Falkenberg

Friskis i Falkenberg är en ideell förening som driver träningsverksamhet inom ramen för varumärket Friskis&Svettis, via ett avtal med Friskis Riks – den nationella organisation där vi ingår – vars regler och förutsättningar vi ska följa. Friskis är ett starkt varu-

märke med verksamhet i hela Sverige, delvis i Norge och Belgien. Friskis varumärke innehåller framförallt hälsosamma, väl beprövade träningskoncept för alla, som kan anpassas för alla åldrar och individer. Våra ledare av träning är grundligt utbildade och examinerade av Friskis Riks. Friskis i Falkenberg bedrivs i ett aktiebolag på grund av att verksamheten för fem år sen flyttade till helt nybyggda lokaler där kravet ställdes på aktiebolagsform. Styrelsen för föreningen är tillika styrelse i bolaget, vi har 1,5 person anställda i bolaget och resten av engagerade i verksamheten, inklusive styrelsen, är ideella funktionärer.

Styrelsen för Friskis&Svettis i Falkenberg





Medlemsaktiviteter och extern marknadsföring

I samarbete med funktionärer i bl.a. marknadsgruppen har verksamhetsledare arbetat målmedvetet med att göra Friskis mer känt för det fina, mångsidiga träningsinnehåll vi erbjuder. Under året har gymnasieungdomar med sina lärare bjudits in att provträna i grupp och få en genomgång av Friskis i Falkenberg. Falkenbergs cykelklubb har kontaktats och hyr nu spinningssalen inklusive ledare för inomhusträning. Våra ledare har exempelvis genomfört både spinning-vasa, mellospinning och utomhusyoga i somras samt fler temainriktade träningstillfällen.

Under höstlovet erbjöds ungdomar att träna gratis under bemannade tider, en Öppet Hus vecka genomfördes och i oktober arrangerade Friskis tillsammans med Hermans restaurang i Falkenberg en omtyckt medlemskväll. Vi har också firat ett femårsjubileum i nya lokaler med bra erbjudande till medlemmar/nya medlemmar. Som vanligt har funktionärer och verksamhetsledare deltagit i Sparbanksdagen för att visa upp oss i det viktiga föreningslivet.

Verksamheten



Utveckling träningsutbud

Under året har ledare utbildats och vidareutbildats, vi har fått en ny ledare för Multifys, ökat seniorträningstillfällen till fem i veckan och startat ett helt nytt utbud – enkeljympa för intellektuellt funktions varierade. Olika redskap har köpts in och kompletterats i samarbete med de olika funktionärsgrupperna för olika typer av gymträning och gruppträning. En hel del har finansierats av ansökan till SISU samt en beviljad ansökan till Sparbankens Framtidsfond. Det är en mycket stor efterfrågan på vårt utbud av träningspass på förmiddagarna samt gott om medlemmar i gymmet. Även på senefttermiddagarna har det bokats på numera och vi



har generellt en del kö till våra pass. Vi har fortsatt en potential i gymmet där vi vill locka fler yngre genom långsiktiga satsningar.

Våra funktionärer, samarbetspartners och anställda

Sen vår verksamhetsledare kom på plats har ordning och reda på anläggningen varit i fokus med syftet att få trygghet och stöd till Friskis fantastiska funktionärer. Vi baserar vår verksamhet på våra ledare, våra lokalvårdar/fixarfunktionärer och funktionärerna som sköter vår reception alla dagar. Verksamhetsledaren har nu regelbundna möten och träffar med de olika grupper





Medlemsdagar hos
Team Sportia

vi har skapat och finns tillgänglig fysiskt och digitalt för frågor och stöd. Det har givit både ett lugn och en god atmosfär i anläggningen och inte minst skapat utrymme för att fånga funktionärers/medlemmars idéer och driva utveckling av träningen. Vi har fått tillskott under året av nya funktionärer med olika uppdrag hos oss. I slutet av året bjöd styrelsen in alla funktionärer, anställda och samarbetspartners till en liten Lussefika för att berätta om det som händer inte minst på Friskis nationellt.

