



UPPSALA

VERKSAMHETSPLAN

2026



Verksamhetsplanen är framtagen för anställda och funktionärer i föreningen. Den ska fungera som ett stöd och en vägledning i utvecklingsarbetet. Budget och verksamhetsberättelse ska hänga väl samman och referera till varandra.

Verksamhetsplanering är ett kontinuerligt arbete. Oförutsedda händelser kan kräva att vi justerar den planerade inriktningen. Föreningens verksamhet och beslut ska alltid vila på Friskis&Svettis idé, värderingar och övriga styrande dokument.

Utifrån verksamhetens olika områden skapar vi förutsättningar för en välfungerande och lärande organisation.

Friskis&Svettis Uppsalas långsiktiga riktning – Vision 2035

Friskis&Svettis Uppsala vill vara en drivkraft för ett friskare och mer levande Uppsala – en stad där alla känner sig välkomna att röra på sig, utan prestationskrav. Med ideellt engagemang som grund vill vi skapa rörelseglädje för hela staden och bidra till ett socialt hållbart och inkluderande Uppsala.

Vision 2035 beskriver vår långsiktiga riktning:

att Friskis&Svettis Uppsala ska vara en naturlig del av uppsalabornas liv, med tillgängliga och inspirerande träningsanläggningar i hela staden. Vi vill nå 50 000 medlemmar år 2035 och vara det självklara valet för träning, med konkurrenskraftiga priser som gör fysisk aktivitet möjlig för alla.

Vi ska expandera strategiskt där Uppsala växer, samtidigt som vi värnar om våra etablerade anläggningar. Våra träningsmiljöer ska vara välkomnande, trygga och hållbara – ekonomiskt, miljömässigt och socialt. Genom engagerade funktionärer, välskötta anläggningar och ett brett träningsutbud lägger vi grunden för ett Uppsala där rörelseglädje är en del av vardagen.

Verksamhetsplanen 2026 är ett steg på vägen mot denna långsiktiga målsättning. Genom att fortsätta utveckla verksamheten, stärka engagemanget hos funktionärer och medarbetare och erbjuda lustfylld träning av hög kvalitet, bidrar vi till att förverkliga Vision 2035 i praktiken.

Verksamhetsplanen bygger på:

- Friskis&Svettis ändamål, verksamhetsidé, värderingsområden och vision
- Friskis&Svettis gemensamma långsiktiga mål, utvecklingsområden och strategiska förutsättningar
- Friskis&Svettis Uppsalas resultatmål för 2026
- Friskis&Svettis Uppsalas sex verksamhetsområden med varsin viljeinriktning:

1. Träning

2. Mervärden

3. Organisation

4. Kommunikation och stödsystem

5. Lokaler

6. Ekonomi

Varje område har kopplade fokusområden och aktiviteter som tillsammans syftar till att uppnå både Friskis&Svettis Uppsalas resultatmål och de gemensamma långsiktiga målen.

Idé

Att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalité för alla.

För att inspirera andra behöver vi ständigt utveckla oss själva. Friskis&Svettis Uppsala ska fortsätta växa med bevarade värderingar och förbättrad kvalitet, med visionen:

”Friskis&Svettis – det bästa träningsalternativet och den mest positiva, nischbefriade mötesplatsen i hela Uppsala”.

Vårt ändamål

- **Att få så många som möjligt att träna och uppleva rörelseglädje.**

Friskis&Svettis långsiktiga mål

- **Växa:** Friskis&Svettis är en del i fler människors liv, på nya och inspirerande sätt.
- **Engagera:** Vi inspirerar till mer engagemang för fler människor.
- **Synas:** Vår idé är tydlig och når ut – och in – till allt fler.
- **Samarbeta:** Vi är smartare och starkare tillsammans.

