



2025

VERKSAMHETSBERÄTTELSE

FRISKIS & SVETTIS ÖSTERSUND

Vi börjar i slutet av året.

FRISKIS SÖDER

I Friskis nationella strategi finns ett tydligt fokus på att få fler i rörelse och välkomna nya medlemmar in i gemenskapen. I augusti gick vi ut med informationen om att vi öppnar en ny, stor anläggning i anrika godsmagasinet på Bangårdsgatan på Söder någon gång efter årsskiftet. En spännande utmaning som vi lagt stort fokus på under hösten.

Byggstart

I september påbörjades ombyggnaden av lokalen på Bangårdsgatan.

Inspirerande träningsmiljö

Lokalen i godsmagasinet är unik med en yta på över 2 000 m². Det är luftigt och högt i tak, det finns fina gamla takfönster och maffiga träbjälkar. Friskis Söder är vår största lokal. Målet är att erbjuda en inspirerande träningsmiljö för alla åldrar med den välkända Friskiskänslan. Det finns generösa gymtor och tre salar för gruppträning; spinsal, multi-sal i gymmet och sal för olika typer av pass.

Innehåll

Vi börjar i slutet av året

Friskis Söder sid 3

Inledning sid 5

Framgångsrika på träningsmarknaden

Erbjuda mer Friskis, träning utanför anläggning, på nya platser sid 10

Lyfta Friskis träningsanläggningar sid 10

Öppna anläggningar på fler platser sid 10

Förenkla köp, sälj och hantering av medlemskapet digitalt sid 11

Öka medlemsvärdet med hjälp av digitala Friskis sid 11

Framtidssäkra vår organisation

Utveckla och boosta det ideella uppdraget sid 12

Jobba smartare tillsammans sid 16

Öppna för nya finansieringslösningar sid 16

Utbildningen sid 17

Ekonomi sid 18

Fler och nya perspektiv

Syna oss själva och välkomna fler sid 19

Ta reda på mer och dra nytta av insikter sid 19

Kommunikation sid 21

Friskis&Svettis Östersund sid 23

Inledning

Verksamhetsberättelsen för 2025 beskriver statistik, fakta och händelser från den dagliga verksamheten och även speciella höjdpunkter och aktiviteter som är minnesvärda för föreningen.

Verksamhetsplan och -berättelse för 2025 grundar sig på hela Friskisrörelsens gemensamma strategi för 2022-2025. Strategin sammanfattas i nedanstående tre särskilt viktiga områden:

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

Friskis Östersund jobbar utifrån Friskis&Svettis gemensamma idé, vision och ändamål.

Vår verksamhetsidé

"Friskis&Svettis ska erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla". Hos oss ska det vara kul att träna och ge känslan av att vilja göra det igen. Vår attityd ska vara tillåtande, avslappnad och personlig. Friskis vision är helt enkelt "Människor ler när de tänker på träning".

Vårt ändamål

Friskis övergripande ändamål är att få så många människor som möjligt i rörelse, att erbjuda olika former av träningsaktiviteter med våra värderingar och kvalitet som grund och att öka insikten om motionens betydelse för välbefinnande och hälsa.

Christina Ravald
verksamhetsledare

Lisa Engman
ordförande

9 014

NYTT MEDLEMSREKORD

FRAMGÅNGSRIKA PÅ
TRÄNINGSMARKNADEN

”Friskis är för mig”

Fler och fler upptäcker att ”Friskis är för mig”. Med ännu ett rekord i antal medlemmar har det periodvis varit trångt på gymmen och i omklädningsrummen samt långa kölistor på pass.

*VÅRT ÄNDAMÅL - ATT FÅ SÅ
MÅNGA SOM MÖJLIGT ATT TRÄNA
OCH UPPLEVA RÖRELSEGLÄDJE
INNEBÄR ATT FRISKIS ALLTID
BEHÖVS OCH VILL VÄXA.*

Den digitala träningen i Friskis Go

Friskis Go är hela Friskis digitala anläggning. På ett effektivt sätt erbjuds alla medlemmar enhetlig inspiration och träning oberoende av tid och plats. Antalet medlemmar i Friskis Östersund som loggat in i Friskis Go har ökat med 54% under 2025.

