



2025

VERKSAMHETSBERÄTTELSE
FRISKIS&SVETTIS GÄVLE





Ordförande har ordet

2025 var ett år då vi kunde fira att vår anläggning Torget funnits i 20 år. Vi satsar med fler nya maskiner, pass, och träningsformer samt investerar i våra funktionärer. Tillsammans med lyckade kampanjer har detta gett en bra medlemstillströmning och aktivitet.

De senaste åren har präglats av en föränderlig omvärld med en ökande konkurrens och ökade kostnader som har påverkat vår utveckling. Vi har under året jobbat hårt med att förbättra den ansträngda ekonomin med genomgångar och åtgärder av flertalet av de avtal vi har med leverantörer. Detta har givit oss en stabilare grund att bygga vidare på.

Styrelsen kommer fortsatt att prioritera en aktiv medlemstillväxt och ekonomisk stabilitet för att säkerställa en fast bas för framtida utveckling. Friskis&Svettis nationella strategi, som sträckte sig fram till och med 2025, har bidragit med värdefullt stöd i flera nyckelområden. Digitalisering och samarbeten är några av de områden vi aktivt arbetar med för att stärka och effektivisera vår gemensamma verksamhet. Vi har under året även aktivt jobbat med den kommande nationella strategin för F&S.

Ett stort tack till alla funktionärer för era insatser under året!

*Ordförande
Michael Sahlin*





Top 3

Passen som fick flest personer i rörelse

1. **Jympa**
2. **Spin**
3. **Multifys**

Avser totala antal deltagartillfällen.

9 100

Medlemmar

325 233

Inpasseringar

321 848

Gymbesök

260

Funktionärer

130

Gruppträningspass i veckan

42

Träningsformer

Träning

GYM

Gymträningen är fortsatt väldigt populär och många uppskattar att kunna träna väldigt tidigt eller sent i våra obemannade gym, Gavlehov och Aveny. Den trivsamma atmosfären i våra gym uppskattas av såväl gammal som ung, nybörjare som erfaren motionär. För att introducera och inspirera medlemmar till träning i gymmet har vi erbjudit Pass i gymmet, gyminstruktioner och träning med PT.

GRUPPTRÄNING

Vi siktar alltid mot att erbjuda ett stort och varierat utbud av gruppträning med siktet på att alla ska kunna hitta något som passar just den! Med våra över 120 pass i veckan på olika lokaler och tider finns goda möjligheter att träna härliga pass som både kan vara utmanande och högintensiva likväl som ostressade och ogivande – och allt däremellan.

En av årets nyheter var Limited Edition Coreflex miniband. Ett Coreflex-pass som tränar bålstyrka och rörlighet här med ett miniband som motstånd. En mycket omtyckt variant av Coreflex som lett till att fler upptäckt denna härliga träningsform!

En annan nyhet var Friskis samarbete med HYROX! HYROX är en tävlingsform som kombinerar åtta olika träningsstationer med löpning mellan varje station. Det Friskis och HYROX har gemensamt är att vilja inspirera och motivera många människor till träning genom livet. De gemensamma värderingarna ligger i att skapa drivkraft till träning via lust, glädje, hög kvalitet, funktionell träning och tillgänglighet för att möjliggöra för många att delta utifrån sina egna förutsättningar. Samarbetet mynnade ut i två olika pass; HYROX Cirkel som är stationsbaserat i sal, och HYROX HIT som tränas i gymmet på Aveny. Cirkelpasset är stationsbaserat och med en medelintensitet som passar många. Skillnaden mot det vanliga Cirkelfys-passet är att övningsvalet utgår från HYROX vilket innebär att temat blir mer kondition och uthållighet. Intervalltiderna är längre, tekniken på övningarna är enklare än i Cirkelfys. Till HYROX HIT har vi en progression jämfört med Cirkelpasset. Här använder vi även annan utrustning i gymmet såsom roddmaskiner, stakmaskiner och löpband. Intervallerna är längre och tränings

nivån siktas mot högintensivt även om det så klart finns utrymme för varje deltagare att anpassa till sin dagsform. Båda passen har uppskattats av många olika motionärer, både de som är nya med uthållig styrketräning och de som tränar för att tävla i HYROX!

