



Linköping



Verksamhetsberättelse

2025

Innehåll

01. Inledning	3
02. Friskis&Svettis Riks	4
03. Friskis värderingar	6
04. Friskis Linköping – styrelsens berättelse	8
05. Friskis Linköping – verksamhet	10
06. Träningen	14
07. Utbildning	18
08. Kommunikation	20
09. Event	22
10. Mervärden	23
13. Projekt	25
14. Funktionärer	26
15. Anställda	27

01.

Inledning

Idrottsrörelsen Friskis&Svettis utvecklas som något unikt inom svensk träning och föreningsliv. Friskis är ledande i att utveckla ny lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Friskis träning har en enorm bredd, i målgrupper och intensitet. Allt fler ser Friskis som sitt andra vardagsrum.

Visionen, människor ler när de tänker på träning, bidrar till att vi hela tiden utmanas i att försöka få ännu fler att röra på sig och se lustfyllt och kravlöst på sig själv och sin träning.

Vid årsskiftet 2025/2026, var vi cirka 546 000 medlemmar i hela Friskis, vilket är en ökning med 5,3% jämfört med föregående år.

Friskis har under 2025 bestått av 143 föreningar, varav 91 i Sverige, 43 i Norge och nio i övriga Europa. Under 2025 har Friskis Svenljunga gått samman med Friskis Borås och dialog om samgående pågår mellan flera föreningar. Friskis Strömstad har pausat sin verksamhet.

Friskis jobbar nu för ett gemensamt designkoncept för att ge en mer sammanhållen upplevelse av Friskis. Friskis Locations, som lanserades 2023, har tagits emot väl och implementerats på ett stort antal anläggningar 2025. Under året har fyra föreningar också öppnat helt nya anläggningar. Fler föreningar är på gång att expandera under 2026.

Under verksamhetsåret 2025 har Friskis Linköping hunnit med mycket. Årets största projekt var uppräskningen av anläggningen i Tannefors och planeringen av en ny anläggning i Mjärdevi.

Allt arbete som har genomförts under året har utgått från de mål och strategier som var satta i verksamhetsplanen. De mål som inte uppnåddes har förflyttats till verksamhetsplanen för år 2026 tillsammans med nya mål.

Här i verksamhetsberättelsen kan du läsa om det som har hänt under 2025 och se hur medlemsutvecklingen har förändrats, vilket som var den populäraste träningsformen och mycket mer.

02.

Friskis&Svettis Riks

Friskis&Svettis huvudkontor ligger i Stockholm. Friskis Riks ansvarar för övergripande och strategiska frågor i syfte att leda och utveckla verksamheten. Träningsutveckling, Friskis egna utbildningar och kommunikation är Friskis Riks viktigaste verksamhetsområden. På Riksstämman väljs Riks styrelse, som består av sju personer. Riks styrelse ansvarar för att det som beslutas på Riksstämman verkställs och leder den övergripande verksamheten mellan stämmorna. Riks styrelses uppgift är bland annat att på övergripande nivå fastslå mål, riktlinjer, driva verksamhetsutveckling och att fastslå organisationens profil. Varje förening håller sina egna årsmöten där de beslutar om vilka mål och strategier som ska gälla i just den lokala föreningen.

Friskis högsta beslutande organ är årsstämman. År 2025 genomfördes stämman i Örebro. På stämman möttes delegater från alla föreningar för att bestämma vad som ska ske i Friskis kommande år. Där fastslogs bland annat:

- att tillsätta en utredning för att arbeta fram olika förslag kring HR-stöd
- att göra en ny bedömning av förutsättningarna att genomföra förändringen till rullande medlemskap
- att tillsätta en arbetsgrupp för utredning av olika mötesformer för Riks årsstämma
- att Riks tar fram riktlinjer och en plan för hur ALLA, utifrån de sju diskrimineringsgrunderna, ska kunna inkluderas i Friskis-föreningarnas verksamheter
- att lånet till F&S Helsingborg skrivs av
- att Riks tar fram en policy mot kränkande behandling samt att Friskis hänvisar till RF:s visselblåsartjänst på nya hemsidan
- att Riks ser över behov av ytterligare gemensamma insatser t.ex. utbildning för att motverka kränkande behandling
- att ge Riks i uppdrag att sortera och tydliggöra vad som gäller i en ideell idrottsförening inom området avseende anställda, funktionärer och medlemmar

Föreningskonferens FKON

Föreningskonferensen hösten 2025 genomfördes i Stockholm. Helgen inleddes med en mötesplats för verksamhetschefer på fredagen och fortsatte under helgen med FKON. Friskis Linköping var representerad med styrelserepresentanter, verksamhetschef, träningschef, receptionschef och platschef.



546 000

medlemmar i hela Friskis

Friskis värderingar

Friskis&Svettis är en värderingsstyrd organisation, våra värderingar ligger till grund för all vår träning och allt vi gör. De flesta känner till Friskis&Svettis på ett eller annat sätt. Många säger att en får komma som en är. Andra gillar blandningen av människor på Friskis. En del föredrar styrketräningen, andra musiken på passen. Några blir inspirerade av de engagerade ledarna. Oavsett vilken din motivation är, är du välkommen till oss!

Friskis idé är lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Egentligen säger Friskis idé allt. Vi startar i lusten. Vi fortsätter göra träningen tillgänglig. Vi lägger till ny kunskap och kvalitet i det vi gör. Vi vill att du ska kunna hitta något som passar just dig.

För att vidga idén om träning har Friskis&Svettis fem värderingsområden:

1 Friskis&Svettis skapar träning som berör och ser till hela människan

Det finns lika många sätt att träna som det finns människor. Alla har olika drivkrafter och olika behov. Friskis bidrag är träning som känns. Då menar vi känns på riktigt, bortom muskelrörelser och svettiga pannor. Vi ser träning som en upplevelse för dina sinnen. Med rörelseglädje som gemensam nämnare och med insikten att träning ger förutsättningarna för det liv du vill leva. Och när livet förändras erbjuder vi träningsupplevelser som följer dig istället för tvärtom.

Vi utgår från att människan är byggd för rörelse och att vi mår bra när vi rör oss. Det är grunden i vår funktionella träningsidé. Vi skapar träning som ser till hela dig oavsett om du är ny, nygammal eller rutinerad i din träning. Träningen ska få dig att växa som människa och vara en upplevelse som du kan längta efter.

2 Friskis&Svettis är ett sammanhang där människor kan mötas

I ett samhälle som blir både snabbare och kallare är Friskis en plats för varma träningsupplevelser och mänskliga möten. Vi står för gemenskap på dina villkor. Kanske trivs du bäst med att träna på egen hand eller så är gemenskapen hela grejen.

