

2024



VERKSAMHETSBERÄTTELSE
IF Friskis&Svettis Örebro

Året då vi kraftsamlade för en till anläggning

2024 BLEV ETT ÅR där samarbete, struktur och driv verkligen fick ställas på prov. Vi, tillsammans med hyresvärd, planerade och färdigställde vår femte anläggning, Väster. Rekrytering av nya funktionärer och nygamla som ville erbjuda träning på den nya anläggningen har medfört att vi idag har en härlig energi på plats. Jag är stolt som en tupp över arbetet som vi alla gjort tillsammans; styrelse, kansli, reception och ideella krafter. Tänk så bra det kan bli när man drar åt samma håll.

Vid sidan av nyetableringen så har såklart ordinarie verksamhet rullat på i vanlig takt. Vi kickade igång året med en hejdundrande fest för alla funktionärer med Cirkustema och flygande papegojor. Det har erbjudits hela 10 300 ledarledda pass och totalt 829 000 inpasseringar och under året så ökade vi vår enkelträning med enkelcirkelgym. Snacka om att vara en förening som sprider rörelseglädje.

Samarbetet med lokalsamhället får ta mer plats och utrymme. Vi strävar efter att fylla våra obokade salar med träning på andra sätt. Vi samarbetar tex. med idrottsföreningar, skolsamverkan, ungdomsmottagningen och Fontänhuset. Utöver detta uppvaktar vi även företag för att visa på vinsterna med en pigg och frisk personalgrupp.

Sommaren 2024 fick vi besök av Pop up-containern via Riks. Den placerades under några veckor vid Sörbybacken och kunde erbjuda träning för både nuvarande och potentiella medlemmar.

Vi stänger 2024 med en ekonomi i balans, ytterligare en anläggning, pigga och alerta funktionärer och en stabil personalgrupp men framför allt stänger vi 2024 med en känsla av lycka, energi och framtidstro.

Lina Frejd Bark
Verksamhetschef



Föreningen

FRISKIS&SVETTIS ÄR EN värderingsstyrd organisation, våra värderingar ligger till grund för all vår träning och allt vi gör. Organisationen består av 154 självständiga föreningar varav 102 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.



Idé

”Friskis&Svettis skall erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.” Vi är en idrottsförening med ett något ovanligt mål, här finns inget målsnöre att spränga och inga medaljer att erövra. Här är målet ett leende. Det skall vara kul att träna, då vill man göra det igen. Det ger en inre tillfredställelse och ett leende. Du är nöjd med dig själv, du mår bra och din kropp gillar det. För att inspirera fler till att börja träna och vilja fortsätta behöver vi hela tiden utveckla oss själva. Friskis&Svettis Örebro ska fortsätta växa med bevarade värderingar och ständigt förbättrad kvalitet med lokala visionen ”Friskis&Svettis, det självklara träningsalternativet i Örebro”.

Ändamål

Vårt övergripande ändamål är att få så många människor som möjligt i rörelse. Våra anläggningar ska upplevas som mötesplatser där vi erbjuder aktiviteter som kan utövas av många samtidigt men framförallt förgyller varje enskild medlems träningsupplevelse. Vi vill underlätta för inaktiva människor att börja träna och uppfatta träning som något lustfyllt. Vi vill med ett inspirerande utbud och välkomnande attityd få människor att börja träna och göra träning till en god och lustfylld vana.



Friskis fem värderingsområden

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 långsiktiga mål

Målen är riktningssmål, en beskrivning av en framtid vi vill skapa för Friskis&Svettis.

- **VÄXA:** Friskis&Svettis är en del i fler människors liv, på nya och inspirerande sätt. Friskis når fler, finns på fler platser och gör det på nya sätt.
- **ENGAGERA:** Friskis&Svettis inspirerar till mer engagemang för fler människor. Friskis tar tillvara på fler idéer, hittar fler funktionärer och inspirerar fler till att engagera sig, på nya sätt.
- **SYNAS:** Friskis&Svettis har en tydlig idé som når ut och når in hos ännu fler. Friskis är tydligare och mer synliga, på fler och nya sätt.
- **SAMARBETA:** Friskis&Svettis är smartare och starkare tillsammans. Friskis använder tid och resurser mer effektivt och har en tydligare rollfördelning.

