



Verksamhetsberättelse för
IF Friskis&Svettis Trosa
Verksamhetsåret 2025





Medlemsstatistik

Trots att föreningens styrelse i hög grad fokuserat på att fortsätta arbetet med de nya lokalerna samt ekonomin som varit en utmaning under året, har verksamheten flutit på med god tillströmning av medlemmar. Mycket tack vare våra engagerade ledare och värdar och en aktiv verksamhetsgrupp.

Antalet medlemmar 2025 fastställs till 602, vilket är i nivå med 2024. Vi bytte medlemssystem under året och har nu återigen årsbundet medlemskap, vilket ledde till en tillfällig svajighet i statistiken. Vi får bättre kontroll på antalet medlemmar från 2026. Vilket framledes kommer förenkla budgetering.

Verksamhetsplan för 2025

2025 är sista året för Riks nuvarande strategi. Den fokuserar på tre huvudområden:

- Att bli framgångsrika på träningsmarknaden
- Att framtidssäkra vår organisation
- Att stärka Friskis med fler och nya perspektiv

Inom varje huvudområde har vi sedan definierat ett antal aktivitetsområden, total 12 st för att nå huvudmålen. Dessa aktivitetsområden ligger till grund för vår verksamhetsplan.

Till grund för Strategi 25 ligger givetvis de övergripande målsättningarna för all Friskisverksamhet:

- Att få så många som möjligt att träna och uppleva rörelsegädje
- Att erbjuda olika träningsaktiviteter med våra värderingar och kvalitet som grund
- Öka insikten om motionens betydelse för välbefinnande och hälsa
- Lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet till alla

Texten i blått är föreningens målsättningar för 2025 och grön text är resultatet för 2025.

Framgångsrika på träningsmarknaden

En huvudtes är att människor snarare än anläggningarna är vår huvudpunkt, vi ska erbjuda träning på fler platser och på nya sätt. Vi ska också ha inspirerande lokaler både för att attrahera nya medlemmar och för att behålla dem som redan hittat till oss.

1. Erbjuder mera Friskis

Att hitta nya arenor för att föra fram vår övergripande målsättning om träning är fokus i detta aktivitetsområde som innehåller fyra aktiviteter:

- bestämma i vilka sammanhang och på vilka sätt föreningen ska erbjuda träning utanför anläggning
- dela goda exempel, hylla och uppmuntra initiativ
- nätverka lokalt med relevanta organisationer/aktörer
- utveckla uppdrag för anställda, ideella ledare och funktionärer inom Friskis att erbjuda träning på annan plats

Vår förening har under flera år erbjudit träning både i egen lokal som på plats hos samarbetspartners. Hittills har vi provat på lite olika former för våra erbjudanden men för att förenkla hanteringen när vi erbjuder kompletterande träning kommer en enkel policy som vi alltid kan följas underlätta våra förhandlingar.

Målet för 2025 är att ta fram samarbetspolicy och att etablera samarbete med ytterligare organisation.

Ingen policy för framtida samarbeten har tagits fram under 2025. På Oaxen har jympa soft stol och styrka utförts i hembygdsgården under hela året utifrån Johanna Hålléns engagemang att erbjuda seniorerna där anpassad träning. Året har också inneburit fortsatt samarbete runt Trosa stadslopp. Detta är uppskattat både av deltagare i loppet likväl

