



friskis



Innehåll

01. Ditt Friskisår.....	3
02. Ditt träningsår.....	4 - 13
03. Engagemanget som utvecklar föreningen.....	14 - 18
04. Friskis i samhället.....	19 - 21
05. Hänt på din anläggning.....	22 - 24
06. Möt styrelsen.....	25 - 29
07. Året i siffror.....	30 - 33



DITT FRISKISÅR 2024

2024 var året då Friskis i Stockholm växte ut i regionen genom en sammanslagning av 8 lokala föreningar. 25 gym i 12 kommuner bildar nu Friskis&Svettis Stockholm. Under 2024 tränade ännu fler och vi passerade drömgränsen på 100 000 medlemmar. Friskis fortsatte ta plats i samhället och debatten med bland annat deltagande i Pride och debattartiklar och föreläsningar för att motverka samhällets skeva kroppsideal och användandet av otillåtna substanser. Detta genom initiativet #nollkroppshets.



DITT TRÄNINGÅR

Nästan **4 miljoner** träningsbesök, varav 32% till pass och 68% till individuell träning i gymmet.

Gruppträningen växer och belägningsgraden på pass ökade med **2,5 procentenheter**.

Lansering av passen
Löpning soft och Split.

Multifys skivstång och
Yinyoga blev pass i
ordinarie utbud.

Lansering av ny PT-modell
och en **utökning med 9
personliga** tränare på totalt
7 anläggningar.

Soft träning på framfart.
Ökade med ca 15% i antal
pass och närmare **20% i
antal besök**.

Utbyte av wattcyklar
och wattsystem på 3
anläggningar: Farsta,
Kungsholmen och
Sveavägen.

Parkträning

Parkträning i Rålis är synonymt med Friskis. Vi levererade 44 pass till 2500 deltagare! Parkträningen är gratis för alla och ger alla en chans att röra på sig under sommaren och känna på Friskiskänslan.



Midnattsloppet & Blodomloppet

Vi värmdde upp stora och små löpare vid Midnattsloppet och Blodomloppet.



Pride

Friskis är av folket, för folket. Tillsammans är vi många, starka och i rörelse. Vi strävar efter att vara folket i hela dess mångfald och ta vara på människors olikheter och erfarenheter. Att gå i Prideparaden markerar vår ståndpunkt gällande människors rätt att vara som man är. 2024 var vi återigen med i Prideparaden. Vi jympade oss genom stan inför en halv miljon åskådare.

PASS-TOPPLISTAN 2024

Antal pass	1. Jympa	6 140
	2. Skivstång	3 824
	3. Spin distans	3 411
	4. Spin intervall	3 378
	5. Jympa soft	3 314

Antal deltagare	1. Jympa	198 773
	2. Jympa soft	124 866
	3. Skivstång	86 163
	4. Spin intervall	61 646
	5. Cirkelfys	60 358



A man with a beard and tattoos is captured in a dynamic pose, performing a high kick or dance move in a gym setting. He is wearing a dark grey sleeveless shirt and black shorts. His right leg is raised high, and his right arm is extended upwards. In the background, other people are visible, some also performing similar movements, suggesting a group fitness or dance class. The gym has a modern feel with bright, linear lighting on the ceiling.

103743
MEDLEMMAR



3787542
BESÖK TOTALT

A photograph of an elderly man with grey hair and glasses, smiling and sitting on a black gym bench. He is wearing a dark blue hoodie, black pants, black fingerless gloves, and black sneakers with red laces. The background is a gym with various equipment, including weight racks with colorful plates (red, yellow, blue) and a wooden abacus.

25617

INPASSERINGAR

GYM

A woman with blonde hair, wearing a red leotard and red leggings, is captured in a dynamic pose with her arms raised and hands open, palms facing forward. She is barefoot and standing on a grey floor. The background is a modern dance studio with a grey brick wall, large mirrors, and green neon light strips. Other people are visible in the background, also in motion.

12345

INPASSERINGAR

GRUPPTRÄNING

NYHETERNA

Tack vare att åtta Friskisföreningar gick samman till en, kunde du som medlem träna på 25 olika gym. Samgåendet innehöll också en satsning på såväl de yngsta som de äldsta medlemmarna. Och följdes av en kampanj som gav rekordmånga nya medlemmar.



