

# 2025



**VERKSAMHETSBERÄTTELSE**  
IF Friskis&Sveltis Västerås  
Träning i Västerås AB

# Fullt ös framåt!

**DET VAR MED STORT ENGAGEMANG**, glädje och stolthet som jag tillträdde som verksamhetschef i september. Friskis idé – att finnas för alla – är fantastisk och något jag verkligen brinner för. Jag imponeras dagligen av bredden i det vi erbjuder, från den softa träningen till de tuffaste passen, och allt där emellan. Träning för både de yngsta och de äldsta, och alla där emellan. Hos oss är alla välkomna precis om de är. Genom vårt sociala samhällsengagemang gör vi också skillnad på riktigt. Vår gemenskap är något alldeles extra – och den stärks när vi fortsätter vårda och utveckla den tillsammans. Den resan är jag mer än gärna med på.

Investeringarna under 2024, med etableringen av Klockartorpet och utökade ytor på Finnslätten har gett tydlig effekt under 2025. Vi fortsätter att växa – förra året ökade vi med över 900 medlemmar och våra fyra anläggningar registrerade över 632 000 inpasseringar. Det är ett tydligt kvitto på att vi gör rätt saker i en mycket tuff konkurrens. Ett starkt ekonomiskt resultat för 2025 – kombinerat med en stabil kassa – ger oss nu goda förutsättningar att fortsätta utveckla verksamheten.

Tillsammans med Friskiskollegor över hela landet har vi enats om en ny strategi fram till 2028 som präglas av stark framtidstro. Under året har vi konkretiserat vad strategin innebär för vår lokala förening de kommande tre åren. Under 2026 kommer vi bland annat att omlokalisera och investera i ny anläggning i Västerås city, utbilda fler funktionärer, arrangera medlems- och funktionärs-event, stärka våra samarbeten, utveckla medlems servicen och arbeta fram en långsiktig förnyelseplan för våra befintliga anläggningar.

Navet i vår förening är våra 280 ideella ledare, tränare, värddar och övriga ideella krafter – utan dem inget Friskis. Tillsammans vill vi skapa träningsupplevelser i toppklass med inspirerande ledarskap, genuint värdskap och service som gör skillnad för våra medlemmar. Vi erbjuder redan idag ett fantastiskt utbud med fyra anläggningar, fullt utrustade gym, 180 gruppträningspass i veckan och generösa öppettider. Men även den som är bra kan alltid bli bättre. Vi vill fortsätta utvecklas för att bidra till att ännu fler får tillgång till lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet! Mer gemenskap, mer glädje, mer rörelse – välkomna till oss!

**Mathias Tedenbring**  
Verksamhetschef



# Föreningen

**FRISKIS&SVETTIS BESTÅR AV 143** självständiga föreningar varav 91 i Sverige, övriga i utlandet. Alla är ideella idrottsföreningar utan vinstintresse. Varje förening ansvarar för sina medlemmar, funktionärer samt verksamhet och ekonomi. Rörelsen hålls samman av riksorganisationen – Friskis&Svettis Riks, som bland annat äger varumärket, ansvarar för rörelsens träningsutbud och utbildning av funktionärer. Tillsammans har vi drygt 546 000 medlemmar och 12 000 ideellt engagerande funktionärer.



## Idé

Vår idé är att Friskis&Svettis ska erbjuda träning för alla och den ska vara lustfylld, lättillgänglig och av hög kvalitet – idén är precis lika relevant idag som när Friskis startade.

## Ändamål

Vårt ändamål – att få så många människor som möjligt att träna och uppleva rörelseglädje innebär att Friskis alltid behövs och vill växa. Fler behöver få möjligheten till riktigt bra träning och en schysst mötesplats.

## Friskis&Svettis Riks (F&S Riks)

En grundförutsättning för att vara en Friskis&Svettis-förening är ett medlemskap i F&S Riks samt anslutning till Riksidrottsförbundet via ett specialidrottsförbund. Varje medlemsförening omfattas av gemensamma rättigheter och skyldigheter som regleras i organisationens styrdokument. Friskis&Svettis högsta beslutande organ är årsmötet för F&S Riks, där alla medlemsföreningar har rätt att delta. Årets årsstämma hölls i Örebro.

## IF Friskis&Svettis Västerås

Vi är en ideell och allmännyttig idrottsförening som drivs av 280 ideella funktionärer tillsammans med ett antal anställda. Föreningen bildades 1983 och är idag Västerås största idrottsförening. Vi är anslutna till Riksidrottsförbundet via Friidrottsförbundet och medlem i Västerås Idrottsallians. Som ideell förening ägs vi av våra medlemmar. Det innebär att varje medlem har möjlighet att göra sin röst hörd, och att alla intäkter – inklusive eventuella överskott – återinvesteras i verksamheten.