HYROX

Inför 2025 tog Riks beslutet att samarbeta med ett externt varumärke och koncept inom träning – HYROX. Samarbetet mynnade ut i två passvarianter: HYROX HIT och HYROX Cirkel och vi har under året erbjudit båda varianterna i Östersund. HYROX som träningsform blev ett populärt inslag i vårt gruppträningsutbud.

Andra gruppträningsnyheter 2025 var Coreflex miniband och Step basic.

*VÅR IDÉ OM LUSTFYLLD OCH
LÄTTILLGÄNGLIG TRÄNING AV
HÖG KVALITET FÖR ALLA ÄR
PRECIS LIKA RELEVANT IDAG SOM
NÄR FRISKIS STARTADE.*

För att kunna ge mer plats för befintliga medlemmar och möjlighet att välkomna många nya ser vi fram emot etableringen av ytterligare en lokal!

Träningen i siffror

(föregående år inom parentes)

Inpasseringar totalt 253 788 (221 600)

Inpasseringar snitt/dag	695 (607)
Inpasseringar gym	182 761 (156 639)
Inpasseringar grupp	71 027 (64 961)

Gymtrends är fortsatt stark. 70 procent av Friskis Östersunds totala antalet inpasseringar sker till gymmet.

Totalt antal gruppträningspass 3 666 (3 227)

Topp 5 gruppträning

1. Jympa (Jympa)
2. Skivstång (Skivstång)
3. Cirkelgym (Cirkelgym)
4. Coreflex (Spin)
5. Spin (Cirkelfys)

Utifrån antal pass och möjligt antal deltagare på varje pass ligger fortfarande Jympan högst upp på Topp 5-listan med flest antal deltagare under året. Skivstång behåller sin andraplats och Cirkelgym ligger kvar som trea.

FRISKIS OCH SAMHÄLLET

Friskis är en rörelse av folket, för folket och med folket så för oss är det självklart att vara en del av samhället. Vi strävar efter att skapa en atmosfär och en träningsmiljö som är öppen, kravfri och gör plats för alla.

Antidoping

Doping är ett växande samhällsproblem och mycket tyder på att allt fler motionärer använder sig av otillåtna och förbjudna medel. Riskerna med doping är stora, priset högt och konsekvenserna allvarliga. Friskis Östersund är antidopingcertifierade och jobbar för 100% ren hårdträning. Vi har beställt och genomfört oannonserade dopingtester och haft dopinghunden Molly på besök och hoppas att det förebyggande arbetet blir synligt för många.

#nollkroppshets

Friskis strävar efter att vara en frizon från prestationskrav och skeva kroppsideal - en trygg plats där du kan träna utan pekpin-nar och krav. Människan utsätts för alltför mycket press och stress kring hur man ska vara, leva eller se ut i vårt samhälle idag. Vi vill stå för motsatsen!

Friskis och idrottsföreningen/laget

Vi har medverkat i en större studie om skadeförebyggande träning inom fotbollen (knäkontroll) tillsammans med Linköpings universitet. Med workshops och träning har vi spridit Friskis kunskap om träning till lokala fotbollslag.

Målgruppsanpassad gruppträning

Under året har vi fortsatt med vår målgruppsanpassade gruppträning. Det har varit träning för personer med intellektuell funktionsnedsättning (Enkeljympa, Enkelspin och Enkelcirkel), träning för personer med cancersjukdom samt träning för personer med kognitiv svikt.

Gratispass

Vi har erbjudit ett gratispass i veckan där vi tror och hoppas kunna nå målgrupper som av olika anledningar annars inte har möjlighet att träna hos oss.