Åtta föreningar blev en

I november gick Friskis Haninge, Huddinge, Järfälla, Lidingö, Mälarearna, Sollentuna, Stockholm och Åkersberga samman till en – vilket markerade ett historiskt steg för hela Friskisrörelsen. Därmed utökades föreningen från 16 till 25 gym i sammanlagt 12 kommuner och med 1400 pass i veckan att välja mellan.

Tanken med samgåendet var att bli starkare tillsammans och att ge medlemmarna ännu bättre möjligheter till träning. Och att bli attraktiva för fler, tack vare möjligheten att kunna träna både nära hemmet och arbetet.



Ny prislista, nya möjligheter

En ny prislista låter kanske inte som en spännande nyhet. Men i det här fallet var det en fråga med såväl stort symbolvärde som stor praktisk betydelse. Det var nämligen genom att synka priser och villkor i de åtta föreningar som gick samman, som befintliga och nya medlemmar kunde börja träna på 25 gym på lika villkor.

Och som en bonus till medlemmarna öppnades denna möjlighet upp redan ett par månader före samgåendet.

Satsning på de äldsta och yngsta

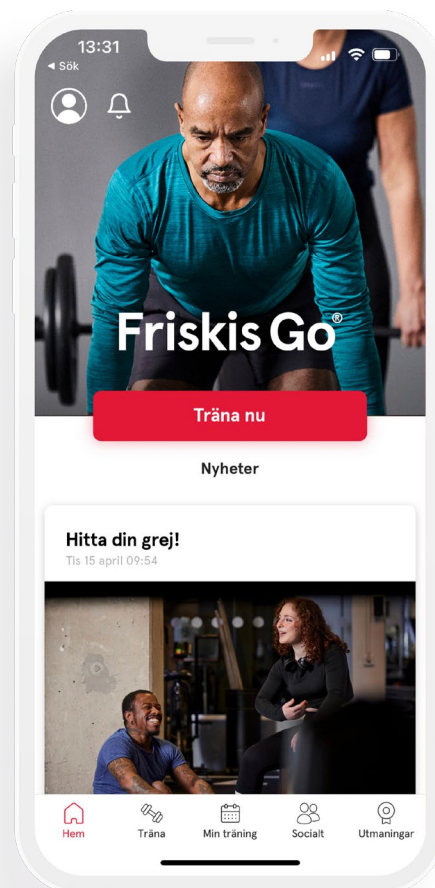
Vi vet hur viktigt det är att en träningsvana etableras tidigt och följer en genom hela livet. Under året införde vi ett abonnemang för 10-12-åringar (träning i målsmans sällskap) för 149 kronor i månaden – barns träning ska inte behöva var dyr.

Samma låga pris infördes för seniorer som fyllt 85 år. Under året gjordes dessutom en förändring som innebär att Seniorklubbens aktiviteter ingår i det ordinarie träningskortet för seniorer. Den som så föredrar kan köpa ett starkt rabatterat terminskort för bara Seniorklubben.

Apparna som underlättar träningen

Vår träningsapp, Friskis Go, fortsatte att utvecklas under året. Den fylldes på med ännu fler digitala träningspass, övningar, utmaningar och mycket annat.

Även Mitt Friskis, vår app för att boka pass och passera in på anläggning, fortsatte att utvecklas. Bland annat lanserades en efterlängtat funktion att kunna söka på sin favoritledare.



Tidernas kampanj

Föreningens ändamål är att få fler i träning och det var också syftet med samgåendet. Därför var det väldigt spännande att ta del av utfallet av vår första kampanj efter samgåendet.

Resultatet överträffade alla förväntningar: Nästan 8 000 kampanjkort såldes, varav hälften till nya medlemmar!

Black Week

25%

PÅ ETT HELT
ÅRS TRÄNING

Gör en investering som verkligen räknas!

friskis

Erbjudandet gäller löpande abonnemang med 12 mån. bindningstid för 299 kr/mån (ord. pris 399 kr/mån). 724 kr/mån för tonår, student och pensionär. Gäller på F&S Stockholms 25 gym t.o.m. 2/12. Medlemsavgift tillkommer.

ENGAGEMANGET SOM UTVECKLAR FÖRENINGEN



Friskis&Svettis finns tack vare ideellt engagerade ledare, tränare, träningsinspiratörer och värdar. I slutet av 2024 hade föreningen hela 2 000 funktionärer! Medlemmarna gav värdefulla inspel och höga betyg i enkäter och var med och påverkade sin förening via årsmötet.