**FRISKIS&SVETTIS ÄR EN** värderingsstyrd organisation, våra värderingar ligger till grund för all vår träning och allt vi gör. För att vidga idén om träning har Friskis&Svettis fem värderingsområden:

- Friskis&Svettis skapar träning som berör och ser till hela människan.
- Friskis&Svettis är ett sammanhang där människor kan mötas.
- Friskis&Svettis släpper lös människors engagemang
- Friskis&Svettis har en avslappnad, tillåtande och personlig attityd.
- Friskis&Svettis är en modig utmanare som ständigt hittar nya och bättre vägar.



## **Friskis gemensamma strategi 2026-2028**

Medlemmen är alltid huvudpersonen i Friskis. Vi är över en halv miljon medlemmar – men långt ifrån klara. Genom att jobba smartare frigör vi tid till det som är kärnan: att sänka trösklarna och erbjuda riktigt bra träning för de många. Friskis – just för dig! Tillsammans mot 750 000 medlemmar. Friskis arbetar gemensamt inom två specifika områden;

### **1. Fortsätta lagbygget**

Friskis föreningar har varierande styrkor och utmaningar. För att göra de förflyttningar som krävs behöver vi fler gemensamma arbetssätt, dra nytta av vår storlek och undvika onödigt dubbelarbete.

#### *Strävansmål:*

*Vi har stärkt Friskis föreningar och är en tung aktör i både träningsbranschen och idrottssverige. Vi är mer effektiva, hållbara och kraftfulla. Med smarta gemensamma arbetssätt och stabilare ekonomi skapar vi större medlemsnytta, ökad affärsmässighet och framtidspotential.*

### **2. Växa ännu starkare**

Med över en halv miljon medlemmar är Friskis en betydelsefull folkhälsoaktör. Vi bidrar varje dag till social hållbarhet genom fler och roligare träningsupplevelser. Men trots att det ligger i vårt ändamål att alltid vilja växa har vi en splittrad utveckling inom Friskis.

#### *Strävansmål:*

*Vi växer starkare än vi gjort under de senaste tio åren. Vår träning och idé når fler människor, nya målgrupper och medlemmar stannar längre. Vi finns på fler platser, digitalt och lokalt – och fler känner "Friskis är för mig".*

## FRISKIS VÄSTERÅS VERKSAMHETSPLAN 2026-2028 med utgångspunkt från den gemensamma strategin.

### Fortsätta lagbygget:

- Vi vill öka effektivitet, minska sårbarheten och stärka kompetensen – arbeta smartare för att frigöra tid till kärnverksamheten.
- Vi vill vidareutveckla föreningens ekonomi-styrning och vår förståelse om olika finansiella lösningar för att skapa ytterligare förutsättningar för en stabilt växande ekonomi.
- Vi vill stärka föreningens ekonomi långsiktigt genom externa samarbeten och försäljning utöver träningskort.
- Vi vill nyttja Friskis gemensamma digitala system för att förenkla för våra medlemmar och föreningen i stort.

### Växa ännu starkare:

- Vi vill växa genom att erbjuda inspirerande träningsupplevelser och moderna, välutrustade samt strategiskt placerade träningsanläggningar som möter medlemmarnas behov och förväntningar.
- Vi vill bygga lojalitet genom att erbjuda träningsupplevelser som får medlemmar att stanna längre, träna hållbart och känna att "Friskis är för mig".
- Vi vill växa genom att göra nytta för fler målgrupper och på fler platser.
- Vi vill vara det självklara valet för befintliga och nya medlemmar genom ett förstklassigt bemötande och värdskap.

Utöver de två gemensamma områdena kommer vi också att stärka och vidareutveckla **träningen, det ideella engagemanget och medarbetarskapet:**

- Vi vill erbjuda lustfylld, lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Träningen kan ske inomhus, utomhus och digitalt året om och skapar gemenskap, energi och glädje.
- Vi vill att varje funktionär ska känna sig involverad och betydelsefull. Genom att erbjuda möjlighet till utveckling och en stark gemensam kultur skapar vi engagemang som växer över tid. Tillsammans bygger vi en förening där varje individ får möjlighet att bidra, växa och känna stolthet.



- Vi vill att varje medarbetare ska känna sig värdefull och stolt över att vara en del av organisationen. Alla tar ansvar och bidrar till våra mål. Tillsammans skapar vi en kultur av respekt, dialog och gemenskap där alla får möjlighet att växa genom feedback och utveckling.