Friskis skapas i mötet mellan människor, i mötet med träningen eller i mötet med dig själv. Oavsett om det sker hos oss, på en gräsmatta eller i den digitala världen. För oss är mötet kanske större än själva träningen.

3 Friskis&Svettis släpper lös människors engagemang

Friskis är av folket, för folket. Tillsammans är vi många, starka i rörelse. Speciellt när vi låter engagemanget spira och släpper idéer lösa. Vi strävar efter att vara folket i hela dess mångfald och ta vara på människors olikheter och erfarenheter.

Friskis bygger på ideella krafter – ledare, tränare, värdar och alla andra som är där för dig för att de vill. De som gör oss till vilka vi är. Det handlar om att vara med i något stort, meningsfullt och viktigt – att få fler människor i rörelse. Vi tror att lusten är nyckeln till ett brinnande engagemang och att engagemang får både Friskis och människor att växa.

4 Friskis&Svettis har en avslappnad, tillåtande och personlig attityd

Vår träning bygger på kunskap och vårt bemötande på en öppen människosyn. I spänningsfältet mellan det kompetenta och det avslappnade och personliga uppstår det vi ibland kallar Friskiskänslan. Den handlar om allt från tilltal, attityd och synsätt till miljö.

Hos Friskis kan du vara dig själv. Här finns inga pekpinnar. Inget märkvärdigt. Friskis är en plats där det är högt i tak. Vårt sätt att vara gör vår träning lättillgänglig och för alla. Det betyder inte att all vår träning passar alla, utan att det ska finnas något för alla oavsett ambitionsnivå, förutsättningar, identitet eller tillhörighet.

5 Friskis&Svettis är en modig utmanare som ständigt hittar nya och bättre vägar

Friskis älskar att vara i rörelse. Vi jobbar hela tiden med att vässa och förädla allt vi gör. Ibland vill vi överraska och ibland kännas igen. Vi vill fortsätta med det vi är bra på och testa gränser för att utmana gamla sanningar, normer och skeva ideal. Vi drar oss inte för att utmana oss själva. Allt för att överträffa det förväntade och skapa möjligheter för fler att hitta rörelseglädje.

För oss är det viktigt att handla fritt i linje med vår idé och alltid göra våra egna val. Vi gör oss därför inte beroende av andra men samarbetar ibland med de som delar våra värden för att nå våra mål.

Friskis Linköping

Styrelsens berättelse

Möten och aktiviteter

Under verksamhetsåret 2025 (januari till december) har styrelsen genomfört elva ordinarie styrelsemöten och ett konstituerande möte. Därutöver genomförde styrelsen tillsammans med organisationens ledningsgrupp en styrelsedag i november. Styrelsedagens fokus var på våra styrkor och genomgång av förslag på den nya nationella strategin.

Större delen av styrelsen deltog vid Friskis Riksstämman i Örebro i mars. Där behandlades och beslutades om flera motioner som bland annat berörde medlemsavgifter, HR-stöd, Friskis för alla och hantering av GDPR på gemensamma plattformar. En extra riksstämman hölls digitalt i december där delar av styrelsen deltog. Där beslutades

om att godkänna Friskis&Svettis nya strategi för 2026–2028 och en stadgeändring om hantering vid upplösning genom likvidation av Riks. Den nya strategin utgår från utvalda områden: fortsätta lagbygget och växa ännu starkare med målet att tillsammans bli 750 000 medlemmar.

Styrelsen i Friskis Linköping var också representerad vid Föreningskonferensen (FKON) i Göteborg i oktober. Fokus där var på arbetet med framtagandet av nya strategier för 2026–2028, ungas engagemang och inflytande, Friskis varumärke och det ideella engagemanget.

Verksamhetsåret och väsentliga beslut 2025

Friskis Linköpings årsmöte genomfördes 22 april. Större delen av styrelsen deltog och totalt var det 63 medlemmar med på mötet. På årsmötet behandlades en motion angående avgiftsbeläggning av våra parkeringsplatser som mötet beslutade att avslå enligt styrelsens förslag. Under mötet omvaldes föreningens ordförande. Därutöver valdes två nya ordinarie ledamöter på två år och en ordinarie ledamot med omval på två år.

Styrelsen har tecknat nytt hyresavtal för lokalerna i Tannefors och lokalerna har då uppdaterats. Styrelsen har tecknat avtal med Castellum

för ny träningsanläggning i Mjärdevi. Träningslokalen beräknas öppnas i mars 2026. Styrelsen har fattat beslut om en uppfräschning av träningsanläggningen i City som genomförts under hösten.

Under året har styrelsen varit delaktig i framtagande av ny strategi för Friskis Riks. Ordförande har deltagit i en central arbetsgrupp för strategiarbetet.