FRISKIS FEEDBACK

Våra medlemsundersökningar visar att medlemmarna är mycket nöjda. Några av de saker som uppskattas mest är att man är välkommen precis som man är, öppettider samt kompetens och bemötande hos funktionärer.

”Jag ÄLSKAR Friskis! Att det är en förening, att det finns ett aktivt arbete mot kroppshets och dopning och att det genomsyrar hela vägen igenom – i representation bland ledare, i hur en blir bemött och vilket utbud av pass som finns!”

TVÅ NYA HEDERSMEDLEMMAR UTSÅGS:

**Nina
Forsberg**



Tack vare Röris och Mini-Röris har mer än 25 000 pedagoger utbildats och 600 000 skol- och förskolebarn har fått chansen att röra sig till musik på ett inspirerande sätt. Kvinnan bakom denna makalösa satsning, som nu pågått i över 20 år, heter Nina Forsberg, mångårig funktionär och medarbetare i föreningen. Hon ligger också bakom satsningar som Öppna dörrar och Enkeljympa, som hjälpt otaliga personer med funktionsvariation att hitta rörelseglädje på våra träningsgolv.

Reinhold Lennebo har varit engagerad i Friskis i många år i olika roller, bland annat som ordförande och styrelseledamot. På senare tid har han lett valberedningens arbete och haft en central roll i att säkra medlemsdemokratin när Friskisföreningar i Stockholmsregionen nu ska gå samman. Hans gedigna kunskaper och stora kontaktnät har, i kombination med personliga egenskaper som oräddhet, lösningsfokus och prestigelöshet, gjort honom till en viktig person i föreningens utveckling.



**Reinhold
Lennebo**

LASSE LIND-STIPENDIATER

Emma Nordlund



Emma leder sina Cirkelfyspass med stor närvaro, värme och en stor dos humor. Hon förgyller måndagskvällarna genom att ibland låta motionärerna välja hur träningen ska musiksättas. Hon firade ettårsjubileum som ledare med en spel-lista med one hit wonders. Själv är hon allt annat än en one hit wonder, hon håller över tid!

Johan skapar dansglädje och får alla att ta ut svängarna! Johan ÄR musik! Han tar med oss på en resa bortom tid och rum där vi får kasta oss ut på musikalscenen, känna oss som divor i en vibrerande stämning, i rampluset där alla är välkomna!



Johan Östlund



JA till samgåendet!

Medlemmar gjorde sin röst hörd och var med och påverkade sin förening via årsmöten. Det togs beslut om 20 motioner och röstades ja till att slå samman åtta Friskisföreningar i Stockholmsregionen.



FRISKIS I SAMHÄLLET

Vi tog vårt ansvar i rollen som en samhällsaktör att räkna med och tog initiativ till samarbeten med andra organisationer, föreningar och talespersoner för att påverka beslutsfattare. Tillsammans gjorde vi en rad aktiviteter som visade hur viktig Friskis är som samhällsaktör. Vi fortsatte att mäta hur stockholmarna mår med det uppmärksammade #nollkroppshets, arbetade för inkludering och mångfald i träning och deltog i Pride.

**KROPPSHETSEN
FÖRSTÖR FOLKHÄLSAN –
TRÄNINGSVÄRLDEN
MÅSTE BÖRJA TA ANSVAR**



#Nollkroppshets – du duger precis som du är

Friskis&Svettis Stockholm utökade projektet #nollkroppshets genom att utmana andra organisationer, träningsaktörer och påverkare. Initiativet fokuserar på att främja välmående och hälsosamma relationer med träning och motion. Vi skrev en debattartikel som publicerades i flera stora media och som undertecknades av flera namnkunniga talespersoner och påverkare från olika organisationer. Vi hade även en uppmärksamhetsvecka om antidoping i oktober, där bland annat sportjournalisten Jonas Karlsson föreläste.

Från hälsa till hets – en farlig trend

Vi gav Verian i uppdrag att utreda hur utbredd kroppshetsproblemet är. Undersökningen visar att andelen svenskar som mår dåligt av att tänka på träning har ökat från 31 till 38 procent på ett år. Nästan hälften av alla kvinnor upplever att kroppsidealen påverkar dem negativt.



HÄNT PÅ DIN ANLÄGGNING



FRÅN 16 TILL 25 GYM!