Under året gick vår vaktmästare/lokalvårdare i pension och en ny person med spännande kombination anställdes. Nu har vi en vaktmästar/lokalvårdar-

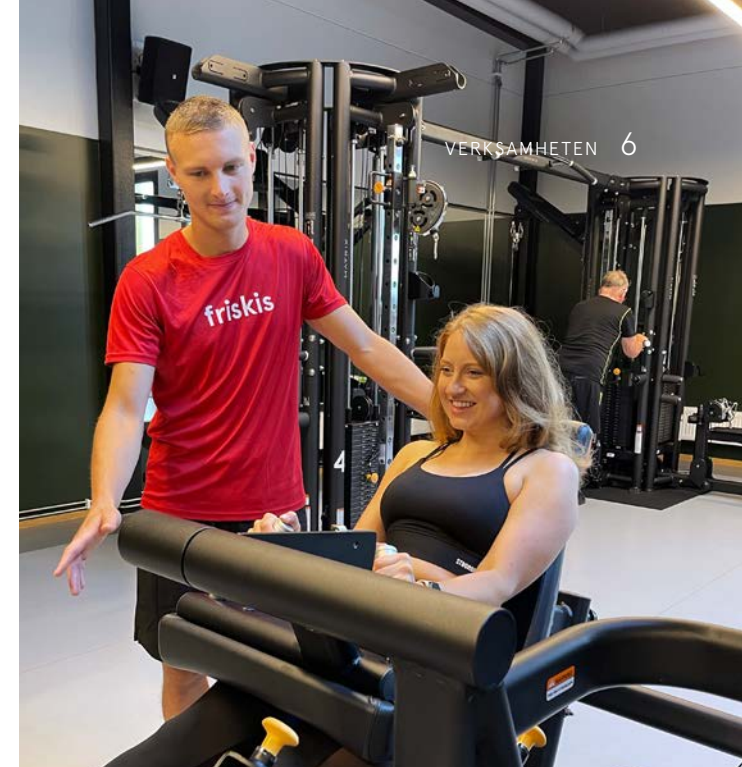
funktion anställd 50% som också på 50% har PT-avtal med oss. Detta skapar ytterligare en person som syns och känns igen, samt är väl bekant med anläggningens olika delar. Dessutom har den tomma lokalen fått en inhyrd PT/massör som hyr av oss men samtidigt är ett dragplåster för nya medlemmar som via hennes starka varumärke kommer till oss och upptäcker våra lokaler. Vi har därmed även massage i vårt utbud vilket är uppskattat. Medarbetaren anställd för administration och reception har slutat på Friskis i Falkenberg under året som gick.

Internt utvecklingsarbete och administration

Under året har en brandövning genomförts i samarbete med räddningstjänst och reception. Brandrutiner har gått igenom och andra viktiga rutiner. Vi har även bytt internt kommunikationssystem i hela Friskis Sverige då det gamla inte mer levereras.

Försäljning och ekonomi

Friskis i Falkenberg har långsamt men säkert under 2025 ökat sin försäljning av träningskort och det syns på vår omsättningsökning i bolaget. Efterfrågan på PT har ökat, många abonnerar på träning via autogiro och vi har ökat antal medlemmar mot föregående år. Vi är inte uppe i full kostnadstäckning av hyran för vår nya lokal, men genom stöd från vår engagerade fastighetsägare har vi kunnat hålla det egna kapitalet intakt i Friskis i Väst AB, vårt helägda bolag där all verksamhet bedrivs.





Ny ledare Multifys



Yoga ute vid vår samarbetspartner ICA Skrea Strand



Enkel träning

På Friskis i Falkenberg har året präglats av många aktiviteter för nya och befintliga medlemmar. Det har resulterat i en ökning av medlemmar och deras träningsfrekvens, samt fler sålda träningskort.

2025



Lustfylld och
lätillgänglig
träning av hög
kvalitet för alla.

