



2025

VERKSAMHETSBERÄTTELSE



Friskis&Sveltis Eskilstuna

Inledning

Verksamhetsberättelsen för 2025 beskriver statistik, fakta och händelser från den dagliga verksamheten och även sådant som har hänt utöver den. Dokumentet beskriver året men utvärderar också hur arbetet gått med att nå upp till verksamhetens mål, strategier och viljeyttringar.

Friskis&Svettis är en ideell förening med en gemensam idé, vision och gemensamt ändamål utan vinstintresse. Föreningen är till för sina medlemmar och styrs demokratiskt genom sina medlemmar.

Vi landar på 14 578 medlemmar och det är med stolthet vi sätter så många människor i rörelse. Noterbart är återigen att åldern 10 - 19 år ökar otroligt mycket under året. På anläggningarna Sveaplan och Strängnäs målar vi om, flyttar om, adderar mervärden och är lyhörda för medlemmarnas önskemål när det kommer till både träning och utformning av lokal. Under året kommunicerar vi om ny lokal i Eskilstuna, den kommer göra så att vi kan sätta ännu fler i rörelse.

Vår verksamhetsidé

”Friskis&Svettis skall erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla”

Hos oss ska det vara kul att träna och ge känslan att man vill göra det igen. Vår attityd till träningen ska vara tillåtande, avslappnad och personlig. Alla ska känna sig välkomna och känna att vi erbjuder träning som passar just dem. Att må bra och vara nöjd med sig själv är viktigt. Friskis&Svettis ska ge en inre tillfredsställelse och ett leende, vår vision är helt enkelt att ”Människor ler när de tänker på träning”.

Vårt ändamål

Friskis&Svettis övergripande ändamål är att få så många människor som möjligt i rörelse, att erbjuda olika former av träningsaktiviteter med Friskis&Svettis värderingar och kvalitet som grund och att öka insikten om motionens betydelse för välbefinnande och hälsa. Föreningen ska vara en plats där människor känner att de är välkomna och där de kan hitta ett stort utbud av rörelseglädje. Människor som kommer till oss ska finna en lust för fysisk aktivitet och även få kunskap om den fysiska aktivitetens fördelar för den personliga hälsan och på så sätt hitta motivationen att fortsätta träna. För att sprida rörelse besöker vi platser utanför vår anläggning och når nya målgrupper.

Friskis&Svettis RIKS långsiktiga mål enligt Strategi 2025

- **Framgångsrika på träningsmarknaden**
- **Framtidssäkra vår organisation**
- **Få engagemanget att bubbla**
- **Ett Friskis vill sprida på sig**

Friskis&Svettis Eskilstuna

Den 31:a december 2025 hade Friskis&Svettis Eskilstuna 14 578 medlemmar, 9928 i Eskilstuna och 4650 i Strängnäs.

Friskis&Svettis Eskilstunas verksamhet ligger i dess helägda aktiebolag Rörelseglädje i Eskilstuna AB, under året fusionerades Träningsglädje i Strängnäs AB och Motus Holding AB in i Rörelseglädje i Eskilstuna AB. Användandet av varumärket och tillhörigheten regleras genom licensavtal mellan aktiebolaget och Friskis&Svettis Riks.

Friskis&Svettis Eskilstuna jobbar utifrån Friskis&Svettis gemensamma idé, vision och ändamål. Under 2022 arbetade Friskis&Svettis Riks tillsammans med alla föreningar fram en verksamhetsplan för år 2023-2025, denna godkändes på en extra årsstämma den 15 december 2022. Tillsammans med styrelsen har verksamhetschefen arbetat fram vår strategi och verksamhetsplan med den som utgångspunkt. Den 3 december 2025 på en extra insatt årsstämma godkändes nya strategin som gäller 2026-2028. Styrelsen och verksamhetschef kommer under årsmötet 1 april 2026 att berätta om vår strategi som har sin utgångspunkt i den nya strategin. 2028 fyller Friskis&Svettis dessutom 50 år.

Organisation

Årsmöte och styrelse 2025

Föreningens årsmöte hölls onsdag den 9 april kl.18.00 i Tuna Trafik-salen på Friskis&Svettis Eskilstuna. Ordförande för mötet var Pär Eriksson och sekreterare var Anki Roth.

Valberedningen (Kent Sedin) presenterade styrelsekandidaterna. Dessa valdes för året 2025/2026. Styrelsen är ytterst ansvarig för verksamheten och är valda att representera medlemmarna under året.

Ordförande: Anki Roth 1 år (nyval)

Sittande ledamöter: Marie MalmLöf (sittande), Jonas Boklund (sittande)

Ledamöter för 2 år: Linus Gustafsson Maxe (omval 2 år) Susanne Westling Ahlberg (nyval 2 år)

Suppleanter för 1 år: Suppleant nr 1 Leif Lundborg (omval), suppleant nr 2 Monica Andersson (omval)

Till föreningens revisorer valdes Alf Ekström, Grant Thornton Auktoriserad revisor. Sarita Hotti som revisor (omval 1 år). Revisorssuppleant Patrik Nordgren (omval 1 år).

Erik Österberg från styrelsen tackades av.

Valberedningen: Kent Sedin (sammankallande, omval 1 år), Marie Svensson (omval 2 år), Linn Bergström (sittande)

Styrelsen har haft 10 ordinarie styrelsemöten under året.