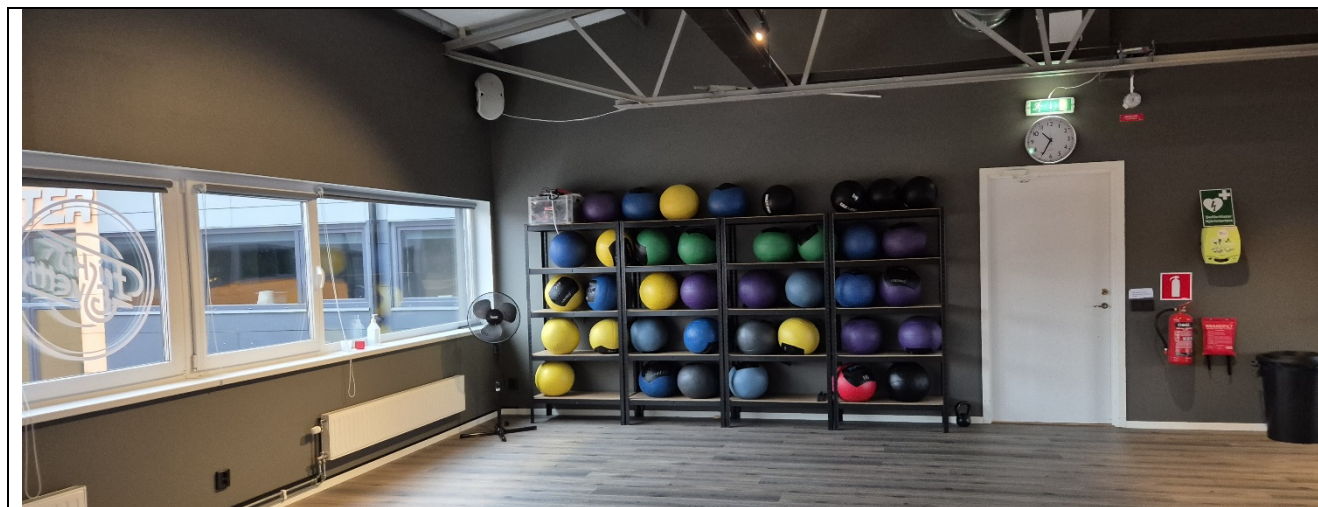
som av våra funktionärer. Då vi under 2026 kommer få tillgång till BRP och de produkter som kan skapas där är behovet av egen policy inte nödvändig.

2. Lyfta Friskis träningsanläggningar

För att vara en attraktiv träningsaktör måste dels våra medlemmar uppleva oss som välkomnande och tillmötesgående och våra lokaler och träningsutrustning vara inspirerande och funktionell. Flertalet av våra önskemål har infriats med flytten till Nero Fastigheter. Vi har fått två fina träningsalar, spinning och golvträning ett fräscht och funktionellt gym. Vi har även möjligheter att expandera om det visar sig nödvändigt och att vi har resurser.

Då vi under 2024 flyttade in i den nya lokalen fanns inga ytterligare mål för 2025.

Under 2025 har fokus varit att utveckla arbetssätten för föreningens funktionärer i de nya lokalerna. Att göra oss tillgängliga utan gemensam ingång till lokalens olika salar.



Spegelsalen i Vagnhärad

3. Öppna anläggningar på fler platser och fler orter

Då vi är en liten förening med begränsade resurser kommer vårt huvudfokus även detta år att vara att säkerställa en stabil och växande verksamhet i Trosa kommun. Vi kommer inte att motverka enskilda initiativ i grannkommunerna.

Under året har huvudfokus varit att planera för fortsatt utveckling av verksamheten i Vagnhärad. Det har inneburit att vi minskat jympan i skolorna då vi ersatt jympan i Hedebyskolan med ett jympapass på tisdagar i vår lokal i Vagnhärad. Vår intention är att fortsätta erbjuda träning i Kyrkskolan och på Tomtaklinskolan.

4. Förenkla köp, sälj och hantering av medlemskapet digitalt

Riks har centralt utvärderat en rad affärs- och medlemssystem lämpliga för småföreningarna. Man har under året haft tuffa förhandlingar med bl.a BRP som nu jobbar med alla stora föreningar i Friskisverige. Under 2024 begärde vår förening in kostnadsuppgift för att vi skulle ansluta oss till BRP. De erbjudna priserna ligger långt över dem som vi betalar för vårt nuvarande system så vi beslöt att inte göra några förändringar.

Under året har vi också eliminerat det primära behovet av medlemskort, alla primära uppgifterna om medlemmarna kan i stället nås via vår bokningsapp som också fungerar som nyckel till vårt gym.

Under 2025 ska föreningen starta upp systemet för månadsvis autogiro så att de som önskar dela upp kostnaderna för årskortet ska kunna göra det.

Under 2025 beslutades att ansluta till BRP med erbjudande från riks om 3 betalningsfria år. Med start i början av 2026. I det arbetet ingick att fastställa kortstruktur och priser. Styrelsen såg ett behov av att höja priserna styrelsen undersökte även autogiro som betalningsalternativ men fick avslag av vår bank med anledning av våra små volymer.



