



Verksamhetsberättelse

2019





High five 2019!

Det gångna året kan summeras med en High five!

Året har handlat mycket om vår femte anläggning Stallet. Vi öppnade Stallet i september och det var mycket planering inför öppning med marknadsföring och säkerställa så att även denna anläggning ska vara attraktiv, fräsch och ha ett bra träningsutbud. Vi är väldigt nöjda över utvecklingen på Stallet och att alltför både nya och befintliga medlemmar hittar dit.

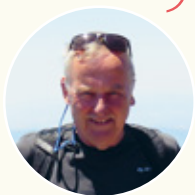
Under året har vi som alltid fortsatt förfina det vi har. Både våra lokaler, vår träning och vår kompetens. Vi ser att vår förening förutom att erbjuda den bästa träningen i Uppsala även är en härlig mötesplats där alla typer av människor samlas för att träffa andra och uppleva en fin gemenskap.

Vi har fokuserat mycket på "Mötet med medlemmen" för att hjälpa våra medlemmar att bli ännu motiverade till att träna regelbundet och inte tappa sin motivation. Här gör alla våra funktionärer en stor insats oavsett vilken roll de har. Att mötas av ett hej i receptionen, bli visad av värden hur man bokar sina pass, att ledaren frågar hur det går med träningen bidrar till att man känner sig sedd och det blir ännu roligare att komma till oss och träna.



Vi satsade på en high five kampanj för att få våra medlemmar att träna mer varierat och uppleva flera pass i vårt stora träningsutbud. 2500 av våra medlemmar utmanade sig och denna kampanj gav många hejarop från våra medlemmar.

2019 var också året då föreningen fick en ny verksamhetschef som tagit över efter förra verksamhetschefen som drev föreningen under 38 år.



” Tillsammans är vi Friskis&Svettis Uppsala.

Den ideella föreningen Friskis&Svettis Uppsala behöver sina medlemmar, varav du är en. Allt vårt överskott går tillbaka till medlemmarna i form av ny utrustning, nya lokaler och till uppfräschning av gamla lokaler. Genom att du fortsätter att träna och må bra, så kan även 35 000 andra också fortsätta träna och må bra! ”

Claes-Göran Bernbäck
Ordförande Friskis&Svettis Uppsala

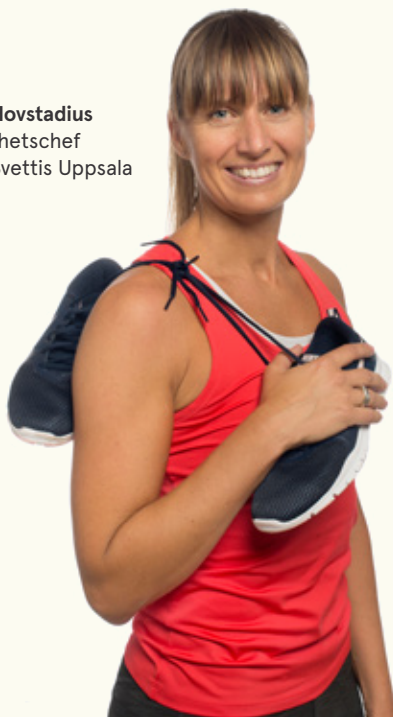
Vi fortsätter att växa!

2019 växte vi med drygt 9 % fler medlemmar. Det innebär att vi nu är 35 212 medlemmar och med det så hamnar vi på tredje plats i Sverige efter Friskis&Svettis Stockholm och Göteborg. I dag är Friskis&Svettis Uppsalas största träningsaktör med mer än 14,5 % av stadens kommuninvånare som medlemmar!

Trots att vi har gjort stora investeringar med vår femte lokal så lyckas vi visa upp ett positivt resultat i bokslutet. Det är en stor trygghet för oss och bidrar till att vi kan investera ännu mer i föreningen och ge tillbaka till våra medlemmar. Vi kan också fortsätta att erbjuda ovanligt prisvärda träningskort för att bidra till att fler människor ges möjlighet att träna.

Vi är väldigt stolta över allt som vi funktionärer tillsammans har åstadkommit under 2019. Vi har fått fler Uppsalabor att röra på sig, fått härliga sociala möten och massor med endorfinkickar. High five!