Hedersmedlem: Agneta Lindén

Styrelsens mötesplatser – Friskis&Svettis årsstämma och FKON

På Friskis&Svettis årsstämma i Örebro den 15 mars var vår förening representerad av Erik Österberg, Anki Roth, Leif Lundborg och Petra Lundgren

På FKON (Föreningskonferensen) i Göteborg den 17–19/10 deltog Susanne Westling Ahlberg, Monica Andersson, Jonas Boklund, Petra Lundgren och Mikaela Arvidsson.

Personal

Friskis&Svettis Eskilstuna är en förening med 14 578 medlemmar varav 320 funktionärer. För att få hela föreningen att gå runt, fungera och utvecklas framåt behövs anställda. Den anställda personalen i Friskis&Svettis Eskilstuna arbetar utifrån Friskis&Svettis Riks och lokala styrdokument, stadgar, policies och värderingar. De ser även till att verkställa styrelsens beslut. Personalorganisationen ska vara anpassad efter verksamhetens behov. Vi är anslutna till Arbetsgivaralliansen.

Medarbetarna i Eskilstuna går på Eskilstuna Näringslivsdag (EN25) den 17/4, medarbetarna i Strängnäs går på Strängnäs Näringslivsdag 26/9. Vi har den 20/3 haft en personaldag i Stockholm där vi besökte Becore för att träna Megaformer (pilates), därefter åt vi en gemensam lunch. I april besöker en medarbetare FIBO-mässan i Tyskland. Under hösten (17/9) har en planeringsdag genomförts inför nästkommande år, vi var på Steam hotell i Västerås. Några medarbetare var på Motivationsdagen i Stockholm den 5/12, samma dag bjöd vi på julbord med Vilstagruppen. På julbordet var även styrelsen samt valberedningen medbjudna. Vi ordnade återigen ett lag på Blodomloppet och hade en trevlig kväll i Stadsparken med vår picknick-kasse.

Den 23/1 gör vi ett studiebesök på Drivkraft i Solna. Vi besöker också två av Member 24 i Eskilstuna under februari. Den 5/3 åker några och kollar på Friskis Örebro som precis har öppnat en anläggning. Vi besöker Nordic Fighter i Finnerödja flertalet tillfällen. Vi har också besökt Nordic Gym i Bollnäs samt Concept i Jönköping.

Flertalet av medarbetarna har under året gått på utbildningar arrangerade av externa företag.

Ordinarie anställda på Friskis&Svettis Eskilstuna

Verksamhetschef/VD	Petra Lundgren
Platschef Strängnäs	Fanny Borén
Ansvarig för ekonomi och administration	Maria Norbäck
Träningschef	Mikaela Arvidsson
Träningsansvarig Eskilstuna	Anna Viltling
Träningsansvarig Strängnäs	Pernilla Sjögren
Träningsansvarig för särskilda målgrupper	Linda Shabo
Drift-, lokal- och Multihallsansvarig	Keijo Pernula
Drift-, lokal Strängnäs	Edin Jusic (fram till december 2025)
Gymansvarig Eskilstuna	Stefan Björk
Ansvarig för kommunikation och marknadsföring	Sara Karlborg
Lokalvård/vaktmästare	Jerry Andersson
Lokalvård	Olivia Gutierrez (start i december 2025)
Lokalvård/vaktmästare	Patrick Hedman (fram till oktober 2025)
Lokalvårdare Strängnäs	Tesfalem Okubay

Allmänna visstidsanställda

Eskilstuna	Monika Långhede
Eskilstuna	Jim Nylén
Eskilstuna	Monica Karlsson
Eskilstuna	David Marklund
Eskilstuna/Strängnäs	Jessica Österberg
Strängnäs	Sanna Engström Rubin
Strängnäs	Birgitta Jonsson
Strängnäs	Harriet Berry
Strängnäs	Birgitta Thorsell
Strängnäs	Rahman Ali Khalid
Strängnäs	Jessica Ljung
Strängnäs	Marita Isaksson

Personlig träning

Personlig tränare	Maximilian Andersson, Eskilstuna
Personlig tränare	Stefan Björk, Eskilstuna (fram till 2025-08)
Personlig tränare	Anna-Carin Harju, Strängnäs

Funktionärer

Funktionärerna är navet i föreningens verksamhet, därför är det viktigt att få befintliga funktionärer att känna lust och vilja att fortsätta sitt engagemang. Det är även viktigt att få fler att vilja engagera sig i föreningen, det ideella engagemanget är basen i vår verksamhet. Funktionärerna ska bli bekräftade och få uppskattning för sitt uppdrag. Idéer, synpunkter och engagemang som våra funktionärer bidrar med ska tas tillvara på. Tillfällen måste skapas då våra funktionärer har möjlighet att träffas för att få information, diskutera med varandra, ge synpunkter, påverka och ha trevligt tillsammans. För att kunna utveckla sig i sitt uppdrag ska funktionärerna ges möjlighet att få inspiration, utbildning och feedback. Ambitionen är att funktionärsverksamheten ska vara anpassad efter verksamhetens behov och funktionärernas möjlighet att engagera sig.

- Antalet funktionärer har under året varit 320. Funktionärerna har uppdrag som ledare, tränare, värdar, styrelsemedlemmar och valberedningsmedlemmar.
- Vi lanserade en ny funktionärsroll – Gymvärd för att möta upp behovet kring en närvaro i gymmet för att skapa trivsel och trygghet.
- Ett flertal rekryteringstillfällen med informationsträff hölls på våren, varav 2 tillfällen var för att söka Gymvärdar till den nya funktionärsrollen och ett på hösten i Eskilstuna. Strängnäs rekryterar löpande.
- Vi kör i gång med ny gemensam plattform, SpeakAp som ersätter Workplace.
- Vi inför registerutdrag från belastningsregistret på samtliga funktionärer och det ska lämnas in årligen.

