

Friskis&Svettis Tyresö

VERKSAMHETSBERÄTTELSE
TJUGOHUNDRATJUGOFEM



Innehåll

Friskis&Svettis Tyresö	sida 3
Medlemmar	sida 4
Funktionärer	sida 4
Utbildning	sida 6
Utbud	sida 7
Kommunikation	sida 8
Samarbeten	sida 10
Anläggning & utrustning	sida 10
Organisation	sida 11

Friskis&Svettis Tyresö

Friskis&Svettis Tyresö strävar efter att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Under 2025 har föreningen haft ett stabilt år med en fortsatt tillströmning av medlemmar. Funktionärer och medarbetare har varit avgörande för att föreningen ska förbli en stark träningsaktör. Året har präglats av utveckling inom träningserbudandet, medlemskommunikation och samarbeten, samtidigt som föreningen har gjort investeringar i utrustning och lokalen.

Under 2025 ökade medlemsantalet till 5 866, och besöken till anläggningen uppgick till 223 883, en ökning med 14 % jämfört med föregående år. Föreningens verksamhet har burits upp av cirka 270 ideellt engagerade funktionärer, som bland annat har lett träningspass, bemannat receptionen, bidragit till trivsel i lokalen och varit med och utvecklat föreningen.

Träningserbudandet har utökats med fler schemalagda pass, nya träningsformer och 91 kurser för ungdomar mellan 12 och 15 år. Kommunikation med medlemmarna har skett genom digitala kanaler, nyhetsbrev och kampanjer, där en särskilt framgångsrik Black Friday-kampanj resulterade i 2,7 miljoner kronor i försäljning och lockade 120 nya medlemmar.

Samarbeten har fortsatt både inom regionen och med lokala aktörer, där föreningen deltagit i initiativ för att främja fysisk aktivitet bland unga. Anläggningen har uppgraderats med nya gymmaskiner.

Styrelsen tackar alla funktionärer och medarbetare för deras engagemang under året, vilket möjliggjort ett brett och kvalitativt träningsutbud för medlemmarna.

Medlemmar

Medlemsantalet var vid årets slut var 5866, en ökning jämfört med 5469 medlemmar året innan. Antalet medlemmar motsvarar ca 12% av Tyresös invånarantal. Fördelningen mellan föreningens kvinnor och män var 60% respektive 39% samt 1% könsneutral. Yngsta medlemmen var 2 år och den äldsta 91 år. Medelåldern var 48 år för kvinnor och 44 för män. 15% av föreningens medlemmar är 15–25 år och 19% är 65 år och äldre. Det totala antalet inpasseringar till Friskis&Svettis Tyresö under året var 223 883 stycken. Detta är en ökning med 27 614 inpasseringar vilket motsvarar 14% på helåret. Förändringar i antal inpasseringar tidigare år var 2024 (+7%) 2023 (+16%) 2022 (+10%) 2021 (+6%) 2020 (-9%) .

Funktionärer

Basen för föreningens verksamhet är drygt 270 ideellt engagerade funktionärer. De fyller en stor roll i Friskis&Svettis Tyresös verksamhet, de tillför glädje, energi och är med och utvecklar föreningen. Det är de som driver föreningen tillsammans med personalen. De leder träningspass, ser om lokalen och tar hand om alla våra medlemmar på bästa möjliga sätt. Funktionärer bidrar till föreningens verksamhet genom att engagera sig som ledare, individuella tränare, träningsvärdar, gymvärdar, receptionister, styrelseledamöter, valberedare, Friskiscoacher, tonårsinspiratörer, fixare som sköter service och underhåll av den stora maskinparken.

Under året hade vi två inspirationsdagar för våra funktionärer. Avspark på våren och Kickoff på hösten där vi fick testa träningsnyheter, lyssna till föreläsningar och utbyta erfarenheter med varandra.



Utbildning

Under året har ett antal nya ledare, individuella tränare, gymvärdar tonårsinspiratörer, träningsvärdar, och receptionister utbildats. För att anpassa föreningens utbud har även befintliga funktionärer deltagit i vidareutbildningar av olika slag.

Personalen har utbildats i både D-HLR och även brandkunskap. Och även funktionärer har erbjudits D-HLR vid sex olika tillfällen under året. Våra receptionister fick utbildning i service och konflikthantering.

Friskis Riks hade under hösten en föreningskonferens (FKON), ett konvent där de som leder de olika Friskis&Svettis-föreningarna får mötas och inspireras. Verksamhetschefen samt en styrelseledamot deltog. Friskis Riks arrangerade även en träningskonferens (TKON) där våra båda träningsansvariga deltog.



Utbud

Friskis&Svettis individuella träning och gruppträning har vuxit mycket de senaste åren. Cirka 69% av årets registrerade besök, så kallade inpasseringar, var till gymmet (inklusive pass i gymmet). Föreningens vår- och höstschema erbjöd drygt 115 schemalagda pass per vecka varav 3-4 pass utomhus. Föreningen har under året erbjudit träning för personer med olika former av funktionsnedsättningar – både fysiska och intellektuella. Familjeträning som Familjejympa och Familjefys har funnits på vårt schema hela året. Vi införde också årets nyhet Knatteklubben, träning för barn 4-6 år utan sällskap av förälder.

