



Verksamhetsberättelse Friskis&Svettis Borlänge

2025



Inledning

I detta dokument beskrivs främst vad som hänt utöver den dagliga verksamheten för året.

Friskis&Svettis idé

Friskis idé är lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Egentligen säger Friskis idé allt. Vi startar i lusten. Vi fortsätter göra träningen tillgänglig. Vi lägger till ny kunskap och kvalitet i det vi gör. Vi vill att du ska kunna hitta något som passar just dig. Friskis Borlänge vill att våra anläggningar ska upplevas som mötesplatser där vi erbjuder aktiviteter som kan utövas av många samtidigt men framför allt förgyller varje enskild medlems träningsupplevelse. Vi vill underlätta för både inaktiva och aktiva människor att uppfatta träning som lustfyllt. Vi vill med ett inspirerande utbud och en välkomnande attityd göra träning till en god och lustfylld vana.

Friskis&Svettis värderingar

Friskis&Svettis är en värderingsstyrd organisation, våra värderingar ligger till grund för all vår träning och allt vi gör. De flesta känner till Friskis&Svettis på ett eller annat sätt. Många säger att en får komma som en är. Andra gillar blandningen av människor på Friskis. En del föredrar styrketräningen, andra musiken på passen. Några blir inspirerade av de engagerade ledarna. Oavsett vilken din motivation är, är du välkommen till oss!

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



8189

MEDLEMMAR

16 %

av Borlängeborna är medlemmar
i Friskis&Svettis Borlänge



ÅLDERSFÖRDELNING MEDLEMMAR

2-9 år	2,60%
10-19 år	14,75 %
20-39 år	31,35 %
40-59 år	32,00%
60-79 år	18,20 %
80+ år	1,10 %

55 % kvinnor 45 % män

Träningen

Vi vill fortsätta stärka synen på Friskis&Svettis som det självklara träningsalternativet i Borlänge. Det gör vi genom att erbjuda ett kvalitetssäkrat, dynamiskt och varierat träningsutbud som tillfredsställer våra medlemmar och 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. Vi följer Friskis Riks rekommendationer, medverkar och tar initiativ till utveckling av träningsutbudet. Vi frågar efter, lyssnar och tillvaratar funktionärers och medlemmars synpunkter och önskemål. Vi följer och är lyhörda för statistiken.

- ✓ Gruppträningsutbud
- ✓ Gymträningsutbud
- ✓ Beställd träning, företag, skolor, föreningar och organisationer
- ✓ Utrustning kopplad till träning

Ombyggnation och renovering av våra träningsytor

Under året har vi gjort en utbyggnad av en ny gruppträningssal på cirka 400 kvm och skapat nya utseenden på två andra salar. Gjort ett byte av golv i salarna, nya färgsättningar och förändrat belysningen. En ny träningsmiljö för att skapa inspiration för våra medlemmar. I samband med detta projekt har vi även bytt ut gymgolvet, golvet på Indoor walking samt Cirkelgymmet. Ommålning och uppfräschning i stora delar av lokalen. Dessutom utökades gymmet med en ca 200 kvm yta där vi hade möjlighet att utveckla med nya gymmaskiner.

ANTAL INPASSERINGAR

- Antal inpasseringar totalt under året blev 309 510 på våra två anläggningar samt uteträning.
- Fördelningen gym/gruppträning är 68% gym och 32 % grupp.

ANTAL TRÄNINGSFORMER

- Det totala antalet träningsformer som förekommit i utbudet under året var 45.

ANTAL PASS

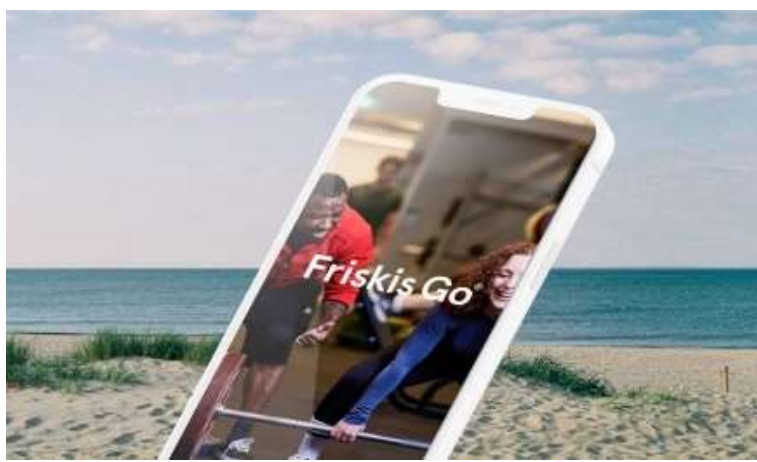
- Cirka 100 pass per vecka under vår och höst. Något lägre antal per vecka under sommarperioden.
- Det totala antalet pass för året, som genomförts i gruppssal eller ute är 4606.