Funktionärsutbildningar Eskilstuna och Strängnäs

- De nya funktionärerna i Eskilstuna har genomgått föreningens interna funktionärsutbildningar FUNK 1 och FUNK 2 som har genomförts en gång under våren och en gång under hösten. I Strängnäs finns ett framtaget material de nya funktionärerna går igenom, detta utmynnar sedan i några gemensamma workshops.
- Workshop har också erbjudits i vårt affärssystem BRP för receptionsvärdar (vi har också tagit fram filmer som beskriver olika moment i kassan) och digital utbildning i hjärt- och lungräddning via Röda Korset har erbjudits för samtliga funktionärer under året. En fysisk HLR i Eskilstuna och en i Strängnäs under våren.
- 27/4 HLR utbildning för våra funktionärer med Röda Korset, vi påminner också löpande under året om att det är viktigt att fräscha upp sina kunskaper.
- Under året gick 7 funktionärer (4 från Eskilstuna och 3 från Strängnäs) "Ettan" - Riks grundutbildning för ledare och tränare.
- 8 funktionärer (5 från Eskilstuna och 3 från Strängnäs) gick en träningsformsutbildning och blev licensierade.
- 21 befintliga ledare/tränare (9 från Eskilstuna och 12 från Strängnäs) gick en vidareutbildning.

Sammankomster

- I februari bjöd vi in alla funktionärer till Stormöte, ett hölls i Eskilstuna och ett i Strängnäs.
- Alla funktionärer bjöds in till en utbildning kring kommunikation. Vad säger ditt kroppsspråk? Lär dig snacka rätt, lyssna och få nya verktyg att hantera olika samtal i din vardag. Erik Ekstrand håller i utbildningstillfällena, vi har två i Eskilstuna (18/3) och två i Strängnäs (17/3).
- Våravslutning hölls för samtliga funktionärer i Strängnäs under maj månad.
- Vi är med på Drakbåtsfesten i stan och paddlar en båt, 9/8.
- Alla funktionärer bjöds in till årets kickoff den 30/8, vi bokade Boda Borg i Oxelösund och var där under en hel dag.
- I december bjöd vi alla funktionärer på båda orterna på julmingel.

Träningen

Ett av målen i verksamhetsplanen är att Friskis&Svettis ska vara det självklara träningsalternativet för Eskilstuna och Strängnäs befolkning. Därför är det viktigt att leva upp till medlemmarnas och blivande medlemmars förväntningar på träningsutbud, kvalitet på träningen och tillgänglighet. Vi behöver vara lyhörda och hela tiden följa träningsutvecklingen. Vi behöver nå fler målgrupper och få fler att upptäcka allt vi har att erbjuda och även hitta nya arenor för vår träning.

Vårt träningsutbud följer Riks riktlinjer och vi försöker i möjligaste mån att införa de nyheter Riks kommer med i träningsutbudet. Vi frågar efter, lyssnar och tillvaratar funktionärers och medlemmars synpunkter och önskemål. Vi följer och analyserar tränings- och inpasseringsstatistik för att hela tiden förbättra vårt utbud, tillgänglighet och spridning.

Pernilla och Mikaela har besökt Technogym i dagarna två på ett event. De åker även och besöker fabriken i Italien i maj.

På TKON (träningskonferens) i Stockholm den 3-5/10 medverkade Mikaela, Pernilla, Stefan, Linda och Anna.

Träningsformer, nyheter och inpasseringar

- Det totala antalet träningsformer i föreningens utbud under 2025 var 21. Dessutom med varianter som tex soft, intervall, spurt, HIT, distans inom dessa träningsformer. Allt som allt var det 42 passvarianter i vårt utbud.
- Coreflex minibands var limited edition 2025. Övriga träningsnyheter var HYROX HIT, HYROX Cirkel och Step basic.
- Träningsformen PLAZA avslutades i december 2025.
- Smarta gymmet i Eskilstuna har sedan starten i december 2023 blivit 925 som tränar och sedan starten i Strängnäs i början av 2025 har det blivit 260 som tränar.
- Totala antalet inpasseringar under året var 489 022 och det är en ökning med 14,25 % jämfört med 2024 (Eskilstuna Sveaplan 341 326, Strängnäs 132 637 och STIGA Sports Padel Center 15 059). Snitt per vecka, var 6506 på Eskilstuna Sveaplan, Strängnäs 2528 och STIGA Sports Padel Center 290.
- Fördelningen av träningen på respektive anläggning är: Sveaplan 63% gym och 37% gruppträning, Strängnäs 79% gym och 21% gruppträning.

Vi står som värd för riksutbildningar, Friskis&Svettis Riks

10/4-13/4 RIKS Individuell tränare (Sveaplan)

2/5-4/5 RIKS Cirkelgym utbildning (Sveaplan)

15/6 RIKS Plaza (Sveaplan)

23/10-26/10 RIKS Cirkelfys (Strängnäs)

14/11-16/11 RIKS Skivstång (Sveaplan)

20-23/11 RIKS Individuell tränare (Sveaplan)

29/11-30/11 RIKS Coreflex (Sveaplan)

Detta innebär att vi som förening får stå som värd för riksutbildningar när ledare/tränare ska utbildas eller vidareutbildas. Vi erhåller ersättning av Friskis&Svettis Riks för detta.

Individuella instruktioner Eskilstuna & Strängnäs

Gyminstruktioner erbjuds på våra anläggningar Eskilstuna Sveaplan och Strängnäs.