Verksamhetsplanen ligger till grund för den konkreta aktivitetsplanen som revideras inför varje år. Planerna beslutas av föreningens styrelse.

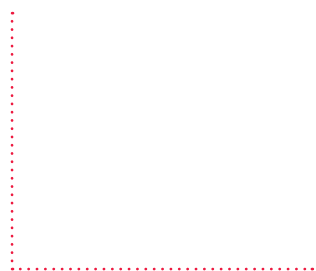
## Medlemmar och medlemsdemokrati

Friskis&Svettis är sina medlemmar. Vårt mål är att ge alla medlemmar härliga upplevelser – på våra fyra träningsanläggningar, digitalt och på alla platser där vi möts för träning och gemenskap. Hos oss tränar man för att må bra, utvecklas, bli starkare, träffa människor eller för att vara en del av ett sammanhang.

Som medlem är du med och äger din Friskisförening, tillsammans med alla andra medlemmar. Det innebär att du har möjlighet att lämna förslag och påverka hur föreningen arbetar och utvecklas.

Under 2025 nådde vi 17 591 medlemmar – en ökning med 910 personer eller 5,5 % jämfört med 2024. Av dessa är 56 % kvinnor. Den totala medelåldern är 44 år och åldersgrupperna fördelar sig enligt följande:

0-9 år	1,3 %
10-19 år	13,0 %
20-29 år	11,1 %
30-39 år	15,0 %
40-49 år	16,8 %
50-59 år	20,1 %
60-69 år	14,1 %
70-79 år	7,0 %
80-89 år	1,7 %



# 17 591

medlemmar tränade med  
oss under 2025

## Styrelsen

Styrelsens främsta uppgifter är att fastställa föreningens mål och strategier, har ett ekonomiskt ansvar samt att de är ytterst ansvariga arbetsgivare för föreningens anställda. Styrelsen består av en ordförande, sex ledamöter och eventuella suppleanter. I samband med årsmötet i april valdes följande styrelse:

- Marie Gunnarsson, ordförande
- Mats Peterson, vice ordförande
- Carina Sundquist, kassör
- Alva Mattsson, sekreterare
- Patrik Kalander, ledamot
- Camilla Razpotnik-Blanksvärd, ledamot
- Eric Nilsson, ledamot
- Dan Nilsson, suppleant

Under året har föreningens Verksamhetschef alternativt tillförordnad Verksamhetschef varit adjungerad till styrelsen.

## Valberedning

Valberedningens uppgift är, enligt stadgarna, att till årsmötet ta fram förslag på personer till de olika uppdragen i styrelsen. Alla medlemmar kan nominera ordförande, ledamöter och revisorer. Under 2025 har följande medlemmar ingått i valberedningen:

- Monika Kahande (sammankallande)
- Anders Fallgren
- Marie Johansson
- Nina Wennhall
- Anders Kumlin

## Medarbetare

Föreningens anställda, under ledning av Verksamhetschefen, driver, leder, följer upp och utvecklar verksamheten utifrån de mål och strategier som styrelsen beslutat om. Medarbetarteamet arbetar för att skapa de bästa möjliga förutsättningar för funktionärernas engagemang i föreningen. Vår ambition är att vara en attraktiv arbetsgivare med god arbetsmiljö och utvecklingsmöjligheter. Under året har föreningen haft 15 heltidstjänster. Gällande kollektivavtal som tillämpas är Bransch- och löneavtal Idrott Tjänstemän respektive Bransch- och löneavtal Idrott Arbetare.

Den 1 september tillträdde Mathias Tedenbring som ny Verksamhetschef.



# Funktionärer

**DET IDEELLA ENGAGEMANGET** är navet i föreningens verksamhet. Totalt har 280 ideella funktionärer engagerat sig under året genom att leda pass, instruera på gymmet och skapa fina möten på våra anläggningar. Det är medlemmar som på sin fritid vill bidra med sin tid och engagemang för att inspirera andra medlemmar till rörelseglädje.



# 280

funktionärer har varit engagerade under året.



## Rekrytering

Föreningens verksamhet vilar på frivilliga insatser från våra ideella funktionärer. Rekrytering av nya ledare, tränare, värdar och andra viktiga roller i föreningen är ett kontinuerligt arbete. Som funktionär bidrar man med sitt engagemang och sin tid, och i gengäld får man bland annat gemenskap, inspiration, utbildning och fri träning.

## Utbildning

Friskis&Sveltis utbildning är grunden för att hålla värderingar och kultur levande, samt för att erbjuda ett brett och inspirerande träningsutbud med hög kvalitet. Under året genomfördes flera tillfällen för samkväm och informationsutbyte, och det hölls funktionärsträffar inom flera av våra träningsformer.