Friskis Go

vår tredje anläggning

Vår digitala träningsapp Friskis Go har ett stort innehåll både för den som vill träna hemma, på annan plats eller för att få träningstips att använda i gymmet. Där finns träningspass både för den som är ny, som vill prova något nytt, med och utan redskap och det har varit ett flertal träningsutmaningar i appen under året.

När vi berättar om vad som ingår i våra träningskort så har vi tre anläggningar. Skomakargatan, City och Friskis Go.



Hämt i gymmet

- Ny gymyta på 200 kvm utrustades med nya maskiner.
- Inköp av nya redskap samt komplettering av nya maskiner både på Skomakargatan och Cityanläggningen. Önskemål kring maskiner lämnades av medlemmarna via enkät på sociala medier.
- 20 genomförda Gymintro kurser för ungdomar.
- PT kurs – kom i gång i gymmet för 65 +.
- Antidoping arbete. Vi genomförde en uppmärksamhetsvecka för att informera om vårt viktiga antidopingarbete vi gör i föreningen. Dopingtester genomfördes.

Hämt på gruppträningen

- Ny gruppträningsssal
- Träningsnyheter HYROX, Coreflex band, Knatteklubben och Artrospass i samarbete med Läkarhuset.
- Inköp av nya vikter och annan utrustning.
- Kurser:
Kom igång med gruppträning 65 + i samarbete med RF Sisu.
Yoga – ny på yogan.
- Utepass, olika träningsformer i Börje Anderssons park, vid Ornässtugan och på ett flertal andra popup platser.

Mervärdet

Det ska vara enkelt, inspirerande och förmånligt att vara medlem i Friskis Borlänge. Vi jobbar aktivt med att uppfattas som en självklar mötesplats för träning och även 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.

- ✓ Värdskap
- ✓ Samarbeten och medlemsförmåner
- ✓ Föreningsdemokrati och medlemsansvar
- ✓ Allmännyttan och samhällsansvar



Övriga aktiviteter och samarbeten under året



- Öppet hus och invigning av nya och renoverade ytor på Skomakargatan. Vi bjöd på massor av träning, prova på och erbjudande på träningskort.
- Vi har genomfört flera After Work tillfällen för våra medlemmar där vi erbjöd olika temapass, träning i gymmet och mingel. Det fanns även möjlighet att testa vår träning om du ej var medlem.
- Simulationsrace – en "testtävling" i träningsformen Hyrox. Stort deltagarintresse från både medlemmar och ej medlemmar.
- 9-milaspinning, kul och jobbigt event där deltagarna tog sig från Sälen till Mora.
- Schlagerpass och flera temapass och "happening" pass inom gruppträningen.
- Föreläsning med Anna Holmlund.
- Gratis träning för ungdomar på skolloven.
- Flera dagliga verksamheter i Borlänge kommun valde att lägga sin friskvård hos oss. Så även flera företag, organisationer och skolor.

