

A photograph of a man in a black tank top lying on a black gym bench, performing a dumbbell press with two black dumbbells. A woman in a red tank top with the word 'friskis' on it is kneeling beside him, smiling and watching his form. The background shows a gym setting with various pieces of equipment.

2025

**Verksamhetsberättelse
Friskis & Snettis Borås**

Friskis & Snettis Borås blev
under året 8967 medlemmar

Friskis&Svettis Borås

4

Personal

5

Träning & utbud

6-7

Service & lokaler

8

Kommunikation & marknadsföring

9

Samarbeten & event

10

Möten & konferenser

11

Utbildningar & föreläsningar

12

Funktionärer & kick-offer

13

Året i bilder

14-15

Lustfylld, lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.

Trygga i vår verksamhetsidé fortsätter Friskis&Svettis Borås att leverera en skön och avslappnad träning.

Vi har fortsatt jobba vidare med Friskis&Svettis gemensamma strategi 2023–2025. Strategin innehåller tolv förflyttningar och en av dem är "Färre och starkare" för-
eningar. Vi har gått med i flera gemensamma inköpsportaler och jobbar strategiskt med Friskis Go och med att uppdatera våra lokaler enligt Locations-projektet.

2025 blev vi fler medlemmar än vi någonsin varit! En medlemstillväxt på 6% och fler engagerade funktionärer.

Friskis&Svettis Borås

STYRELSEN

Ordförande	Stina Harlid
Vice ordförande	Kerstin Häregård
Kassör	Gustaf Andersson
Sekreterare	Susannah Claesson
Ledamot	Sven-Erik Nergaard-Möller
Ledamot	Maria Andersson
Ledamot	Malin Elmström
Ledamot	Cecilia Belfrage

Styrelsen väljs vid årsmötet. Alla styrelseledamöter är motionärer och representerar olika yrkesgrupper som föreningen kan ha nytta av.

Under år 2025 har styrelsen haft elva protokollförda möten.
Under 2025 fick föreningen totalt 8967 medlemmar.

FUNKTIONÄRSSUPPORT

Karin Danehammar	Verksamhetschef
Maria Olrog Meurling	Träningsansvarig gruppträning
Patrik Åslund	Gymansvarig
Sandra Lindbratt	Värdansvarig
Anja Tornlund	Yoga
Birgitta Sandgren, Fia Näsström	Indoor walking
Christina Amberntsson	Spinning
Johanna Lind	Jympa
Kristin Berg, Gunilla Olofsson	Cirkelgym
Lisa Danehammar	Ute
Melina Lenelid	Dans/Step
Monica Milocco	Övrig gruppträning
Per Lindberg	Gym (ideell)

Funktionärssupportgruppen ska driva föreningen framåt mot gemensamma mål och utveckling av träningen. Gruppen försöker ha ett möte per termin. Varje ansvarsperson har som mål att bjuda in till någon form av trivselaktivitet för våra funkisar. Funktionärssupportgruppen fungerar bra och är mycket betydelsefull för kansliet och är en länk mellan kansliet och funktionärerna.

Personal

Karin Danehammar	Verksamhetschef, VC
Anette McVey	Anläggningsansvarig Friskishuset, marknadsansvarig
Maria Olrog Meurling	Träningsansvarig
Patrik Åslund	Gymansvarig, anläggningsansvarig Simonsland/Viared
Sandra Lindbratt	Värdansvarig, medlemservice
Camilla Thorén	Receptionist, medlemservice
Majja Löfdahl	Kommunikation, medlemservice, BRP, IT
Michael Olofsson	Lokalvård, gym, medlemservice
Johannes Malmqvist	Gym, medlemservice/lokalvård
Kenth Jensen	Lokalvård
Patric Pedersen	Lokalvård
Gunilla Olofsson	Lokalvård



Kansliet är föreningens hjärta!

Här har vi medlemsdialog varje dag och det föds många idéer som vi tillsammans utvecklar med alla våra fantastiska funktionärer.

Traditionsenlig personalbild julen 2025

PLANERING

I våras hade personalen och styrelsen en utvecklingsdag med målet att förstå varandras olikheter och dra nytta av dem, samt stärka vårt samarbete. Det gjordes tillsammans med en extern konsult (Annelie Östberg). Styrelsen fick även med sig givande tips för att fortsätta med ett gott arbete.

