

A woman with curly hair, wearing a dark blue tank top and leggings, is crouching in a gym. She is holding a large black and grey medicine ball with her right hand. The background is slightly blurred, showing gym equipment and a wall with green plants. The year '2024' is overlaid in large white text.

# 2024

VERKSAMHETSBERÄTTELSE  
FRISKIS&SVETTIS GÄVLE





# Ordförande har ordet

2024 var ett alldeles särskilt år för Friskis&Svettis Gävle, då föreningen fyllde hela 40 år. Jubileet uppmärksammades stort under vecka 40, med specialpass, kampanjer och föreläsningar – en vecka som var rolig och mycket uppskattad.

De senaste åren har präglats av en föränderlig omvärld, där bland annat ökade kostnader har påverkat oss. Trots att vi har sett en viss stabilisering har 2024 fortsatt i samma riktning. Konkurrensen på träningsmarknaden har också varit fortsatt påtaglig, men vi ser glädjande tecken på att våra medlemmar börjar återvända, vilket ger oss optimism inför framtiden. Styrelsen kommer fortsatt att prioritera medlemstillväxt. Under året har vi också lagt stort fokus på den ekonomiska situationen för att säkerställa en stabil grund för framtida utveckling.

Friskis&Svettis nationella strategi, som sträcker sig fram till och med 2025, har gett oss värdefullt stöd i flera nyckelområden. Digitalisering och samarbeten mellan föreningar är några av de områden vi aktivt arbetar med för att stärka och effektivisera vår gemensamma verksamhet.

*Ordförande  
Frida Nordenfors*







**8 889**

Medlemmar

**301 506**

Inpasseringar

**213 538**

Gymbesök

## Top 3

Passen som fick flest  
personer i rörelse

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

*Avser totala antal deltagartillfällen.*

**255**

Funktionärer

**120**

Gruppträningsspass 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.

I mitten av januari invigde vi Torget på nytt efter renovering och uppfräschning av väggar samt vår nya trapp som sammankopplar våra tre plan. Några väggar i gymmet hade tagits bort och ger mer fri yta, en luftigare och fräschare känsla. Gymmet har också spridit sig ner i källaren där man kan träna med fria vikter och tunga lyft. I samband med detta startade vi upp Cirkelgym igen, en efterlängtat och populär träningsform i gymmiljö med enkla maskiner varvat med fria stationer. Cirkelgym passar både medlemmar som är nyfikna på gymträning och de som gillar gruppträning. Passen har haft mycket hög beläggning under året samtidigt som många medlemmar uppskattar att kunna träna på egen hand i Cirkelgymmet när det inte pågår pass.

## GRUPPTRÄNING

Vi siktar alltid mot att erbjuda ett stort och varierat utbud av gruppträning och tror att alla kan hitta träning som passar dem! 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 rogivande – och allt däremellan.

Under året har vi firat att Friskis&Svettis Gävle fyller 40 år! Det har bjudits på flera olika pass med musik från just år 1984. Självklart har Jympa firats extra mycket, det var ju vår unika Jympa som lade grunden för det vi är idag. Jympapasset med låtar från 1984 har erbjudits vid flera firar-tillfällen under året och varit mycket välbesökt! I samband med 40-årsfirandena har vi haft kampanjer på träningskort som lett till att många nya eller tidigare medlemmar hittat till oss och varit imponerade över vår höga kvalité på träning och bemötande.

De två tidigare Limited Edition-passen som erbjöds under 2023, Yinyoga och Multifys skivstång, har övergått till att ingå i vårt ordinarie utbud. Denna nyhet har tagits emot mycket väl av både våra medlemmar och ledare. Det visar på att både lugn och återhämtande träning likväl som intensivare utmaningar är uppskattat och ligger i tiden.

I vår strävan efter att vara en träningsaktör för alla har även Enkelträningen utökats under året då flera ledare gått en vidareutbildning i träning för personer med intellektuell funktionsnedsättning. Enkeljympan har rullat på bra som vanligt på Fjärran. Vi har under året även smugit igång med Enkelspin, Enkelgym och Enkelcirkel i Cirkelgymmet i samarbete med föreningen KF Heros och Aktiv Fritid (Gävle Kommun).