Träning för särskilda målgrupper Eskilstuna

Seniorklubben

Seniorklubben har varit i gång sedan 2016 och har med åren växt både vad gäller antal pass som erbjuds och antal platser. Vi har fem aktiviteter per vecka. Passen bokas i appen Mitt Friskis eller hemsidan. Det är ca 150 motionärer i Seniorklubben.

Enkelträning

Enkelträning vänder sig till personer med intellektuell funktionsnedsättning, en bred målgrupp med olika behov och förutsättningar. Var och en deltar utifrån sin egna kapacitet. Under året utökar vi verksamheten och erbjuder 3 olika pass/vecka.

Paraträning

Fortgår under 2025 och är träning för de med en fysisk funktionsnedsättning. Vi testar olika träningspass och tränar i gymmet en gång i veckan. Alla pass anpassas efter individen. Vi har fått in fler redskap i gymmet som lättare kan användas av personer med funktionsnedsättning.

Familjejympa och Familjefys Barn

Under året har vi erbjudit ett familjejympa för barn år 2-6 år med vuxen och två familjefys för barn 6-12 år med vuxen.

Gravid och förälder

Mamma Power är ett pass per vecka. Leds oftast av en av våra ledare som nyligen blivit mamma i övrigt leds passet av personal.

Vår barnpassning kommer avslutas 25/2, efter ihärdiga försök med både barnpassning i sal och sedan i konferensen ser vi att intresset är väldigt lågt.

Knatteklubben

Är en nyhet i Friskis utbud. Knatteklubben är ett pass för barn i åldern 4-6 år som leds av ungdomar, det innehåller uppvärmning, hinderbana, lek, stafett och nedvarvning. Vi har utbildat en hel klass från Barn-och Fritidsprogrammet som har kört passet för barn från 3 olika förskolor i Eskilstuna under några tillfällen, det har varit ca 40 barn/tillfälle. Ett perfekt sätt att få upp ett intresse för ungdomsledarskap.

Träning för äldre i Fröslunda

Vi erbjuder träning på Mötesplats Fröslunda för äldre personer som bor där, passet heter Stol&Styrka.

Anpassad grundskola

Vi startade 2023 och har varje fredag elever från anpassad grundskola åk 7-9 som tränar hos oss. De har testat på flera olika träningsformer. Vi fortsatte även under 2025 och kör vidare framåt, ett otroligt uppskattat inslag i deras och vår vardag.

Träningsinspiratör Tonår

Under hösten 2022 startade vi Friskis&Svettis Riks projekt Träningsinspiratör Tonår. Vi har sedan dess fortsatt att rekrytera och utbilda nya Träningsinspiratörer. Ungdomarna är en uppskattad tillgång ute i gymmet och efter en ny genomförd utbildning i slutet av 2025 har vi idag 19 aktiva inspiratörer.

Träningsinspiratörerna utbildas av våra individuella tränare. Under 4 tillfällen får de lära sig om föreningen, hur man bemöter ungdomar i gymmiljön, träningslära, anatomi och fysiologi. De blir som en "mini-tränare". De individuella tränarna blir även ungdomarnas handledare under den tid de har sitt uppdrag på Friskis. Ungdomarna kan välja att gå som tillgänglig Träningsinspiratör i gymmet samt leda vissa utvalda pass inom ramen för verksamheten.

Träning för särskilda målgrupper Strängnäs

Seniorklubben

Seniorklubben Strängnäs startade under hösten 2022, under 2025 utökade vi deltagarantalet till 40 platser med två träningstillfällen per vecka, måndagar och torsdagar. På torsdagar är det uppdelat på två pass för att få plats med alla deltagare (20 deltagare per pass).

Träning för LSS

LSS i Strängnäs har sedan 2023 lånat en sal varje torsdagseftermiddag för egen träning. De har under året fortsatt sin träning utan några förändringar.

Medlemmar

Steget till att bli medlem i Friskis&Svettis Eskilstuna ska vara inspirerande, enkelt och förmånligt. Alla ska känna sig välkomna och känna att vår förening är en avslappnad plats för inspiration, träning och gemenskap. Hos oss ska alla mötas av god service och ett trevligt bemötande. Vi ska vara generösa med att dela med oss av vår kunskap om träning och vara en viktig samhällsaktör och samarbetspartner inom träning och hälsa.

Medlemmar: ålder- och könsfördelning Eskilstuna/Strängnäs

	Kvinna	Man	Ej valt	Summa	Ökning i %*	2024
0 - 9 år:	92	64	1	157	-2,5%	161
10 - 19 år:	1243	1167	8	2418	22,6%	1972
20 - 29 år:	1064	1104	7	2175	14,7%	1897
30 - 39 år:	1285	986	6	2277	10,4%	2062
40 - 49 år:	1319	867	3	2189	7,4%	2038
50 - 59 år:	1560	964	1	2525	8,7%	2323
60 - 69 år:	1068	666	0	1734	14,4%	1516
70 - 79 år:	504	388	0	892	14,5%	779
80 - 89 år:	109	90	0	199	28,4%	155
90 - 99 år:	5	2	0	7	-30,0%	10
Okänd ålder:	1	1	3	5		54
Medelålder:	42,35	39,56		41,12		
Totalt:	8250	6299		14 578	12,4%	12 967
	56,6%	43,2%	0,2%			

*Ökning i % är jämfört med siffrorna 2024. Medlemstalet var då 12 967.