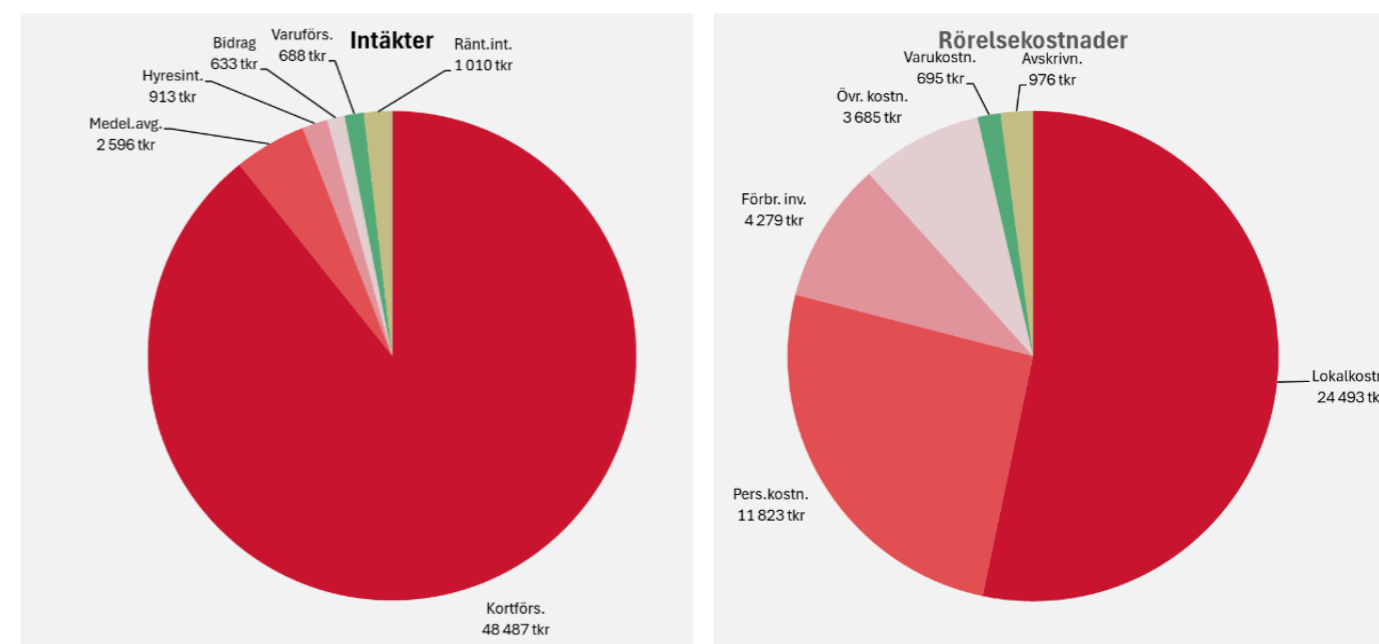
Ekonomi 2025

Årets resultat har påverkats av den goda medlemsutvecklingen under året. Den ökade medlemsbasen har lett till fler sålda kort och mer medlemsavgifter, vilket i sin tur har haft en direkt positiv effekt på årets resultat. Framför allt har våra intäkter för kortförsäljning och medlemsavgifter bidragit till årets resultat på 8,4 mkr. Det positiva resultatet möjliggör investeringar i nya medlemsaktiviteter och stärker föreningens långsiktiga stabilitet.

Inköp av träningsutrustning har dels bokförts som kostnad, dels som inventarier med avskrivning på fem år. Det betyder att vi har en lägre resultatpåverkan av förbrukningsinventarier under året.

Genom att dela upp inköpen på inventarier och kostnader fördelas utgiften över flera år, vilket innebär att årets resultat belastas mindre jämfört med om hela beloppet tagits som kostnad direkt.

Årets resultat påverkar även vår balansräkning positivt. Det positiva resultatet beror främst på ökade intäkter från kortförsäljningen. Våra likvida medel har ökat med 6,4 mkr så att vi vid årsskiftet hade ett kapital på 45,2 mkr. Större delen är placerade på placeringskonton hos SBAB med bra ränta – våra konton har en genomsnittlig ränta på 2,4 %, vilket ger oss en stabil avkastning utan risk.



Graferna visar intäkter och kostnader uppdelade per intäkts- och kostnadsgrupp.

Mål från styrelsens strategiplan 2025

- Ett delmål var att det skulle bli 24 000 medlemmar och utfallet blev 26 332.
- Vår förening deltar i minst tre projekt från Riks. Under 2025 var vi med i fem projektgrupper (kläder, styrgrupp för IT, Locations, medlemsutskick, HYROX).
- Den digitala kortförsäljningen står för 70% av den totala försäljningen. 2025 var den runt 54%.
- Beslut om en ny anläggning. Under 2025 tecknades ett avtal om ny anläggning i Mjärdevi.
- Styrelsen satte ett mål på en fråga från medlemsundersökningen "Skulle du rekommendera Friskis om någon frågar" på nyckeltalet 85. Vid senaste mätningen var det 80,1. Om man tittar på hur många som svarat ja, ja om någon frågar, och ja även om ingen frågar, så är det sammanlagt 97%.

05.

Friskis Linköping - verksamhet

Friskis är en ideell idrottsförening som är till för medlemmarna och som drivs utan vinstintresse. Medlemmarna styr den demokratiskt uppbyggda organisationen. Det är du som bestämmer och kan påverka hur Friskis ska vara i framtiden.

Året i siffror

År 2025 var det all time high med antal medlemmar då det vid årets slut kunde räknas in 26 333 personer. Det är 3 476 fler medlemmar än året innan och det var en exakt lika stor ökning året innan dess. Av alla Friskis Linköpings medlemmar var 51% kvinnor och 48% var män. 1% har uppgivit annat eller inte valt kön. De medlemmar som har köpt medlemskap i Linköping utgör 13,5% av Linköping kommuns befolkning. I Motala landade det på 8% av befolkningen efter drygt ett års verksamhet där.

Inpasseringarna till Friskis Linköpings olika träningsformer ökade i jämförelse med föregående år till totalt 926 118 inpasseringar, vilket är en ökning med 167 000 sedan föregående år.

Under hela verksamhetsåret har det varit totalt 7 090 pass vilket är en ökning på drygt 200 pass som kan tillskrivas Motala.