PARKTRÄNING

Under sommaren har vi erbjudit gratis träning i Boulognerskogen, Högbo och på Eskön. Denna sommar har vi utökat Parkträningen med Yoga i Eskö hamn, utöver Jympa och Multifys. Parkträningen är gratis för alla och en möjlighet för oss att synas och sprida rörelseglädje. Många medlemmar får upp ögonen för vår träning när dem får uppleva den ute i parkerna.

ENKELTRÄNING

Efter ett lyckat samarbete med Enkelträning för föreningen KF Heros och Aktiv Fritid (Gävle Kommun) valde vi att erbjuda Enkelträning regelbundet för alla! Enkeljympan har fortsatt erbjudits varje vecka och under året utökade vi även med ett pass varje söndag, varierande mellan Enkelspin, Enkelgym, Enkelcirkel i sal och i Cirkelgymmet. Enkelträningen är anpassade pass för personer med intellektuell funktionsnedsättning och satsningen går i linje med vår strävan efter att vara en träningsaktör för alla.

KURSER

Under hösten startade vi upp en kurs med träning för kvinnor i klimakteriet. Forskningen har visat på att träning under denna period kan minska flera symptom och kursen var mycket uppskattad bland deltagarna. Här fick de testa på flera pass i vårt utbud och kursen startade med en föreläsning om träning under klimakteriet.

FÖRENINGAR & SKOLOR

Flera föreningar och skolor har tränat hos oss under året, bland annat Nynässkolan, Polhemsskolan, Prolympia, Realgymnasiet och Stigslundsskolan. Några av skolorna har köpt pass eller tränat i våra gym och vissa andra har vi åkt ut till för att träna på plats hos dem. Vi har även besökt olika anpassade grundskolor och bjudit på rörelseinspiration. Föreningar som Harnäs Skutskärs Simsällskap och Hille IF damer har köpt träning hos oss för att komplettera sin träning. Demensföreningen har tränat regelbundet med oss i Cirkelgym under hösten. Gävle Kommuns och RF-SISUs projekt "Hälsa för alla" har tränat Dans soft med oss regelbundet under terminerna för att få grupper som har svårare att hitta till träningen att få uppleva rörelseglädje.



Händelser under året

Friskis&Svettis Gävle gör skillnad och vi jobbar ständigt för att synas och samverka med andra aktörer.

MUSIKHJÄLPEN

En vecka i december sänder Sveriges radio Musikhjälpen dygnet runt för att lyfta fram en undanskymd mänsklig katastrof. Årets tema var "Alla barn har rätt att gå i skolan". Vi informerade våra medlemmar om detta i våra sociala medier, på våra skärmar och i receptionerna där vi uppmanade om att de som ville gärna fick skänka en slant.

UPPVÄRMNINGAR OCH MÄSSOR

Vi har varit på fler tillställningar och hållit i pppvärmningar under året. Vi har bland annat varit på Ångestloppet, GD/GIF, Seniorvarvet och Adventsloppet. Vi har även stått 60plus Mässan och på Högskolan för att synas och samverka. Vi var med på invigningen av Gävle Pride och även med i Pridetåget.

SAMARBETEN OCH PARTNERS

Vi fortsatte samarbetet med Colorama under året. Dom erbjuder alla våra medlemmar jättebra rabatter i deras butik.

Vi har samarbetat med Riks där vi fått tagit del v pressmeddelanden som vi skickat in till dagspressen gällande hälsa och träning.

Vi har även samarbete med Gävle City där vi bl.a hade Yogapass i Esplanaden under Värmässan.

ANTIDOPING-VECKA

Varje år vecka 41 annordnar Prodis en antidoping-vecka över hela sverige där syftet är att lyfta vart vi står i dopingfrågan. För att sprida information om detta satte vi upp anslag i lokalerna med budskap om antidoping och så hade vi ett quiz till våra medlemmar där vinster var från 100% Ren hårdträning och Friskis Gävle.

SPIN OF HOPE

Årligen återkommande Spin of Hope, till förmån för Barncancerfonden, är ett oerhört populärt inslag hos oss som lockar såväl medlemmar som icke medlemmar. Evenemanget genomförs nationellt på olika träningsanläggningar. Lokalt lyckades vi samla in över 70 000 kronor.