Följande träningsformer fick nya licensierade ledare/tränare under året:

- 1 st Cirkelfys
- 1 st Cirkelgym
- 1 st Gymtränare
- 2 st Spinning
- 1 st Skivstång
- 1 st Yoga

Följande vidareutbildningar har genomförts under året:

- 1 st Enkel
- 1 st Multifys/Skivstång
- 1 st Watt för Spinning
- 1 st HIT
- 4 st Power

## Ledare och gymtränare

Gruppträningsledarnas och gymtränarnas uppgift är att erbjuda lustfylld och kvalitativ träning för alla. Efter genomförda utbildningar via Friskis&Svettis Riks – som krävs för att få leda och instruera – licensieras funktionären innan uppdraget startar. Alla gruppträningsledare skapar sina egna pass inom ramen för Friskis&Svettis träningsidé, vilket gör varje pass unikt. Gymtränarna inspirerar medlemmarna i deras styrketräning och stöttar dem i sin utveckling.

## Värdar

Värdarnas främsta uppgift är att skapa ett gott värdskap i mötet med våra medlemmar. Trivselvärdarna hjälper medlemmarna till rätta och ser till att det är ordning och reda i lokalerna. Träna ute-värdarna håller ihop löpgruppen och ser till att alla hänger med. Barnvärdarna finns på vår anläggning i city, där vi erbjuder barnpassning.

## Receptionsvärdar

Receptionsvärdarnas uppgift är att ge god service och ett välkomnande bemötande till våra medlemmar. I receptionerna har vi anställd personal, och med stöd av våra ideella receptionsvärdar förstärker vi bemanningen under vardagsluncher, kvällar och vissa helgtider.

## Fadder

När en ny funktionär har rekryterats erbjuds hen en fadder – en erfaren funktionär som stöttar och hjälper den nya in i sin roll. Faddern bidrar till trygghet och ger vägledning inför det kommande funktionärsuppdraget.

## Gruppsamordnare

Gruppsamordnarens uppgift är bland annat att hålla samman den funktionärsgrupp som man representerar, fungera som bollplank i olika frågor och arrangera sociala träffar för sina funktionärskollegor.

## Funktionärssupport

Funktionärssupporten syftar till att skapa ett hållbart engagemang hos våra funktionärer. Arbetet utgår från Friskis idé och värdegrund, och bygger på tillit till att funktionärerna har den kompetens som krävs för sitt uppdrag och förmågan att ta ansvar för både uppdraget och sin egen utveckling.

### Check-in:

Alla funktionärer erbjuds regelbundet ett Check-in-samtal – en avstämning med sin funktionärsansvariga där man bland annat pratar om trivsel i föreningen, förutsättningar, behov och tankar kring den egna utvecklingen.

### Friskiscoach:

En Friskiscoach är en ledare eller värd med en coachande roll inom sin funktionärsgrupp. Föreningen erbjuder kontinuerligt gruppreflekationer för gymtränare, ledare och värdar, samtal som initieras och leds av Friskiscoachen. Syftet är att skapa inspiration och stöd för funktionärerna i deras fortsatta ideella uppdrag.

### Bollplank:

Grundtanken är att alla funktionärer kan vara bollplank åt varandra. Vi uppmuntrar till att ge konstruktiv feedback på pass, ledarskap, träningsform och värdskap – allt för att stärka kvalitet och utveckling i verksamheten.



# Träningen

**FRISKIS&SVETTIS HAR ETT STORT** och varierat utbud av träning. Vår ambition är att alla ska kunna hitta sin träningsfavorit hos oss – vi vill vara det självklara träningsalternativet i Västerås, både för våra befintliga medlemmar och för att attrahera nya. Träningsutbudet utvecklas kontinuerligt för att säkerställa hög kvalitet och för att stärka Friskis särart. Vi uppmunt-  
rar även spontanitet och tar till vara möjligheter att bedriva träning på oväntade och tillfälliga platser utanför våra egna lokaler, liksom att erbjuda vår träning på nya sätt i befintliga anläggningar. Vi strävar efter en beläggningsgrad i gruppträningen som gör det möjligt för så många som möjligt att träna det de vill, samtidigt som lokalerna erbjuder det utrymme som krävs för att hålla hög träningskvalitet.



inpasseringar  
gjordes under året.

**632 000**

**74 %** var på gymmet.

## Gruppträning

Gruppträningen stod för cirka 26% av årets inpasseringar. Under året erbjöd vi omkring 9 300 ledarledda gruppträningspass, vilket motsvarar i snitt 179 pass per vecka. Därtill kompletterades schemat med drygt 2 200 digitala play-pass. Totalt omfattade utbudet ett 70-tal olika typer av pass.

