

2025



VERKSAMHETSBERÄTTELSE
IF Friskis&Sveltis Göteborg

Full fart framåt!

DET VAR MED STORT engagemang, ödmjukhet och stolthet som jag började som tillförordnad verksamhetschef för Friskis Göteborg i april förra året. Att få leda denna fantastiska förening, där rörelseglädje, gemenskap och lustfylld träning står i centrum, är både inspirerande och meningsfullt.

Friskis idé – att finnas för alla – är lika enkel som kraftfull. Oavsett om du är nybörjare eller träningsvan, ung eller äldre, finns det en plats hos oss. Jag imponeras dagligen av våra ledare, tränare, värdar och övriga funktionärer som med sitt engagemang skapar träningsupplevelser och möten fyllda av energi, värme och omtanke.

2025 blev ett år med både prövning och framgång. När vi i augusti stod inför en prognos på –5 miljoner kronor såg läget tufft ut. Genom ett målmedvetet arbete och kostnadsbesparingar inom sju områden – IT, städ, redovisning, revision, anläggning, personal och el – lyckades vi vända utvecklingen. Året avslutades med ett positivt resultat, något vi kan vara oerhört stolta över.

Våra 33 505 medlemmar gjorde tillsammans över 1 200 000 inpasseringar under året – ett fantastiskt kvitto på att Friskis Göteborg verkligen betyder mycket för många. Vi är stolta över vår bredd med 500 ideellt engagerade funktionärer som får verksamheten att pulsera varje dag.

Under året genomförde vi också en omfattande renovering av vår anläggning i Johanneberg, vilket gett både medlemmar och personal en ännu bättre träningsmiljö. Det arbetet är en del av vår långsiktiga satsning på att utveckla och modernisera våra anläggningar.

Framåtblickande ser vi med tillförsikt an på 2026. Vi ska fortsätta skapa rörelseglädje för fler göteborgare, bygga vidare på vår stabila grund och utveckla föreningen med både hjärta och handlingskraft. För hos oss handlar det alltid om mer än bara träning – det handlar om gemenskap, energi och livsglädje.

Mer rörelse, mer energi, mer Friskis!

Toomas Tartu

Tf. Verksamhetschef



Föreningen

FRISKIS&SVETTIS BESTÅR AV 145 självständiga föreningar varav 93 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 över en halv miljon 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

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 Göteborg

Vi är en ideell och allmännyttig idrottsförening som drivs av 500 ideella funktionärer tillsammans med ett 65-tal anställda. Föreningen bildades 1982 och är idag Göteborgs största idrottsförening. Vi är anslutna till Riksidrottsförbundet via Svenska Friidrottsförbundet. 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 fem värderingsområden

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.

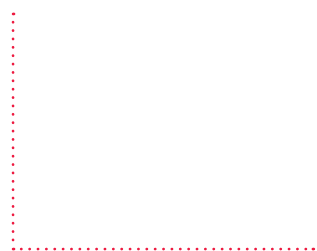
Medlemmar och medlemsdemokrati

Friskis&Svettis är sina medlemmar. Vårt mål är att ge alla medlemmar härliga upplevelser – på våra tolv 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 33 505 medlemmar. Av dessa är 57 % kvinnor. Den totala medelåldern är 47 år och åldersgrupperna fördelar sig enligt följande:

0-9 år	0,3 %
10-19 år	7,7 %
20-29 år	12,1 %
30-39 år	17,4 %
40-49 år	14,7 %
50-59 år	18,3 %
60-69 år	17,7 %
70-79 år	9,7 %
80-89 år	2,0 %
90+ år	0,1 %



33 505

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:

- Gunilla Almgren, ordförande
- Margita Björklund, vice ordförande
- Eva Johnsson, ledamot
- Ann-Christin Sande, ledamot
- Björn Sahlin, ledamot
- Tomas Wahlqvist, ledamot
- Robert Granat, ledamot
- Anna-Lena Hulthén, personalrepresentant

Under året har föreningens tf verksamhetschef Toomas Tartu varit adjungerad till styrelsen liksom ekonomichefen Johan Sommarin.

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:

- Barbro Gårdelöv (sammankallande)
- Jill Jingbrant
- Vigeik Bolneset
- Bright Dafe
- Jens Axelsson



Medarbetare

Föreningens anställda, under ledning av tf verksamhetschefen, driver, leder, följer upp och utvecklar verksamheten utifrån de mål och strategier som styrelsen beslutat om. Kansliet arbetar för att skapa de bästa möjliga förutsättningar för funktionärernas engagemang i föreningen. Under året har föreningen haft 65 tjänster, varav sex personer på kansliet och övriga på våra anläggningar. Gällande kollektivavtal som tillämpas är Bransch- och löneavtal Idrott Tjänstemän respektive Bransch- och löneavtal Idrott Arbetare.