Erbjuda mer Friskis, träning utanför anläggning, på nya platser

- Röris för förskolebarn på Jamtli vid Öppna förskolans dag.
- Medverkan på Seniorexpo på Folkets Hus där vi bl a marknadsförde vår softa träning samt satsningen på träning för begynnande kognitiv svikt.
- Uppvärmning för deltagarna i Östersund Vinter Marathon och Andersön Runt. I samverkan med Hej Främling!
- Parkträning under bar himmel på Frösö Strand. Gratis för alla!
- Aktiviteter i kommunens sommarpark vid Surfbukten och Dalhemsparken.
- Uppvärmning och aktiviteter på Parasportdagen på Hofvalen.
- Träningskola på höstlovet där stöd av Länsförsäkringar Jämtland och Östersunds kommun möjliggjorde att aktiviteterna var helt kostnadsfria.
- Vi har under hösten samarbetat med ÖSIS, Östersunds studentidrottsförening. De har haft en veckoaktivitet hos oss där deras medlemmar har kunnat träna Hyrox på Frösön.
- Friskis skidskola på skidstadion i Östersund. I samarbete med Östersund Ski Academy som leds av Britta Johansson Norrgren.
- PT-träning för seniorer. Ett "lyxigt" erbjudande till befintliga medlemmar. Ett upplägg likt en PT-kurs där seniorer får grundläggande gymlunskaper. Ingår i träningskortet utan extra kostnad.
- Frukostboostar på Stadsdel Norr med morgonträning & frukost.

Lyfta Friskis anläggningar

Lokaler

Vi har under året fortsatt jobbet med att lyfta våra träningslokaler så att de känns uppdaterade och inspirerande.

- Spegel och nya gardiner är uppsatta i Lugnet.
- Väggar på Frösön har målats och fräschats upp.
- Nya gymmaskiner är inköpta - höftlyft på Frösön och sälrodd till Norr.
- Vi har investerat i ny utrustning för uppstarten av träningsformen Hyrox på Frösön - roddmaskiner, skiergs och bollar.
- Våra hörslingor i Stora Arnljot och Öset har uppgraderats för bättre användarvänlighet för hörselskadade.

Värdskap och bemötande

Vi har under året erbjudit funktionärer och anställda inspiration, utbildning och fortbildning för värdskap och bemötande.

- 2 tillfällen med intro- och värderingsutbildning för helt nya funktionärer. En kväll då vi djupdyker i Friskis värderingar och idé samt berättar om hur allt funkar i Friskis. Målet är att alla våra funktionärer, oavsett roll, får samma välkomnande och information.

Öppna anläggningar på fler platser

Efter beslutet i december 2024 att gå vidare med en tredje lokal har arbetet under 2025 fokuserat på att konkretisera etableringen. I februari tecknades en avsiktsförklaring för det anrika gamla godsmagasinet på Bangårdsgatan på Söder. Arbetet intensifierades därefter och en extern projektkonsult anlätades på timbasis.

Förenkla köp, sälj och hantering av medlemskapet digitalt

Friskis har på senare år tagit stora digitala kliv för att förenkla för både föreningar och medlemmar. Det finns smarta lösningar som inte bara underlättar administration i vardagen utan också lyfter och inspirerar träningen.

Via våra gemensamma digitala plattformar och arbetssätt har vi gjort det enklare att bli medlem och inspirerande att fortsätta vara det.

Försäljningsökning i webbshopen

Under året har försäljningen av träningskort via webben ökat avsevärt. Jämför vi oktober månad 2024 med 2025 har försäljningen ökat från 18% till 68%.

Betalning med Swish

Vi har infört möjligheten att enkelt kunna betala med Swish både i appen och på webben.

Öka medlemsvärdet med hjälp av digitala Friskis

Friskis Go

Friskis Go är hela Friskis digitala anläggning. På ett effektivt sätt erbjuds alla medlemmar enhetlig inspiration och träning oberoende av tid och plats. Den ger möjligheter för alla att träna med Friskis, även om man bor där Friskis inte finns. Antal användare ökar. Andelen av Friskis Östersunds medlemmar som hittar in i träningsappen Friskis Go ökar. Under 2025 hittade 1 459 fler medlemmar till Friskis Go jämfört med 2024.