2025





Styrelsens arbete

Möten och aktiviteter 2025

Styrelsens arbete regleras av Friskis i Falkenbergs föreningsstadgar som i sin tur är styrda av Friskis nationellt via det avtal som reglerar att vi får använda Friskis varumärke mm. Dessutom antar båda styrelserna i sitt så kallade konstituerande möte varje år en arbetsordning om hur styrelsens arbete ska bedrivas och vem som har vilken styrelseroll under året förutom ordförande, som väljs av stämman. I båda styrelserna sitter verksamhetsledaren med som adjungerad och föredragande.

Vi har haft 12 styrelsemöten under året inklusive ett längre strategimöte och det konstituerande mötet. Vårt arbete har med en anställd verksamhetsledare utvecklats till mer långsiktigt och övergripande, samt en större medvetenhet om och tid för påverkan nationellt.

Påverkansarbete och ny nationell strategi 2026-28

Styrelsen har under året genomfört ett påverkansarbete i det nationella gemensamma arbetet med en ny övergripande strategi för Friskis i Sverige för 2026-2028. Påverkan har skett genom digitala

påverkansarbeten, genom att ordförande utsågs sitta med i en mindre grupp av styrelseledamöter/verksamhetsledare i Sverige för arbetet, samt genom kontakter med likartade föreningar som oss i Friskis och påverkansarbete via förslag och skrivningar.

Diskussionerna nationellt har handlat om att säkerställa att alla inte kan arbeta på samma villkor som de större städerna med sammanslagna stora föreningar. De mindre föreningarna i glesbygd, på landsbygd och i mindre samhällen har andra förutsättningar både på marknaden och på andra sätt. Vi vill i Friskis att varumärket ska kännas igen överallt och fyllas med vissa gemensamma värden som tilltalar nya medlemmar. Men allt kan inte vara lika, utan så lika som möjligt när det går, till förmån för att kunna vara olika när vi behöver.

Årsstämma och extrastämma Friskis Riks samt övriga nationella möten

I April 2025 deltog Friskis Falkenberg med en person vid årsstämman i Örebro. Friskis Falkenberg lade yrkanden och tilläggsyrkanden på motioner vid stämman, fick flera föreningar med oss, men röstades tyvärr ned med liten marginal.

Efter att ha varit aktiva i nationella strategiarbetet fick vi till slut fram ett tillräckligt anpassat bra förslag på nationell strategi som vi var med och röstade ja till vid en extra stämma digitalt i december strax innan jul. Friskis Falkenberg deltog också i höstas i oktober på

Vkon – ett forum för både styrelser och verksamhetsledare, där det dels presenteras nya styrande ideer men framförallt undersökningar både om hur träningsformer utvecklas framöver internationellt och vad olika medlemsundersökningar visar. Intressant och lärorikt.

Arbete med ny VP (Verksamhetsplan) till Årsmötet i Friskis Falkenberg

Styrelsen i föreningen samlades efter att ha deltagit i det nationella VP arbetet och har med de erfarenheter vi samlat på oss, nationellt och lokalt under åren, föreslagit en kort övergripande VP för Friskis Falkenberg för 2026-28 som ligger för beslut av Årsstämman i Falkenberg. Den ska ge övergripande ramar och riktning till vår verksamhetsledare och funktionärer. Den pekar på två väldigt viktiga grupper som vi vill öka, våra ungdomar och företag i Falkenberg. Verksamhetsledare och funktionärer har spännande tankar och ideer om att förverkliga den planen, om den antas vid årsmötet 8 mars.

Framtid

Styrelsen för Friskis i Falkenberg tror på ett fortsatt långsiktigt arbetssätt. Vår förmåga att fortsatt förnya vårt utbud och vårt arbete att göra oss mer kända i olika målgrupper kommer att leda till framgång och fler medlemmar – fler människor i rörelse i Falkenberg med omnejd!





Friskis&Svettis Falkenberg
Violinvägen 1, 311 76 Falkenberg
070-558 36 80 • friskis.com



friskis