5. Öka medlemsvärdet med hjälp av digitala Friskis

Friskis Go är relativt väletablerat i vår förening. Träningspass med digital ledare är en lockande möjlighet för att kunna ha gruppträning vid tider när våra ledare inte är tillgängliga.

Målet för 2025 kommer att vara att utreda möjligheterna och vilka förutsättningar som krävs för att vi ska kunna ha digitala ledda pass t.ex dagtid.

Då det inte funnits någon efterfrågan från medlemmarna gällande digitala pass har frågan inte utretts fortsatt. Däremot har Friskis Trosa deltagit i de informationskampanjer för Friskis Go som förts under året

Framtidssäkra vår organisation

I de små föreningarna är det några få ideellt arbetande individer som organiserar och driver verksamheten samtidigt som de ska försöka utveckla och expandera den. Givetvis medför det att den lilla föreningen inte kan hinna med i utvecklingen på samma sätt som de stora. Framtidens Friskis behöver en smartare organisation.

Engagemang och kvalitet i Friskis hotas av att få personer förväntas bemästra en alltmer krävande lista av uppgifter.

För styrelsen har ekonomin och möjlighet att framtidssäkra både hyror och utrusning varit en stor fråga under 2025. Arbetet med att förbereda för BRP kommer ge föreningen både mer tillförlitlig statistik och uppföljning som ger oss andra möjligheter för olika vägval i framtiden.

6. Färre och starkare föreningar

Erfarenheterna från 2023 och 2024 indikerar att vi ligger utanför de stora föreningarnas intresseområde

Föreningen har under året följt riks arbete med kommande strategi kring vad samgående kan innebära. Det kommer bli intressant att se vad det kommer innebära för utvecklingsmöjligheter för föreningen framåt.

7. Öppna för nya finansieringslösningar

Vi har under åren efter pandemin skissat på olika former av sponsring men ännu inte lyckats sätta en kampanj

Under 2025 borde det vara möjligt att sätta till resurser att driva en sponsringskampanj.

Då vi är ideell förening är frågan om sponsring komplex. Funktionärer har vare sig kompetens, tid eller vilja att ta sig an den uppgiften. Däremot kan det finnas idéer i kommande strategi från riks som skulle möjliggöra andra arbetssätt

8. Utveckla och boosta det ideella uppdraget

Funktionärsgruppen inom vår förening avspeglar vår medlemssammansättning med huvudsakligen medelålders och äldre. För vår långsiktiga överlevnad och utveckling krävs att vi kan engagera fler unga. I de nya lokalerna, nära bostadsområden, tror vi att det ska vara möjligt att etablera en mer omfattande ungdomsverksamhet och därmed också engagera ungdomar som ledare.

Vårt samarbete med andra idrottsföreningar, som legat nere under en period borde aktiveras och anpassas till våra numer bättre förutsättningar.

Inget extra har gjorts kring detta under året.

9. Jobba smartare tillsammans

I frågan kring medlemssystem tog styrelsen ett helt motsatt beslut än tidigare. BRP ger många fördelar vi får bättre verktyg för uppföljning och hemsidan som styrs av riks blir också bättre anpassad.

Fler och nya perspektiv

För att vara en aktör i tiden behöver vi rannsaka oss själva. Hur enkelt är det egentligen att närma sig Friskis, börja träna och fördjupa sitt engagemang idag? Hur tar vi vara på människors olikheter och erfarenheter? Och hur välkomnar vi olika typer av engagemang?



Den 27 september anordnade föreningen 100 % familj. En dag där vi bjöd in yngre barn i åldrarna 2-6 år tillsammans med vuxen. Vi bjöd på familjejympa, hinderbana, pysselhörna och frukt. Dagen möjliggjordes genom ett samarbete mellan Friskis Riks och Capio. Närmare 40 barn deltog och dagen var uppskattad av stora och små.

Under november har också en "prova på seniordag" genomförts. Dagen gav möjlighet både att prova på träning med gyminstruktör, gruppträning samt spinning. Vi testade även ett utepass genom cross soft. Dagen var uppskattad. Positivt var att det fanns deltagare som provade på både gymträning och spinning för första gången.

Uttrycka Friskis idé på nya sätt

Här kommer vi att följa utvecklingen på riksnivå och vara öppna för att införa nya träningsformer som passar våra förutsättningar.

Nya träningsformer har diskuterats under året men stoppats av det ekonomiska läget.