26 333
medlemmar

51% 48%
kvinnor och män

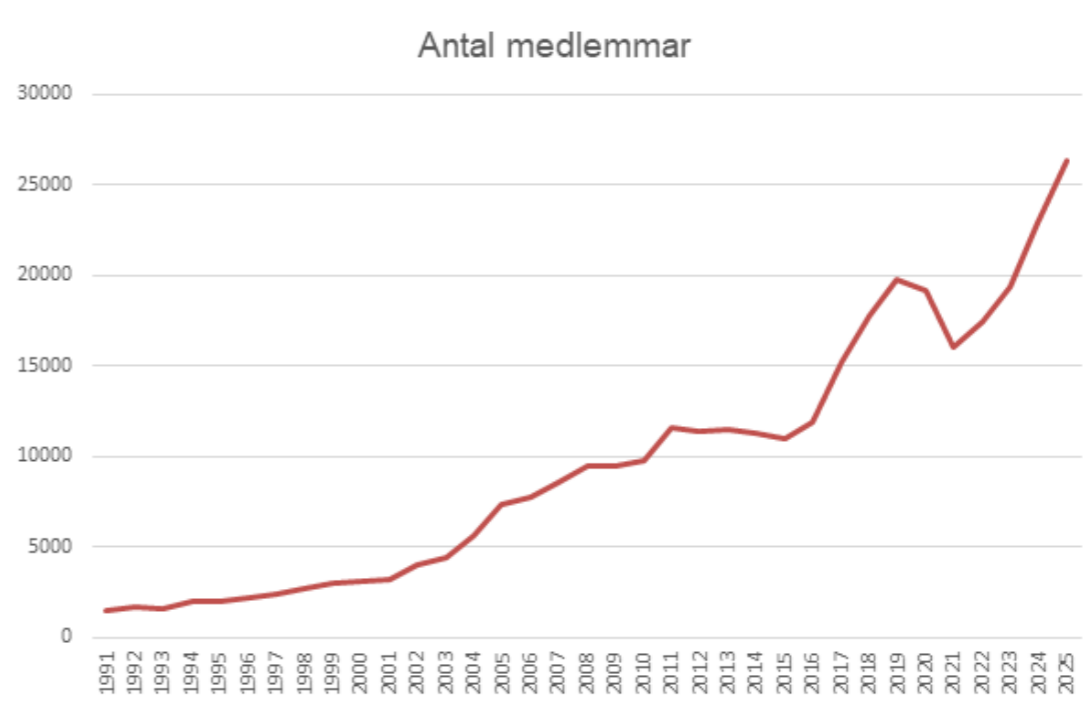
13,5%
av Linköpings befolkning

926 118
inpasseringar

7 090
pass under året

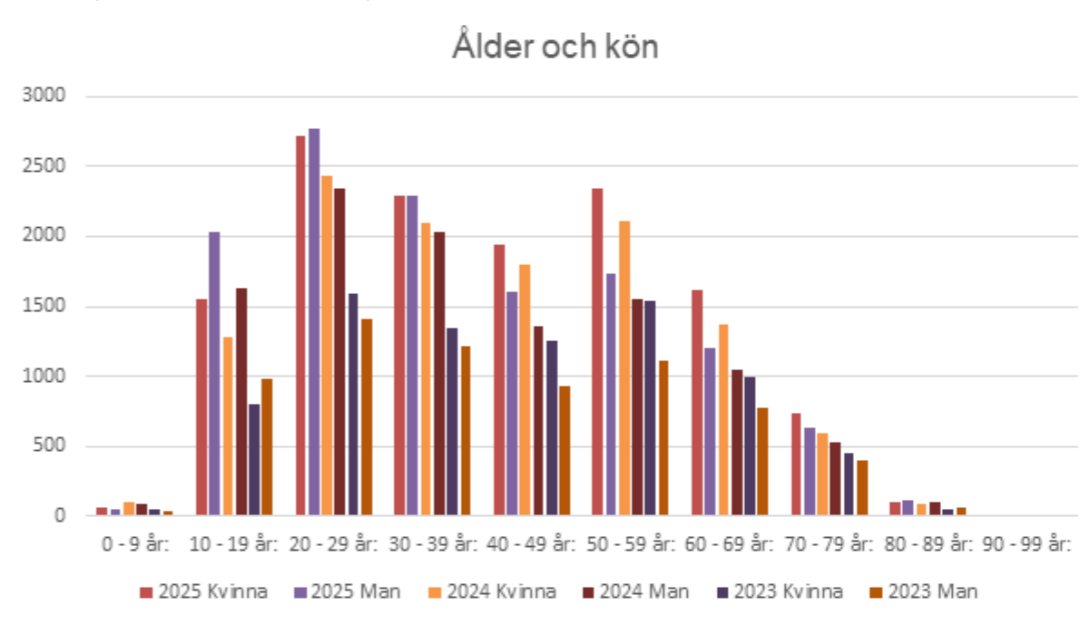
Medlemsutveckling från 1991 till 2025

Efter en svacka under pandemin har medlemsantalet ökat mycket de fyra senaste åren. Det har varit en ökning med 3 476 medlemmar sedan föregående år. Medlemsantalet var vid årets slut 26 330 vilket är det högsta sedan föreningen startade.



Åldersfördelning

Här kan du se åldersfördelningen uppdelat mellan kvinnor och män, samt förändringen mellan åren 2022 till 2025. Den största åldersgruppen var medlemmar mellan 20-29 år. Medelåldern för kvinnor var 41,2 år och för män 38,4 år



Inpasseringar per träningsform och månad

Inpasseringarna till Friskis olika träningsformer ökade i jämförelse med föregående år till totalt 926 118 inpasseringar vilket är en ökning med 18% sedan föregående år. Året innan var ökningen 13%. Det är den högsta siffran föreningen haft. Inpasseringen till gymmen är fortsatt populärast och januari var den månad med flest inpasseringar (78 137). Den period med minst inpasseringar var juli, då det var drygt 50 000.

Inpasseringarna 2025 mellan de olika träningsformerna fördelar sig så här:

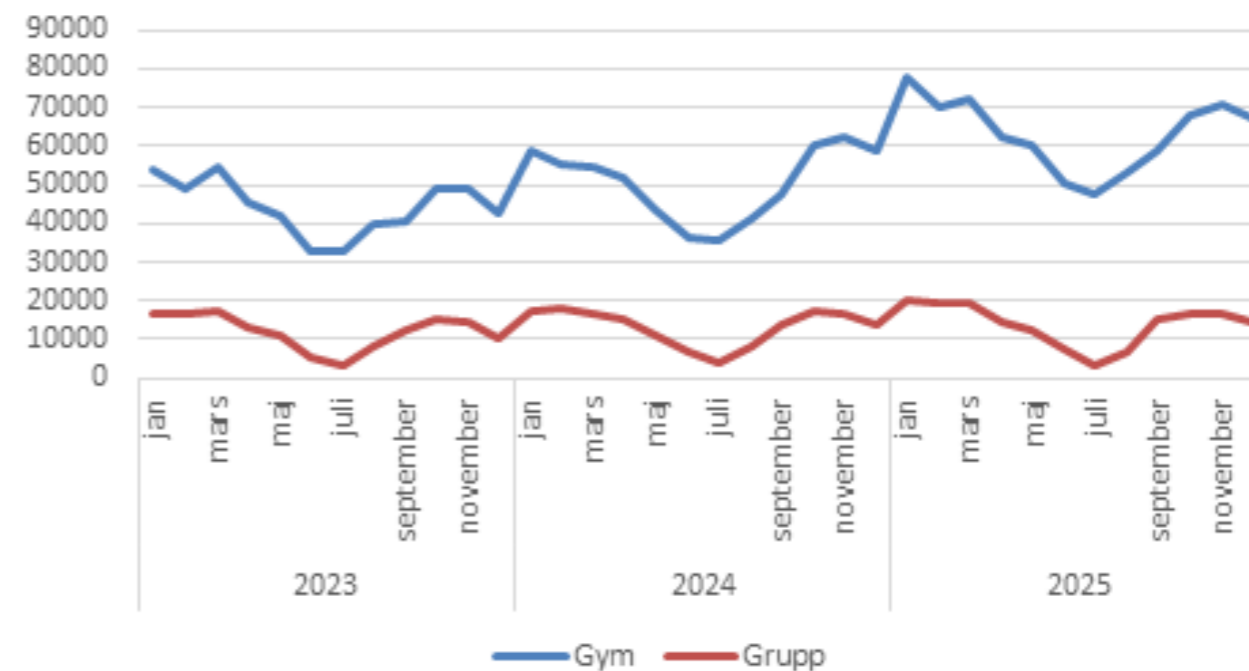
- Inpasseringar till gymmet var fortsatt i ökande klar majoritet och under 2025 var 82% av inpasseringarna till gym mot 79% under 2024.
- Andelen inpasseringar till gruppträningen var således 18% av totalen. Antalet inpasseringar till gruppträningen ökade med 8 000 jämfört med föregående år. Den ökningen skedde i Motala medan övriga anläggningar hade en liten minskning av gruppträningen.

Sammanfattningsvis så är det 2025 alltså ytterligare en ökning av andelen som tränar på gym efter att ha legat stabilt några år innan dess.