Helena Hovstadius
Verksamhetschef
Friskis&Svettis Uppsala



Idé, vision och mål

Friskis&Svettis idé

Att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. För att inspirera andra så behöver vi hela tiden utveckla oss själva. Friskis&Svettis Uppsala ska fortsätta växa med bevarade värderingar och ständigt förbättrad kvalitet med visionen "Friskis&Svettis, det bästa träningsalternativet och den mest positiva samt nischbefriade mötesplatsen i hela Uppsala.

Friskis&Svettis vision

Människor ler när de tänker på träning.

Friskis&Svettis ändamål

- Få så många som möjligt att träna och uppleva rörelseglädje.
- Öka insikten om motionens betydelse för välbefinnande och hälsa.



Långsiktiga mål

Växa

Friskis&Svettis är en del i fler människors liv,
på nya och inspirerande sätt.

Engagera

Friskis&Svettis inspirerar till mer
engagemang för fler människor.

Synas

Friskis&Svettis har en tydlig idé som når ut
och når in hos ännu fler.

Samarbeta

Friskis&Svettis är smartare och
starkare tillsammans.

Värderingsområden

- Friskis&Svettis är en modig utmanare som ständigt hittar på nya och bättre vägar.
- 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.



Utvecklingsområden

På Årsstämman 2017 fattade Friskis alla föreningar beslut om att ha gemensamt fokus på följande utvecklingsområden:

- Mångfald (genomsyrar allt)
- Digitalisering (genomsyrar allt)
- Funktionärskap
- Utbildning
- Erbjudande och utbud
- Kommunikation

Följande tre punkter är föreningarnas och Friskis&Svettis Riks strategiska förutsättningar:

- Organisering
- Finansiering
- Ledarskap





UPPSALA

Styrdokument

Friskis&Svettis Uppsala 2019

Under 2019 har vi fortsatt att arbeta utifrån den verksamhetsplan som vi skapade 2018, med sikte på Riks strategi 2022 och våra lokala mål.

Verksamhetsplanen baseras på:

- Friskis&Svettis ändamål, verksamhetsidé, värderingsområden och vision.
- Friskis&Svettis gemensamma långsiktiga mål, utvecklingsområden och våra strategiska förutsättningar.
- Friskis&Svettis resultatmål 2019.
- Friskis&Svettis Uppsalas sex verksamhetsområden med varsin viljeinriktning.



Personal

Friskis&Svettis Uppsala 2019

Ledningsgrupp

Helena Hovstadius	VC/Verksamhetschef
Carin Isaksson	AC/Administrations- och ekonomichef
Anna Jakobsson	TC/Träningschef
Stina Fellström	UK/Utvecklingskoordinator
Robert Jonsson	LC/Lokalchef

Team Träning

Anna Jakobsson	TC och ansvarig för enkelträningen
Stina Fellström	UK och ansvarig för jympa/dans/step/barn och tonår/mamma
Anders Stern	Ansvarig för övrig gruppträning
Catrin Forsberg	Ansvarig för gym
Pia Helander	Ansvarig för spinning
Viveka Ekholm	Träningskoordinator
Olle Zetterqvist	Individuell tränare
Tanja Bergström	Individuell tränare
Ingalill Reimers	Individuell tränare
David Hoffner	Individuell tränare
Yazdan Shahhosseini	Individuell tränare
Gamer Shabandari	Individuell tränare
Niklas Jonsson	Individuell tränare
Hamidou Sinare	Individuell tränare
Andreas Hjalmarsson	Individuell tränare
Linda Gustafsson	Individuell tränare
Kain Nogren Natia	Individuell tränare
Erik Larsson	Individuell tränare

Team Medlemsservice/Administration

Pia Helander	EA/Ekonomiansvarig
Annika Emanuelsson	Ekonomiassistent
Rosita Eriksson	MSA/medlemsserviceansvarig
Monica Forslund	Receptionist, arbetar även med Lunchbarnvaktslagen och Rikskurser
Maria Forslin	Receptionist, klädansvarig
Linnea Thor	Receptionist, föräldraledig
Erik Larsson	Receptionist, arbetar även med vårdteamet
Thomas Almström	Receptionist
Receptionister	27 stycken, mellan 15 och 75 % tjänstgöring

