



# Virksomhetsplan for Friskis&Svettis Fredrikstad 2026 - 2031

## 1. Innledning

### Formål med planen:

Virksomhetsplanen er utarbeidet for å gi en tydelig retning for arbeid de kommende årene. Planen skal fungere som et styringsverktøy for styret, ledelsen, ansatte og frivillige, og sikre at alle jobber mot felles mål. Den skal også være et hjelpemiddel for å prioritere aktiviteter, fordele ressurser og måle fremdrift. Planen skal revideres årlig og brukes aktivt i det daglige arbeidet.

### Bakgrunn:

Friskis&Svettis Fredrikstad ble etablert i 1989, og har siden den gang vært en viktig aktør for treningsglede og folkehelse i lokalmiljøet.

I dag har Friskis&Svettis Fredrikstad rundt 1 400 medlemmer, og tilbyr over 40 gruppetimer i uken - alt fra styrkerom, spinning og saltrening. Her kan du finne alt fra energiske økter til rolige og styrkende timer.

Viktige milepæler inkluderer etableringen av egne lokaler på Mosseveien 3 i 2003, utvidet i 2006, innføring av nye treningskonsepter, og økt samarbeid med lokale aktører.

Foreningen drives av styret, daglig leder, treningsansvarlig, medlemsansvarlig i tillegg til engasjerte frivillige og treningsinstruktører, og har gjennom årene blitt et populært og inkluderende treningstilbud for folk i alle aldre og på alle nivåer.

## 2. Visjon og verdier

### Visjon:

Friskis&Svettis Fredrikstad skal tilby trening som er lystbetont, lett tilgjengelig og med høy kvalitet for alle.

Vi ønsker å være det ledende treningsmiljøet i lokalsamfunnet, kjent for å fremme treningsglede, folkehelse og et inkluderende fellesskap. Vi ønsker å inspirere flest mulig til en aktiv og sunn livsstil – uansett alder, bakgrunn eller fysisk nivå.

Vi jobber aktivt for et dopingfritt miljø = Rent idrettslag

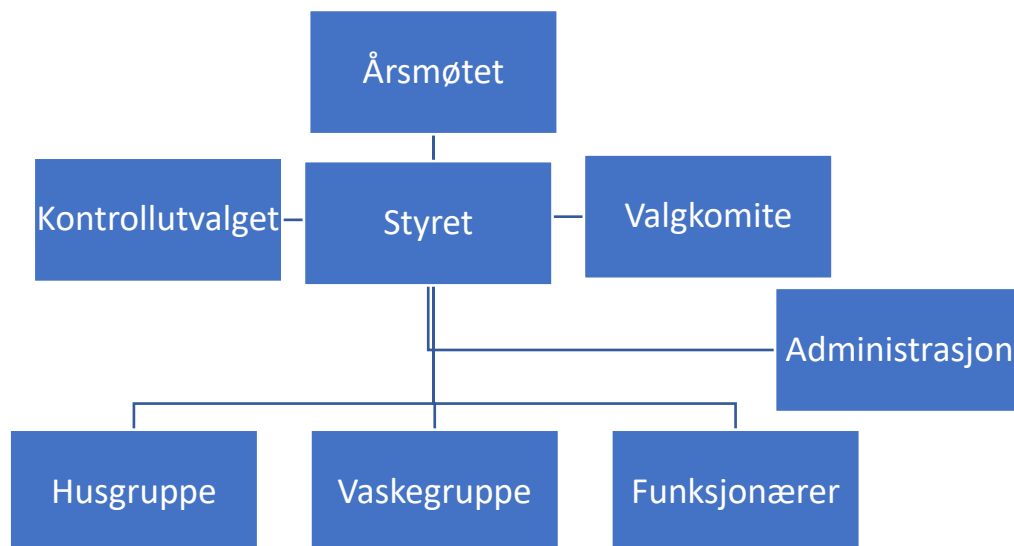
### Verdier:

Verdiene:	Med det mener vi at:
Treningsglede	Vi skal spre bevegelsesglede og motivasjon gjennom varierte og engasjerende treningstilbud.
Inkludering	Alle skal føle seg velkommen hos oss, uavhengig av alder, kjønn, bakgrunn eller fysisk form.
Respekt	Vi møter hverandre med åpenhet, forståelse og respekt – både på trening og i fellesskapet.