Genom samgåendet med åtta Friskisföreningar fick medlemmarna möjlighet att träna på 25 anläggningar i 12 kommuner.

Uppfräschning av F&S Kungsholmen och F&S Skanstull

Under sommaren slutfördes den sista etappen i uppfräschningen av F&S Kungsholmen. Lokalen fick bland annat nytt golv i stora gymmet, bättre gymyta och ny träningsutrustning, energisnål belysning och fräschare omklädningsrum. I augusti invigdes den nya fina anläggningen!

Vi påbörjade även uppfräschningen av F&S Skanstull, där nästan hela övre plan renoverats med ny belysning, måleri samt våtutrymmen. Vi har även bytt ut alla hantlar.

Fler uppdateringar i gymmen och nya spin Watt cyklar

Under året har alla spinwatt cyklar bytts ut på F&S Sveavägen, F&S Kungsholmen och F&S Farsta. Även F&S Sickla har fått nya cyklar. Därmed kommer service och underhållskostnader att minska. På F&S Orminge har större delen av maskinparken bytts ut och på F&S City har Cirkelgymmet bytts ut. Cardioutrustningen har uppdaterats på F&S Södertälje och F&S Haninge. F&S Lindhagen har fått en uppdatering med fler nya maskiner.

Investeringar på våra anläggningar

Totalt uppgick årets investeringar till 12,7 mkr. Ursprungsbudgeten uppgick till 13,1 mkr. 4,6 mkr avsattes till byggnation, 6,8 mkr till träningsutrustning varav 2,7 mkr på ny spinutrustning och 1,3 mkr till IT.



MÖT STYRELSEN 2024



Friskis&Svettis Stockholms styrelse ser till att föreningens verksamhet drivs enligt de planer och mål som årsmötet har bestämt. Här summerar ordförande Andreas Strömberg föreningens utveckling under året – ett år som kommer att gå till Friskisrörelsens historia.

2024 var ett fantastiskt år för Friskis. Efter ett långt och hårt arbete kunde åtta Friskisföreningar i Stockholmsregionen gå samman till en. Den 1 november gick vi från 16 till 25 gym med sammanlagt 2 000 ideella funktionärer som varje dag levererar rörelseglädje till stockholmarna i tolv kommuner.

Efter samgåendet hade vi vår kanske mest framgångsrika kampanj någonsin och sålde 8 000 träningskort på en vecka!

Medlemsantalet passerade mot slutet av året en magisk gräns: 100 000!

Det kändes onekligen som ett kvitto på det vi hela tiden lyft som den kanske allra viktigaste fördelen med samgåendet: att fler kommer vilja träna hos oss tack vare att vi finns på fler platser – och nära både där stockholmarna bor och arbetar. Efter som ändamålet med vår förening är att få fler i rörelse, är denna fråga av största vikt.

Tack vare medlemstillströmningen stärktes också föreningens ekonomi. Det är viktigt ur flera aspekter. Dels att fortsätta återhämta oss efter en pandemi vars effekter under flera år ätit stora hål i vår kassa. Dels att ge oss förutsättningar att framöver kunna etablera oss på ännu fler ställen och att investera i våra lokaler och vår träning.

Att slå ihop åtta olika organisationer får betraktas som en unik åtgärd. Vi hade ingen föregångare att snegla på utan fick åstadkomma detta av egen kraft.

Vi i styrelsen är medvetna om att samgåendet har krävt mycket stora insatser, ett stort engagemang och en hel del kompromisser och uppoffringar från medarbetare, funktionärer och förtroendevalda i de åtta föreningarna. Vi är imponerade och stolta över alla insatser som ni har bidragit med, allt för att skapa ett ännu starkare Friskis.

Tillsammans fortsätter vi nu att bygga vidare på den nya föreningen, lära oss av varandra, finjustera och vidareutveckla vårt älskade Friskis.



Vad är du mest stolt över från 2024?

Andreas Strömberg



Det finns så mycket att lyfta fram, för vår förening sprudlar av energi och engagemang från medlemmar, funktionärer och medarbetare! Från inspirerande parkträning och färgsprakande Pride till den peppande uppvärmningen inför Midnattsloppet – vi skapar rörelseglädje på så många sätt! Och när åtta föreningar i regionen gick samman och bildade en ny, starkare förening, skrev vi Friskishistoria. Trots våra olika förutsättningar förenades vi i en gemensam vision och har tillsammans skapat något ännu större!