Team Lokaler

Fredrik Elmlad	Underhåll/service lokal/maskiner
Mikael Ax	Underhåll/service lokal/maskiner
Jens Svedberg	Underhåll/service lokal/maskiner
Åsa Persson	Underhåll/service lokal/maskiner

Styrelse

Friskis&Svettis Uppsala 2019

Valberedning

Valberedningen består av Mats Dafnäs, Lotta Wikman-Öman och Anna Wahlberg.

Styrelse

I samband med årsmötet valdes följande till styrelse:

- Ordförande: Claes-Göran Bernbäck
- Nya ledamöter/omval: Klara-Maria Mach, Ann Lindberg
- Sittande ledamöter: Sara Stiernström, Marit Lindberg, Mats Högberg, Ulf Wibåge.



Resultatmål

Friskis&Svettis Uppsala 2019

		Utfall	Mål 2020	
Medlemmar				
1	Växa	Medlemsantal	35 212	36 500
2	Engagera/växa	Totalt antal träningstillfällen/år	1219 073	1300 000
	Engagera	Antal träningstillfällen per medlem och vecka?*	0,44–1,78	0,5–1,8
Funktionärer				
4	Engagera/samarbeta	Funkisenkät – <i>Hur väl man trivs som funktionär i F&S Uppsala</i>	93 % (mycket bra)	94 %
Marknadsföring				
5	Synas	Följare på Facebook	7 099	8 500
6	Synas	Följare på Instagram	2 100	3 500

* Antal träningstillfällen per medlem och vecka (punkt 2) varierar väldigt mycket under året. Frekvensen är betydligt lägre under sommarhalvåret.

		Utfall	Mål 2020
Medlemmar			
1 Engagera	Hur många olika typer av pass tränar varje medlem?	Ej mätbart	3
2 Växa	Antal giltiga träningskort/medlemmar i jan +dec. <i>Avläses i samband med övrig månadsöversyn.</i>	Jan 1,0 dec 0,74	Jan 1,0 dec 0,75
3 Växa	Antal nya medlemmar/totalt antal medlemmar (som inte var medl fg år)	9 674	10 000
Träning			
4 Engagera	Beläggningsgrad gruppträning % - Spinning - Gruppträning*	78 % 34 %	70 % 40 %
5 Engagera/samarbeta	Bemannade individuella tränartimmar i gymmet/år/anlägggn: - VK - Ultuna - Ekeby - Fyrishov (inkl. rep.) - Stallet (inkl. rec.)	5 200 4 800 4 800 5 500 4 700	5 200 4 800 4 800 5 500 4 700
Funktionärer			
6 Engagera/samarbeta	Närvaro allmänna funkisträffar	Ej mätt	60 %
7 Engagera/samarbeta	Närvaro på riktade funkisträffar	Ej mätt	70 %
8 Engagera	Antal ideella timmar (på golvet), utifrån BRP - Gruppträningsledare - Lunchbarnvårdar - Helg och kvällsbarnvårdar - Vårdar	8 817 2 900 1 600 4 480	9 200 2 900 1 700 4 500
Ekonomi			
9 Stabil ekonomi	Minimum likviditet % av omsättning	21 %	15 %
10 Stabil ekonomi	Verksamhetskostnad/medlem (exkl. produktkostnader rep. och avskrivningar)	2 081	2 245
11 Stabil ekonomi	Verksamhetsintäkt/medlem (exklusive produktförsäljning reception och övriga intäkter)	2 138	2 230
12 Stabil ekonomi	Personalkostnad/totala kostnaden (exkl. avskrivningar)	35 %	33 %

* Antal platser på våra olika gruppträningspass ligger på 35–80 beroende på lokal och utrustning (punkt 4). Jympa och gruppträningspass som går i stora salar som IntervallFlex och Yoga har 100–200 platser. Träna ute har 20–30 platser med låg beläggning. Därför blir total beläggning på gruppträningspass så pass låg även om det generellt är välbesökta pass.