De tre mest populära ledarledda träningsformerna, baserat på totalt antal deltagare var:

- Jympa
- Spin
- Multifys

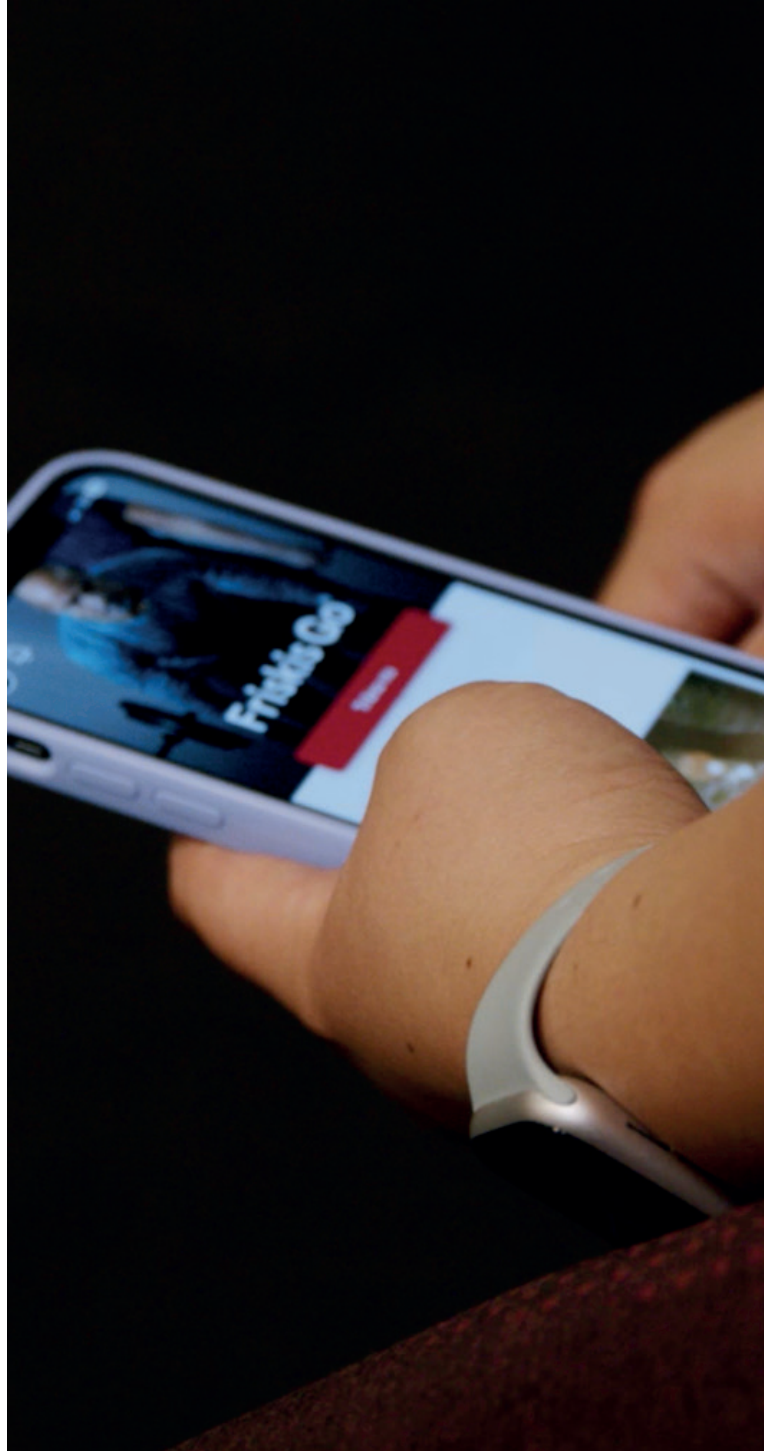
Gruppträningen är en central del av Friskis identitet – det var här allt började, och den fortsätter att vara en viktig del av vårt utbud. Varje år lanseras nya träningsformer av Friskis&Svettis Riks. Under 2025 introducerades bland annat Coreflex miniband och den omåttligt populära träningsformen HYROX, som lockade över 4 900 deltagare under året. Utöver ordinarie schema erbjuder vi även olika kurser som till exempel våra populära "Börja träna-kurs" och "Börja lufsa-kurs".

## Gymträning

Gymträningen fortsätter att växa och stod för hela 74 % av årets inpasseringar. Våra gym erbjuder stor variation inom individuell träning, med goda möjligheter att träna både tung styrketräning, traditionella gymmaskiner, cardiomaskiner och övningar med kroppsvikt.