**Tack till vår partner
för 2025!**





CRAMO

friskis



KONVENT OCH MÖTESPLATSER

Det fysiska mötet är på många sätt oslagbart och vi har setts bland annat i följande sammanhang under 2025:

- Som vanligt höll vi våra kickoffer för alla våra funktionärer i januari och augusti. Då passade på vi på att berätta om vad som är på gång och köra grymma träningspass tillsammans.
- Årsstämman hölls i år den 15 mars i Örebro. Representanter från styrelsen och VC var närvarande.
- VC har deltagit i ett flertal olika digitala möten med andra verksamhetschefer och Riks.
- Styrelsen och personal har träffats under året för att planera föreningens arbete framåt.
- FKON hölls i år i Göteborg den 18-19 oktober. Styrelse och personal var på plats.
- TKON hölls 3-4 oktober i Stockholm, där deltog vår personal tillsammans med Sveriges övriga Tränings- och utbildningsansvariga.
- Under hösten bjöd vi in alla funktionärer till en föreläsning som om kommunikation och konflikthantering. Det blev en uppskattad tillställning.
- Vi har fortsatt erbjuda funkisfika på Torget under året
- Vi har haft två AW för funkisar som planeras och fixas av festfixargänget.







Organisation

Idag är IF Friskis&Svettis en av Sveriges största idrottsorganisationer med en idé om träning som delas av över en halv miljon människor. Vi är en ideell idrottsförening utan vinstintresse som verkar med och styrs av våra medlemmar. Föreningens verksamhetsidé grundar sig i våra värderingsområden som alla funktionärer och anställda ska vara bärare av. Verksamhetsidén – att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla – har funnits med som en ledstjärna sedan starten. Friskis&Svettis har en gemensam idé och vision – träning ska vara kul och frambringa leenden. Vi vill att medlemmarna upplever rörelseglädje och ett varmt bemötande när de är i föreningens lokaler. Det ideella engagemanget är Friskis&Svettis främsta framgångsfaktor. Det är funktionärerna som möjliggör vår verksamhet genom att bland annat leda pass, instruera i gymmen, värda i lokalerna och hjälpa till i receptionerna.

En förutsättning för att vara en friskisförening är ett medlemskap i Friskis&Svettis Riks, föreningarnas förening, samt anslutning till Riksidrottsförbundet via ett specialidrottsförbund.

Friskis&Svettis Riks har ansvar för bland annat kommunikation om organisationen, utbildning och varumärket. Friskis&Svettis har totalt 546 000 medlemmar och har under 2025 bestått av 143 föreningar, varav 91 i Sverige. Några föreningar har valt att gå ihop under året. 43 föreningar finns i Norge och 9 föreningar finns i övriga Europa. Varje förening ansvarar för sina medlemmar, funktionärer samt verksamhet och ekonomi.

Gävleföreningen bildades 1984 och är idag en av Gävles största idrottsföreningar. Av våra 9 100 medlemmar har 260 valt att engagera sig lite extra och är våra funktionärer. De utgör stommen i vår ideella förening. 9 funktionärer utgör vår styrelse och väljs av föreningens medlemmar på årsmötet som är grunden för vår medlemsdemokrati.

Den 1 maj 2017 började IF Friskis&Svettis Gävle att bedriva sin verksamhet i det helägda dotterbolaget Trimhusen AB. Vi är en ideell organisation utan andra ägare än våra medlemmar. Vi drivs av vår verksamhetsidé och har inget vinstintresse. Allt överskott återinvesteras i verksamheten.

Nedan kan du läsa mer om hur Friskis&Svettis Gävles organisation är uppbyggd.

STYRELSEN

På årsmötet 29 april 2025 utsågs styrelsen som är föreningens högsta organ. Styrelsen har haft fortsatt fokus på de strategiska frågorna som gäller föreningens övergripande utveckling och framtid.

Styrelsen består av:

Michael Sahlin, ordförande
Marit Kindahl, vice ordförande
Ulrika Bäckström, sekreterare
Pialena Wihlborg, ledamot
Petter Karlsson, ledamot
Eric Lindblom, ledamot
Cecilia Bergström, ledamot
Johanna Suban, suppleant
Saga-Maria Loikkanen Sundell, suppleant

Verksamhetschefen har varit adjungerad på styrelsemötena under året. Styrelsen har haft totalt 13 styrelsemöten, varav ett konstituerande och två extrainsatta möten. För att styrelse och verksamhet ska hålla samma kurs finns föreningens styrdokument och dessutom genomförs årligen ett antal gemensamma dagar för att sätta gemensamma mål.