Styrdokument Friskis&Svettis Uppsala

Verksamhetsplanen baseras på:

- Friskis&Svettis ändamål, verksamhetsidé, värderingsområden och vision.
- Gemensamma långsiktiga mål, utvecklingsområden och strategiska förutsättningar.
- Föreningens resultatmål 2026.
- Sex verksamhetsområden med tillhörande viljeinriktning

Resultatmål och nyckeltal

Friskis&Svettis Uppsalas resultatmål 2026

Område	Mål	2026	Utfall 2024 ¹⁾
Medlemmar			
	Växa	37 000	36 232
	Engagera/växa	Andel som rekommenderar Friskis&Svettis Uppsala till vänner/kollegor ²⁾ (NPS>40)	46%
	Engagera/växa	Nöjd medlemsindex NKI>75	70%
Funktionärer			
	Engagera/samarbeta ³⁾	Hur väl funktionärer trivs i föreningen ³⁾ (90%)	-
Marknadsföring			
	Synas	Följare på Facebook 8000	7900
	Synas	Följare på Instagram 4300	3900
Digitalisering			
	Växa	Andel av försäljning som sker digitalt (träningskort)15%	12%

¹⁾ Utfallet för 2025 sammanställs efter årsskiftet, där av jämförelsesifra från 2024

²⁾ Medlemsundersökningen genomfördes 2024 och redovisades i verksamhetsberättelsen för 2024.

³⁾ Funktionärsundersökningen genomförs vart fjärde år och redovisas i verksamhetsberättelsen för 2025.

Nyckeltal 2026 på nästa sida

Friskis&Svettis Uppsalas nyckeltal 2026

Område	Nyckeltal	Mål 2026	Utfall 2024 ¹⁾
Medlemmar			
	Antal giltiga träningskort (jan +dec).	Jan 1,0 dec 0,6	Jan:0,95 Dec:0,5
	Retention – andel medlemmar som stannar kvar under året ²⁾	55%	49%
	Totalt antal träningstillfällen	1 300 000	1 202 995
Träning			
	Beläggningsgrad gruppträning ³⁾	48%	48%
	Bemannade individuella tränartimmar och tonårsinspiratörer i gymmet/år/anläggning ⁴⁾	Se tabell	Se tabell
	-Ekeby	800	798
	-Fyrishov	560	564
	-Stallet	120	120
	-Ultuna	1200	1188
	-Väderkvarn	900	900
Funktionärer			
	Ideella timmar	Se tabell	Se tabell
	- Gruppträningsledare	24 600	24 610
	- Lunchbarnvårdar	2900	2952
	- Helg och kvällsbarnvårdar	1600	1640
	- Vårdar/gymvårdar	3700	3696
Ekonomi			
	Minimum likviditet % av omsättning	15%	21%
	Verksamhetskostnad/medlem (exkl. produktkostnader reception och avskrivningar)	2 210	2 137
	Verksamhetsintäkt/medlem (exklusive produktförsäljning reception och övriga intäkter)	2 500	2 424
	Personalkostnad/ total kostnad (exkl. avskrivningar)	29%	28%

¹⁾ Utfallet 2025 sammanställs efter årsskiftet.

²⁾ Visar andelen medlemmar som är aktiva både vid årets början och slut. Måttet påverkas av säsongsvariationer och visar medlemsbasens stabilitet.

³⁾ Antalet platser per pass varierar (35–150), vilket påverkar beläggningsgraden.

⁴⁾ Ideella timmar räknas terminsvis; anläggningarna bemannas även dagtid av anställda tränare.

Friskis&Svettis Uppsalas verksamhetsområden

1. Träning

Omfattar

- Gruppträningsutbud
- Gymträningsutbud
- Uppföljning
- Kursutbud och inspirationsdagar

Viljeinriktning

- Vi ska stärka bilden av 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 attraherar nya.
- Vårt träningsschema ska utformas utifrån schemapolicyn och spegla våra värderingar.
- Vi vill nå ut till alla människor.
- Våra gym ska vara inspirerande, uppdaterade och väl underhållna.
- Vi uppmuntrar spontanitet och tar initiativ till träning på oväntade eller tillfälliga arenor utanför våra lokaler.
- Vi följer Riks rekommendationer, deltar i utvecklingen av träningsutbudet och tar tillvara på medlemmars och funktionärers synpunkter.

Gruppträningsutbudet

Aktiviteter:

- Fortsätta satsa på uteträning, löpning och Pop up-koncept. Träningsformsansvarig för spinning ska erbjuda motionärerna minst två temapass under vårsäsongen och två under höstsäsongen.
- Erbjuder minst två temapass per termin inom spinning.
- Erbjuder två *Ny på spinning*-pass per termin.
- Rekryterar fler ledare utifrån verksamhetens behov.
- Följer besöksstatistiken regelbundet för att planera passen effektivt.
- I linje med Riks satsning på softträning – se över softutbudet, öka synligheten och antalet pass.
- Lansera *Pilates, Limited Ed Jympa* och *Löpning distans*.