Under året träffade 364 motionärer en av våra tränare för att få en instruktion i gymmet. Vår introduktionskurs "Gym ung" genomfördes för närmare 400 ungdomar. PT- verksamheten har också rullat på under året, både i egen regi med individuella och gruppbaseade upplägg och genom fortsatt samarbete med två externa personliga tränare.

Vi har dessutom fortsatt våra samarbeten med skolor, idrottslag och föreningar, som både köper pass och hyr in sig i våra gym.



## Onlineträning

All vår onlineträning utgår från appen Friskis Go. Alla som har ett träningskort längre än en månad har tillgång till appen och dess innehåll. Vid årets slut hade över 160 000 medlemmar över hela Sverige loggat in i Friskis Go.

## Träning för specifika målgrupper

Friskis&Svettis Västerås strävar efter att erbjuda träning för alla målgrupper. Vi har numera fyra pass per vecka för medlemmar med intellektuell funktionsnedsättning: Enkel IW, Enkeljympa, Enkelspin och Enkelcirkel i cirkelgymmet. Enkelspin gjorde comeback under året. För att underlätta för medlemmar med fysisk funktionsvariation finns även Spinning med armcykel.

### Seniorer

Seniorverksamheten erbjuder flera träningspass per vecka, med fokus på att utmana smidighet, balans och styrka. Vår populära seniorklubb bygger på principen att seniorer inspirerar andra seniorer, vilket gör det lätt att hitta likasinnade och känna gemenskap. Träningen kommer som en naturlig del på köpet.

### Barn och unga

Vår träningsidé bygger på att människan är gjord för rörelse och att lusten ska vara fokus. Därför är lekfullhet en självklar del av all vår träning för barn. Även om många barn leker och rör sig mycket i vardagen är det inte samma sak som träning. Rörelserna i vår barnträning syftar till att utveckla barnens motorik, balans, koordination, styrka, uthållighet och rörlighet. Barn har ett naturligt och spontant förhållningssätt till rörelse och Friskis skapar förutsättningar som tar tillvara just det. Musiken är en viktig inspirationskälla i många av passen och bidrar till både upplevelse och motivation. Vi erbjuder fyra olika typer av pass per vecka; Familjefys, Knattejympa och Familjejympa.

### Föräldraträning

Vi erbjuder föräldraträning i viss omfattning samt att vi har ett antal pass i ordinarie schema där det är tillåtet att ta med sin bebis.



## Medlems- och träningsevent

- Vi har skapat rörelseglädje för barn och ungdomar genom att erbjuda kostnadsfri lovträning under sport-, påsk, höst- och jullov – en chans att testa nya aktiviteter och hitta gemenskap.
- Vi har peppat och värmt upp löpare inför motionslopp som Blodomloppet, Stadsloppet och Våruset – och hjälpt deltagarna med både gemenskap och energi innan starten gått.
- Vi har arrangerat härliga vandringar i frisk luft och vackra omgivningar – öppna för alla som vill följa med, oavsett om man är medlem eller inte. En chans att upptäcka naturen, hitta gemenskap och fylla på med ny energi.
- Vi deltog i Idrottens dag, ett härligt arrangemang där vi fick vara med och inspirera till rörelseglädje och fysisk aktivitet. En dag som lyfter alla barns rätt till idrott, hälsa och möjlighet att hitta sin egen väg in i ett aktivt liv.
- Vi har arrangerat de omtyckta kurserna "Börja träna" och "Börja lufsa", där deltagarna fått ta sina första steg mot nya, hållbara träningsvanor i en stöttande och välkomnade miljö.
- Vi har fortsatt erbjuda både Knatteklubben och Seniorklubben – två uppskattade mötesplatser där rörelseglädje, gemenskap och utveckling står i centrum.