Speakap

Ny plattform för internkommunikation lanserades i verksamheten som i september.

Digitala infoskärmar

Nya digitala skärmar monterades i våra lokaler i början av året genom avtal via Riks. Gemensamt kommunikationsmaterial från Riks kompletteras med våra lokala budskap. Möjlighet att sälja reklamplats finns.

Appen Mitt Friskis

Nytt inpasseringssystem beställdes i höstas. Övergång till detta sker i januari 2026. Ett säkrare och uppdaterat system som möjliggör inpassering med QR-kod.

Ny webb

Vi och övriga Friskis bytte under våren hemsidleverantör och en ny webb lanserades. Nya webbplatsen har ett modernare upplägg och gränssnitt. Fler sidor har blivit gemensamma för hela Friskis för att frigöra tid för lokala webbredaktörer.

FRAMTIDSÄKRA VÅR ORGANISATION

**Friskis superkraft är alla
ideella funktionärer**

**Det ideella engagemanget hos
våra ledare, tränare och värdar-
bär upp Friskis och möjliggör
verksamheten. Vi är många som
hjälpas åt att skapa den mötes-
plats vi vill att Friskis ska vara.**

Utveckla och boosta det ideella uppdraget

I Östersund har detta fortsatt varit ett prioriterat arbete.

Vi har lagt tid och pengar på utbildning, inspiration och mötesplatser för funktionärer.

Vi har fortsatt jobba med fler delar ur Friskis gemensamma supportupplägg som Check in och Bollplank.

Vi fortsätter utforska nya sätt att engagera sig i föreningen med kortare och flexiblare uppdrag.

INSPO 2025

I början av februari bjöd vi in till vår lokala, lite större INSPO-dag på vår anläggning på Frösön. En härlig mix av träning, föreläsningar och workshops. Både interna och externa inspiratörer lockade runt 100 funktionärer att delta. Härligt umgänge och god lunch Hos Andreas ramade in dagen. Enkät för utvärdering gav höga betyg.

PROFIL- KLÄDER

Alla funktionärer har fått beställa nya profilkläder.

AW

Utställning "Livet designat" och mat på Jamtli i slutet av maj.

MÖTESPLATS SÖDER

Träffar för funktionärer som vill vara med och planera och skapa vår nya anläggning.

- Kick off med sneakpeak på nya lokalen och enkel frukostfika i slutet av augusti.
- Frukostträff på Norra Station i oktober med digital mötesplats dagen efter för de som inte kunde vara med.
- I mitten av december bjöd vi in till glöggmys, bio och information om nya lokalen på Bio Regina.

JUL- KLAPP

Alla funkisar tillönskades
God Jul med ett Citykort
var på 500 kr.

BLOD- OMLOPPET

Runt 40 funktionärer
samlades under Blodom-
loppskvällen i augusti, där
Friskis är en av arrangörens
samarbetspartner. En trev-
lig kväll med uppvärmning-
ar, eventtält och picknick.

INSPIRATIONS- TRÄFFAR

Spin, Yoga, Jympa/dans,
Skivstång, Coreflex, Trä-
nings för barn och kom-
mande nyheten Power.

CRAFT

40% på Craft sportswear i
april och oktober.

Rekrytering av nya funktionärer inför öppnandet av Friskis Söder

Vi genomförde en omfattande rekrytering av nya ledare och tränare i oktober där ett 25-tal nya stjärnor blev uttagna. Intresset var stort och det fanns många att välja bland. Vi har även rekryterat nya receptionsvärdar och städvärdar löpande under hösten. Efter rekryteringen inleddes processen med att introducera alla nya funktionärer till vår fina förening så att de känner sig välkomna och väl omhändertagna. Vi har bjudit in alla nya till funktionärsträffar, introducerat dem till Speakap samt haft löpande introduktioner av värdar i receptionen. Ledare och tränare har haft kontinuerlig kontakt med träningsansvarig inför den kommande utbildningen.