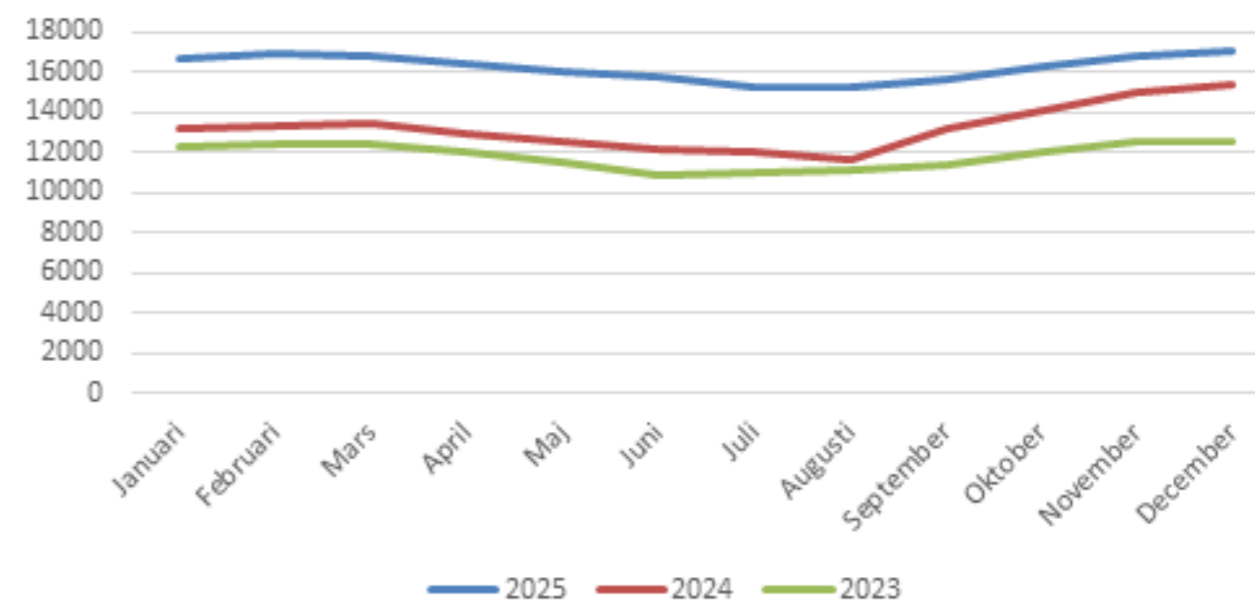
Aktiva abonnemang

I grafen nedan visas hur många aktiva abonnemang som fanns under åren 2022-2025. Med aktiva abonnemang menas hur många medlemmar som hade ett aktivt träningskort hos Friskis Linköping. I grafen nedan går det att utläsa att det 2025 är flest aktiva abonnemang vid slutet av året vilket stämmer överens med när det är flest inpasseringar.

Antal besök per månad



Aktiva träningskort



TRÄNING SOM HANDELLAR OM DIG

06.

Träningen

På Friskis Linköping kunde medlemmarna träna på fem olika anläggningar - fyra i Linköping och en i Motala. Träningen är både på gym och pass i många olika former. Både i gymmet och på gruppträningen möts motionärer av tränare och ledare.

Friskis Riks utvecklar kontinuerligt nya träningsformer och uppdaterar befintliga. Friskis Linköping jobbar ständigt för utveckling i träningen och för att i största möjliga utsträckning införa olika nyheter i utbudet. Samtidigt värnar vi om våra klassiska och populära träningsformer som redan finns i utbudet, inte minst Jympan som har funnits med sedan starten i Linköping 1987.

Gruppträning

Topp 10 antal gruppträningspass i Friskis Linköping

1. Spin distans 704
2. Jympa 580
3. Skivstång 510
4. Multifys 397
5. Multifys soft 309
6. Spin intervall 264
7. Jympa soft 226
8. Dans fusion 219
9. IW intervall 218
10. Yoga 217

Högst beläggning var det på Hyrox HIT med 94%, tätt följt av Cirkelgym soft och därefter Hyrox Cirkel på 89% och Yinyoga på 87%.

Friskis Linköping har erbjudit 166 pass plus 15 digitala (Motala) under en vanlig vecka i mars och 170 plus 6 digitala under en vecka i november. Det är fler pass än tidigare men en större andel av passen har numera träningsformer med mindre gruppstorlek. På sommaren kunde den som ville träna med Friskis i Trädgårdsföreningen. Sommarträningen ute var gratis för alla.

Träningsutbud

Friskis har sedan tidigare ett varierat och stort utbud av pass. I början av året började vi med Hyrox-pass efter ansökan och utbildning. Hyrox blev direkt extremt populära pass med högt bokningstryck och under hösten uppdaterades även lokalen.

I Motala har passutbudet ökat successivt och nu erbjuds Seniorklubben även där vilket har blivit mycket uppskattat.

Nya ledare

Det är en ständigt pågående process att rekrytera och utbilda nya ledare och tränare. Under året har tolv ledare utbildats för att ha pass i Motala och sju i Linköping.

Föreningen har runt 190 ledare och av dom hade 15-20 uppehåll under 2025. 16 ledare har avslutat sitt uppdrag och 22 ledare/tränare kom tillbaka efter ett uppehåll.



Gym

Gymträningen var fortsatt mycket populär. Lokalerna och utrustningen i gymmen underhölls kontinuerligt under året. Den största förändringen i gymmen var uppfräschningen och utökningen av gymmet i Tannefors där den stora hallen nu är gymyta och anpassad för Hyrox-passen. I City har klätterväggen och mattan tagits bort då den nyttjades sparsamt och det frigjorde yta för gymmet.

100% ren hårdträning

Alla fem anläggningar blev certifierade av 100% ren hårdträning. I november deltog Friskis Linköping i den nationella Uppmärksamhetsveckan för 100% ren hårdträning, det delades ut merchandise till medlemmar.

Träningskurser

Under året har totalt tre seniorkurser - Seniorstart - hållits. En kurs för att bli en starkare golfare, två för att komma igång på gymmet och två för nyblivna mammor har också genomförts under 2025. Tre av kurserna har varit i Motala och resterande i Tannefors.

Personlig träning - PT

Friskis Linköping har sedan 2022 en personlig tränare (en del av en tjänst). Utöver detta har vi en PT som är tillgänglig ett par timmar per vecka. 2025 höll de i totalt 326 PT-pass vilket är en ökning på 150 tillfällen från året innan. På Friskis Linköping kan motionärer boka in sig på individuell eller duoträning med en personlig tränare.

Extrapass och uthyrning

Totalt har vi kört 90 externa pass varav 28 för andra föreningar, 20 för skolor och 42 för företag. Det är en rejäl ökning från ett femtiotal pass året innan.