Styrelsen

Styrelsen har som främsta uppgift att slå fast mål och strategier för föreningen, har ett ekonomiskt ansvar samt att de är ytterst ansvariga arbetsgivare för föreningens anställda. I samband med årsmötet i april valdes följande styrelse:

- Marcus Lundell, ordförande
- Lina Alexis, kassör
- Torbjörn Sjölander, vice ordförande/ledamot
- Emil Mobäck, ledamot
- Andreas Geschwind Widegren, ledamot
- Viktoria Johansson, ledamot
- Susanne Bylund, ledamot

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 2024 har följande medlemmar ingått i valberedningen:

- Elisabeth Sverresson (sammankallande)
- Sofi Eriksson
- Moa Carlback

Personal

Under året har följande personer varit helt eller delvis anställda i föreningen:

Ledning, koordinering och ekonomi

- Lina Frejd Bark, verksamhetschef
- Tina Hagström, bitr. verksamhetschef
- Hanna Söderling, kanslikoordinator
- Caroline Nilsson, ekonomiansvarig

Träning

- Helen Söderberg, ansvarig grupp
- Linda Flod, ansvarig Spin, IW, Träna ute
- André Höglund, gymutvecklare
- Oliver Jacobsson, ansvarig gym, cirkelgym och PT
- Evelina Andersson – ansvarig externa samarbeten/träning utanför anläggning

Fastighet

- Pär Beme, fastighetstekniker
- Markus Willander, servicetekniker

Reception och medlemsservice

- Linda Flod, receptionssamordnare
- Anna Spåman, reception



- Hannah Larsson, reception
- Baaly Possnert, reception
- Charlotta Gustafsson, reception
- Waseem Habeeb, reception
- Teresa Hermansson, reception
- Robin Cornstig, reception
- Emelie Larsson, reception
- Timo Pekkanen, reception/värdansvarig
- Daniel Jönsson, platsansvarig receptionist Väster
- Kristin Mehle, platsansvarig receptionist City/Aspholmen
- Frida Ekberg, platsansvarig receptionist Öster/Söder

Samt timanställda.

Medlemmar och medlemsdemokrati

Friskis&Svettis är en ideell förening som ägs av alla medlemmar. Det innebär att alla medlemmar kan lämna förslag för att påverka hur föreningen jobbar och utvecklas. Mycket av vår verksamhet utvecklas genom medlemmarnas och funktionärernas engagemang.

Under 2024 blev vi 22731 medlemmar, en ökning med 7,5 % mot 2023. Av dessa är 55 % kvinnor. Den totala medelåldern är 39,1 år och åldersgrupperna fördelar sig enligt följande:

0-9 år	0,1 %
10-19 år	12,8 %
20-29 år	23 %
30-39 år	17,8 %
40-49 år	16 %
50-59 år	17 %
60-69 år	9 %
70-79 år	3,8 %
80-89 år	0,5 %



22 731

medlemmar tränade med
oss under 2024 vilket motsvarar
14,2 % av örebroarna.

Träning

VI SKA STÄRKA SYNEN på Friskis&Svettis som det självklara träningsalternativet i Örebro. Det gör vi genom att erbjuda ett kvalitetssäkrat, dynamiskt och varierat träningsutbud som tillfredsställer våra medlemmar och som attraherar nya. Våra gym underhålls och utvecklas ständigt för att vara inspirerande och samtida. Vi ska även uppmuntra spontanitet och när tillfälle ges bedriva träning på oväntade och tillfälliga arenor utanför de egna lokalerna samt erbjuda vår träning på nya sätt i våra lokaler. Vi eftersträvar att beläggningsgraden på vår gruppträning möjliggör för de allra flesta att träna vad de vill och har det utrymme i lokalen som krävs för att hålla hög träningskvalité. Vi följer Riks rekommendationer, medverkar och tar initiativ till utveckling av träningsutbudet. Vi frågar efter, lyssnar och tillvaratar funktionärers och medlemmars syn – punkter och önskemål. Vi följer och är lyhörda för statistiken.