Frivillighet	Vår virksomhet drives av engasjerte frivillige, og vi verdsetter alles bidrag.
Kvalitet	Vi skal tilby trygge, profesjonelle og inspirerende treningstilbud til våre medlemmer.

### 3. Organisering



### 4. Målsettinger

MÅL	
Øke medlemsmassen og øke den månedlige inntekten via treningsavgifter med 20 %	
SLIK VIL VI HA DET (delmål):	SLIK GJØR VI DET (tiltak/aktiviteter):
Vi ønsker en stabil og forutsigbar økonomi gjennom en styrket likviditet.	Øke inntekter ved hjelp av grasrotmidler. Øke inntekter ved å søke om midler i stiftelser og legat Fredrikstad kommune til ulike prosjekter. Øke leieinntektene for utleie av lokaler til bedrifter og foreninger. Øke sponsorinntekter med å være mer aktive mot bedrifter. Øke antall sponsoravtaler. Øke salget av salgsvarer. Øke antall bedriftsavtaler (treninger).
Ha en markedsføringsstrategi som fungerer.	Medlemsundersøkelse en gang per år.



	Mål/innhold per markedsaktivitet som er kjent for alle; funksjonærer, medlemmer og styret. Plan for markedsføring/kampanjer. Samarbeide med andre Friskisforeninger.
Ha trygge og kompetente funksjonærer.	Ha et årshjul som er kjent for alle funksjonærer. Funksjonærmøter to ganger per år. Utdanne flere treningsledere årlig, også til dagtid og seniortreninger. Funksjonærunderøkelse hvert annet år. Funksjonæroppfølging.
Mer involvering fra våre medlemmer.	En nettside som fungerer som informasjonskanal for medlemmene. Medlemsmøter en gang per år med workshops eller tema. Alle som har to ukers prøveperiode blir fulgt opp med epost/tilbud om medlemskap. Ev. spørsmål om hvorfor de ikke ønsker å bli medlem. Vi ønsker oss tilbakemeldinger.
Redusere energiforbruket.	Redusere driftstimer/luftmengder på ventilasjon. Redusere effekt på varmtvannsberedere. Søke årlig om midler via Viken Idrettskrets til energitiltak. Tappevannvarmepumpe til varmtvannsberedere. Automatisk styring av lys.

## 5. Satsingsområder 2026

Satsingsområder	Tiltak	Ansvarlig
Starte opp med Pilates fra høst 26	Utdanne nye treningsledere Innkjøp av utstyr	Treningsansvarlig
Coaching av instruktører og frivillige	Utdanne to eller flere coacher Funkismøter to ganger per år	Treningsansvarlig
Ny treningsansvarlig	Ansette ny treningsansvarlig før Mai Kristin slutter sommer -26.	Styret og daglig leder



Resepsjon	Rekruttere flere verter	Resepsjonsansvarlig
Brannvernøvelser	Alle funksjonærer skal ha gjennomgått opplæring	Daglig leder
Førstehjelpskurs	Alle funksjonærer skal ha gjennomgått opplæring	Daglig leder
Øke grasrotmidler		Administrasjon/styret
Miljøfyrtårn	Legge tilrette for kildesortering mv.	Administrasjon
Ren idrettsforening	Sertifisere foreningen Alle treningsledere blir sertifisert som ren utøver	Styret og daglig leder
Innkjøp av utstyr <ul style="list-style-type: none"><li>• Innkjøp av trappemaskin/tredemøller</li><li>• Innkjøp av utstyr til pilates</li><li>• Innkjøp av små matter til sal</li><li>• Innkjøp av lys i liten sal og spinningssal</li><li>• Innkjøp av diverse utstyr til styrkerom</li></ul>	Søke om midler via Kurs AS og legater	Styret og daglig leder
Markedsføring	Etablere kontakt med et mediebyrå	Styret og daglig leder

## 6. Evaluering og oppfølging

Årlig medlemsundersøkelse – med presentasjon på årsmøtet.

Hver markedsføringskampanje må evalueres.

Virksomhetsplanen gjennomgås årlig i ht. årshjulet og i fm. budsjettarbeidet.

## 7. Bærekraft

Vi følger idrettsstyret i Norges idrettsforbund som har satt bærekraft på agendaen og valgt å prioritere fem bærekraftsmål:

Mål 3: God helse og livskvalitet

Mål 5: Likestilling mellom kjønnene

Mål 10: Mindre ulikhet

Mål 12: Ansvarlig forbruk og produksjon

## Mål 13: Stoppe klimaendringene