Under året har Realgymnasiet och Prolympia fortsatt bedriva idrottslektioner hos oss. Även idrottsföreningar och företag har köpt träning i våra lokaler.

## PARKTRÄNING

Under sommaren har vi erbjudit gratis träning i Boulognerskogen, Högbo och på Eskön. Mestadels är det Jympa som fungerat bra ute i det gröna men vi har även bjudit på 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.



# 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 har rätt att överleva sin graviditet"*. Vi informerade våra medlemmar om detta i våra sociala medier, på vår hemsida samt hade ett grupptärningspass där vi uppmanade om att de som ville gärna fick skänka en slant.

## UPPVÄRMNINGAR OCH MÄSSOR

Vi har varit på fler tillställningar och hållt i uppvärmningar under året. Vi har bland annat varit på Ångestloppet, GD/GIF och Adventsloppet. Vi har även stått på 60plus Mässan och på Högskolan för att synas och samverka.

## SAMARBETEN OCH PARTNERS

Vi fortsatte vårt samarbete med ICA Strömsbro vid olika event och tillställningar. De var bland annat med och sponsrade oss med fantastiska goodiebags på nyinvigningen av Torget i januari och under Spin of Hope i februari.

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

Nytt för 2024 var att vi hade två partners, Prolympia i Gävle och Bryntes Optik.

## 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 68 045 kronor.

**Tack till våra  
partners för 2024!**





## KONVENT OCH MÖTESPLATSER

Det fysiska mötet är på många sätt oslagbart och vi har setts ibland annat följande sammanhang under 2024:

- 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 träna tillsammans.
- Årsstämman hölls i år den 16 mars i Ängelholm. 2 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 framtida strategi.
- VKON hölls i år i Stockholm den 12-13 oktober. Styrelse och personal var närvarade.







# 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 rörelsegglädje 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 519 000 medlemmar och har under 2024 bestått av 145 föreningar, varav 93 i Sverige. Några föreningar har valt att gå ihop under året. 44 föreningar finns i Norge och 8 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 8 889 medlemmar har 260 valt att engagera sig lite extra och är våra funktionärer. De utgör stommen i vår ideella förening. 8 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 23 april 2024 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:

Frida Nordenfors, ordförande  
Ulrika Bäckström, sekreterare  
Pialena Wihlborg, ledamot  
Marit Kindahl, ledamot  
Malin Bergner, ledamot  
Michael Sahlin, ledamot  
Johanna Nyberg, ledamot  
Catarina Bendek, suppleant

Verksamhetschefen har varit adjungerad på styrelsemötena under året. Styrelsen har haft totalt 15 styrelsemöten, varav ett konstituerande och tre extrainsatta möte. För att styrelse och verksamhet ska hålla samma kurs finns föreningens styrdokument och dessutom genomförs årligen ett antal planeringsdagar för att sätta gemensamma mål.

## VALBEREDNINGEN

Valberedningens uppgift är enligt stadgarna att föreslå lämpliga personer till styrelsen på årsmötet. Under 2024 har följande personer ingått i valberedningen:

Fredrik Hegrelius, sammankallande  
Mats Näslund  
Kerstin Nyegårdh  
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.



## ANSTÄLLDA

2024 var 9,2 tjänster tillsatta fördelade på 12 personer. Utöver tjänsterna ovan hade vi även 7 extrapersonal i receptionen och 1 på lokalvård.

Kontinuerligt genomförs skyddsronder; fysisk och psykosocial för att säkerställa en god arbetsmiljö. 2024 gav skyddsronderna fortsatt goda resultat. Medarbetarna känner att de trivs, får stöttning samt känner till målen och kan leva upp till de krav som ställs. Under året genomfördes också medarbetar-, och lönesamtal med de anställda.

**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, värdar, 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. (2 personer, 170% inklusive tid i receptionen).

**Kommunikationsansvarig.** 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 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 värdar och gymvärdar har blivit inbjudna till våra rekryteringsdagar. Rekryteringsdagen startar med information och föreningen och vad det innebär att engagera sig och avslutas med individuella intervjuer. De som blir uttagna genomgår därefter vår interna Funkisutbildning i två steg samt praktik för ett 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 sen pandemin 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 arbetssätten inom funktionärsresan. Personal har gjort check in-samtal och våra Friskiscoacher har genomfört gruppreflektioner. De nya arbetssätten har varit mycket uppskattade och det är 9 gruppreflektioner som genomförts under 2024.