- Vi har arrangerat energifyllda gruppträningar på allt från uteplätten vid Rocklunda till de natursköna lederna i Rocklundaspåret och Björnön – platser där deltagarna har fått uppleva både träningspepp och frisk luft i ett.
- Vi har bjudit in till kraftfulla vasaloppsspass i både spinning och indoor walking – träningar där deltagarna fått känna pulsen, peppen och den äkta Vasalopp-känslan redan innan starten går.
- Vi genomförde ett energifyllt triathlonpass där deltagarna fick utmana sig genom en pulsdriven kombination av spinning, split överkropp och löpning.
- Vi arrangerade ett uppskattat medlemsevent tillsammans med Dermalogica, där deltagarna med stöd av instruktörer fick utföra ansiktsbehandlingar på varandra. Stämning var fylld av omtanke och guldkant – och efteråt strålade alla med både frisk hud och glittrande ögon.
- Vi har arrangerat inspirerande föreläsningar i samarbete med RF-SISU, där deltagarna fått ta del av ny kunskap, motivation och verktyg för att utvecklas i både sin träning och i sin vardag.
- Vi har besökt både arbetsplatser och skolor för att inspirera till ett mer aktivt liv och berätta om vår verksamhet.
- Vi har fortsatt, inom ramen för Idrottsklivet, att erbjuda träningspass i Bäckby med särskilt fokus på kvinnor och barn – en satsning som skapar trygghet, gemenskap och nya möjligheter att hitta glädjen i rörelse.
- Vår barn- och ungdomsverksamhet fick chansen att glänsa och inspirera när vi visade upp vår verksamhet på bland annat stadens Barnfestival – en dag fylld av glädje, nyfikenhet och rörelse.
- Vi har bjudit in pedagoger till utbildning i Miniröris – och ett antal förskolebarn har besökt oss för att få uppleva rörelseglädje genom lek och musik.
- Våra fantastiska funktionärer har spridit energi och glädje genom att bidra till en mängd olika eventpass – allt från härliga schlagerteman till rullskidspass och löpning. Deras engagemang har gjort varje aktivitet till en upplevelse utöver det vanliga.



## Tränings- anläggningarna

**VÅR VISION ÄR ATT** våra träningsanläggningar ska vara tillgängliga, fräscha och attraktiva mötesplatser där vi erbjuder goda förutsättningar för både individuell träning och gruppträning. Anläggningarna ska vara ändamålsenliga och hålla en hög kvalitetsnivå. Det ska kännas tryggt och säkert att träna hos oss och vistas i våra lokaler – för medlemmar, funktionärer och medarbetare.

Vi bedriver verksamhet i fyra anläggningar i Västerås med en sammanlagd yta på cirka 8600 m<sup>2</sup>. Vi lägger också stor vikt vid att skapa möjligheter för medlemmar att mötas och umgås, både före och efter träningen. För att förenkla vardagen för våra medlemmar så säljer vi till exempel dryck, bars och tilltugg på samtliga anläggningar – antingen via varuautomater eller i receptionerna.

## City 2000 m2

City ligger centralt beläget i gallerian Kvarteret Igor. Anläggningen är fördelad på tre plan och rymmer två grupptränings-salar samt ett rymligt gym. Under 2025 har vi kommunicerat att anläggningen kommer att omlokaliseras till nya lokaler i Skrapan i slutet av 2026.

## Finnslätten 1100 m2

Finnslätten ligger på Lugna gatan 16 och är en del av Castellum Sportcenter. Anläggningen rymmer ett gym och en spinning-sal, och vi har dessutom tillgång till en gemensam sporthall för större gruppträningspass. Anläggningen håller öppet dygnet runt. Anläggningen utökades med 300 kvm i slutet av 2024 vilket resulterat i en fin utveckling över antalet inpasseringar under 2025.

## Klockartorpet 1200 m2

Klockartorpet ligger på Klockartorps-gatan 16 och rymmer ett komplett gym, ett cirkelgym och en grupptränings-sal. Anläggningen håller öppet dygnet runt. Anläggningen öppnade i februari 2024 och har haft en fin utveckling över antalet inpasseringar under 2025.

## Rocklunda 4300 m2

Föreningens huvudanläggning som ligger mitt i Västerås främsta idrottsområde på Pontus Widéns väg 6. Här rymmer numera gym i två plan, multihall, stretchrum, ett cirkelgym, två grupptränings-salar och salar för Indoor walking respektive spinning. Utöver det finns även ett rum med lyftarpodier och en uteplätt för uteträning när vädret tillåter. Nu är det klart att Västerås stad köper tillbaka Rocklundaområdet med övertagande i september 2026. Vi ser med spänning fram emot att få vara med i den långsiktiga utvecklingen av Rocklundaområdet.

## Största träningsytan

Vår största anläggning är stigarna, spåren, cykelvägarna, gräset och gatorna. Vår Träna ute-verksamhet är en av organisationens äldsta och pågår i stort sett året runt.

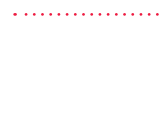


# Marknadsföring och kommunikation

**UNDER 2025 HAR** fokus legat på att lyfta vårt breda och prisvärda utbud. Parallellt med den varumärkesbyggande marknadsföringen har vi genomfört flera säljdrivande kampanjer, såsom "Två månader extra vid köp av årskort" och "Träna till sommarpris". Marknadsföringsåret har även innehållit:

- Lansering av ny extern webbplats.
- Nya infoskrmar på alla anläggningar.
- Kontinuerlig organisk närvaro på Facebook och Instagram.
- Löpande annonsering i sociala medier, med TikTok som nytt tillskott under året.
- Extern annonsering via digitala skärmar på Mälardalens universitet samt i Västerås Tidning och Expressen.