Gymträningsutbudet

Aktiviteter:

- Erbjuder olika workshops under året och tillvarata idéer från medlemmar och funktionärer.
- Rekrytera fler individuella tränare och tonårsinspiratörer under 2026, samt behålla befintliga.
- Lansera *Power* – en träningsform som integrerar pass i gymmet och Plaza, i linje med Riks översyn.

Uppföljning/support

Aktiviteter:

- Erbjuder alla funktionärer *Check in*-samtal.
- Genomföra regelbundna gruppträffar för funktionärer med reflektion kring utvalt tema, ledda av friskiscoacher.

Utveckla kursutbudet/inspirationsdagar

Aktiviteter:

- Fortsätta erbjuda *Börja springa*-kurs under vårterminen.
- Arrangera minst fyra *Börja träna*-kurser per år.
- Genomföra två *Juniorfys*-kurser årligen.
- Vara lyhörda för kurs- och föreläsningsförslag från funktionärer och medlemmar.
- Erbjuder företag inspirationspass och träningsföreläsningar vid förfrågan.
- Fortsätta erbjuda skolor möjlighet att testa vår träning.
- Delta i evenemang som *Blodomloppet* och erbjuda uppvärmning.
- Delta i *Pop up*-event för att öka synlighet och nå nya målgrupper.

2. Mervärde

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 arbetar aktivt för att uppfattas som en självklar mötesplats för träning och som en oas där alla kan fylla på med inspiration och energi genom sociala möten och aktiviteter.
- Vårt förhållningssätt präglas av medlemsinflytande och föreningsdemokrati.
- Vi bemöter alla med värme och välkomnande attityd och vill vara en viktig samhällsaktör och samarbetspartner inom träning och hälsa.

Medlemsservice och medlemsförmåner

Aktiviteter:

- Fortsätta erbjuda barnvårdsservice på luncher och helger samt, om möjligt, minst en vardagskväll per vecka på 1–2 anläggningar.
- Kontinuerligt se över samarbeten som ligger i linje med våra värderingar och ger mervärde för medlemmarna.
- Genomföra en medlemsundersökning (genomförs vartannat år).
- Genomföra en exit-undersökning för att identifiera förbättringar som ökar medlemslojaliteten.

Medlemsaktiviteter och samarbeten

Aktiviteter:

- Planera och genomföra *Spin of Hope* i mars.
- Arrangera *yogahelg* på Fagerudd konferens.
- Fortsätta samarbetet med RF-SISU inom områden som dopning, barn- och ungdomsträning samt utbildningar och föreläsningar.
- Fortsätta samarbeta med *Aktivt Utliv*, *Gå & Löpkliniken*, *Runners Store*, *Hitta Ut* och *KFUM Alnäs*.

Allmännytt och samhällsansvar

Aktiviteter:

- Möjliggöra forskningssamarbeten där träning används som kompletterande behandling, exempelvis inom *Lymf-it-studien*. Deltagare erbjuds kostnadsfritt träningskort.
- Tillsammans med träningsformsansvarig för barn/ungdom erbjuda skolpersonal *Röris*-utbildning inför höstterminen och sprida *MiniRöris* och *Röris* i samarbete med Uppsala kommun.
- Fortsätta rekrytera *plusmedlemmar* som en väg in i gemenskapen och föreningslivet.
- Delta i relevanta insamlingsprojekt och nätverk där Friskis kan bidra genom träning och hälsa.
- Delta i sammanhang där Friskis synliggörs som folkhälsoaktör.
- Utforska samarbeten med organisationer som når målgrupper som i dag är underrepresenterade i föreningen.
- Fortsätta samarbetet med SFI genom att erbjuda kostnadsfria träningspass dagtid och undersöka möjligheten till gratis familjeträning på utvalda familjejympapass.
- Fortsätta samarbetet med psykiatri och erbjuda träning för patientgrupper vid behov.
- Utveckla ett bra onboarding-flöde för personer med *FaR*-recept.
- Fortsätta dopingförebyggande arbete i föreningen.
- Delta, om möjligt, i *Idrottsklivet* (med stöd från RF/SISU) för att få fler barn och ungdomar i rörelse i socioekonomiskt utsatta områden. Vi erbjuder träning i Gottsunda skolan en eftermiddag per vecka och utbildar tonårsinspiratörer som integreras i föreningen.
- Fortsätta delta i projekt som *Knäkontroll+* och införa *Axelkontroll*, riktade till idrottsföreningar i Uppsala.
- Delta i *Summer Zone* under sommaren (om kommunen erbjuder plats) och erbjuda gratis träning i Stadsparken.