## MEDLEMMAR

Det ska vara roligt att vara medlem i Friskis&Svettis och alla ska känna sig välkomna.

Träningsupplevelsen ska vara lustfylld från det att medlemmarna kommer tills de lämnar lokalen. Allt räknas in, både bemötande, känsla och träning – medlemmarna hos oss ska känna sig sedda.

Våra medlemmars synpunkter och önskemål är oerhört värdefulla för oss. Under året genomförde vi därför en medlemsenkät. Våra medlemmars synpunkter och önskemål gör att vi ständigt måste vara i rörelse och utvecklas i takt med det som våra medlemmar efterfrågar.

Under 2024 uppgick antalet medlemmar till 8 889. 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.





# 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.

- I november hade vi 20% på alla träningskort.
- Vår julkalender blev 2024 en adventkalender med endast 4 luckor. I luckorna hade vi nedsatta varor i shoppen, tävlingar med fina priser.

## MARKNADSFÖRING UNDER ÅRET

Medlemmar har under året löpande fått information om vad som händer i föreningen, i huvudsak via vår hemsida, Instagram, Facebook, anslag i lokalerna, via våra digitala skärmar och informationen ledarna och värdar meddelar på sina pass.

## SOCIALA MEDIER

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

## KAMPANJ

Vi deltog i Friskis Riks vår- och höstkampanj med budskapet "*Ibland är det jobbigt*" under våren och "*Var förberedd*" under hösten. Kampanjerna delades i våra sociala medier, på hemsidan och på gatupratat på Torget.

## ERBJUDANDEN

- Under nyinvigningen i januari hade vi 40% på årskort till de 40 första i och med att vi även firade 40 år 2024. Utöver det så hade vi även rabatt på ordinarie årskort som gällde i en vecka.
- Påskerbjudande på vårat 3 månaderskort.
- Vårt stående erbjudande "Prova en vecka gratis" nyttjades 1334 gånger.
- Sommarkort var nytt för i år. Det gällde juni, juli och augusti för endast 1000kr.
- Julierbjudande. Köp 12 månader få 2 månader på köpet.
- Hösterbjudande på årskort.
- Vecka 40 firade vi igen att vi fyller 40 år men denna gång hade vi 40% på årskort under 2 dagar.



# Lokaler

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

Under 2024 fick vi äntligen inviga vår nya trapp och ombyggnation på Torget. Efter ett stort jobb med håltagning och rivning av väggar kunde vi skapa ännu mer träningsyta. Vi målade om, bytte belysning, investerade i ett nytt Cirkelgym och flyttade ner gymmaskiner till källaren. IW flyttade tillbaka till Royal där det tidigare låg. Vi är supernöjda med resultatet och det har verkligen blivit ett lyft både för Torget och för Royal.

Efter några månaders planering kunde äntligen Lenz Kiropraktik flytta in på Torget efter sommaren. Det känns toppen att kunna erbjuda våra medlemmar professionell hjälp med eventuella skador.





# Slutord

Friskis&Svettis Gävle har under det gångna året fortsatt att inspirera och motivera våra medlemmar till en aktiv livsstil och härlig gemenskap. Under hela året har vi firat att föreningen fyllde 40år och det har varit många roliga aktiviteter.

Vårt fokus på att skapa en inkluderande och positiv träningsmiljö har varit en viktig del i vårt arbete under året. Vi är stolta över att kunna erbjuda träning för alla, oavsett nivå eller erfarenhet. Tack vare alla våra hängiva funktionärer kan vi fortsätta möta upp och utveckla vår verksamhet utifrån våra medlemmars behov och önskemål.

Jag ser fram emot kommande år och att vi tillsammans ska fortsätta bygga en stark och aktiv förening och gemenskap i Gävle. I en osäker och tuff värld behövs Friskis, kanske nu mer än någonsin!

Tack alla medlemmar, funktionärer och personal för ert engagemang! Utan er inget Friskis!

**Tillsammans gör vi skillnad!**

*Verksamhetschef  
Cecilia Ahlqvist*