Ekkälleskolan hyr hallar för all sin idrottsundervisning i Kanonhuset och även lokalen i City hyrs av olika skolor. Utöver detta har hallar hyrts ut drygt 90 tillfällen till andra föreningar och verksamheter.

07.

Utbildning

Friskis utbildar sina egna ledare och tränare genom ett eget utbildningsprogram. Systemet består av en grundutbildning, vidareutbildningar inom träningsformer och flera tillfällen för inspiration och fördjupning. Utbildningsprogrammet leds av Friskis utbildare. För att få leda pass och inspirera i gymmet behöver ledare och tränare licenseras, en slags uppkörning. Detta görs efter utbildningen. Totalt finns cirka 150 funktionärer som licenserar inom Friskis Riks.

Rekrytering

För att hitta nya funktionärer som ledare, tränare och värdar har flera informationsmöten ordnats. Extra fokus har det varit att öka på i Motala och ladda inför öppning av Mjärdevi där många nya ledare och tränare behövs för den nya verksamheten. Det har också varit möjligt för intresserade personer att skicka in en intresseanmälan direkt via Friskis hemsida och på så sätt få kontakt med ansvarig anställd.



08.

Kommunikation

Vi jobbar ständigt med kommunikationen både externt och internt. Viss del av kommunikationen är gemensam för hela Friskis som exempelvis nationella kampanjer som januarikampanjen "Var förberedd" och höstkampanjen som fortsatte på samma tema. Kommunikationen sker via en rad olika kanaler: skärmar, nyhetsbrev, sociala medier, info på passen, hemsida, intern plattform för funktionärer, annonser och inte minst via funktionärer och medlemmar.

Kommunikationskanaler

Sociala medier

Friskis Linköping fortsatte med sin kommunikation till medlemmar och andra via sociala medieplattformarna Facebook och Instagram. På Facebook hade vi 5092 följare vilket var en ökning på cirka 400 sedan föregående år. På Instagram hade Friskis Linköping och Motala totalt 5632 följare vid årets slut vilket var runt 600 fler än föregående år. Det mest populära inlägget var "Friskis öppnar i Mjärdevi". Kanalerna har använts för att sprida nyheter och information om vad som händer på Friskis Linköping och Motala.

Under året har Friskis Linköping fortsatt använda plattformen Tiktok för att nå nya målgrupper. År 2025 hade kontot ökat till 341 följare och det mest populära inlägget var "Obstacle run-feber hos personalen".

Ny websida

I maj sjösattes en ny extern web för hela Friskis och då förstås även för Friskis Linköping. Huvudmålgrupp för den nya websidan är potentiella medlemmar som söker information om Friskis.

Ny plattform för internkommunikation

Workplace är den plattform som tidigare användes för all intern kommunikation inom vår lokala förening och med Riks och andra Friskis-föreningar. Då Meta avvecklade Workplace flyttade Friskis över till SpeakAp i september. Friskis Linköping var en av pilotföreningarna för att testa denna plattform innan övergången.

Annonsering

Friskis har haft löpande digital annonsering i Corren och Aftonbladet. Friskis har även annonserat på Facebook och Instagram inför olika event, föreläsningar och träning. Syftet med annonseringen har varit att nå de som inte är medlemmar.

Nyhetsbrev

Friskis Linköping har under året skickat 18 nyhetsbrev. Vissa gånger har det varit olika utskick till Motala och Linköping. Nyhetsbrevet skickades till aktiva medlemmar samt personer som har haft ett medlemskap de senaste tolv månaderna. Enligt senaste medlemsundersökningen är nyhetsbrevet den informationskanal som uppskattats mest av medlemmarna.

Välkomstmail

Äntligen har vi under året fått ett snyggt layoutat välkomstmail att fungera i utskick till alla nya medlemmar.

Fotografering

Vid flera tillfällen har fotografer tagit bilder från lokaler och verksamhet som använts i kommunikationen. Egna bilder och filmer har löpande använts framför allt i sociala medier.

Nya skärmar

Tidigare har vi haft bildskärmar i anläggningarna som enbart har visat vårt lokala material. Under 2025 har de flesta skärmar övergått till ett gemensamt projekt med Friskis Riks. De skärmarna visar en mix av gemensamt material från Riks, annonser som är avtalade med Riks och våra lokala budskap. Likaså är skärmarnas format och placering placerade för bättre synlighet.

Mässor och andra event

Motala expo

Motala Expo är en mässa för näringslivet i Motala i mitten av mars. Friskis Linköping var på plats för att informera om verksamheten i Motala.

Vätternrundan

Friskis var på plats under Vätternrundan-veckan med en monter och träningsaktiviteter. I montern kunde besökarna under Vätternrundanveckan utmana sig själva genom att pricka sträckan på vår stakmaskin.

Seniordagen

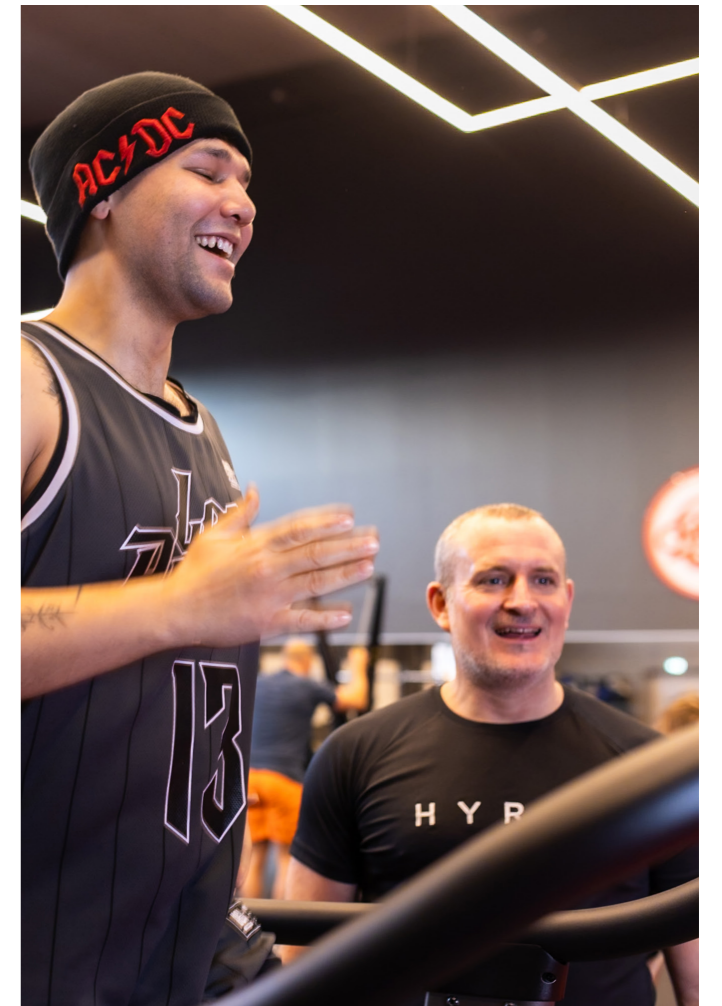
Seniordagen är en mässa för pensionärer som anordnades i oktober av Linköpings kommun. Friskis hade en monter där för att informera om träning.