Störst procentuell ökning sker bland åldrarna 10-19 år och 80-99 år. Kvinnorna var 57,4% och männen var 42,3% av det totala medlemsantalet under 2023. Vi går fortsatt mot en jämnare könsfördelning med 56,6% kvinnor och 42,9% män under 2024. Före pandemin (2019) stod kvinnorna för 64% och männen 36% av medlemmarna. 2025 är fördelningen lika som 2024, männen har dock ökat, ej valt har minskat.

Träningskort

Vi fortsätter att se över utbudet av träningskort samt underlätta för köp digitalt. Träningskorten köps för 1 månad eller 12 månader. Rabatterade kort finns för studerande, ungdom och pensionär. Autogiro kan fås på träningskort 12 månader. Vi erbjuder även ett obundet träningskort med uppsägning 1 månad, även här kan man få det på autogiro. Vi justerade priset för träningskort vuxen samt klippkort den 1 november 2025.

Försäljningen på Träningskort Sverige ökar återigen och för första gången har vi en gemensam kampanj (20%) på det träningskortet som gäller fram till 31/1 2026. Med mobil inpassering på flertalet av våra Friskis underlättar det inpasseringen till obemannade gym. Vi har mobil inpassering på alla våra anläggningar, Sveaplan – STIGA Sports Padel Center – Strängnäs.

Kommunikation

Vi vill genom vår kommunikation nå ut till allt fler om vår idé, vårt utbud och kvalitet. Vi når ut till allt fler genom att använda modern, tillgänglig och överraskande marknadsföring samt genom att synas på nya ställen i samhället. Vår kommunikation inspirerar till rörelse och vi är generösa med att dela med oss om vår kunskap om träning och hälsa.

Marknadsföringskanaler

- Vår officiella Facebook-sida och Instagram används dagligen för att uppmärksamma våra event i lokalen och på andra platser, vad som är på gång, våra funktionärer och medlemmar. Men även för att ge träningstips. Facebook används primärt som en informationskanal och Instagram som en inspirationskanal. I juni slog vi samman våra konton Eskilstuna och Strängnäs. Antal följare på Facebook var under året 5039 och på Instagram 4960. På LinkedIn har vi 286 följare, vilket är en ökning med 37% från föregående år.
- Andra marknadsföringskanaler är vår hemsida, sex infoskärmar i Eskilstuna och fyra i Strängnäs med rullande information i lokalen, digital skylt utvändigt på anläggningen i Strängnäs och gatupratere.
- Utanför lokalen har marknadsföring skett på ljustavla vid ICA Maxi, Ica Stenby och vid infarten till Torshälla under fyra spridda veckor.
- Vi har annonserat vid ett par tillfällen i Eskilstuna Kuriren, då både i tryck och digitalt och för att nå stadens studenter har vi varit med och annonserat i Studieblocket, ett anteckningsblock som delas ut gratis samt på skärmar inne på MDU. Vi har under året också hörts med radioreklam på Mix Megapol.
- Vi har ingått samarbeten med flera andra idrottsföreningar, exempelvis IK Viljan, Strängnäs IBK och Eskilstuna United. Vi ser en vinst i att deras aktiva tränar och syns i våra gym och vi får i gengäld synas som sponsor med bland annat vår logotyp på deras matchställ samt vid deras arenor såsom Tunavallen och Larslunda.
- Vi ser även det som mycket positivt att vara ute och synas på diverse events och happenings. Vi har tex varit med som hålvärdar på golftävlingar, deltagit på Stora Marknadsföringsdagen och Eskilstuna Näringslivsdag.
- Föreningens bästa ambassadörer är våra funktionärer, motionärer och samarbetspartners.

Kampanjer

- Vi har använt materialet från Friskis&Svettis Riks både vår och höst för att få en spridning i sociala medier och på hemsidan.
- Vi anlidade en fotograf för att ta fram bilder på våra egna funktionärer och på så sätt skapa en tydligare lokal anknytning genom affischer på anläggningarna, informationsskärmar och i sociala medier.

Erbjudanden

- Sedan januari 2022 har vi erbjudit prova på två veckor när man tecknar medlemsavgift för 150 kr. Med den här inkörsporten ger vi nya medlemmar en möjlighet att prova vårt utbud innan köp av träningskort. Under året har vi sålt 2648 och av dessa är det 1215 personer som köpt någon form av träningskort hos oss, det motsvarar 46,8 %. 2024 var antalet köp 2574 och 1474 som köpte någon form av träningskort och det motsvarar 57,3%. 2023 köptes 2151 varav 1220 som sedan köpte någon form av träningskort och det motsvarar 57%.

- Vår och höst har vi erbjudanden från vår samarbetspartner Team Sportia i Eskilstuna där våra medlemmar under en vecka får 25% rabatt på ordinarie priser. Samma sak med erbjudande till alla Friskis-medlemmar från Craft med 25% på ordinarie priser.
- I maj har vi öppet hus i Strängnäs och erbjuder 10% rabatt på årskort den dagen med en rabattkod.
- På årets julkalender hade vi flertalet lokala aktörer som var med och hade erbjudande. I år var det blandat från Eskilstuna och Strängnäs, CasaMia, Make up center, Fröken Maräng och Tuna Trafik.
- På årets julkalender hade vi erbjudande klippkort 1/12-24/12. Vi sålde totalt 525 klippkort fördelat på 393 i Eskilstuna och 132 i Strängnäs.