Med detta stora gäng nya ledare och tränare håller och arrangerar Friskis Riks grundutbildningen "Ettan" på plats i Östersund våren 2026. Grundutbildningen är lika samma för samtliga nya ledare och tränare inom Friskis. Efter sin träningsformsutbildning är de sen färdigutbildade och tillgängliga till hösten 2026.

Jobba smartare tillsammans

Verksamhetsledare Christina Ravald har har under året medverkat i

- "30-gruppen" som varit en del i det nationella framtagandet av nya strategin
- i gruppen "Friskis & Affären" som bland annat jobbar med framtagandet av gemensamma kampanjer för till exempel Sommarkort och Sverigekortet.
- i nätverk med fem andra verksamhetsledare.

Annette Annuswer var med i den nationella utvecklingsgruppen för nya kommunikationsverktyget Speakap.

Robin Oskarsson har varit iväg på ett forum för alla Riks utbildare. Robin är engagerad i Cirkelgym och nya träningsformen Power.

Friskis Östersund, med Robin Oskarsson i spetsen, stod som värd för en turné "PROVA NYA POWER" som anordnades i flera föreningar utspridda i landet.

Öppna för nya finansieringslösningar

I samverkan med Östersunds kommun har vi startat ytterligare ett IOP-projekt (idéburet offentligt partnerskap) som handlar om träning för personer med kognitiv svikt/begynnande demens. Det ger oss möjlighet att jobba specifikt med målgruppen under två år framöver.

Vi har ingått nytt avtal med Region J/H för fortsatt träning för personer med cancersjukdom.

Med stöd från Länsförsäkringar Jämtland och Östersunds kommun erbjöd vi gratis höstlovsaktivitet i form av gymskola för barn.

Riks utbildning och mötesplatser i siffror

Ettan

Grundutbildning 3 pers

Träningsform

Individuell träning (gym) 4 pers

Cirkelfys 1 pers

Träning barn 1 pers

Vidareutbildning

HYROX (distans) 2 pers

Pass i gymmet 2 pers

Yoga energy 1 pers

Mammapower 1 pers

inspirationstillfällen och workshops

Barndagen 3 pers

Strategidagar 2 tillfällen 1 pers

Årsstämma 2 pers

VKON (verksamhetskonferens) 1 pers

FKON (föreningskonferens) 2 pers

TKON (träningkonferens) 2 pers

Utbildarträff 1 pers

Mötesplats verksamhetsledare

2 tillfällen 2 pers

Ekonomi

Ungefärlig fördelning intäkter och utgifter.

Intäkter

Tränings- och medlemsavgifter 95% (95%)

Övriga intäkter 2% (2%)

Försäljning 3% (3%)

Utgifter

Lokaler (alla kostnader) 56,5% (57%)

Personal 26% (22%)

Utbildning 1% (2%)

Funktionärer 2% (4%)

Administration 5% (6%)

Marknadsföring 1% (0,5%)

Övr kostnader 0,5% (0,5%)

Avgifter 5% (5%)

Varuinköp 3% (3%)

Alla detaljer presenteras med siffror i årsbokslutet.

FLER OCH NYA PERSPEKTIV

Syna oss själva och välkomna fler

Hej Främling! har haft en gymaktivitet hos oss en gång per vecka. En av våra tränare är ledare både på Friskis och i Hej Främling! vilket ligger till grund till att ha provat detta upplägg.

Vi har under hösten välkomnat deltagare från Psykiatrin och från Östersunds Fontänhus för att provträna hos oss. Vi är generösa med att erbjuda gratis prova på-aktiviteter för organisationer som vill kroka arm med oss för att få fler att hitta till träning.

Personalgruppen har genomfört utbildning inom mångfald och inkludering utifrån Riks utbildningsmaterial.

Vi har försökt vara lyhörda för vilka nya behov som uppstår då vi når nya medlemmar. När unga medlemmar ökar i antal behöver vi fortsätta arbetet med att erbjuda en trygg träningsmiljö och fortsätta satsa på och synliggöra vårt antidopingarbete.