Totalt antal registreringar 2019

	Gym	Spinning	Grupp-träning	Övrigt	Totalt
Ekeby	156 829	15 806	82 406	30 729	285 770
Fyrishov	107 204	–	38 148	23 949	169 301
Stallet*	20 372	–	8 332	3 887	32 591
Ultuna	173 958	17 088	57 824	26 845	275 715
Väderkvarn	249 407	47 134	114 303	44 852	455 696
	707 770	80 028	301 013	130 262	1 219 073

* Stallet i Uppsala Science Park invigdes i september 2019.

Vilka var våra medlemmar 2019?

- Ca 42,2 % av medlemmarna var män
- Ca 13,2 % av medlemmarna var 0–19 år
- **Ca 31,2 % av medlemmarna var 20–29 år**
- Ca 15,3 % av medlemmarna var 30–39 år
- Ca 13,3 % av medlemmarna var 40–49 år
- Ca 12,7 % av medlemmarna var 50–59 år
- Ca 14 % av medlemmarna var 60+

6

**verksamhets-
områden**

1. Träning	20
2. Mervärden	22
3. Organisation	24
4. Kommunikation	28
5. Lokaler	30
6. Ekonomi	34

1. Träning

Verksamhetsområden Friskis&Svettis Uppsala

Omfattar

- Gruppträningsutbud
- Gymträningsutbud
- Uppföljning
- Kursutbud
- Beställd träning

Viljeinriktning

Vi ska stärka synen på Friskis&Svettis som det självklara träningsalternativet i Uppsala. Det gör vi genom att erbjuda ett kvalitetssäkrat, dynamiskt och varierat träningsutbud som tillfredsställer våra medlemmar och som attraherar nya. Vi arbetar fram vårt träningsschema utifrån vår schemapolicy.

Vi ska kunna nå ut till alla människor. 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 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.

Aktiviteter

Gruppträningsutbudet

- Vi erbjöd över 250 pass per vecka totalt.
- Vi utökade med fler pass på samtliga anläggningar och utökade vårt softtutbud.
- Vi lanserade nya Limited edition-passet Jympa celebrate och Modus.
- Vi satsade på vår uteträning och erbjöd Löpning Cross från alla våra anläggningar.
- Vi har erbjudit löppass: distans och kvalitetspass.
- Vi erbjöd ett flertal Temapass under året: bland annat Queen och flera långpass.
- Vi rekryterade fem nya pulsspinledare som är redo inför 2020 att leda Spin puls.
- Vi utökade spinningen med ytterligare ett till softpass.
- Vi har erbjudit både vanligt intropass och även intro för Spin puls.



- Föreningen erbjöd gratis sommarträning i Stadsparken och på Fyrishovs gräsmattor. Dessa lockade 60-100 deltagare per pass.
- Seniorklubben har tränat tillsammans en gång per vecka.

Gymträningsutbudet

- Vi lanserade Plaza på Stallet.
- Vi bytte ut konditionsutrustningen på Ultuna och Fyrishov.
- Vi kompletterade med mer träningsutrustning på Stallet.

Uppföljning

- Träningschef och uppföljningsansvarig genomförde en gemensam ledaruppföljningsdag innehållande kalibrering av träning och uppföljaruppdraget.
- Uppföljningsansvarig säkerställde så att alla träningsaspiranter erhöll varsin fadder.
- Uppföljningsansvarig säkerställde så att vi följer upp våra ledare/ tränare utefter Riks riktlinjer.

Kursutbudet

- Vi har erbjudit en Börja springa-kurs.
- TC har tillsammans med Uppföljningsansvarig arrangerat fyra Börja träna-kurser som vänder sig till träningsovana motionärer, två Träningskolor för barn och en Börja Spinga-kurs.

Beställd träning

- Vi har tagit emot ca 80 skolklasser och ett flertal företagsgrupper som velat testa vår träning.

2. Mervärden

Verksamhetsområden Friskis&Svettis Uppsala

Omfattar

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

Viljeinriktning

Det ska vara enkelt, inspirerande och förmånligt att vara medlem i Friskis&Svettis Uppsala. Vi jobbar aktivt för att uppfattas som en självklar mötesplats för träning och även som 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 är en viktig samhällsaktör och samarbetspartner inom träning och hälsa.