- Vi har under året haft ett samarbete med Familjecentralen som kom med Öppna förskolan en dag i veckan under vår och höst för att delta på ett eget Familjejympapass. Cirka 50-100 barn tillsammans med vuxna deltog varje tillfälle.
- Vi har genomfört företagsmorgnar och företagslunch med träning och ätbart.
- Samarbete med SPF. Prova på tillfällen, fika och en workshop med friskvårdstema.
- Samarbete med olika organisationer som arbetar för att stärka den psykiska hälsan hos ungdomar. De har kontinuerligt tränat i gymmet.
- Vi samverkade med RF SISU Dalarna i olika aktiviteter och deltagit på deras träffar. Bland annat har vi genomfört två rörelsedagar ute på skolor i Borlänge samt erbjudit Seniorkul, provträning för äldre.
- Samarbeten med Kvarnsvedens IK och Bullermyrens IK.
- Vi har genomfört Idrottfys – Ett pass där andra föreningar var välkomna att hänga på, till en låg kostnad.
- Samarbete med Blodomloppet. Ansvar för uppvärmningen både för barn och vuxna samt att vi hade aktiviteter på plats.
- Genomfört uppvärmning på Vansbrosimningen.
- Vi har under 2025 haft två Friskis Riks utbildningar i våra lokaler.
- Lansering av ny Mini-Röris, ett digitalt lekfullt rörelseprogram för barn 3-6 år.
- Inspirerat i träning på konferens på Romme Alpin.
- Samarbetspartners har varit LF Dalarnas och Handelsbanken.



Organisation

Vår organisation ska vara anpassad efter verksamhetens behov. Verksamheten vilar på engagemanget hos våra ideella funktionärer och hos våra anställda. Vi ska vara en förening som samverkar med Friskis&Svettis övriga föreningar och vara en aktiv part i Friskis&Svettis Riks utvecklingsarbete.

Funktionärer

- ✓ Rekrytering
- ✓ Utbildning
- ✓ Inspiration
- ✓ Träffar och mötesplatser

Totalt har föreningen under året haft 265 funktionärer engagerade som ledare, tränare, värdar, styrelse med mera. Ett år av byggstök och flytt av både träningsytor och redskap har klarats av med hjälp av alla funktionärer.

Det har varit ett fantastiskt år, med ett stort funktionärsengagemang och tillsammans skapar vi en stark förening.

Träffar och inspiration utöver ordinarie verksamhet:

- Rekrytering av nya funktionärer har pågått kontinuerligt under året.
- Flera av träningsformsgrupperna har haft inspirationsdagar. Bland annat för ledarna i Multifys, Jympa, Spinning, Skivstång, Dans och barnledarna var på Riks inspirationsdag i Stockholm.
- Tränarna har haft både planerings- och inspirationsdagar.
- Vårdträffar har genomförts med olika teman.
- Brandrundor i lokalerna och HLR-utbildningar har genomförts både vår och höst.

Under året har vi utbildat och vidareutbildat

8 nya tränare
9 nya ledare
22 nya värdar i olika roller

I vårt arbete med funktionärssupport har tränarna och gruppträningsledarna haft check-in samtal med ansvarig personal.

Våra Friskiscoacher har träffat anläggningsvärdarna vid några tillfällen och där har fokus varit aktiviteter och diskussioner kring olika områden i deras uppdrag. För att skapa trygghet i deras funktionärsroll.

Trygghetscoach - En ny och viktig funktionärsroll som kommit till under året.

Deras roll är att de ska finnas i våra gymmiljöer vid olika tillfällen. För att skapa möjligheter för ungdomar att ta kontakt och samtala kring miljön och upplevelsen i gymmet. Ett led i vårt trygghetsarbete och för att vi vill vara en bra miljö att träna i, för alla. Trygghetscoacherna har en Friskiströja med trycket Trygghetscoach på vilket gör att de syns. Bara att komma fram och prata.



265

funktionärer har varit engagerade under året

Funktionärsträffar

Sommarfest – kickoff – julträff

Ornässtugan, en naturlig plats för Friskis att vara på under sommaren. Där kör vi träning och vår yoga i den fina miljön var väldigt populär även i år.

Så att **sommarfesten** hamnade på denna plats var inte så konstigt. Med temat Gustav Vasa testade vi "gamla" lekar och sen avslutades kvällen med grillade hamburgare. En mysig stämning med hög gemensamhetskänsla.

En fredagskväll i oktober bjöds det in till en **kickoff** som även fick bli invigning av våra renoverade och utökade lokaler på Skomakargatan. Cirka 145 deltagande funktionärer fick träna i våra nya, uppfräschade gruppträningsalar och bjöds sen på mingel och god mat. Känslan för kvällen var stolthet och nöjdhet över våra fantastiska lokaler och vår träning.