10. Syna oss själva och välkomna fler

Trosa är en kommun som under lång tid tagit mot nyanlända. För att ge dessa grupper samma möjligheter till träning kan alternativa träningsupplägg vara nödvändigt.

Då särskilda upplägg är beroende av tillgången på ledare, har inget sådant genomförts under 2025.

11. Ta reda på mer och dra nytta av insikter

I samband med att vi etablerar oss i nya lokaler är det viktigt att kunna lyfta fram medlemmarnas reaktion på förändringen både direkt efter flytt dels efter en period på sex till tolv månader då förändringen är etablerad.

Medlemsenkät har genomförts under 2025.

Så har året varit

Verksamhet och utbud

Under våren hade vi 25 pass på schemat. De flesta pass erbjöds i våra lokaler i Vagnhärad, men vi har även erbjudit pass i Västerljung, Trosa och Oaxen. Föreningen har under året erbjudit sina medlemmar jympa, spinning, gym och flertalet gruppträningspass.

Under hösten hade vi 23 pass på schemat.

Under sommaren erbjöds sju inomhuspass per vecka varav tre spinnpass, ett jympapass i jympasal och ett ggruppträningspass. Från början av juni till slutet av augusti genomförde vi jympapass i hamnen två gånger i veckan, i juli tre med ett tillkommande pass Familjejympa.



Våra lokaler

Skolornas jympasalar är desamma som tidigare år. Vi fortsätter att erbjuda jympapass i Västerljung och Trosa. 2025 har varit året vi lärt känna den nya lokalen i Vagnhärad



Skivstångspass

Utbildning

Under året har Moa licensierats och börjat leda spinn. I slutet av året utbildades Malin i cirkelfys, men licensiering planerad i början av 2026.

Styrelsen

Styrelsens primära uppgifter är att ansvara för den långsiktiga strategiska planeringen men givetvis att följa upp verksamheten i föreningen. Den kamerala hanteringen av föreningens medel görs av styrelsen även om besluten om de löpande kostnaderna delegerats till i första hand Verksamhetsgruppen och PR-gruppen som båda har öronmärkta budgetar. Tunga investeringsbeslut ska alltid hanteras av styrelsen. Däremot har verksamhetsgruppen som hanterar verksamheten i gymmet, spinningssalen och redskapsorienterad gruppträning, en tung förslagsroll när det gäller materielinvesteringar.

Styrelsen har under året bestått av:

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| - Lena Karlsson | <i>Ordförande</i> |
| - Peter Lantz | <i>Vice ordförande</i> |
| - Nicoline Kinch | <i>Sekreterare</i> |
| - Maritha Neiberg-Karlsson | <i>Kassör</i> |
| - Per Norén | <i>Ledamot</i> |
| - Susanne Fältö | <i>Suppleant</i> |
| - Petra Örn | <i>Suppleant</i> |



Ett glatt gäng styrelse som under året fått hantera många både roliga och tuffa beslut

Styrelsen har haft sju protokollförda ordinarie möten sedan inklusive ett konstituerande möte sedan förra årets årsmöte. Mötena har i huvudsak varit fysiska och endast ett möte har varit digitalt. Utöver det har styrelsen haft ett protokollfört extramöte.

En stor del av styrelsens engagemang har lagts på att få kontroll och balans i ekonomin efter alla stora fakturor som rörde både Åda och renoveringen av lokalen i Vagnhärad. Tvisten med Åda gods slutade med förlikning. Frågor som diskuterats av styrelsen under året är framtida träningsformer, nya kortpriser fr.o.m. 2026, att byta medlemssystem till BRP, och anpassning av barnkort till familjejympan. Styrelsen beslutade också att ersätta terminkorten med ett 6 månaders kort med flexibel start.

Vi hade ingen representant vid årets stämma för Friskis Riks eller Fkon då vi strävade efter att hålla föreningens kostnader så låga som möjligt.