På Mötesplats Söder nr 2 för funkisar genomförde vi en workshop om hur vi skulle kunna nå nya målgrupper i och med etableringen av en tredje lokal. Vi klurade tillsammans på hur vi skulle kunna lyckas med att få fler i rörelse. Det blev många värdefulla reflektioner om Friskis idé att vara för alla. Sammanfattning i bild på sid 20.

Ta reda på mer och dra nytta av insikter

Friskis Riks presenterar löpande omvärldsspaningar med nyckeltal, trender och analyser. Det ger oss insikter och lärdomar som vi använt oss av.

Vi har fortsatt varit aktiva och delaktiga för att dela med oss och ta del av goda exempel från Riks och andra föreningar.

FÖR VEM KAN FRISKIS GÖRA SKILLNAD?

Hur får vi fler i rörelse?

Vilka ser du som inte rör sig?

Idéer från Funkisträff på Friskis Söder 30 augusti

Målgrupper	Förslag
Barn, föräldrar och skolungdomar	För de som inte rör sig, de som inte är med i andra idrotter. Alternativ för de som inte är med på idrottslektioner. Besöka/ Söka upp ungdomar för att visa på tillgänglighet. EPA-ungdomar. Pappor och barn, föräldrar och barn, barnfamiljer, barn 6-12 år
Arbetsplatser och företag	Rörelsepåuser a la Georg. Hyr en jympaledare för en personaldag
Rörelserädda	Människor som är ovana att röra på sig, inte vågar prova. Hitta aktiviteter som lockar och möter upp.
Invandrarkvinnor	Promenadgrupp, gratis, fika på Friskis, gratis prova på Friskis utbud, Samverkan med Hej Främling,
Skiftarbetare	Speciellt män, in på arbetsmarknadsutbildningar tex industri/lastbil
Parasport	Fler till Enkelträningen via personal inom omsorgen. Uppmana personal på tex boenden att ta med.
Övriga	Kommunens föreningspunkter, Studenter, Kvinnor i klimakteriet, Reumatiker, 60+

Kommunikation

Team kommunikation på Riks stärker och håller ihop Friskis kommunikation och varumärke. Utifrån en gemensam bildbank, olika materialpaket samt innehåll till sociala medier och skärmar på Friskis gym kan alla föreningar enkelt och smidigt använda Friskis uttryck i kommunikationen.



Riks har i det gemensamma kampanjarbetet under 2025 tagit fram två nationella reklamkampanjer som visar hur du med träning blir bättre förberedd på vad helst vardagen har att erbjuda. Filmer har utgjort navet i kampanjmaterialet. I de beskrivs kniviga vardagssituationer, med glimten i ögat, där lite styrka och stresstålighet kan göra susen. Filmerna synliggör en uppdaterad bild av Friskis genom gymträning i inspirerande miljö.

När vi presenterade nyheten om att vi öppnar Friskis Söder uppmärksammades det fint i lokalmedia.



Friskis Östersund

Vid årets slut landande vi på 9 014 (8 217) medlemmar. Tillsammans är vi en stolt ideell förening som sedan 1982 engagerar, förändrar och sprider lust till rörelse. Föreningen är ansluten till Sveriges Riksidrottsförbund via Svenska Friidrottsförbundet, Friskis&Svettis Riks.

220 funktionärer

Värdar, ledare, tränare, kontrollanter, fixare och ledamöter

8 anställda

Christina Raval, Annette Annuswer, Peter Block, Frida Johansson, Tindra Johansson, Celie Nenzén, Robin Oskarsson, Marie Toven

Styrelse

Lisa Engman, Malin Broman, Mattias Holmetun, Tommy Holmgren, Jörgen Larsson, Olle Martinelle, Lars Rådström

TACK!

*TILL ALLA FUNKTIONÄRER,
ANSTÄLLDA, MEDLEMMAR OCH
SAMARBETSPARTNERS FÖR
VERKSAMHETSÅRET 2025*