Mångfald var temat på årets **julträff**. Vi rundade av året med diskussioner kring att vara för alla och hur vi kan arbeta vidare med detta. Även denna träff hade hög närvaro då cirka 140 funktionärer deltog och även traditionsenligt mumsade julgröt. Några tankar från kvällen var att:

Friskis Borlänge vill vara en inkluderande miljö – det här kan vi bland annat göra tillsammans, som förening, som funktionär och anställd:

- Vi ska fortsätta att välkomna med ett leende och ett hej och hejdå
- Se och möta upp nya medlemmar
- Fortsätta inkludera som vi gör idag
- Tro på varandras förmågor, stötta och vara trevliga mot varandra
- Fortsätta vara tillåtande och inbjudande, se alla, låta andra vara som de är
- Erbjud stor variation i träningsutbudet, något ska passa alla
- Arbeta för att få in fler funktionärer med olika bakgrund, att tänka mångfald

Styrelsen

Anna Jöhnemark, ordförande

Ledamöter

Hans Pontusson

Angelica Calawagan Wikblad

Ronnie Högberg

Staffan Hammarin

Suppleanter

Thomas Jansson

Elisabeth Strand

Valberedning

Petra Särefjord

Ida Stjernqvist

Gunnar Jönsson

Personal

Margareta Berglund, Verksamhetschef

Ida Liljegren, Grupp träningsansvarig

Linda Widén, Gymansvarig

Sara Budh Hedman, Ekonomiansvarig

Lena Leanderson, Reception och
receptionsansvarig

Linda Samuelsson, Reception och
värdansvarig gruppträning

Catarina Öberg, Reception och
administöd

Rebecca Björk, Kommunikatör

Marina Olsson, Lokalvärdare

Monica Lennström, Lokalvärdare

Puja Khadja, Lokalvärdare

Timanställda i reception, städ och lokal.

Nätverk och möten

- Delar av styrelsen har deltagit på Friskis Riks årsstämma.
- På Friskis Föreningskonferens deltog styrelsemedlemmar samt verksamhetschef och även varit aktiva i olika nätverk.
- Personalen deltog och engagerade sig i ett flertal arbetsgrupper inom Friskis&Svettis.

Kommunikation

Föreningens kommunikation ska präglas av stor transparens och uppfattas som tillgänglig, personlig, avslappnad, ge inspiration och kännas intressant.

Vi använder moderna kommunikationskanaler och har den digitala utvecklingen i fokus. Vi har även fokus på flera målgrupper.

- ✓ Personal och funkisar
- ✓ Medlemmar
- ✓ Presumptiva medlemmar
- ✓ Media
- ✓ Beslutsfattare

En stor del av vår kommunikation till våra medlemmar sker via våra sociala medier och de nyhetsbrev som vi skickar ut 10 gånger per år. Tillsammans med våra digitala skärmar sprider vi information och berättar om vår verksamhet.

Vi har också fått med en artikel i Dalarnas tidningar, om vår ombyggnation och renovering.

I samarbete med Friskis Riks har vi även i år arbetat tillsammans med ICA och Craft och fått synlighet i ICA Stammis samt att medlemmarna erbjudits rabatter via Crafts webbshop.



SpeakAp – ny intern kommunikationsplattform för alla Friskis funktionärer startades efter sommaren.

Ny webbsida lanserades i början på året. www.friskis.com/sv-se/borlange

Nya digitala skärmar har lanserats tillsammans med hela Friskis&Svettis.

Under året har det varit väldigt stort fokus kring att kommunicera och visa nya ytor, ombyggnation och renoveringen av lokalerna på Skomakargatan.

589

personer valde att testa vår träning genom vår prova på vecka

Medlemsinflytande på sociala medier

Under 2025 var det dags att förnya och utöka med maskiner både på Skomakargatan och i City. Frågan gick ut på sociala medier och tipsen ramlade in och gav oss en bra inblick i vad våra medlemmar önskade för maskiner. Utifrån dessa önskemål köpte vi in de maskiner som av medlemmarna toppade listorna.

Kampanjer

- Vi hakade på Friskis Riks gemensamma kampanjer på sociala medier.
- Erbjudit prova på tillfällen för barn och unga.
- Öppet hus med prova på vår träning under invigningshelg.
- Fokus på gruppträningen och att prova pass som tex alla softpass samt Dans och Jympapass efter att den nya salen blev klar.