Event

- **IT Café med SPF.** Vid fem tillfällen under våren bjuder vi in seniorer att delta i IT-Café i Tuna Trafik-salen på Sveaplan. Träffarna sker i samarbete med SPF och första går av stapeln 20/1 kl.13.00-14.30. De tar upp olika teman varje vecka och man väljer vilka gånger man vill delta. De avslutar varje tillfälle med att diskutera säkerhet på nätet.
- **Vi får anordna en frukostföreläsning 6/2** med Vilstagruppen på golfklubben i Eskilstuna. Stefan pratar om träning och kost vilket är väldigt uppskattat, ca 70 deltagare.
- **Smarta gymmet** (Biocircuit) levereras v. 8 och medlemmarna får tillgång till gymmet 27/2. Smarta gymmet är en tilläggsprodukt som kostar 50 kr/månaden. De som tecknar sig mellan 27/2–7/3 får träna gratis i smarta gymmet fram till 31/3. Samtliga funktionärer tränar gratis fram till 17 augusti.
- 14/4 medverkar vi på **kundkväll LF** i Eskilstuna.
- **Årsmötet** för föreningen gick av stapeln 17/4.
- **Hyrox PFT** genomfördes lördag 12/4 på anläggningen i Strängnäs med 22 deltagare. Ett mycket uppskattat event med en härlig stämning bland deltagare, funktionärer och åskådare.
- **Seniortorsdag** på biblioteket med Linda och Seniorklubben 8/5.
- **Hyrox Simulation Race** genomfördes lördag 17/5. Vi hade 53 deltagare, både våra egna medlemmar och människor utifrån. Ett väldigt lyckat och uppskattat event. Dagen bjöd på en skön stämning bland deltagare, funktionärer och åskådare.
- Vi stod återigen som hålvärdar på **Vilstagruppens golftävling** på Eskilstuna GK den 23/5. Till eventet tog vi fram golfbollar som alla deltagare fick en varsin av med budskapet "Lägg aldrig av".
- **Strängnäs 500 6-7/6.** Vi står för vätskestationerna utefter banan på Strängnäs 500 (tidigare Hemmavasan Strängnäs) den 6/6 och kan njuta av en fantastisk dag med många löpare på 5 och 10 km. Vi håller i uppvärmningen inför loppet. Dagen efter går Rulla & rusa av stapeln och det är ett lopp för de med någon funktionsnedsättning, går i grundsärskola, arbetar i daglig verksamhet/dagcenter eller använder någon form av rullande hjälpmedel. Där stod vi för uppvärmningen och en vätskestation.
- I juli värmer vi upp på **Semesterloppet i Mariefred.**
- Vi står som hålvärdar på **Skandiagolfen** 20/8.
- **Blodomloppet** kommer till Eskilstuna för andra gången 8/9 och Friskis&Svettis värmer upp deltagarna i alla lopp över hela landet och vi har ett tält med tävlingar och annat skoj. Kvällen blir en succé i Stadsparken.
- 20/9 går **COOP Eskilstuna runt** tillsammans med Ärla SK, Korpen och COOP Norra. Vi är med för tredje året och ökar återigen deltagarantalet från föregående år. Nytt för i år är Enkelslingan för de med ett handikapp.

- På **Hälsodagen** 21/9 i centrala Strängnäs var vi på plats och hade hinderbana för barnen, samt en roddtävling där man skulle ro så långt man kunde på en minut. Priset var ett klippkort. Många (både vuxna och barn) kom fram och pratade och testade både hinderbana och att ro på roddmaskinen.
- **Världens barn.** Strängnäs körde 20 min pass den 4/10 med start 8.45, sen avslutades allt kl. 12 med utlottning av priser. Där swishade man 200 kr för att kunna delta. Man kunde även swisha valfri summa (minst 25 kr) och vara med och tävla om ett årskort. Totalt samlades 23 780 kr in.
- 15/11 **Strängnäs halvmaraton**, vi värmer upp löparna på Vasavallen inför start. Loppet är fulltecknat.
- Den 11/11 pratar vi om träning för invandrarkvinnor på Arbetsförmedlingen i Eskilstuna, vi bjuder in dom till att prova på jympa i våra lokaler 19/11-

Service för våra medlemmar

- Vi har **RedLocker** i våra omklädningsrum på Sveaplan och Larslunda så att alla kan träna på lika villkor. Vi är med och gör världen rättvisare för människor med mens.
- Varuautomater samt Optishake på Larslunda och Sveaplan, Foodbox Sveaplan.
- Sjukgymnaster/fysioterapeuter finns på Sveaplan och Larslunda. Maria Kun och Pierre Ulin har varit på Sveaplan sen 1/1 2023. I oktober 2024 flyttade Casper Cornén (naprapat) in på Sveaplan. I Strängnäs har Kersti Angenent och Cecilia Ehn varit på plats sedan starten i januari 2022.

Mervärde för våra medlemmar

- Anna Holmlund besökte Sveaplan och Strängnäs, 27-28/8. Hon gav starka föreläsningar med budskapet om att ingenting är omöjligt.
- För första gången bjöd vi in till en medlemskväll på Parken Zoo den 11/9. Vi kikade på djur och åkte karuseller i regnet.
- Fredag 10/10 hade vi en gymkväll för ungdomar 13-19 år på Sveaplan.
- Föreläsning med Monika Björn för 300 personer på Eskilstuna Teater den 11/11. En inspirerande, insiktsfull och aktuell föreläsning om klimakteriet.
- 26/4 bjuder vi medlemmarna på en Breathwork med Maria Ejdetjärn.
- 26/4 Föreläsning, träning för de med NPF diagnos via RF-SISU.
- Smedhälsan/Arosvaccin erbjuder vaccination i våra lokaler under tre tillfällen, gäller TBE samt bältros. Om en månad återkommer de med ytterligare datum. Gäller anläggningarna Sveaplan och Strängnäs.
- Vaccin mot livmoderhalscancer erbjuds av Regionen i våra lokaler under maj vid två tillfällen.
- Våra medlemmar har alltid 10% på ordinarie priser på Team Sportia vid Tuna Park.
- I maj bjöd vi in till en kundkväll på butiken Woman i Eskilstuna.
- Våra medlemmar är olycksfallsförsäkrade via Folksam, anmälan gör man själv via deras hemsida.