Vi samarbetar på olika sätt med följande: Caparol, Intersport, Mangia mi, Smarteyes, Foodbox, Clavells Kiropraktorklinik, Maggans Massage & coachning, NOVA-kliniken, Fresh Food, Kebabfabriken och ICA Maxi Hälla.



**FRISKIS&SVETTIS RIKS** utformar varje år en vår- och höstkampanj som det står sig fritt av föreningarna att använda i sina kanaler. Året inleddes med en kampanj på temat "Laddar för" där Friskis lyftes som stället där du blir redo för att stå pall för livets alla utmaningar. Höstkampanjen spann vidare på samma tema under parollen "Var förberedd". Kampanjerna kompletterades med storytellingfilmer där medlemmar delade med sig av sina personliga berättelser kring vad de förbereder sig för.



## Ekonomi

**FÖRENINGENS EKONOMISKA INRIKTNINGSMÅL** är att upprätthålla en stabil och hållbar ekonomi som alltid är anpassad efter verksamhetens behov.

Som ideell idrottsförening har vi inga ägare som kräver avkastning eller har vinstintresse. Alla våra intäkter – inklusive eventuella överskott – återinvesteras i verksamheten och kommer medlemmarna till del. Det kan handla om att utveckla våra träningsupplägg, förbättra anläggningar och utrustning eller att rekrytera och utbilda fler funktionärer.

Huvuddelen av våra intäkter består av medlems- och träningsavgifter. Precis som andra idrottsföreningar har även vi möjlighet att få lokalt föreningsstöd för vår barn- och ungdomsverksamhet i grupp samt Riksidrottsförbundets lokala aktivitetsstöd.

Medlemsavgiften är 100 kr per kalenderår. Träningskortsavgiften varierar beroende på typ av träningskort och giltighetstid.

Föreningen har kostnader för bland annat lokaler, personal, träningsutrustning, administration, marknadsföring och funktionärer. Under året har vi arbetat med strikt kostnadskontroll och gjort begränsade investeringar.

Resultatet för 2025 är starkt, efter några tuffare år i pandemins efterdyningar. Vår kassa har stärkts, vilket gör att vi nu kan påbörja en mer offensiv etablerings- och investeringsplan inför de kommande åren – en satsning som vi bedömer kommer stärka föreningen ytterligare.

# Slutord

**VILKET 2025 VI HAFT!** Det här året har visat vilken kraft som finns i vår förening – i engagemanget hos våra 280 ideella funktionärer, i den dagliga rörelseglädjen hos våra medlemmar och i det professionella arbetet som våra medarbetare och verksamhetsledning utför.

Vi har fortsatt att växa, både i antal medlemmar och i betydelsen av det vi gör. Över 632 000 inpasseringar och mer än 900 nya medlemmar är starka bevis på att vår idé – träning för alla, med glädje i fokus – verkligen behövs. Våra investeringar i Klockartorpet och Finnslätten har redan gett effekt, och framåt väntar fler möjligheter när vi tar nya steg i Västerås city och fortsätter utveckla Rocklundaområdet tillsammans med staden.

Att vi nu står på en stabil ekonomisk grund ger oss handlingsutrymme att fortsätta växa – klokt, hållbart och med medlemsnyttan i centrum. Arbetet med den gemensamma strategin 2026–2028 ger oss en tydlig riktning, och här i Västerås har vi lagt en konkret plan för hur vi ska fortsätta stärka träningen, föreningskulturen och vår lokala närvaro. 1 september hälsade vi en ny verksamhetschef välkommen i Mathias Tedenbring. Styrelsen är väldigt nöjd med rekryteringen och Mathias har på kort tid visat att han verkligen är rätt person på rätt plats.

Jag vill rikta ett stort och varmt tack till alla funktionärer som gör Friskis till det Friskis är – utan er finns ingen förening. Tack också till medarbetarna och verksamhetsledningen för ert professionella och målmedvetna arbete, och till alla våra medlemmar som varje dag fyller våra anläggningar med energi, skratt och gemenskap.

Tillsammans skapar vi den rörelseglädje som Västerås behöver. Och tillsammans fortsätter vi utveckla en förening där ännu fler känner: Friskis är för mig.

**Marie Gunnarsson**  
Styrelseordförande