3. Organisation

Omfattar

- **Personal**
 - Arbetsmiljö
 - Lön och personalförmåner
 - Inspiration och kompetensutveckling
 - Mötesforum
 - Medarbetarskap och ledarskap
- **Funktionärer**
 - Rekrytering
 - Utbildning
 - Inspiration
 - Mötesplatser

Viljeinriktning

- Organisationen ska vara anpassad efter verksamhetens behov.
- Verksamheten vilar på engagemanget hos våra ideella funktionärer och vår anställda personal.
- Vi arbetar kontinuerligt för att bibehålla och stärka ett gott värdskap hos alla.
- Vi ska vara en förening som syns, samarbetar och deltar aktivt 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 ansvarstagande.

Ledarskapet ska vara situationsanpassat med balans mellan resultat och relationer.

Medarbetarna ska ges goda förutsättningar att vara aktiva och bidra till verksamhetsförbättringar.

Vi samverkar för en god psykisk och fysisk arbetsmiljö och strävar efter att alla trivs på jobbet.

Funktionärer

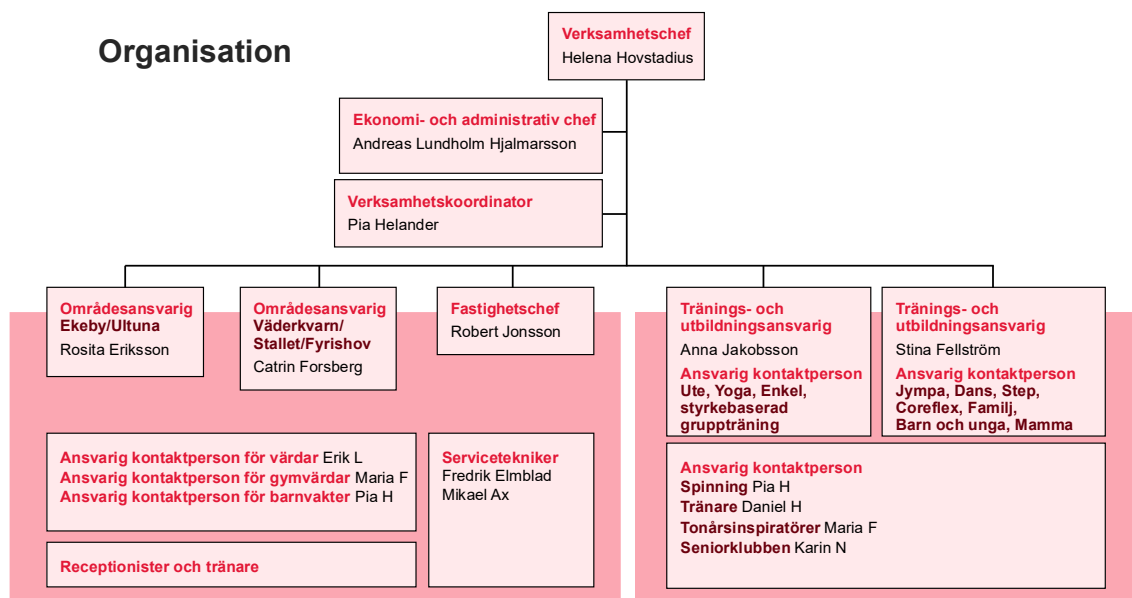
Vi ska arbeta målmedvetet med att utveckla funktionärerna och öka både lust och kvalitet i det ideella uppdraget.

Funktionärerna ska bli sedda i sina uppdrag och uppleva flexibilitet och meningsfullhet.

Vi ska:

- Säkerställa bredd och kompetens bland funktionärerna
- Inkludera dem i föreningens utvecklingsarbete
- Vara öppna och testa nya sätt att skapa engagemang
- Bredda synen på funktionärskapet så att fler hittar sin plats i föreningen

Medarbetarorganisationen



Verksamheten organiseras utifrån medlemmar och funktionärer.

Alla medarbetare finns till för att stötta verksamheten.