2024 var kanske vårt mest spännande år hittills, åtminstone för mig personligen. Att vi fick så många modiga föreningar i Storstockholm att tillsammans våga pröva och arbeta för att gå samman, och detta utan att veta hur och på vilket sätt den nya föreningen skulle fungera och verka fullt ut. Vi var många föreningar som valde att pröva idén om en större och starkare förening i syfte att skapa än mer attraktion- och konkurrenskraft, och detta trots att vi gick in med så olika förutsättningar. Att vi lyckades ta fram gemensamma funktionärs- och medlemserbudanden tillika ny organisation med ekonomisk hållbarhet och dessutom få respektive årsmöte för 8 föreningar att rösta ja, är en stor bedrift från alla inblandande! November 2024 var vi alla nya på jobbet och toppade med att via vår sista kampanj få nästan 4 000 nya medlemmar. Det känns stort!



Anette Wagler

Jens Wikström



Jag är mest stolt över att 2024 blev året då Friskis Stockholm samlade fler än 100 000 rörelseglada medlemmar. Tack vare modet hos åtta föreningar att bryta ny mark och gå samman så skapade vi en urkraft att sätta Stockholm i rörelse. Tänk att vi vågade och tänk att vi orkade – tack alla som slitit och kämpat.

Jag är också stolt som en tupp när jag tänker på det lite större perspektivet av det vi gör i Friskis. Vår förening bygger folkhälsa, fostrar sunda värderingar och omtanke om varandra i en tid då det verkligen behövs. Vi gör skillnad, på riktigt.

Jag är mest stolt över det hårda jobb vi gjorde i sammanslagningen. Att vi kunde enas alla åtta föreningar och att vi kunde arbeta i linje med strategi 2025 som vi tillsammans med Friskisrörelsen i Sverige tagit fram.



Sara Schönbeck

Jan-Ivan Smedberg



Jag är mest stolt över att min ursprungliga förening i Huddinge kunde se värdet av att vi bildade en större förening i Stockholm och var beredd på att ta arbetet för att nå det.

Jag är stolt och glad över all bra verksamhet som vi har erbjudit våra motionärer under året, samtidigt som vi genomfört resan i att gå samman till en större förening. Ett hjärtligt tack till alla som har bidragit och bidrar fortsatt – det finns en oerhörd kraft i att göra saker tillsammans! Framtiden känns ljus och trygg för föreningen – vi har skapat bra förutsättningar för att växa ytterligare!”



Kajsa Värna

Pia Ahlgren



Det jag är mest stolt över är det historiska sammangåendet som föreningen beslutade om 2024. Samtidigt som vi har lyckats att blicka framåt och förbättrat användarupplevelsen på några av våra anläggningar för våra medlemmar. Vi har framtidssäkrat vår organisation för att kunna växa och bidra till rörelseglädje för fler.

Det jag är mest stolt över 2024 är att vi gick i mål med sammanslagningen. På ett fantastiskt sätt och med djupa samarbeten med både verksamhet och styrelse så har vi lagt grunden för någonting bättre och starkare.

Det strategiarbete och den kickoff vi startade året med har verkligen visat vad vi kan göra tillsammans.