Samarbeten

- Rabatterade klippkort för Sparbanken Rekarnes kunder avslutas i samband med att de fusioneras och blir Sparbanken Mälardalen under 2025.

- Vi hade ett fortsatt samarbete med Rekarne gymnasiet. Elever från årskurs 1 och 2 som läser "Träningslära 1 och 2" hade sina praktiska lektioner hos oss. Elever från Barn- och fritidsprogrammet hade sin praktik hos oss. Eleverna får vara med i verksamheten och stå i receptionen samt hjälpa till på olika pass. Eleverna från åk 1 brukar få som uppgift att lära in Mini-Röris. Vi bjuder in en förskola så att de får köra Mini-Röris med dem, detta brukar vara mycket uppskattat av både elever och barn.
- Eskilstuna United förlänger sitt avtal med oss återigen, det gäller samtliga spelare.
- Vi skriver ett nytt avtal inför 2026 med IK Viljan i Strängnäs. Deras arbete med "hellre på plan än stan" går helt i linje med våra värderingar.
- Serrander Bil AB och Tuna Trafik fortsätter att sponsra varsin sal. I Strängnäs är Insulander Bygg AB fortsatt ägare till namnet på den största gruppträningsalen. Dessa samarbeten möjliggör att vi kan skicka fler ledare på utbildning och köpa in nya redskap till anläggningarna.
- Vi är en del av föreningen Strängnäs 500, rörelseglädje & hälsa, som anordnar Strängnäs lopp- och cykellopp. Ursprungligen Hemmavasan Strängnäs.
- Vi har gått med i Eskilstuna Idrottsföreningars Samorganisation. De hjälper till att utveckla medlemsföreningarna med råd och tips från anställda och ideella. I samarbete med RF SISU Sörmland hjälpa medlemsföreningarna med temakvällar/föreläsningar och konferenser för anställda och förtroendevalda.
- Tillsammans med Ärla Sportklubb och Korpen i Eskilstuna anordnar vi Coop Eskilstuna Runt i september.
- Hälsonätverket med LF kör träning varje fredag lunch på Sveaplan och Larslunda. De bjuder in och deltagarna äter efter passet en gemensam lunch i våra lokaler.
- Vi är en partner till Vilstagruppen och kan på så sätt rikta erbjudande till alla deras medlemsföretag och anställda.

Lokal

Föreningens anläggningar ska vara väl anpassad för verksamheten och hålla en hög kvalitet både vad gäller funktion, interiör och utrustning. Våra medlemmar ska trivas, känna sig trygga och säkra när de vistas och tränar i vår anläggning. Vi är lyhörda för medlemmar och funktionärers synpunkter och önskemål vad gäller lokal och utrustning. Vi vill fortsätta att erbjuda mer träning och har satt en tillväxtplan för de kommande åren. Vi får under året besök av flera leverantörer; Casall, Eleiko, Motion Fitness, Nordic Fighter.

Ny utrustning på gymmet i Eskilstuna

Crosstrainer, Motion Fitness
 Crosstrainer, Träningspartner
 Smithmaskin, Nordic Gym
 Hammer strength glute, Fitness brands
 Viktskivor, Nordic Fighter
 Matrixserien(nytt cirkelgym), Casall
 Sittcyklar (2 st.), Träningspartner
 Trappmaskiner (2 st.), Fitness brands

I december 2024 startade vi en ombyggnation av en del i gymmet som svar på efterfrågan av fler träningsytor. Vi byggde om ett förråd och den tidigare stretchytan till en ny träningsyta. Fokus på träningsytan är träning för ben och rumpa. Vi investerade i en ny maskin och lite ny utrustning och ytan stod helt klar i slutet av februari 2025.

Mer utrustning till både gymmet och gruppträningen samt nya hållare till viktskivorna i gymmet.

Ny utrustning på gymmet i Strängnäs

Smarta gymmet, Technogym

Sittcykel, Träningspartner

Matrixserien(nytt cirkelgym), Casall

Skierg (2 st.) och släddar, Vartex

Viktskivor mm, Nordic Fighter

Mer utrustning till både gymmet och gruppträningen samt nya hyllor.