500

funktionärer har varit
engagerade under året.

Funktionärer

Friskis Göteborg har 500 ideellt engagerade funktionärer. Det ideella engagemanget är en grundpelare i Friskis verksamhet och alla våra ideella krafter är viktiga!

- Via vårt regionala samarbete har vi genomfört inspirationsträffar och möten i våra olika träningsformer.
- Veteran-VM 2024 genererade Friskis Göteborg en intäkt på 141 837 kr.
- I augusti 2025 bytte vi internkommunikationssystem från Workplace till SpeakAp.

Antal nyutbildade ledare/tränare: 29

Antal vidareutbildade ledare/tränare: 26

Antal inspirationsträffar: 20

Träning

VI SKA STÄRKA SYNEN på Friskis&Svettis som det självklara träningsalternativet i Göteborg. 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 utifrån våra resurser för att vara inspirerande och samtida.



1239000
70%
inpasseringar gjordes under året.
var på gymmet.

Gruppträning

Gruppträningen stod för 360 000 av alla inpasseringar. Vi erbjöd ca 380 gruppPASS i veckan.

Under 2025 har vi lanserat nya träningsformer som HYROX (läs mer under gym), Step basic och Coreflex miniband, Ltd.

Gymträning

Gymträningen har fortsatt att växa och har gjort så i många år. Under året 2025 satsade vi stort på att uppdatera och bygga ut Johannebergs gym. Vi tog bort gruppträningssalen i källarplanet och flyttade gymmet dit. På Västra Hamngatan uppdaterades konditionsparken med nya löpband och crosstrainers.

Arbetet med vår trettonde anläggning, den första med bara gym, Medicinareberget, påbörjades tillsammans med våra två leverantörer, AperoSport och Eleiko. Vi affilierade två av våra anläggningar, Åby och Kvillebäcken, för HYROX och har köpt in träningsmaterial, möblerat om på gymmen samt utbildat tränare.

Vi erbjöd totalt 30 gyminstruktioner samt 6 pass i gymmet per vecka (inklusive HYROX) samt 1 300 PT-timmar under året.



Onlineträning

All onlineträning har utgått från Friskis Go-appen som har marknadsförts av Riks under året. Alla som har ett träningskort som varar än en månad har fri tillgång till appen och dess innehåll.

Medlemsevent och samarbeten

- Trampa från Sälen till Mora på två anläggningar
- Step it Up – Step- och dansevent på Västra Hamngatan
- Dansa med världsmästare på Nya Hovås
- Nya Hovås 20 år!
- Uteträning Apslätten och Askimsbadet
- Påskträning Gullmarstrand
- Senior Sport School i Mölnlycke och på Västra Hamngatan
- Sommarträning Gullmarsstrand
- Sommarträning Trädgårdsföreningen
- Yoga på Världskulturmuseet
- Uppstart Knatteklubben
- Uppstart Seniorklubben Åby
- Träffpunkten Åby
- Blodomloppet uppvärmning
- Uppmärksamhetsveckan Antidopingarbetet
100% Ren Hårdträning



Tränings- anläggningarna

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.

Vår verksamhet har bedrivits i 12 anläggningar i Stor-Göteborg med en sammanlagd yta på cirka 23 091 m². Vi har lagt stor vikt vid att skapa möjligheter för medlemmar att mötas och umgås, både före och efter träningen. Vi har erbjudit våra medlemmar att köpa varma och kalla drycker, energibars, frukt mm.

Aktuellt träningsutbud finns på vår hemsida och i appen Mitt Friskis.



Eriksberg

Eriksberg ligger på Östra Eriksbergsgatan 75. Anläggningen är på 2 plan och totalt 2 214 m². Det finns en gruppträningsal, en spinningssal och ett gym.

Totalt antal inpasseringar: 97 844

Frölunda

Frölunda ligger på Lergöksgatan 8, V Frölunda. Här finns två våningsplan på totalt 2 075 m². Det finns 2 gruppträningsal, en sal för Indoor walking samt ett gym.

Totalt antal inpasseringar: 100 226

Gårda

Gårda ligger på Södra Gubberogatan 4. Anläggningen är 1 950 m² i två plan. Här finns 2 gruppträningsal, en sal för Indoor walking, en spinningssal samt ett gym.

Totalt antal inpasseringar: 102 733

Johanneberg

Johanneberg ligger på Gibraltargatan 3. Den 2 237 m² stora anläggningen är på 4 plan och inrymmer en gruppträningsal, en spinningssal och ett gym. Under 2025 renoverade vi och utökade vårt gym till ett fullutrustat gym på två plan.