829 000
70%
inpasseringar gjordes under året.
var på gymmet.

Gruppträning

Gruppträningen stod för 30 % av inpasseringarna och har i år tagit en större andel av den totala träningen. Det var här allt började och är en viktig del i vårt utbud.

Under året har vi erbjudit ca 10296 ledarledda pass vilket är 198 gruppPASS i genomsnitt per vecka. Totalt har vi haft 86 antal olika pass. I topp hittar vi följande fem träningsformer räknat på totala antalet deltagare:

- Cirkelgym
- Spin
- Multifys
- Indoor Walking
- Skivstång

Varje år lanseras nya träningsformer av Friskis&Svettis Riks. Under 2024 kom Löpning Soft som en nyhet i samband med Run off upplägget som släpptes i början på 2024. En gemensam aktivitet som sätter fokus på löpningen. Utöver ordinarie schema erbjuder vi även olika kurser och Small groups, som till exempel vår uppskattade Börja träna kurs.

Gymträning

Gymträningen fortsätter växa och har gjort så i många år. Vi fortsätter vara en förening som vill vara i framkant och driva på utvecklingen av gymmet. Under året har etableringen av vår nya anläggning på Väster varit i fokus. På våra andra anläggningar så har fokuset i år varit på att utveckla maskinparken för styrketräning där alla anläggningar har fått flera tillskott av nya maskiner som gjort att utbudet toppats upp. Vi har också bytt ut konditionsutrustning vad gäller roddmaskiner, airbikes och spinningcyklar i gymmet.

Att driva på utvecklingen av gymmet har uppskattats mycket av medlemmarna som har fått bättre träningsförutsättningar och större utbud.

Under året genomfördes 262 Plazapass i gymmet med totalt 2818 deltagare. Pass i gymmet genomfördes 200 gånger med totalt 1037 deltagare. 331 motionärer träffade en tränare för att få en instruktion i gymmet. Vår introduktionskurs "Ung i gymmet" genomfördes 96 gånger och med totalt 571 ungdomar.

227 köpta PT-timmar från motionärer kunde redovisas under året fördelat på våra PT:s vilket är en förbättring från föregående år. Några tillfällen med PT Small Group har erbjudits under året och responsen bland motionärerna har varit bra