Science Park by night

Friskis var på plats och delade ut info inför öppningen av Friskis Mjärdevi.

Bergaevent

Vid två tillfällen har Friskis varit på plats vid event i Berga; Berga Summer Party samt vid invigning av aktivitetsparken. Vid båda tillfällena har det bjudits på olika aktiviteter och tävlingar.



Zandra Erikshed är en av de fotografer som tagit fina bilder från vår verksamhet.



09.

Event

Friskis Linköping har ordnat ett tjugotal olika event, föreläsningar och workshops under året. Vissa har varit enbart för medlemmar och till andra har alla bjudits in. Nedan är ett urval av de olika aktiviteterna.

Spin of Hope

Spin of Hope ägde rum i mars 2025 i cykelstaden Motala. Det var ett svettigt, roligt och viktigt event där alla intäkter – totalt 25 455 kr – gick till Barn-cancerfonden.

Träningshelg

Friskis bjöd in till en träningshelg på Starby i Vadstena i september. Det var 65 medlemmar som deltog på ett event i härligt väder med mycket träning, skratt och härligt häng.

Samarbete med vårdcentral

Ett event har genomförts i samarbete med Capiro vårdcentral på City. Det var många intresserade besökare som kunde testa blodsocker, blodtryck och lyssna på en föreläsning från Kognitionscen-trum.

Morgonboost

Träning och frukost i fin kombo har erbjudits i Tannefors vid två tillfällen.

Uppvärmningar inför lopp

Friskis har traditionsenligt hållt uppvärmning för löparna i Blodomloppet och även för Linköping Runt och det nystartade Adventslöpet.

Föreläsningar

Föreläsningar och workshops på Friskis är populärt och under året har det ordnats ett flertal med olika inriktning. Två föreläsningar – en i Motala och en i Linköping har erbjudits med den inspirerande konditionsexperten Mattias Reck. Mia Fernando, fysioterapeut med inriktning kvinnor och barnafödande höll en föreläsning och träning efter förlossning.

Ta hand om ditt skelett var ett populärt tema för en föreläsning i Motala med överläkare Anna Spångeus och fysioterapeut Lotta Grahn Kronhed.

HLR för medlemmar

Alla funktionärer genomgår regelbundet utbildning i hjärt- lungräddning och hjärtstartare. I december kunde vi, i samarbete med Bomans Brand & Säkerhet, för första gången erbjuda detta till medlemmar. Ett mycket populärt event som snabbt blev fullbokat.

Cykelservice

Som ett led i att underlätta för fler att cykla till träningen erbjöds gratis cykelservice till medlemmarna utanför Kanonhuset i maj. "Pappas mobila cykelservice" jobbade med ett glatt humör och fixade imponerande många cyklar.

Senior Power

Såväl seniora medlemmar som de seniorer som inte var medlemmar inbjöds till en fullmatad förmiddag i Motala. Det bjöds på föreläsning, träning och fika i en uppskattad mix.

Öppet hus i Motala

Friskis har mottagits mycket väl i Motala och efter drygt ett år där var det dags att bjuda in till ett generöst Öppet hus i november. Under en dag bjöds det på massor av träning för precis alla, tävlingar, lotterier och fika. Det blev en härlig dag med många möten med både de som är medlemmar såväl som de som var nyfikna på att veta mer om Friskis.

100% Barndag

Med stöd av Capiro ordnades en uppskattad förmiddag med Familjejympa och hinderbana och tilltugg i Kanonhuset.

10.

Mervärden

Friskis jobbar hela tiden med att skapa mervärden för sina medlemmar. Det ska helt enkelt ge lite mer att vara medlem i Friskis Linköping.



Friskis Go

Under 2022 lanserades en ny träningsapp, Friskis Go och sedan har arbetet med att få fler att hitta till träningen i appen fortsatt. Friskis Go är till för alla som är medlemmar i Friskis och har ett aktivt träningskort på minst en månad. I appen finns gruppträningspass, pass att köra i gymmet och färdiga träningsprogram att följa över tid.

Föreläsningar och fest

Under året har medlemmarna erbjudits många olika föreläsningar och workshops. Vissa av dem har varit öppna även för de som inte är medlemmar i Friskis. Den populära medlemsfesten på Ekoxen lockade 210 festglada medlemmar.

Temapass

Under Dansens vecka bjöd dansledarna på temapass men det har också varit Yoga med Laleh-musik, pass för golfspelare med mera. Vid Vasaloppet hölls ett långt långloppspass med spin i Motala.

Rabatt

Vid två tillfällen har medlemmarna erbjudits att handla på craft.se med 25% rabatt.

Friskis friluft

Föreningen har sju friluftsledare som har ordnat 14 olika vandringar runt om i Östergötland. De har lockat totalt 106 deltagare. Vandringarna är ett mervärde för alla som är medlemmar och har ett aktivt träningskort.



11.

Projekt

Regjäl uppfräschning av Tannefors

Under sommaren och en bit in på hösten gjordes en regjäl uppfräschning av anläggningen i Tannefors i samband med att ett förnyat hyresavtal tecknades. Texten på ytterväggen målades och likaså portar och dörrar. Invändigt målades ytskikt om och ljussättningen, möbler och annat ändrades enligt det nya lokalkonceptet som Friskis Riks tagit fram.

Stora hallen utvecklades så att den fungerar både som gymyta och för viss form av gruppträning som exempelvis de mäktade populära Hyrox-passen.

Gymtrustningen har också uppdaterats, kompletterats och delvis bytts ut.

Det har länge framförts önskemål om en lugnare och mer avskild yogahall och en sådan byggdes i Tannefors. Den blev uppskattad av många men då alla yogapass flyttades dit framfördes också negativa synpunkter om flytten.

Planering av Friskis Mjärdevi

Det är ju en massiv arbetsinsats av många att planera för en ny anläggning. Detta jobb har gjorts under 2025 för att kunna öppna den nya anläggningen i början av 2026. Friskis Mjärdevi blir en fullskalig anläggning med stort gym, en gruppträningshall och en spinninglokal. Valet av plats är för att täcka in ett område av Linköping så fler kan få nära till träningen; dels alla som arbetar i Mjärdevi och bor i närområdet och dels för alla som bor i ytterområden på den sidan stan.