Aktiviteter

Internt

- Vi har under året förnyat vår vaccination och genomfört dopingkontroller på våra samtliga anläggningar.
- Vi har erbjudit barnvårdsservice lunchtid och helger på tre av våra anläggningar.
- För sjunde året i rad arrangerade föreningen Ekebyloppet; 2 mil, 1 mil samt 5 km; tillsammans med OK Linné samt Ekebyhälsocenter. Loppet lockade 900 deltagare. Uppvärmningarna skedde till livemusik med Gospelsgruppen The Gloryfires.
- Vi arrangerade ett träningskonvent i januari för både medlemmar och icke-medlemmar då cirka 100 deltagare deltog under dagen.
- Träningschef arrangerade Skrattyoga som var ett uppskattat inslag.
- Spinninglaget arrangerade Spin of Hope, 12 timmars spinning-stafett med syfte att samla in pengar till Barncancerfonden. Vi lyckades även 2019 som enskild träningsaktör med 101 cyklare samt 10 drop in-cyklare samla in mest pengar av alla till Barncancerfonden, närmare 196 000 kronor.



- Föreningen har möjliggjort för forskare, finansierade via Cancerfonden, att kunna genomföra och slutföra en nationell studie där träning har testats som kompletterande behandling för cancersjuka. Studien är i sin slutfas och beräknas vara klar under 2020.
- Föreningen har arrangerat en Rörisutbildning för förskolepedagoger då 38 pedagoger deltog.
- Vi har genomfört Mini-Röris i Botan, ett samarbetsprojekt med Uppsala Kommun, då närmare 900 barn jympade loss.
- SFI-elever har kontinuerligt erbjudits kostnadsfri softjympa.
- Vi anordnade ett flertal temapass och workshops under året både i gymmet, på spinningen och i andra gruppträningspass.
- Vi genomförde en High five-kampanj där vi utmanade våra medlemmar att träna fem olika träningsformer under november månad. De som klarade utmaningen fick en förlängning av sitt träningskort med en månads gratis träning. 2500 medlemmar genomförde kampanjen.
- Vi bjöd in alla medlemmar till en bokreleasefest på Katalin då cirka 200 medlemmar deltog.

Externt

- Träningschef har haft tre föreläsningar om träning för olika äldreföreningar.
- Vi deltog på mässan 60plus i mars.
- Vi deltog på Grand fritidsgård för personer med funktionsvariation och körde vår enkeljympa.
- Vi erbjöd träning riktad till barn på Mötesplats Gottsunda under sommaren.
- Vi värmdde upp löpare inför flera lopp, bland annat Blodomloppet och Gropen extreme.
- VC och TC har föreläst för personal på Uppsala Science Park om hållbar träning.



3. Organisation

Verksamhetsområden Friskis&Svettis Uppsala

Omfattar

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Personal<ul style="list-style-type: none">– Arbetsmiljö– Lön och personalförmåner– Inspiration och kompetensutveckling– Mötesforum– Medarbetarskap och ledarskap | <ul style="list-style-type: none">• Funktionärer<ul style="list-style-type: none">– Rekrytering– Utbildning– Inspiration– Mötesplatser |
|---|--|

Viljeinriktning

Vår organisation ska vara anpassad efter verksamhetens behov. Verksamheten vilar på engagemanget hos våra ideella funktionärer och hos vår anställda personal. Vi jobbar kontinuerligt för att bibehålla och stärka gott värdskap hos alla funktionärer och anställda. Vi ska vara en förening som syns och samverkar med Friskis&Svettis övriga föreningar och vara en aktiv part i Friskis&Svettis Riks utvecklingsarbete.