Operativa beslut fattas i ledningsgruppen, som består av:

- Verksamhetschef (VC)
- Ekonomi och Administrativ chef (AC)
- Fastighetschef (FC)
- Tränings- och utbildningsansvariga
- Områdesansvariga

Verksamhetschefen har det yttersta ansvaret.

Två områdesansvariga tjänster ansvarar för:

- **Område 1:** Fyrishov, Stallet och Väderkvarn
- **Område 2:** Ekeby och Ultuna

Områdesansvariga sköter bemanning och drift av anläggningarna.

Tränings- och utbildningsansvariga ansvarar för träningsutbudet och har kontakt med respektive träningsfunktionärer.

Alla funktionärer har en kontaktperson som stöttar dem i uppdraget och skapar inspirationstillfällen.

Fokus medarbetare

Aktiviteter:

Utvecklas i mötet med funktionärerna och medlemmarna:

- Erbjuder behovsstyrd utbildning årligen (t ex gruppdynamik, bemötande, svåra samtal).
- HLR-utbildning.

Personalvård/inspiration:

- Områdesansvariga ska hålla minst ett APT-möte per termin på varje anläggning.
- Medarbetarna ska erbjudas minst två gemensamma aktiviteter med socialt inslag per år.
- VC arrangerar en halvdagskonferens för alla medarbetare.

Fokus funktionärer

Aktiviteter:

Koordination och planering

- Alla ansvariga kontaktpersoner ska skicka ut en årsplanering för sina funktionärsteam. Planeringen ska innehålla möten, gemensamma aktiviteter och inspirationstillfällen.

Teknik

- Verksamhetskoordinatören ansvarar för att musiktekniken fungerar på anläggningarna.

Introduktion

- Ansvarig kontaktperson ansvarar för introduktion och faddertilldelning.
- VC ansvarar för att alla nya träningsledare, värdar och barnvärdar genomgår *Ny funkisutbildning*.

Uppföljning och delaktighet

- Ansvariga kontaktpersoner ska erbjuda *Check in*-samtal vid behov, via telefon, mejl eller fysiskt möte.
- Nya funktionärer ska erhålla en fadder.
- VC ska bjuda in funktionärer till att delta i utvecklingsprojekt.

Inspiration och gemenskap

- Alla funktionärer ska, utöver Kick-offen, erbjudas en social eller inspirerande träff med sitt team per år. Ansvariga kontaktpersoner ansvarar för att det genomförs.
- Idéer om nya funktionärsuppdrag som fångar upp engagemang på nya sätt ska uppmuntras.
- Alla funktionärer bjuds in till årlig kick-off, jul- och sommaravslutning i sina team.

Rekrytering

- Tränings- och utbildningsansvariga, vårdansvarig och barnvårdsansvarig ansvarar för rekrytering.
- Fortsätta rekrytera barnvårdar, vårdar och gymvårdar löpande.
- Sträva efter bred representation bland funktionärer som speglar Uppsalas befolkning.

Avslut och uppföljning

- Alla funktionärer som slutar ska få ett personligt tackbrev eller avslutningssamtal.
- VC kontakter avgående funktionärer och tackar personligen.
- Funktionärer som pausar ska ha kontinuerlig kontakt med sin ansvariga kontaktperson.

4. Kommunikation

Omfattar

- Kommunikation med personal, funktionärer, medlemmar och presumtiva medlemmar
- Kontakt med media och beslutsfattare
- Marknadsföring
- Stödsystem
 - Mjukvara: t.ex. medlemssystem, hemsidaplattform
 - Hårdvara: datorer, telefoner, kortläsare, scannrar, kopiatorer

Viljeinriktning

- Föreningens kommunikation ska präglas av transparens och uppfattas som tillgänglig, personlig, avslappnad och intressant.
- Vi ska med professionalism och omtanke välja rätt kanal för varje kommunikationstillfälle.
- All marknadsföring ska genomsyras av våra värderingar och stärka bilden av Friskis&Svettis som den bästa tränings- och mötesplatsen.

Digitalisering

Aktiviteter:

Bokningssystem och stödsystem:

- Med hjälp av *Mitt Friskis* ska vi förenkla hanteringen av medlemskap digitalt och öka försäljningen via appen och hemsidan.
- Säkerställa att alla anställda är väl insatta i *Mitt Friskis* och vårt bokningssystem.
- Integrera *Mitt Friskis* och *Friskis Go* till en gemensam app.
- Byta ut befintliga nätverksswitchar och uppgradera hela det trådlösa nätverket (Wi-Fi) för bättre prestanda, stabilitet och framtidssäkerhet.