Rolf Strandin



Lena Kring



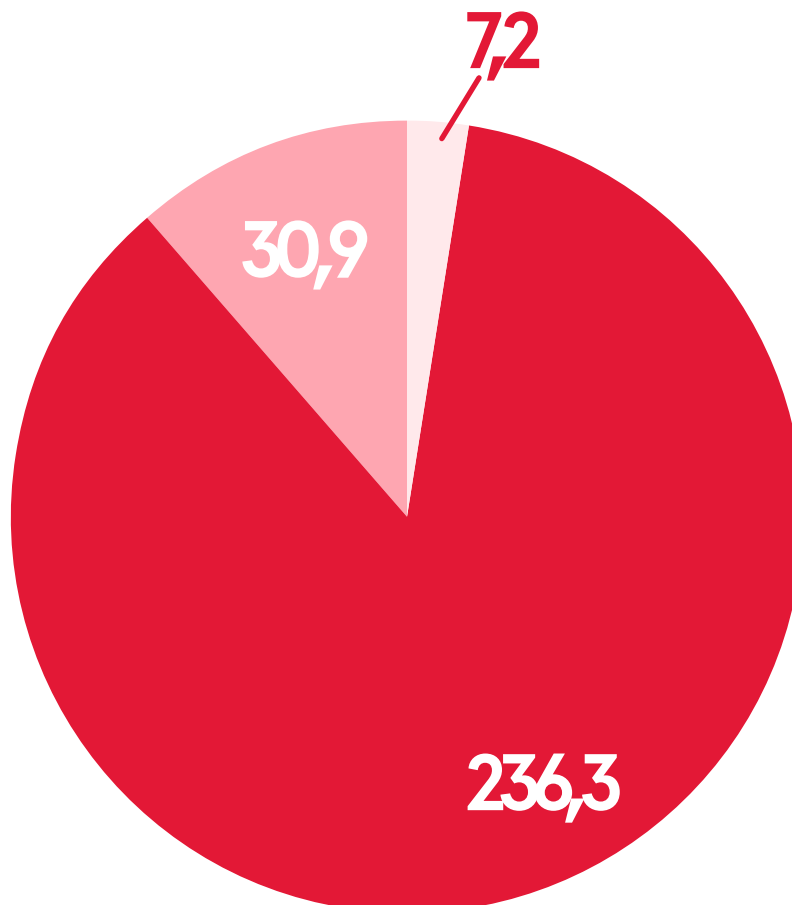
Jag är mest stolt över allt arbete som jag var med om under 2024 för att se till så att min förening Sollentuna gick med i sammanslagningen med Stockholm. Jag är även stolt över att ha genomfört två mycket bra årsmöten tillsammans med min kompetenta styrelse i Sollentuna, där vi fick ett ja till att gå samman med Stockholm. Samt att jag fått möjligheten att fortsätta min gärning för Friskis som styrelseledamot i Stockholmsföreningen och vara med och ge input till att framtidssäkra Friskis.