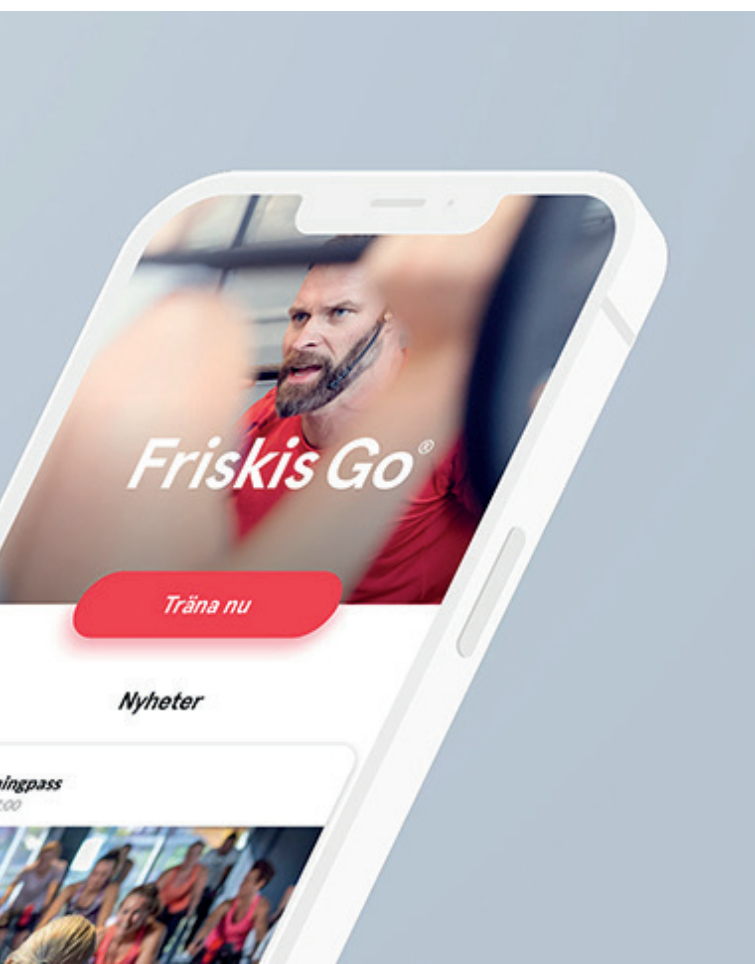
Köpta pass

Under året hade vi 236 köpta pass och 162 uthyrda timmar utöver ordinarie schema. Störst kundstock har vi bland idrottslag följt av skolor.



Onlineträning

All onlineträning utgår nu från Friskis Go-appen som har marknadsförts mycket under året, både lokalt och nationellt. Alla som har ett träningskort som är längre än en månad har tillgång till appen och dess innehåll. Vid årets slut hade över 180 000 medlemmar över hela Sverige loggat in i appen.





Mervärden

DET SKA VARA ENKELT, inspirerande och förmånligt att vara medlem i F&S Örebro. Vi jobbar aktivt för att uppfattas som en självklar mötesplats för träning och även som en oas där alla kan fylla på med inspiration och energi genom sociala möten och aktiviteter som erbjuds. Vårt förhållningssätt är präglad av medlemsinflytande och föreningsdemokrati. Hos oss bemöter vi alla med en välkomnande attityd. Vi jobbar kontinuerligt för att bibehålla och stärka gott värdskap hos alla funktionärer och anställda. Vi är en viktig samhällsaktör och samarbetspartner inom träning och hälsa.

Medlemsevent

Under 2024 har vi bjudit våra medlemmar på dessa extra aktiviteter:

- Kvinnodagen 8 mars
- Blodomloppet
- Medlemsföreläsning med Karoline Pettersson
- Sommarträning i Skytteparken
- Wadköpings matmarknad
- Pop up-container i Sörbybacken
- Örebro Pride
- Friskisklassikern
- Passbingo
- Danspass med Nino och Julia
- Insamlingar för Musikhjälpen, Världens barn och En annan mamma
- Invigning av Friskis Väster
- Ungdomskväll med lyftartävling på Väster
- Vasaloppspass i spinning och IW
- Spin of Hope

Övriga samarbeten

- Idrottsföreningar
- Ungdomsmottagningen
- Skolsamarbeten som till exempel Bryggan
- RF-SISU – Parasportens dag, fredagssport
- Medverkan i Handelskammaren
- Köpta pass
- Örebro kommun, feriepraktik
- Praktikanter från universitet och grundskola
- Örebro samverkansråd
- Partnerskap Örebro kommun
- Loka Brunn
- Sörbybacken
- BNI Affärslunch-nätverk
- City Örebro



Organisation

VÅR ORGANISATION SKA VARA anpassad efter verksamhetens behov. Verksamheten vilar på engagemanget hos våra ideella funktionärer och hos vår anställda personal. Vi ska vara en förening som syns och samverkar med Friskis&Svettis övriga föreningar och vara en aktiv part i Friskis&Svettis Riks utvecklingsarbete.



385

funktionärer har varit
engagerade under året.

Funktionärer

Det ideella engagemanget är en grundpelare i Friskis verksamhet. Totalt har 385 funktionärer engagerat sig under året. Vi utvecklar ständigt rekryteringsprocessen för nya funktionärer för att locka fler att söka.

Vi har bjudit in till olika typer av träffar för att sporra det ideella engagemanget så som bowling med karaoke och glöggmingel. Naturligtvis även enskilda inspirationstillfällen kopplat till de olika träningsformerna.

Personal

Under året har vi, på grund av Väster, kunnat utöka receptionsgruppen med tre platsansvariga receptionister samt två nya receptionister, samtidigt som en receptionist har sagt upp sig. Vi har utbildat en av våra receptionister till PT.