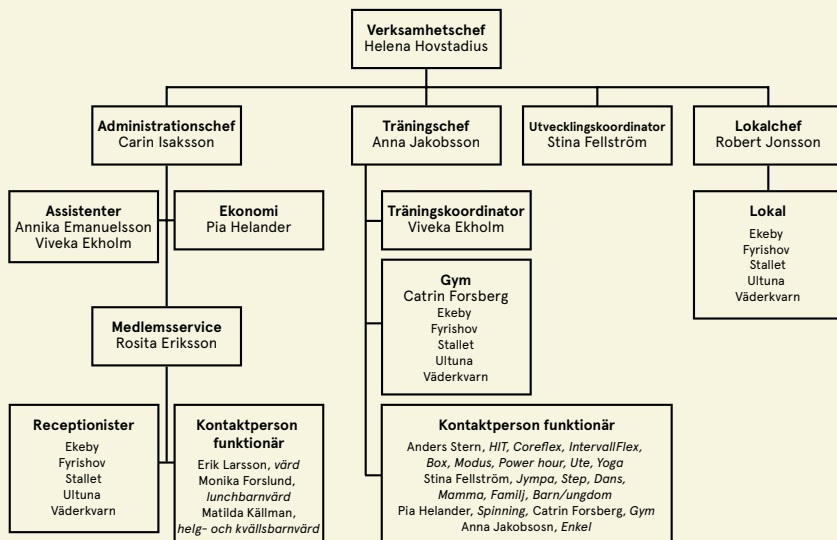
Personal

Vi följer arbetsmarknadens lagar och regler och ska vara en attraktiv arbetsgivare där anställda ges möjlighet att utvecklas yrkesmässigt och personligt. Arbetsplatsen ska präglas av öppenhet, inflytande och eget ansvar. Vi strävar efter ett situations anpassat ledarskap med stor delaktighet i beslut, i syfte att skapa balans mellan resultat och relationer. Medarbetarna ges förutsättningar för och förväntas vara aktiva och ansvarstagande inom sitt område, samt bidra med idéer till verksamhetsförbättringar. Vi samverkar för en god psykisk och fysisk arbetsmiljö och strävar efter att samtliga anställda trivs på jobbet.

Funktionärer

Vi ska arbeta ambitiöst med utveckling av våra funktionärer och öka lusten och kvaliteten i det ideella uppdraget. Funktionärerna ska i möjligaste mån bli sedda i sina uppdrag. Vi strävar mot mer flexibilitet och dynamik i uppdragen och mot att säkerställa antalet och bredden av funktionärer och deras kompetens. Vi arbetar för att hitta fler konkreta sätt att inkludera funktionärerna i föreningens utvecklingsarbete. Vi ska aktivt jobba för att vidga vår syn på funktionärskap genom att vara öppna, lyhörda och testa nya sätt att skapa engagemang.

Medarbetarorganisationen



Funktionärskåren är idag uppdelad utifrån vilken träningsform de leder, om de är individuella tränare eller om de är värd/barnvård. Varje team har en ansvarig kontaktperson med ansvar för sammanhållningen, att funktionärerna trivs och för att skapa utvecklings- och inspirations-tillfällen. Arbetet sker i samråd med verksamhetschefen.

Våra medarbetare är indelade i områdena medlemsservice, ekonomi, administration, träning och lokaler.

Operativa beslut i föreningen tas i ledningsgruppen som består av verksamhetschef (VC), administrativ chef (AC), lokalchef (LC), träningschef (TC) och utvecklingskoordinator (UK). Verksamhetschefen har det yttersta ansvaret.

Vi organiserar vår verksamhet utifrån våra medlemmar och funktionärer. Alla medarbetare finns som stöd för att verksamheten ska fungera så bra som möjligt.

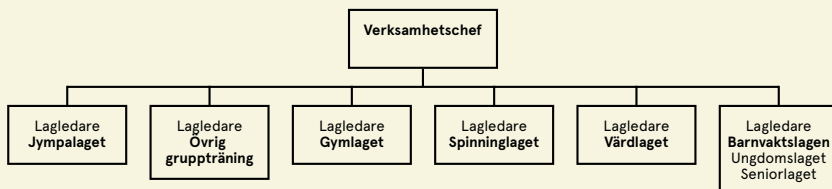
Vi har under 2019 gjort en omorganisation och tagit bort lagledarrollen för att skapa en tydlighet för funktionärerna.