Under hösten hade vi verksamhetsplanering med fokus på strategin, våra olika medlemskategorier och att Friskis&Svettis i Svenljunga blev en del av Friskis&Svettis Borås vid årsskiftet 2026.

STRATEGIN

Under året har vi fortsatt att vara representerade och delaktiga i strategiarbete inför strategin 2026–2028.

Träning & utbud

Vi vill vara Borås främsta och största rörelseinspiratör. Vi vill vara det självklara valet när Boråsarna tänker på träning. Vi är en kombination av gruppträning, träning i våra gym, ute och digitalt via FriskisGo.

Vi fortsätter att utveckla samtliga delar av vår träning.

Vi växer fysiskt men även genom att erbjuda fler träningsformer och aktiviteter.

Vi håller koll på omvärlden, är lyhörda och lyssnar på våra funktionärer och medlemmar.

Friskis träningsutbud innehåller 14 träningsformer och 70 pass. De flesta träningsformerna finns hos Friskis&Svettis Borås. Utbudet innehåller en variation från grunden med jympan till dans och step samt de mer styrkebetonade passen som cirkelfys, multifys och split. Det mest populära passet är cirkelgym. Därtill finns de mer lugna träningsformerna yoga och coreflex och vill man träna konditionsträning finns spinning, indoor walking och löpning. Pass i gymmet fortsätter vara populärt och ett självklart utbud i verksamheten.

TRÄNINGSNYHETER FÖR 2025

Inför 2025 togs beslut att för första gången i Friskis&Svettis historia samarbeta med ett externt varumärke och koncept inom träning: HYROX. Samarbetet mynnade ut i två passvarianter; HYROX HIT och HYROX Cirkel. Båda träningsformerna har blivit uppskattade i vårt träningsutbud och passen har varit fullbokade.

Andra träningsnyheter under året var Knatteklubben och Coreflex miniband.

UTETRÄNING

Inom löpningen har vi erbjudit olika intensiteter som trail, intervaller och soft. Vi har under vår och höst även haft Run off i utbudet. Dessutom har vi varit testförening för HYROX running.

Sommarträningen har en självklar plats hos oss och vi har under sommaren 2025 fortsatt att erbjuda pass både på Almenäs och Kransmossen under sommarkvällarna.

SENIORKLUBBEN är ett populärt inslag och vi har haft härliga grupper som tränat och fikat ihop.



HYROX HIT



HYROX Running i Simonsland

ALLA BARN/UNGDOMAR

Vi har fortsatt att göra riktade insatser för ungdomar mellan 10–15 år, genom att öppna upp träningsformer och erbjuda träningskort som gäller för de åldersgrupperna. Familjefys, där barn och vuxen tränar ihop, ingår i utbudet och är en uppskattad träningsform för dem mellan 6–12 år.

KNATTEKLUBBEN

Friskis coolaste klubb för barn 4–6 år!

Vi har startat Knatteklubben, som är en kul rörelseaktivitet för barn mellan 4–6 år, som drivs av våra peppiga ledare. De är toppenduktiga på att få med sig barnen på övningar som väcker kroppen och får energin att bubbla.

MINI-RÖRIS

Vi har fortsatt med Mini-Röristräffar för pedagoger. De får där inspiration till lekfulla rörelsepåuser i klassrummen och på förskolan.



Friskis coolaste klubb för 4–6-åringar!

FRAMTIDENS FRITIDSGÅRD
Gymansvarig har fortsatt jobba vidare med projektet Framtidens fritidsgård.

Det innebär att ett gäng tonårsinspiratörer har som uppgift att inspirera och träna tillsammans med andra ungdomar i gymmet. Vi ser fram emot att fortsätta utveckla det projektet.



Service & lokaler

Att finnas på tre ställen i Borås har varit en framgångsfaktor. Att vara lättillgängliga för våra medlemmar är det viktigaste, men vi har även haft möjlighet att nå fler företag med företagssatsningar där de sätter sina medarbetares välmående i fokus.

Vi fortsätter att implementera Locations-projektet enligt strategin i våra anläggningar och renoverade bl a golven i både Stora- och Lilla Salen.