Verksamhetsgruppen

Verksamhetsgruppen har under året bestått av:

- | | |
|--------------------|--|
| - Rebecca Sundholm | <i>Verksamhetsledare</i> |
| - Agneta Kempe | <i>Utbildningsansvarig, lokalansvarig (bokningar), FitnessPlayer</i> |
| - Ann-Sofi Hjörn | <i>PR-ansvarig</i> |
| - Eva Gimholt | <i>Schemaläggning</i> |



- | | |
|-------------------|----------------------------------|
| - Peter Lantz | <i>Spinledaransvarig</i> |
| - vakant | <i>Ledaransvarig</i> |
| - Stefan Sundholm | <i>Gymansvarig</i> |
| - Sara Önneby | <i>Värdansvarig, sekreterare</i> |

Verksamhetsgruppen har haft protokollförda sammanträden varje månad under året, med ett kortare uppehåll under sommaren. En kort sammanfattning efter varje möte läggs ut i Trosagruppen på SpeakAp.

Funktionärsträffar under året:

- Städdag inför höstterminens start.
- Funktionärsträff 16 november.

Verksamhetsgruppen har också tillsammans med styrelsen varit engagerad i arbetet med förbättring av lokalerna och vår egen verksamhet. Under hösten genomfördes en medlemsundersökning i syfte att fånga upp vad våra medlemmar värdesätter och hur de upplever mötet med Friskis&Svettis Trosa. Sammanfattningsvis är medlemmarna nöjda med Friskis. Det främste klagomålet rörde de trånga omklädningsrummen.

PR-verksamhet

Föreningens information och PR under 2025 har skett via vår hemsida, våra sidor på Facebook. Vi har också exponerats med gratis annonser på ljustavlorna på Ica Trossen och biblioteken samt köpt annons-plats på den stora ljustavlan vid Nero. Vi har också haft några annonser i ÖSP. Vi har också haft medlemsvärvningskampanjer utanför Trossen och Hemköp.

En hel del av vår PR är kostnadsfri – det som budgeten använts till är främst ÖSP-annonser för att berätta om schemat inför vår, sommar och höst och Neros ljustavla, som hela tiden har en annons för Friskis verksamhet.

Övriga grupper

För i första hand rekrytering av träningsledare finns en *Rekryteringsgrupp* bestående av:

- Lena Karlsson Leksell, Agneta Kempe.

Gymgruppen består av:

- Stefan Sundholm, Karin Esberg, Lasse Heinz, Peter Lantz.

Utbildningsgrupp:

- Agneta Kempe och Linda Robertsson.

Dataskydd och medlemsregister:

- Linda Bingman, Susanne Fältö.

Luff/Coachning (kvalitetsuppföljning för våra ledare)

- Agneta Kempe, Lena Karlsson Leksell, Kristina Svensson Pettersson och Tanja Lappalainen.

Dopinggrupp:

- Stefan Sundholm

Klädgrupp:

- Åsa Norén, Maritha Neiberg Karlsson



Ungdomsgrupp:

- Petra Öhrn, Rebecca Sundholm, Moa Grönvall.

Valberedningen:

- Agneta Kempe, Niklas Berge, Joakim Öhrn

Ledare

Vi har under året haft 22 ledare med schemalagda pass.

Värdar

Under hösten var det 15 aktiva värdar.

Samordnare i värdgruppen har under 2025 varit Sara Örneby.



Avslutande ord

Det har varit två intensiva år för föreningen. Bara byte av lokaler kräver mycket engagemang av våra ideella funktionärer. Samtidigt som vi försökt anpassa oss till nya lokaler har Friskis riks bytt internt kommunikationsverktyg och vi byter medlemssystem. Allt sammantaget har frestat på i organisationen. Som tur är har vi träningen som både ger oss energi och svetsar oss samman.

Även under detta år har målet att på bred front uppfylla i Strategi 25 fått stå tillbaka för arbete med de nya lokalerna. Trots det har vi med råge uppfyllt grundmålen för vår verksamhet:

- *Kunnat erbjuda våra medlemmar ett rikt utbud av lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet.*
- *Vi har genom vårt varierande utbud av olika träningsformer fått så många som möjligt att träna och uppleva rörelseglädje med våra värderingar och kvalitet som grund*
- *Vi har, där det varit möjligt, arbetat med att öka insikten om motionens betydelse för välbefinnande och hälsa.*

Trosa 2026-03-13

Lena Karlsson Leksell
Ordförande

Maritha Neiberg-Karlsson
Kassör

Nicoline Kinch
Sekreterare

Peter Lantz
Vice Ordförande

Per Norén
Ledamot

Susanne Fältö
Suppleant.

Petra Örn
Suppleant