ÅRET I SIFFROR



Härifrån kommer pengarna

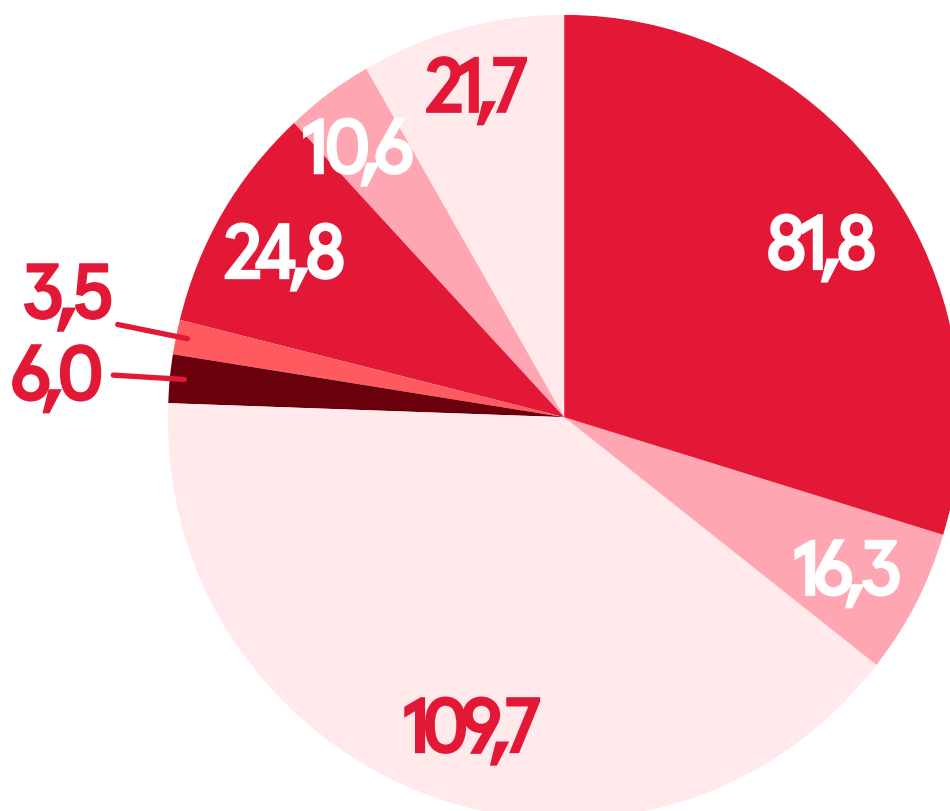
Totalt 274,4 mkr i koncernen

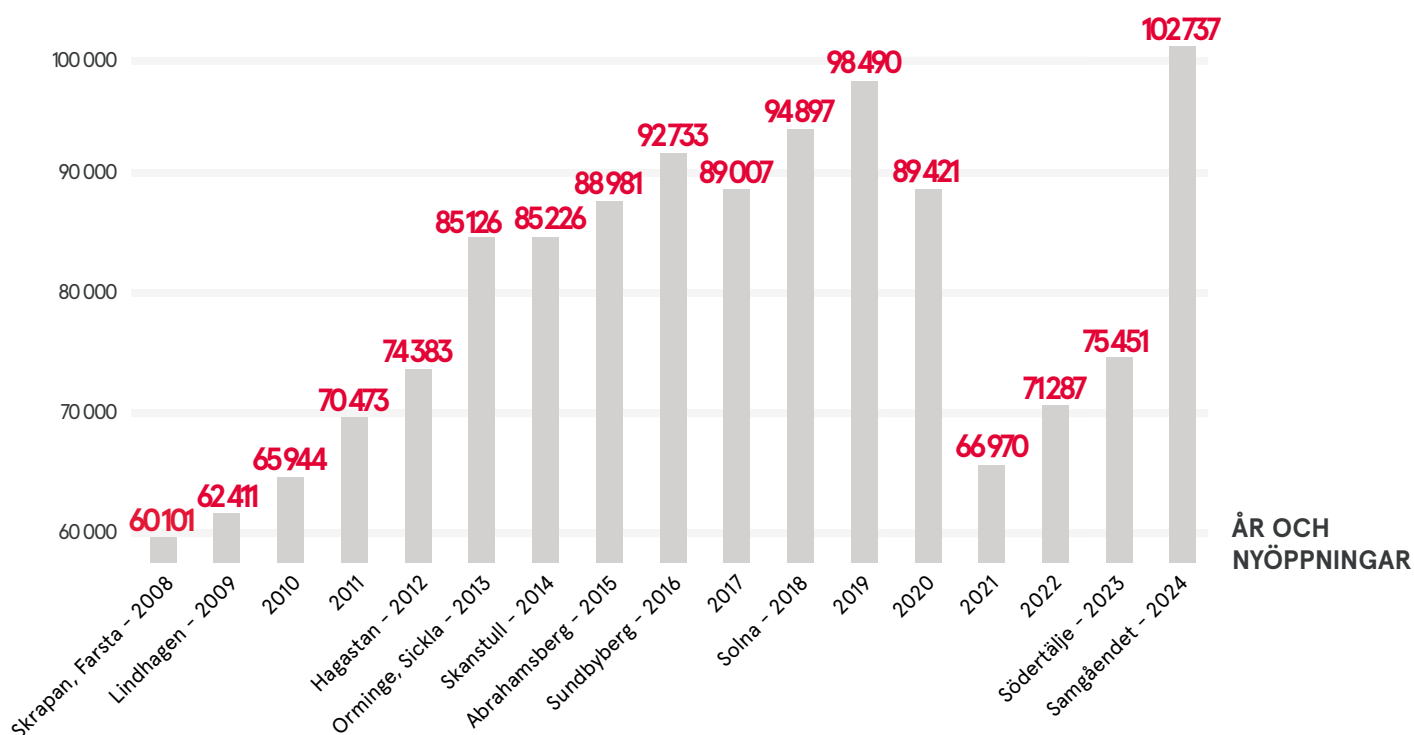


Hit går pengarna

Totalt 274,4 mkr i koncernen

81,8	Personalkostnader
16,3	Funktionärskostnader
109,7	Lokalkostnader
6,0	Marknadsföringskostnader
3,5	Projektkostnader
24,8	Övriga kostnader
10,6	Avskrivningar
21,7	Överskott före skatt och finansiella poster



ANTAL
MEDLEMMAR

Ekonomisk utveckling i koncernen i sammandrag

MSEK	2024	2023	2022
Intäkter	274,4	228,2	202,3
Årets resultat före skatt	22,2	2,8	-10,5
Balansomslutning	209,8	156,4	137,7
Medelantal anställda	137	132	129
Investeringar	12,7	8,4	11,7
Medlemsantal	102 737	75 451	71 287
Resultat per medlem i kr	216	37	-147