Golvrenovering i Lilla Salen, Friskishuset

TRYGG OCH SÄKER FÖRENING

Vi är licensierade "Trygg och säker förening" med allt vad det innebär av uppdaterade dokument.

Kommunikation & marknadsföring

Kampanjer har genomförts med fokus på varumärkesbyggande, erbjudande, friskvårdsbidrag och välkomnande av Svenljunga in i Boråsföreningen.



Vi har deltagit i Riks två varumärkeskampanjer med temat Var förberedd.

Vi har annonserat på Borås stadsbussar, i Borås tidning, på digitala skärmar på stan, på storbildskärm vid ICAMaxi, på hemsida och på interna skärmar. Vi har annonserat på Borås Arena vid matcher. Vi syntes på storbildsskärmen på Borås Arenas tak hela året. Vi har köpt reklam i SoMe samt digital mediaannonsering via mediebyrå Adon InfoTech och medverkat i en Native annons i Expressen.



Vi har haft flera kampanjer med erbjudand bl.a. Köp ett årskort, få en månad på köpet, Black Weekend och Julkortet.

Inför sommaren marknadsförde vi återigen det populära Sommarkortet via betalannonser i SoMe och i Borås tidning, plus dess sommarbilaga.

Årets kampanjer 2025

Vi besökte flera olika gymnasieskolor och högskolans hälsovecka, där vi delade ut flyers och prova-på-biljetter. Ungdomarna fick även tävla och vara med i utlottning av ett träningskort.

Vi deltog i Borås Tidnings branschtävling Din Bästa Sida, nominerades och vann tredje pris i kategorin Digitalt utbud med filmerna "Hitta din grej"!

Marknadsansvarigansvarig och kommunikatör har deltagit i flera digitala nätverksträffar med andra kommunikatörer inom Friskis och har även deltagit på en kommunikationsträff i Riks regi i Stockholm.



Samarbeten & event

- Fortsatt uppskattat samarbete med Fotriktigt gagnar både medlemmar och funktionärer.
- Vi har samarbete med Craft där både medlemmar och funktionärer får köpa kläder till rabatterat pris och föreningen får en kick-back på det som är inköpt.
- Borås stad och "100% Ren Hårdträning", antidopning.
- Höll i uppvärmningen av Blodomloppet.
- Deltog i Borås Prideparad
- Borås Folkhögskola
- Polishögskolans studentförening
- Hultahuset Tjejsatsning

Vi besökte Familjecentraler och öppna förskolor och informerade om verksamheten.

Träningsansvariga har ett gediget samarbete med övriga träningsansvariga i Region Väst.

Verksamhetschefen har ett gediget samarbete med flera andra föreningar och olika nätverk, vilket är oerhört betydelsefullt.

HYRESGÄST

Vi har en hyresgäst och det är Frisk i Praktiken.

FÖRETAG, SKOLOR OCH IDROTTSFÖRENINGAR

Vi har 2025 utökat samarbetet med ytterligare en gymnasieskola som hyr in sig och har all sin idrottsundervisning hos oss i Friskishuset.

Vi får även många förfrågningar från idrottslärare och skolor som vill lägga idrottsdagar och enstaka



Företagsträning med Silvent i Viared

pass hos oss. Vi försöker lösa alla skolförfrågningar efter hur våra resurser ser ut.

Idrottklubbar hör av sig om hjälp med försäsongsträningar och uppbyggnadsträningar och det har vi kunnat hjälpa dem med. Det är både inspirerande och kul att de vill komma till oss.

Möten & konferenser

Verksamhetschefen är med i ett av Västsvenska handelskammarens chefsnätverk, där ett av syftena är att synas, nätverka och sprida Friskis. Det innebär tillfällen att utbyta erfarenheter med andra chefer från andra professioner.

På stämmohelgen i mars åkte vi till Örebro. Helgen inleddes till lunch med verksamhetschef- och ordförandeträffar. Kvällen tillbringade vi i en av Örebros nyaste anläggningar där vi minglade och åt god mat. Det togs som vanligt flera kloka beslut på stämman.

Framtidssöndagen ägnades åt strategin 2026-2028.