Eskilstuna Sveaplan & STIGA Sports Padel Center

- Hållbarhet & energiåtgång. Vi fortsätter att se över energiåtgången och arbetar kontinuerligt med hållbarhet och använder AC endast vid behov. Vi är också noga med att släcka efter avslutat pass. Kvarglömda kläder tvättas och återbrukas av några funktionärer, mottagare är Stadsmissionen, Retuna och Härbärgen. AMA, som är en del av Eskilstuna Kommun, lämnar vi in trasiga gymtillbehör åt. De syr och fixar det som är trasigt, det är mer hållbart än att köpa nytt.
- Tillsammans med energirådgivare från Eskilstuna kommun har vi fortsatt gå igenom Energitrappan och är nu ett Platinaföretag (Guldföretag 2024) vilket innebär att vi är mycket miljö- och energimedvetna.
- I maj åtgärdas ventilationen i spinningen, detta bekostades av Mälarstaden då uppmätt luftflöde inte stämde överens med utlovade siffror.
- Ny AC i Serrander-salen och nya AC i gymmet under året.
- Vi fortsätter arbeta för mer gymmyta även framåt.
- Utökade öppettider. Från 1/3 öppnar vi kl. 07.30 lördagar och söndagar (tidigare kl. 08.00).
- Vi målar om herrarnas omklädningsrum och har lagt beställning på fler skåp som kommer första kvartalet 2026.
- Målade om delar av gymmet i september.
- Vi utför service på alla löpband i april samt maskinerna från Nordic Fighter i april och september. Dagligen ser vi över alla maskiner och säkerställer att inget blir ståendes.
- Vi adderar två kameror till på Sveaplan samt förstärker med ytterligare en accesspunkt.
- Vi tar bort dörrarna in till omklädningsrummen på Sveaplan, det blev mycket lyckat och skapade ett bättre flöde utanför.
- I samband med öppning av ny lokal på Kungsgatan 63 kommer vi att flytta all utrustning från STIGA dit under våren 2026.
- I maj målar vi om Cirkelgymmet och i september byter vi ut samtliga maskiner, vi adderar också ny belysning.

Strängnäs

- Solpanelerna på taket i Strängnäs har 2025 producerat 110 965 kWh, 2024 under 110 595 kWh. 113 000 kWh under 2023 och 107 400 kWh under 2022. Totalt 441 960 kWh sedan starten. Den beräknade produktionen är estimerad till 106 700 kWh per år.
- Strängnäs Kommun betalade ut lokalstöd till föreningen på 25 000 kr och utbildningsbidrag på 17 992 kr.
- Nu börjar allt bli klart på Larslunda, utanför oss är aktivitetstorget invigt och lite högre upp finns en pumptrack.

- Vi satsar på ett smart gym även i Strängnäs, den cirkeln har både styrka och kondition och möjliggör träning för 12 personer samtidigt, premiär under vecka 9.
- Vi utför service på alla löpband i april samt maskinerna från Nordic Fighter i april och september. Dagligen ser vi över alla maskiner och säkerställer att inget blir ståendes.
- Vi har under året bytt elbolag till **Solfolket**, som arbetar med påverkningsbara elräkningar. Elräkningarna är påverkningsbara genom att; flytta elanvändning till billigare timmar, byta elhandlare och genom att flytta effekttopp.
- Den 17 november fick vi en Checkup till Biocircuit (smarta gymmet). I checkupen kan man göra en kroppsmanställning, samt göra tester för att bl.a. testa sin rörlighet, kognitiva förmåga och konditionsnivå. Checkupen ingår i smarta gymabonnemanget. I samband med lanseringen av checkupen hade vi en nylansering av smarta gymmet, där vi bjöd alla nya smarta gymmedlemmar på fri träning i smarta gymmet, året ut.
- Ett nytt cirkelgym installerades den 25 november, då det gamla cirkelgymmet hade gjort sitt. De nya maskinerna är enkla att ställa in, och med större möjlighet att justera vikten.
- I mitten av december gjordes Insulandersalen om till en multisal, med gymgolv och mer gymutrustning. Syftet är att kunna leda tyngre styrkepass i salen, samt använda salen för egen styrketräning.
- Samtliga salar på övervåningen blev ommålade i en grå nyans under december månad. I spinsalen blev väggarna något mörkare och i resterande salar fick väggarna en ljusare grå färg. I receptionen blev två nya incheckningsdiskar installerade, för att tydliggöra var man ska checka in när man kommer till oss.

Expansion

I januari 2025 går vi ut med att vi letar ny lokal på sociala medier och får därigenom en helsida i Kuriren. 12/6 skriver vi kontrakt på vår nya lokal, Kungsgatan 63 och beräknas öppna den nya lokalen i april 2026.

Vi har satt en Tillväxtplan med en tydlig målsättning om att öppna en lokal till i Eskilstuna (Kungsgatan 63 i april 2026) samt i Torshälla 2027-2028. Förväntat medlemstal 2028 är 18 000 medlemmar.

Övrigt

Dopingkontroller via Antidoping Sverige genomförs på våra anläggningar. Vi är också med på uppmärksamhetsveckan via 100% Renhårdträning. Vi är nu ett vaccinerat gym även i Strängnäs. Flertalet har gått antidopingutbildningen via 100% under året. På anläggningen i Strängnäs har vi också några gånger tagit in DB Hundservice & Specialsök-hundförare. Vi har ett avtal med Polisen i Eskilstuna och Strängnäs.

Vi har fortsatt många externa bokningarna, det är till antalet liknande för åren 2024 och 2025 men vi har ökat intäkterna. Det är föreningar och företag som hyr lokal eller köper träningspass.

Vi är Kranmärkta anläggningar och serverar endast kranvatten, inget förpackat vatten som transporterats.

Vi fortsätter att se över verksamheten och arbetar för att gå mot full digitalisering de närmsta åren. Första kvartalet 2026 ska Mitt Friskis bli oneapp och slås samman med Friskis Go.

Under 2025 har en fusion av bolag gjorts, den blev klar 2025-07-31. Motus Holding AB och Träningsglädje i Strängnäs har fusionerats till Rörelseglädje i Eskilstuna AB. Kvar är moderbolaget IF Friskis&Svettis Eskilstuna samt dotterbolaget Rörelseglädje i Eskilstuna AB.