Erbjudande

- Sommarkortet, ett erbjudande under sommaren.
- I samarbete med olika organisationer hade vi ett komigång erbjudande.
- Vår prova på vecka som vi alltid har för 150 kr är en bra möjlighet att få testa på vår träning.
- Julklippet, ett erbjudande under julhelgerna.

ÖPPET HUS

25-26/10
på Friskis Skomakargatan

- Gratis träning för alla
- Särskilt erbjudande
- Roliga Temapass
- HYROX PFT

Se mer info på:
www.friskis.com/sv-se/borlange

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, funktionärer och anställda. Vi ska arbeta med utveckling av våra befintliga lokaler samt aktivt utforska möjligheterna till utveckling på annan plats.

- ✓ Underhåll och renovering
- ✓ Säkerhet
- ✓ Städ
- ✓ Nyetableringar

Lokalförbättringar

Vi har under året renoverat omklädningsrum, duschutrymmen och investerat i nya skåp. Skapat nya utseenden på två salar. Vi har bland annat bytt golv i två grupptränings-salar, på Indoor walking, i gymmet samt på Cirkelgymmet. Målat om i större delen av lokalen och förändrat belysningen.

Större yta på Skomakargatan

Under året har vi gjort en utbyggnad av en ny grupptränings-sal på cirka 400 kvm, två kontor och fler omklädningsrum. Bland annat fem nya enskilda omklädningsrum. Vi utökade gymmet med en ca 200 kvm yta.

Ytor

Totalt på våra två anläggningar har vi 5283 kvm yta. Träningsyta, duschar,

omklädningsrum, reception och väntytor med mera. Ytorna fördelas enligt följande:

- Skomakargatan 4428 kvm
- City 855 kvm

Totalt har vi två anläggningar på 5283 kvm

Ekonomi

Vi ska ha en ekonomi i balans med tryggad likviditet. Vi ska ha en ekonomiprocess som säkerställer att rapporterna är tillförlitliga. Vi ska kunna förutse verksamheten och agera i tid vid förändring.

- ✓ Budget
- ✓ Prognoser
- ✓ Uppföljning
- ✓ Löpande redovisning

Fokus detta år har varit att ha täta uppföljningar och prognoser för att ha en god ekonomisk kontroll för att våga satsa vidare på att utveckla verksamheten på Skomakargatan. Året har landat i ett bättre resultat än budgeterat. Läs mera i årsredovisningen för 2025.



Några ord från ordförande

2025 blev mitt första år som ordförande i Friskis Borlänge och det har varit ett år fyllt av stolthet, nya insikter och mycket rörelseglädje. Tänk att mer än 8 000 medlemmar tränar med oss och fyller våra lokaler med energi! Det visar tydligt vilken kraft den här härliga föreningen har. Våra drygt 265 ideella funktionärer är hjärtat i verksamheten och ert engagemang märks i varje pass och vid varje möte. Den inspiration och de leenden ni sprider gör verkligen skillnad!

Förutom att leverera massor med bra träning i gym och i över 100 gruppträningspass per vecka har vi under året dessutom renoverat, byggt om och byggt ut lokalen på Skomakargatan. Ett projekt som inte hade varit möjligt utan enormt fina insatser från både personal och funktionärer. Vilket lass ni har dragit! Och vad fantastiskt bra det har blivit!

Friskis finns för att få så många som möjligt att träna och uppleva rörelseglädje. Hos oss finns möjlighet att träna både inne, ute och digitalt via Friskis Go. Vi försöker hela tiden att utvecklas och att göra det så enkelt som möjligt att träna med oss.

Ett varmt och innerligt tack till vår fantastiska personal, alla härliga funktionärer, våra medlemmar och till mina kloka och drivna styrelsekollegor – ni har gjort det här året oförglömligt.

Nu blickar vi framåt. För vi är inte klara. Vi jobbar för att ta nästa steg i vår fortsatta utveckling. Nyckeln till att lyckas är att vi gör det tillsammans – funktionärer, personal och styrelse – och att vi gör det med medlemmen i centrum så att fler får känna att "Friskis är för mig".

Vi ses på Friskis, stans bästa mötesplats!



Anna Jöhnemark
Ordförande Friskis&Svettis Borlänge