VALBEREDNINGEN

Valberedningens uppgift är enligt stadgarna att föreslå lämpliga personer till styrelsen på årsmötet. Under 2025 har följande personer ingått i valberedningen:

Mats Näslund, sammankallande
Malin Bergner
Frida Nordenfors
Caroline Larsson
Hanna Romin

För att få reda på hur var och en upplever arbetet i styrelsen och för att identifiera framtida kompetensbehov har valberedningen genomfört intervjuer med alla styrelsemedlemmar samt VC.

Extra årsmöte

Den 2 april 2025 höll föreningen ett extra årsmöte då det togs beslut om revisionsbolag.



ANSTÄLLDA

2025 var 8,5 tjänster tillsatta fördelade på 11 personer. Utöver tjänsterna ovan hade vi även 7 extrapersonal i receptionen och 2 på lokalvård.

Kontinuerligt genomförs skyddsronder för att säkerställa en god arbetsmiljö. 2025 gav skyddsronderna fortsatt goda resultat. Under året genomfördes också medarbetar-, och lönesamtal med de anställda. Medarbetarna känner att de trivs, får stöttning samt känner till målen och kan leva upp till de krav som ställs.

Verksamhetschef. Teamledare ledningsgruppen. Övergripande ansvarig för hela verksamheten, dess ekonomi och personal. Underställd styrelsen som är ytterst ansvarig. (1 person 100%).

Träningsansvarig. Teamledare Team Träning, ingår i ledningsgruppen Övergripande ansvar för hela vårt träningsutbud, att det upplevs inspirerade och håller hög kvalitet. (1 person 100%).

Träningsansvarig. Huvudansvarig för F&S PT. Att vi håller hög kvalitet på vår träning, att vi erbjuder bra och lustfylld träning och har en god atmosfär. (1 person 100%).

Receptionschef. Ingår i ledningsgruppen. Ansvarig för vår ekonomiska hantering samt huvudansvarig för våra receptioner. Säkerställa att personal, vårdar, utrustning, utbildning och övrigt stöd finns för att i alla avseenden uppnå önskad servicegrad för våra medlemmar och funktionärer. (1 person 100%).

Platsansvarig. Ansvarar för driften och den dagliga löpande verksamheten på respektive anläggning. Tagit en del av marknadsföringsarbetet under 2025 då vår kommunikationsansvarig varit föräldraledig under hösten. (1 personer, 100% inklusive tid i receptionen).

Kommunikationsansvarig. Föräldraledig hösten 2025. Ansvarar för att vi kommunicerar enligt F&S grafiska profil och värderingar. Ansvarig för att upprätta årlig marknadsplan och genomföra aktiviteterna i den. (1 person 100% inklusive viss tid i receptionen).

Lokalvård. Ansvara för att vi säkerställer hög kvalitet på samtliga lokaler. (4 personer, 200%)

Vaktmästeri. Ansvara för att vi har hög kvalitet på vår utrustning/maskinpark och lokaler. (1 person, 50%)



FUNKTIONÄRER

Under året har vi varit ca 260 ideellt engagerade funktionärer i föreningen med roller som bland annat ledare, värd, tränare och styrelse. Tillsammans bidrar vi alla till att upprätthålla våra värderingar – att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.

Rekrytering och utbildning

Under året har vi fortsatt med vårt digitala ansökningsformulär för att bli funktionär i föreningen. De som har ansökt och varit intresserade av att bli värddar och gymvärdar har blivit inbjudna till våra rekryteringsdagar. Rekryteringsdagen startar med information om föreningen och vad det innebär att engagera sig och avslutas med individuella intervjuer. De som blir uttagna genomgår därefter vår interna Funktionsutbildning i två steg samt praktik för sitt uppdrag.

Ledaruttagningar har vi också med dem som är intresserade av att bli ledare eller tränare i föreningen. För att bli ledare/tränare genomför man även ett minipass i aktuell träningsform samt ett takttest om träningsformen kräver det.

Då ekonomin fortfarande är begränsad, har vi fortsatt fått vara återhållsamma med att utbilda nya ledare på Riks träningsutbildningar. Under året har vi utbildat en handfull nya ledare och några har gjort sin uttagning och kommer gå utbildning under nästa år.

Funktionärsresan

Det ideella engagemanget hos våra funktionärer bär upp Friskis och möjliggör vår verksamhet. Under året har vi lagt en del fokus på att fortsätta arbeta med arbetsätten inom funktionärsresan. Personal har gjort check in-samtal och våra Friskiscoacher har genomfört gruppreflektioner. Dessa arbetsätt är uppskattat och det är 7 gruppreflektioner som genomförts under 2025.