TKON

I september var båda våra träningsansvariga i Stockholm för att få inspiration och träffa övriga i Friskisvärlden som jobbar med träningsutveckling. Patrik hade inför träffen varit delaktig i ett utvecklingsprojekt för pass i gymmet tillsammans med Riks. Maria hade varit delaktig i den fortsatta utvecklingen för multifys.



Maria på TKON 2025 i Stockholm

FKON

Här var vi sex personer från styrelsen och personalen som representerade. Fredagen började med träff för verksamhetschefer.

Agendan på FKON innehöll:

- En del av Svensk Friidrott samt Ungt ledarskap
- Digitaliseringsresan
- Friskis och samhället
- Ledarutvecklingsprogram
- In- och omvärldspaning
- Det ideella engagemanget
- Strategi 2028

Vi var ett härligt team från Borås som deltog i konferensen. Vi passade på att dela upp oss och var med på så många workshops som möjligt. Vi fick även möjlighet att testa 2025 års träningsnyheter HYROX och Coreflex miniband.

Utbildningar & föreläsningar

Vi har skickat fyra nya ledare på utbildning för träningsformerna yoga, uteträning, cirkelgym och jympa.

Träningsansvariga i regionen har haft flera olika inspirationstillfällen som:

- Konditionsdag
- Rörlighetsdag
- Styrkeinriktade träningsformer
- Familj 100% barn

Vi har varit delaktiga i ett forskningsprojekt som heter Knäkontroll+, som Linköpings Universitet ansvarar för. Inom projektet har vi haft fotbollsföreningar på besök hos oss i Friskishuset, men även varit ute hos föreningarna och utbildat tränare och fotbollslag genom att hålla i knäkontrollpass.

Vi fortsätter att utbilda och erbjuda utbildningar i HLR och akutomhändertagande och det är varje funktionärs ansvar att se till att vara uppdaterad.

MEMLEMSAKTIVITETER

Vi har gjort flera utskick och sänt nyhetsbrev till alla våra medlemmar.

Vi har anordnat en dansdag där det dansades loss i lilla salen.

Vi har haft föreläsningar om Mindfulness och motivation.

Vi har haft en seniordag med inspirationspass och en föreläsning som avslutades med fika.



Föreläsning om Mindfulness av Hedvig



Seniordag med efterföljande fikastund

Funktionärer & kick-off

FUNKSUPPORT

Vi fortsätter att jobba med Funktionärssupport. Här har funksupportgruppen en viktig del i att vi får till bra gruppreflektioner och någon trevlig aktivitet för att stärka gemenskapen i träningsgrupperna.

REKRYTERING

Vi har haft flera rekryteringsmöten.

KICK-OFF

Ett uppskattat inslag för funktionärerna i verksamheten.

I år har vi haft Uppstarts kick-off där vi i januari testade HYROX cirkel och Corflex miniband. Därefter hade vi en fin kväll ihop med mat och dryck.

Vi avslutade vårsäsongen med korvgrillning, tipspromenad och träning på Kransmossen.

Hösten startade vi med att vara lite nyttiga. Vi kom igång med ett arbete kring mångfald och normmedvetenhet som vi ska fortsätta ha på agendan. Det var ett fantastiskt engagemang och vi fick in många kloka förslag kring vad vi skall tänka på i vår verksamhet. Detta tog vi med oss in i vår verksamhetsplanering.

I november kom Anneli Östberg tillbaka och träffade funktionärerna och då var fokus "Tillsammans gör vi stor skillnad".

Frågeställningarna vi ställdes inför var:

- Vilka är våra framgångsbeteenden i Friskis Borås? Att göra skillnad för sig själv och andra är enklare än vad vi tror.
- Både du och jag behöver ta hand om oss själva och också utmana oss själva. Hur coachar du dig själv när rädslan kommer?
- Tänk hur lätt vi kan smitta varandra med positiv energi och därmed välja aktiviteter som gynnar oss. Med vad vill du smitta dig själv och andra med?

Detta var ett nyttigt inslag i vår vanliga vardag och förhoppningsvis blev funktionärerna stärkta i hur viktiga var och en är för föreningen.

Till jul hade vi glöggmys och julklappsutdelning.



Anneli Östberg

Året i bilder



Härliga möten!

Året i bilder



Det bästa med Friskis!



Friskis&Sveltis Borås
Åsboholmsgatan 12, 504 51 Borås
www.friskis.com/sv-se/boras