Vi har gjort en större omorganisation där receptionisterna nu jobbar i tre mindre team - som jobbar på en eller två anläggningar. Grupperna har fått mer mandat att planera medlemsevent, skapa trivsel och mervärde för medlemmarna och jobba för sin anläggnings uttryck och stämning. De har utöver gemensamma möten/APTs också regelbundna möten med sina egna grupper för att kunna jobba framåt och kreativt med sina anläggningar - allt för medlemsnyttan och retention.

Vi satsade på att ha mer personaltäthet på Väster för att sätta friskiskulturen och skapa bästa möjliga förutsättningar för en inspirerande, välkomnande och trygg stämning från dag ett. Ambitionen är att utveckla detta även på övriga anläggningar framåt.

På kansliet har det varit ett år utan nyrekryteringar vilket inneburit att personalgruppen kunnat jobba ihop sig ordentligt och rollfördelningar och arbetsuppgifter har utkristalliserats på ett fint sätt.

Vi har haft gemensamma dagar tillsammans, kansli och reception, för att bli tigha tillsammans och känna att vi är ett. Dessa dagar är ovärderliga.

Nätverk och möten

Under året har vi synts och samverkat i flera olika sammanhang:

- Verksamhetschefsträffar med Riks
- Ordförandeträffar
- Demokratigruppen (Riks)
- VKON
- Årsstämma i Ängelholm
- Handelskammaren
- City Örebro
- KIF nätverksträffar
- BNI-nätverket
- Styrgruppen Friskis&affären (RIKS)
- Styrgruppen IT och digitalisering (RIKS)
- Företagssalongen
- Näringslivsdagen
- Örebro matmarknad



Marknadsföring och kommunikation

FÖRENINGENS KOMMUNIKATION ska präglas av stor transparens och uppfattas som tillgänglig, personlig, avslappnad och intressant. Vi använder effektiva och moderna kommunikationskanaler och har den digitala utvecklingen i fokus. Rätt förutsättningar ska finnas som till exempel teknik, program och arbetsmetoder.

Lokala kampanjer

Huvudfokus under året har varit öppnandet av Friskis Väster. I anslutning till premiären kördes en bred kampanj som bland annat syntes på sociala medier, skärmar i matbutiker, digitalt på nyhetssajter och i lokaltrafiken. Andra kampanjer under året har varit "Två månader extra vid köp av årskort", ett erbjudande på PT-timmar och "Träna till sommarpris".

Vi har utöver detta varit fortsatt aktiva på sociala medier både med organiskt och sponsrat innehåll. Allt som händer i föreningen kommuniceras även löpande på hemsida, i nyhetsbrev och på anläggningarnas infoskärmar.



Rikskampanjer

Friskis&Sveltis 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 "Var förberedd" där Friskis lyftes som stället där du blir redo för att stå pall för livets alla utmaningar. Höstkampanjen spann vidare på samma tema som kompletterades med storytellingfilmer där medlemmar fick berätta vad de förbereder sig för.

Lokaler

VI SKA STRÄVA EFTER att våra lokaler är tillgängliga, fräscha och attraktiva mötesplatser, väl anpassade för verksamheten. Anläggningarna ska vara ändamålsenliga och hålla hög kvalitet. Det ska kännas säkert att träna hos oss och vistas i våra lokaler, för såväl medlemmar som funktionärer och anställda. Vi ska ha en utvecklingsplan avseende våra befintliga lokaler, en lokalstrategi på längre sikt samt en relevant geografisk spridning.



1 juli bytte vi städfirma och gick då från att ha en anlitad städfirma till två olika, som städar på våra anläggningar: OLNK och Plusstäd.

För att förenkla vardagen för våra medlemmar har vi sedan i höstas varuautomater på samtliga anläggningar som gör att det går att köpa småvaror så som bars, dryck och hänglås även när anläggningarna är obemannade.

City

City ligger centralt beläget på Fredsgatan. Den 3700 kvm stora anläggningen är i fyra plan och inrymmer två grupptränings-salar, en spinsal, en IW-sal och ett generöst gym med cirkelgym.