BASK och HLR

Som en del av vårt arbetsmiljöarbete erbjuder vi våra funktionärer och personal varje år utbildningar i BASK (Brand, Akut skada, Sjukdom och Kris) samt HLR.



MEDLEMMAR

Det är våra medlemmar som ger Friskis&Svettis Gävle liv, energi och riktning. Under 2025 har ni visat vad rörelseglädje verkligen betyder – genom engagemang, träningsvilja och en stark känsla av gemenskap. Oavsett om ni kliver in i träningslokalen för första gången eller håller fast vid rutinen vecka efter vecka så är ni en avgörande del av vår förening.

Vårt mål är att träningsupplevelsen ska vara lustfylld från det att medlemmarna kommer tills de lämnar lokalen. Allt räknas in, både bemötande, känsla och träning – våra medlemmar ska känna sig sedda.

Under 2025 uppgick antalet medlemmar till 9 100. Det är ett bra medlemsantal, men vi måste komma ihåg att 2019 var vi 10 766 medlemmar och det är de nivåerna vi fortsätter att försöka nå.

Vårt ändamål kommer alltid att vara att få så många som möjligt i rörelse. Utmaningen för oss består i att kvalitetssäkra verksamheten så att den alltid är i balans med våra aktiva medlemmars behov. Tillsammans skapar vi en öppen och inkluderande miljö där alla är välkomna precis som de är.





Kommunikation

Kommunikationen är en väldigt viktig bas i föreningens verksamhet. Det är viktigt för oss att hitta en bra balans mellan att nå ut till nya målgrupper med vårt budskap samtidigt som vi vill värna den interna dialogen och interaktionen med våra medlemmar och funktionärer.

MARKNADSFÖRING UNDER ÅRET

Medlemmar har under året löpande fått information om vad som händer i föreningen, i huvudsak via vår hemsida, Instagram, Facebook, TikTok, anslag i lokalerna, via våra digitala skärmar och informationen ledarna och värdar meddelar på sina pass. Vi tar hjälp av reklambyrån Hey Presto som har stor erfarenhet. Vi har, med hjälp av våra funkisar, vid 7 tillfällen stått utanför Torget och bjudit på kaffe och delat ut prova på veckor och marknadsfört oss.

SOCIALA MEDIER

Instagram och Facebook har vi fortsatt använt oss av som tidigare år. Vi har även satsat lite mer på annonserade inlägg för att få mer spridning.

KAMPANJ

Vi deltog i Friskis Riks vår- och höstkampanj med budskapet "Var förberedd". Kampanjerna delades i våra sociala medier, på hemsidan och på gatupratarna på Torget.

ERBJUDANDEN

- I januari, augusti och november hade vi ett erbjudande på alla våra 12- månaderskort.
- Vårt stående erbjudande "Prova en vecka gratis" nyttjades 1 276 gånger.
- Vi hade vårt stående sommarpris på våra månadskort under juni och juli.
- Vi finns med i Restaurangchansen och Cityhäftet med olika erbjudanden.



Lokaler

Friskis Gävle bedriver träning på 6 platser; Torget, Aveny, Royal, Gavlehov, Fjärran Höjder och Norrsätraskolan i Sandviken.

Under 2025 har vi fortsatt att förvalta och underhålla lokaler så att de upplevs inbjudande och fräscha för våra medlemmar.





Slutord

När jag nu summerar verksamhetsåret 2025 gör jag det med stolthet. Friskis&Svettis Gävle är en förening som bygger på människor – på engagemang, rörelseglädje och viljan att göra skillnad tillsammans.

Vår idé om att skapa lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla ligger till grund för allt vi gör. Det är mötena mellan människor- i leenden, high fives, svettiga pass och gemensamma skratt- som gör att Friskis&Svettis blir mer än bara träning. Vi är en skön upplevelse som känns i hela kroppen.

Jag vill rikta ett varmt tack till våra ideella funktionärer, förtroendevalda och medarbetare som med professionalism, hjärta och engagemang skapar trygga, inspirerande och roliga träningsupplevelser – varje dag.

Jag ser fram emot kommande år och att vi, med en ny strategi, ska fortsätta arbeta för ett friskare och starkare Gävle!

Tillsammans gör vi skillnad!

*Verksamhetschef
Cecilia Ahlqvist*