Uppfräschning av City

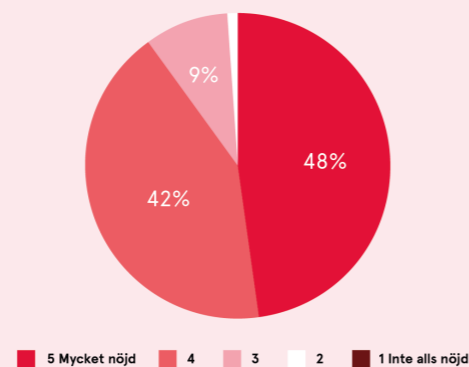
Efter Tannefors var City näst på tur att få en uppfräschning. Den innebar ommålning, nya inventarier och uppdatering av grindarna.

Medlemsundersökning

Vartannat år görs en medlemsundersökning då alla medlemmar bjuds in för att tycka till för en fortsatt utveckling av föreningen. Ett stort tack till alla er 4 232 personer har svarat på medlemsundersökningen! Det är oerhört viktigt för Friskis att få återkoppling så vi kan vässa oss och bli ännu bättre. Medlemsundersökningen är en av alla kanaler för det – mejl, förslagslappar och inte minst muntlig återkoppling till reception, anställda och ledare är andra vägar.

Utöver formulärsvaren inkom hela 2 161 kommentarer i undersökningen. Det var önskemål om allt ifrån tvålhallare till nya maskiner och vi har läst varenda kommentar. Allt kan förstås inte tillgodoses men det är en mycket viktig vägledning för den fortsatta utvecklingen.

Hur nöjd är du med Friskis Linköping?



Mer öppet i Tannefors

Längre öppettider för träning är ett återkommande önskemål från våra medlemmar. Målet är självklart att det alltid ska kännas säkert att träna på anläggningarna även när det är obemannat, och att det ska vara rent och fräscht, så vi har valt en successiv ökning av öppettiderna. Under 2025 blev det i form av att öppettiderna i Tannefors ökade till kl.22.30 på söndag-torsdag vilket uppskattades.



12.

Funktionär

Vid årets slut fanns det nästan 400 aktiva funktionärer i föreningen. Funktionärernas olika uppdrag är ledare och värdar för pass, värdar i receptionen på kvällar och helger, tränare och värdar på gymmet och i styrelsen. Alla funktionärer gör ett fantastiskt arbete och är motorn i hela verksamheten!

Året har fyllts med träffar och möten för de olika funktionärsgrupperna. Det har varit många olika möten, forum och sociala träffar. Alla funktionärer går också regelbundet på utbildning i första hjälpen, hjärtstart och brandsäkerhet.



13.

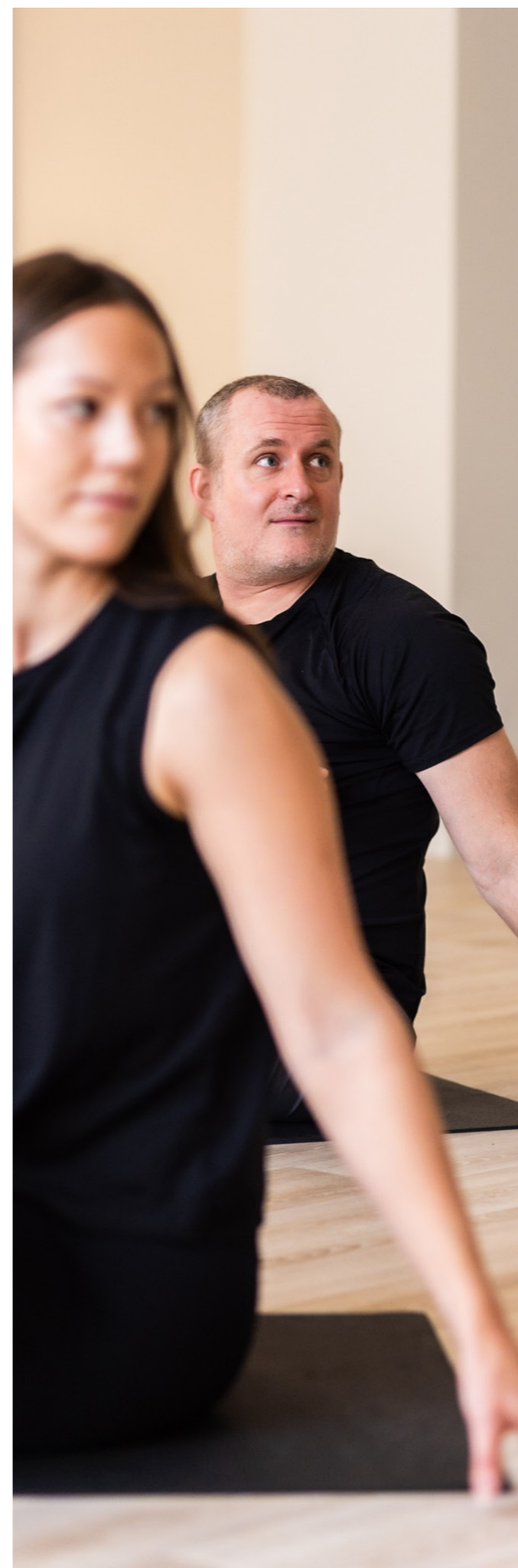
Anställda

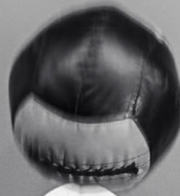
Föreningen hade under året 18 anställda fördelade på motsvarande 16,65 heltidstjänster. Fem män och 13 kvinnor. Utöver detta finns runt åtta extrapersonal som hjälper till att täcka upp i receptionen. Nio medarbetare ser till att bemanna receptionerna men har också andra arbetsuppgifter. Övriga anställda arbetar med fastighetskötsel, träning, kommunikation, event, ekonomi med mera.

Organisationen

Då Friskis Linköping under 2026 öppnar en sjätte anläggning finns det behov att se över organisationen. Syftet är att bygga en organisation som har mer utrymme att utveckla verksamheten och som är i linje med Friskis strategiska plan. Vi behöver mer resurser på anläggningarna och för samarbeten med företag och föreningar samt projekt för bland annat lokalutveckling. Andra viktiga funktioner som ekonomi och HR bedöms att de finns och vid behov kan ökas inom befintlig organisation.

Förslaget på ny organisation ska fortsätta bearbetas kring befattningsbeskrivningar, hur många och omfattande tjänster som ska tillsättas och utvecklas till nya uppgifter samt en detaljerad tidsplan.





Tack!



friskis.com

Friskis på sociala medier:
[#friskislinkoping](https://www.instagram.com/friskislinkoping) [@friskislinkoping](https://www.instagram.com/friskislinkoping)
[#friskismotala](https://www.instagram.com/friskismotala) [@friskismotala](https://www.instagram.com/friskismotala)