Alla funktionärer var tidigare uppdelade i olika verksamhetslag. Varje lag leddes av en arvoderad lagledare. Lagledarens största och viktigaste uppgift var att skapa sammanhållning, kommunikation, delaktighet och ansvarstagande i sin grupp. Lagledarna var delaktiga i rekryteringsprocessen. Lagledaren utsågs av VC.

3. Organisation

Verksamhetsområden Friskis&Svettis Uppsala

Tidigare lagledarorganisationen



Jympalaget – Jan Markendahl

Övrig gruppträning – Susanne Lagnebratt

Gymlaget – Hanna Ritzén

Spinninglaget – Jenny Bonazzi

Vårdlaget – Anette Marklund

Barnvaktslagen – Rosita Eriksson/helgbarnvårdar och Gerd Sandberg/lunchbarnvårdar

Aktiviteter

Medarbetare

- Vi har haft 1,5 dag medarbetardagar med fokus på mångfald och F&S Uppsalas väg framåt utifrån strategi 2022 vid två olika tillfällen.
- Alla nyanställda tränare har fått auskultera i receptionerna under sin introduktion.
- Medarbetarna har erbjudits tre sociala aktiviteter i samband med medarbetardagar samt ett flertal AW.
- VC har arrangerat en heldagskonferens samt en halvdagskonferens med alla medarbetare.
- F&S Uppsala har under 2019 varit värd för nio stycken utbildningar i Friskis&Svettis Riks regi: Individuell träning (3 st), Spinning (2 st), Box (1 st), träning för barn (1 st), Flex (1 st), Skivstång (1 st).
- Vi har deltagit på Friskis&Svettis årsstämma på Marsstrand i mars och på Verksamhetskonferens i Stockholm i september.
- VC har under året träffat och besökt flera andra VC från andra större föreningar.

Funktionärer

- Flertalet av alla nyrekryterade värdar och barnvakter samt ledaraspiranter har genomgått föreningens Ny funkisutbildning, innehållande workshop om mötet med medlemmen, Friskis&Svettis historia och värderingar samt HLR-kurs.
- Vi har erbjudit fortbildning i Cross, Plaza, Coreflex.
- Tio ledare vidareutbildade sig och lade till ytterligare en träningsform.
- Alla nyrekryterade värdar och receptionister har genomgått workshopen "mötet med medlemmen". Vi har även erbjudit alla våra värdar och receptionister att gå denna workshop.
- Alla nyrekryterade funktionärer har fått introduktionssträffar av sina lagledare/ansvariga kontaktpersoner.
- Vi bjöd på en Kick-off för alla funktionärer i augusti där det bjöds på massor av träning och inspirerande föreläsning.
- Vi har genomfört 37 grupp-luffar i spinning, 46 stycken inom jympa och 58 övrig gruppträning.
- Alla team har fått möjlighet att träffas en till två gånger per år i sina respektive team.
- Alla funktionärer inbjöds till julavslutning och till två funkis-AW.
- Vi genomförde en enkätundersökning med fokus på delaktighet, drivkrafter och organisation. Det var 64 % som svarade på enkäten. Vi fick 4,5 i betyg av 5 möjliga (93 %) på hur man som funktionär trivs i föreningen!
- Ansvarig kontaktperson för värdarna och värdlagledare har säkerställt att värdarna har följts upp vid ett flertal tillfällen.
- Värdarna har haft brandskyddsutbildning.
- Alla team har gått igenom svaren från enkätundersökningen och diskuterat förväntningar på ny ansvarig kontaktperson samt hur man kan bli mer sedd i föreningen.
- Vi hade totalt 71 sökande till värdar, 55 sökande till barnvärdar, och 87 sökande till träningen. Av dessa rekryterade vi 19 ledare, 7 individuella tränare, 6 nya lunchbarnvärdar, 10 helgbarnvärdar.
- Vi har haft utbildning i fitnessplayer för de ledare som behövt support.