Öster

Öster ligger på Hagmarksgatan. Den 3100 kvm stora anläggningen är i ett plan och inrymmer två grupptränings-salar, en spinsal, en IW-sal och ett stort gym med cirkelgym.

Aspholmen

Aspholmen ligger på Adolfsbergsvägen 4. Den 3000 kvm stora lokalen är i ett plan och inrymmer två grupptränings-salar, en spinsal, en IW-sal och ett stort gym inklusive cirkelgym. Här finns också Uterutan, en konstgräsyta med tillhörande redskapscontainer.

Söder

Söder ligger på Stenbackevägen i Ladugårdsängen. Den 1700 kvm stora anläggningen är i två plan och vårt största gym med över 1000 kvm träningsyta.

Väster

Vi startade upp vår 5:e lokal Väster under november månad och den ligger i Holmenområdet, på Smidesgatan 2. Lokalen är i ett plan och i storleken 2370 kvm och inrymmer ett stort gym med cirkelgym, en grupptränings-sal och en spinningssal.

Ekonomi

VI FORTSÄTTER FRAMÖVER MED digitaliseringsarbetet där vi försöker hitta sätt att jobba effektivare och även skapa mer frihet för våra medlemmar. Vi ska ha en ekonomi i balans med tryggad likviditet.

Föreningens ekonomi har varit stabil under året även om det var lite svettigt när vi skulle investera så mycket pengar som det faktiskt kostar att öppna en ny anläggning. Under 2024 har vi investerat över 12 mkr i våra anläggningar och gym. Och det är inte slut där för redan i början av 2025 så köpte vi in nya spincyklar till Öster och City samt såklart som alltid nytillskott i maskinparken på de olika anläggningarna. Budgeterat resultat var -3,7 mkr och utfallet blev -2,9 mkr. Skillnaden förklaras av ökade träningsintäkter. Likviditeten har varit god genom hela året, som lägst var den av förklarliga skäl i november 16,6 mkr och bäst likviditet var i mars då vi hade 27,4 mkr på kontot.



Var kommer pengarna ifrån?

Tränings- och medlemsintäkter	96,9 %
Bidrag	1,6 %
Övriga intäkter	1,5 %

Vart går pengarna?

Lokaler	49,9 %
Personal	23,8 %
Administration	11 %
Träningsutrustning	8,3 %
Funktionärer	3,1 %
Marknadsföring	2,8 %
Medlemsservice	1,1 %

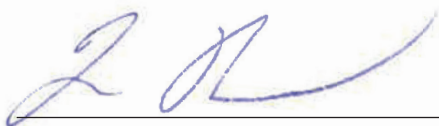
Slutord

2024 AVSLUTADES MED en trött men väldigt nöjd personalgrupp. Väster slog upp portarna och vi fick direkt uppleva en stor tillströmning av nya medlemmar. Den nervositet som funnits inför öppnandet kunde avta när vi insåg att Örebroarna, som vi trott, önskat ytterligare en träningsplats i staden. Ekonomiskt kunde vi också andas ut då utfallet blev bättre än budgeterat. Allt detta skapar en god känsla och

finna förutsättningar för ett minst lika bra 2025! Nu kavlar vi upp ärmarna och blickar framåt.

Tack för ett fint 2024 till alla funktionärer, medlemmar, personal och styrelse. Tillsammans är vi starka!

Örebro den 26 mars 2025



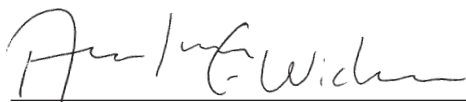
Lina Frejd Bark
Verksamhetschef



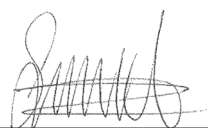
Marcus Lundell
Ordförande



Torbjörn Sjölander



Andreas Geschwind-Widegren



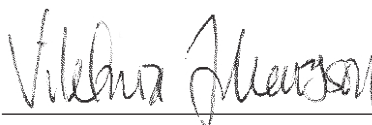
Susanne Bylund



Lina Alexis
Kassör



Emil Mobäck



Viktoria Johansson