Betalning:

- Förenkla all försäljning och köp av träningskort digitalt.
- Uppmuntra medlemmar att göra sina köp via webben.

Marknadsföring

Aktiviteter:

- Föreningens hemsida ska vara den främsta kommunikationskanalen till medlemmarna.
- Fortsätta vara synliga och aktiva på sociala medier (Instagram, Facebook) med målet att öka antalet följare.
- Rikta kommunikationen mer specifikt till olika målgrupper i rätt kanaler för att skapa mer personlig och relevant kommunikation.
- Alla nya medlemmar ska erbjudas ett välkomstmejl innehållande medlems- och trivselregler samt bokningsinformation.
- Alla funktionärer och medarbetare ska ta del av fredagsbrevet.
- VC ansvarar för att nyhetsbrev skickas till medlemmarna tre gånger per år.
- Fortsätta marknadsföra föreningen mot nyinflyttade i Uppsala (VC i samråd med marknadsansvarig).
- Intensifiera marknadsföringen inför vår- och höstterminerna via annonser, digitala bildskärmar, medier riktade mot prioriterade målgrupper samt appar (VC och marknadsansvarig ansvarar).
- Delta i event som riktar sig till olika målgrupper, t.ex. seniormässor, *Fritid för alla* och studentmottagningar.
- Fortsätta med bioreklam under vårterminen.
- Marknadsföra Friskis Go regelbundet.

5. Lokaler

Omfattar

- Nyetableringar
- Underhåll och renovering
- Städ

Viljeinriktning

- Våra lokaler ska vara tillgängliga, fräscha och attraktiva mötesplatser, väl anpassade för verksamheten.
- Anläggningarna ska vara ändamålsenliga och hålla hög kvalitet.
- Det ska kännas tryggt och säkert att träna och vistas i våra lokaler – för medlemmar, funktionärer och anställda.
- Vi ska ha en långsiktig lokalstrategi och en utvecklingsplan för våra befintliga anläggningar.

Nyetablering

Undersöka aktivt möjligheten till framtida etableringar utifrån vision 2035.

Underhåll och renovering

Planerade åtgärder:

- Byta ut alla spinningcyklar på Ekeby, Ultuna och Väderkvarn.
- Byta ut duscharmaturer och fräscha upp duschtor på Ekeby.
- Fortsätta byta ut belysning till LED på samtliga anläggningar.
- Förbättra ytskikt på alla anläggningar utom Ultuna och Stallet.
- Utföra storstädning på alla anläggningar under sommaren.

Aktiviteter:

- VC, AC och FC ska inför årsmötet upprätta en ny reviderad treårig investeringsplan för större bygg- och renoveringsprojekt.
- FC ska se till att lokalerna håller hög standard och att brister åtgärdas.
- FC ska tillsammans med träningsansvariga och anläggningspersonal bedöma behovet av kompletterande träningsredskap.
- FC ska i samråd med VC löpande bedöma renoveringsbehov och upprätta en prioriteringslista.
- VC och FC ska upprätthålla god och regelbunden kontakt med fastighetsägare.
- FC ska planera, utbilda, dokumentera och följa upp brandskyddsarbete.
- FC ska fortsätta genomföra egenkontroller enligt kommunens miljökrav.

Städ

- Städbolaget ska regelbundet genomföra kvalitetskontroller.
- Uppföljningsmöten ska hållas med områdesansvarig för att säkerställa hög standard.

6. Ekonomi

Omfattar

- Budget
- Prognoser
- Uppföljning
- Löpande redovisning

Viljeinriktning

- Vi ska ha en ekonomi i balans med tryggad likviditet.
- Vår ekonomiprocess ska säkerställa att rapporteringen är tillförlitlig och att vi har god framförhållning.
- Vi ska kunna förutse förändringar i verksamheten och agera i tid vid behov.

Aktiviteter

- AC ska i samråd med VC och styrelse upprätta både kort- och långsiktiga budgetförslag.
- AC ska kontinuerligt säkerställa att budgeten följs.
- AC ska göra löpande avstämningar av redovisningen från GT för att ta fram kvartalsvisa jämförelser mellan budget och utfall.

Fastställelse

Verksamhetsplaneringen fastställd av Friskis&Svettis Uppsalas styrelse 25.12.17