För att introducera unga personer i gymträning har föreningen erbjudit 91 stycken kurser för totalt 193 ungdomar mellan 12 -15 år gamla.

Årets nyheter var HYROX, Coreflex miniband och Step basic. Multifys fick sitt nya årsupplägg Pangsexan 2025.

Traditionsenligt har föreningen haft kostnadsfri utomhusträning för alla under sommaren. I år hölls träningen på Älta IP och i Alby med olika träningsformer och intensiteter.

Föreningen har även fortsatt med vår populära artrosklubb som lockat många deltagare.

I oktober genomfördes vår årliga antidopingvecka kallad 100 % Ren Hårdträning för att uppmärksamma att föreningen tar avstånd från doping samt informera om riskerna med doping. Föreningen har under året samarbetat med Tyresö Fritidsgårdar samt Nybodaskolan.

Vi har haft en hel del Temapass av olika slag.

Workshops, Konditionsutmaningen, Run Off under våren och Löpning soft kom på schemat på årsbasis.

Vi hade Höstboosten - träning i liten grupp med PT. Under hösten hade vi en kostföreläsning med Kristina Andersson för våra medlemmar.

Kommunikation

Medlemmarna har under året löpande fått information om vad som händer i föreningen. Kommunikationen har skett via hemsida, Facebook, Instagram och nyhetsbrev samt anslag i lokalen, digitala skärmar och information på pass. Vi har också genomfört diverse kampanjer. En vår- och höstkampanj via Friskis&Svettis Riks samt regionala och egna kampanjer. De har alla varit uppskattade och syns väl i våra kanaler.

En väldigt lyckad kampanj gjordes under årets Black Friday då vi sålde för 2,7 miljoner kronor och lockade 120 helt nya medlemmar till föreningen.

Andra kampanjer under året var bland annat Kompisvecka, PT-kampanj under höst och jul, sommarkortserbud samt julkortet. Vi anslöt oss också till Fritidskortet för barn 8-16 år.

För att få fler att upptäcka det lustfyllda i att röra på sig har föreningen löpande bjudit in nyinflyttade Tyresöbor till att prova på föreningens utbud. Andra kommunikationsaktiviteter som genomförts är annonsering i sociala medier och samarbete med regionens F&S föreningar. För att synas har föreningen deltagit på diverse events och happenings.

Under våren gjorde vi en medlemsundersökning #tresnabba för att lyssna på våra medlemmars behov.



Samarbeten

Under 2025 har Friskis-föreningar i hela Sverige börjat samarbeta kring bland annat gemensamma inköp under Friskis Riks regi. Föreningarnas verksamhetschefer, träningsansvariga och kommunikationsansvariga har haft löpande kontakt för att diskutera aktuella frågor. Under året har föreningen fortsatt arbetet för fler samarbeten med lokala företag i kommunen.

Vi deltog på kommunens näringslivsdag samt näringslivsfrukostar. Vi har erbjudit träning till olika lagidrotter samt skolor under året.

Under hösten hade vi öppet hus med Tyresö styrkelyftklubb.

Anläggning & utrustning

Föreningen köpte in en uppsättning Cirkelgymsmaskiner för att kunna fördubbla kapaciteten på våra cirkelgympass. Under 2025 blev vi också HYROX-affilierade och har investerat i utrustning för denna träningsform.

13 januari tog vi bort fysiska passbiljetter för att bli mer miljövänliga.

Vi utökade våra öppettider under mars till kl 23.00 måndag till torsdag samt 21.00 på fredagar.

Organisation

Under våren genomförde personalen en verksamhetsplanering med fokus på bland annat lokaloptimering. I april genomfördes föreningens årsmöte där 55 medlemmar deltog. Under 2025 var åtta personer tillsvidareanställda i föreningen. På helger och under sommaren sköttes receptionen av funktionärer med ett utökat funktionärsuppdrag.

Styrelse

Anne Bergring Ekstrand, ordförande

Maria Dierauer, vice ordförande

Lowe Björklund, kassör

Helena Fürst, ledamot

Harald Lindkvist, ledamot

Thomas Theiler, ledamot

Anna Wallert, ledamot

Ylva Bandmann Holmberg, suppleant

Erik Gidlund, suppleant

Rickard Ljungdahl, suppleant

Styrelsen har under året hållit 13 protokollförda styrelsemöten. Verksamhetschefen är kallad och adjungerad på alla möten.

Styrelsen för Friskis&Svettis Tyresö vill rikta ett stort tack till samtliga engagerade funktionärer och medarbetare för detta verksamhetsår som vi nu lägger till handlingarna. Tack vare era fantastiska insatser har föreningen kunnat erbjuda lustfylld träning av hög kvalitet till alla våra medlemmar. Vi vill även tacka för förtroendet vi fått att leda vår förening.