4. Kommunikation

Verksamhetsområden Friskis&Svettis Uppsala

Omfattar

- **Målgrupper för marknadsföring och kommunikation**
 - Personal och funkisar
 - Medlemmar
 - Presumtiva medlemmar
 - Media
 - Beslutsfattare

Viljeinriktning

Föreningens kommunikation ska präglas av stor transparens och uppfattas som tillgänglig, personlig, avslappnande och intressant. Vi ska med professionalism och varsamhet välja rätt kommunikationskanal vid varje kommunikationstillfälle. All marknadsföring ska genomsyras av våra värderingar och Friskis&Svettis som den bästa mötesplatsen.

Aktiviteter

- Vi implementerade ett intranät, Workplace för våra funktionärer.
- Vi fick fler följare både på instagram och facebook. Flera funktionärer var engagerade i att skicka in bilder från verksamheten.
- Alla nya medlemmar har erbjudits en välkomstbroschyr innehållande medlems- och trivselregler samt bokningsinformation.
- Alla funktionärer och medarbetare har fått fredagsbrevet var tredje vecka under hela året.
- Vi har investerat i digitala bildskärmar.
- VC har ombesörjt att alla medlemmar erhållit Nyhetsbrev vid fyra tillfällen under året.
- Vi har marknadsfört oss mot nyinflyttade i stan under hösten.
- Vi hade Öppet hus på Stallet i september och bjöd på massor av träning.
- Vi har genomfört två Kompiskampanjer med 2314 registrerade kompisar.
- Vi har annonserat i UNT, Relation, BIZART, Ergo, mobilappar, sociala medier, reklamfilm på bio och utomhusaffischering.
- Vi marknadsförde oss på 60plus-mässan och seniorgalan på UKK.
- Vi hade ett inslag i Uppsalatidningen där vi fick berätta om Stallet.
- Vi lanserade och marknadsförde "Ingridboken".
- Vi har kommunicerat med Uppsala Kommun angående avtalet med Actiway som tar en stor del av våra medlemspengar.



5. Lokaler

Verksamhetsområden Friskis&Svettis Uppsala

Omfattar

- Nyetableringar
- Underhåll/renovering
- Städ

Viljeinriktning

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 som funktionärer och anställda. Vi ska ha en utvecklingsplan avseende våra befintliga lokaler samt en lokalstrategi på längre sikt.

Nyetablering

Vi har undersökt möjligheten att öppna vår sjätte anläggning i Östra Salabacke cirka 2023. Vi för dialog med Atrium Ljungberg via Uppsala Kommun och har förhoppning att kunna skriva ett hyresavtal under våren.

Aktiviteter

- Vi renoverade och öppnade Stallet.
- Vi har lagat och målat om gruppträningsgolven på Ekeby, Ultuna och Väderkvarn.
- Vi har renoverat kök, WC och kontor på Väderkvarn.
- Vi har satt in ny belysning på övervåningen på Väderkvarns gym.
- Vi har monterat utegym på Ultuna.
- Vi har bytt nödutgångsdörrar på Ekeby.
- Vi har installerat digitala bildskärmar på samtliga anläggningar.
- Vi har haft en miljöinspektionsrond.
- Vi har haft regelbunden kontakt med Ekeby städ för feedback och genomfört kvalitetskontroller.



Ekeby



Fyrishov



Stallet



Ultuna



Väderkvarn



Vår femte lokal Stallet i Uppsala Science Park invigdes i september 2019.





6. Ekonomi

Verksamhetsområden Friskis&Svettis Uppsala

Omfattar

- Budget
- Prognoser
- Uppföljning
- Löpande redovisning

Viljeinriktning

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 förändringar.

Resultat

För året 2019 hade vi budgeterat resultat om 320 000 kr och utfallet blev -1,3 miljoner kronor. Vi omsatte 77 miljoner kronor och 98 % av pengarna kommer från tränings- och medlemsintäkter.

Kostnader

Lokalrenovering	2,5 miljoner kr
Hyra	18 miljoner kr
Städ	9 miljoner kr
Löner/arvoden	22 miljoner kr
Utbildning	700 000 kr
Marknadsföring	2,5 miljoner kr
Riksutgifter	2 miljoner kr
Intäkt/medlem	2 130 kr





Friskis&Svettis Uppsala

Väderkvarnsgatan 16, 753 29 Uppsala

Tel 018-55 84 90, Fax 018-50 48 90

www.uppsala.friskissvettis.se