Totalt antal inpasseringar: 89 680



Kvillebäcken

Kvillebäcken ligger på Borstbindaregatan 12B på Hisingen. Anläggningen som är på 2 100 m² i ett plan, inrymmer en gruppträningssal och ett stort gym.

Totalt antal inpasseringar: 105 838

Majorna

Majorna ligger på Karl Johansgatan 152. Anläggningen har två plan och är totalt 2 229 m². Här finns två gruppträningssalar, en spinningssal och ett gym.

Totalt antal inpasseringar: 124 107

Medicinareberget

På Medicinaregatan 18 bygger vi just nu en ny anläggning, med inflyttning i december 2026. Anläggningen kommer att vara på 1 200 m², på två plan, och kommer inrymma ett stort gym.

Mölnlycke

Mölnlycke ligger på Bruksgatan 21, Mölnlycke. Anläggningen består av två plan, totalt 1 422 m². Här finns en gruppträningssal, en spinningssal och ett gym.

Totalt antal inpasseringar: 96 270

Nya Hovås

Nya Hovås ligger på Hedtångsvägen 20, Hovås. Den 2 399 m² stora anläggningen är i ett plan och inrymmer två gruppträningssalar, en spinningssal, en konditionssal och ett gym.

Totalt antal inpasseringar: 129 901

Torslanda

Torslanda ligger på Postflyget 4, Torslanda. En anläggning i ett plan på 1 558 m² som inrymmer en gruppträningssal, en spinningssal och ett gym.

Totalt antal inpasseringar: 126 192

Valhalla

Valhalla ligger centralt på Valhallagatan 3. Här har vi ett gym på 750 m².

Totalt antal inpasseringar: 37 373

Västra Hamngatan

Västra Hamngatan ligger centralt i stan. Den 2 442 m² stora anläggningen i 4 plan, inrymmer två gruppträningssalar, en sal för Indoor walking, en spinningssal och ett stort gym.

Totalt antal inpasseringar: 128 37

Åby Arena

Åby Arena ligger på Åbyvägen 12, Mölndal. I ett plan på 1 715 m² inryms en gruppträningssal, en spinningssal och ett gym.

Totalt antal inpasseringar: 100 057

Marknadsföring och kommunikation

UNDER 2025 HAR VI fortsatt att arbeta med såväl interna som externa kanaler. Hemsidan har som alltid varit en viktig bas där det mesta som vi gör och kommunicerar går att hitta samlat. Vi har även jobbat med våra sociala kanaler, Facebook och Instagram. Vi har också annonserat på TikTok för att nå en yngre målgrupp. Under året har vi också synts externt på bussar och spårvagnar i Göteborg.

Rekryteringskampanjer för att få fler funktionärer genomfördes under våren och hösten. Vi såg över våra företagsavtal och fortsatte samarbeten med skolor och föreningar. Vi är som fortsatt huvudpartner till Pixbo Innebandy, GKSS och Torslanda HK. Tack vare dessa tre samarbeten har vi nu nått alla dess medlemmar och partners.

Vi deltog i Friskis Riks samarbete med ICA, Röda Korset och Craft liksom i Riks arbetsgrupper gällande BRP (Friskis affärs-system) och i gruppen "Friskis och affären".

Visual art fortsatte att boka annonsplatser i skåpen i våra omklädningsrum och i vissa fall också sampling av produkter på våra anläggningar.



Rikskampanjer

Friskis&Sveltis Riks utformar varje år en vår- och höstkampanj som det står fritt för föreningarna att använda i sina kanaler. Vi tog del av höstkampanjen "Hitta din grej" och annonserade på bussar och spårvagnar.

Ekonomi

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

Huvuddelen av våra intäkter har bestått av medlemsavgifter och träningskortsavgifter, dessutom intäkter från försäljning av cafévaror och träningsrelaterade varor på våra anläggningar. Till detta tillkommer hyresintäkter.

Medlemsavgiften har under året varit 180 kr. Årsavgiften för ett träningskort har varierat mellan 3.180 kr och 4.980 kr.

Föreningen har kostnader för bland annat lokaler, personal, träningsutrustning, administration, marknadsföring och funktionärer.

Året har präglats av strikt kostnadskontroll och begränsade investeringar. Vi går från flera år med minusresultat till ett positivt resultat på 42 000 kr.



Var kommer pengarna ifrån?

Medlemsintäkter	3,3 mnkr
Träningsintäkter	89,2 mnkr
Övriga intäkter	6,7 mnkr

Vart går pengarna?

Lokaler	63,3 mnkr
Personal	21,3 mnkr
Övrigt	13,3 mnkr
Funktionärer	2,6 mnkr
Inköp av varor och café	1,4 mnkr
Marknadsföring	1 mnkr

