

Verksamhetsberättelse

2024

Friskis&Svettis IF Nyköping



Gemenskap och rörelseglädje – viktigare än någonsin

2024 var ett spännande och framgångsrikt år. Vi har vänt skutan och lyckats behålla rätt kurs, god likviditet och bra resultat. Cash is king! Friskis har ett härligt utbud av träningspass och många motionärer på våra pass, som bidrar till energi och inspiration. Vi genomförde 98 % av alla träningspassen, utan att behöva ställa in. TACK till alla våra ambitiösa ledare som ställer upp för varandra.

Vi har kommit till sista perioden av Friskis gemensamma strategi, framgångsrika på träningsmarkanden, framtidssäkra organisationen och stärka Friskis med nya perspektiv. Våga förändra det som inte fungerar och förstärka det som är bra. Använda vår energi på ett smart sätt så att vi blir kreativa, enade och rör skutan åt samma håll. Bara tillsammans är riktig förändring möjlig. Just nu lever vi i en osäker värld som präglas av hot och hat. Gruppen som inte tränar växer vilket är extra oroande i vår stökiga omvärld. Vi måste utveckla och utmana för att välkomna ännu fler. Friskis ger alla ett sammanhang som bygger på trygghet, gemenskap och glädje. TUSEN TACK till er alla som bidrar till vårt fantastiska Friskis. Vi fortsätter ta kloka och modiga steg framåt till en förhoppningsvis ljusare framtid.

Anne Yrvehed
Ordförande Friskis&Svettis Nyköping



2024

Verksamhetsberättelse

Ny verksamhetschef

Urban Josefsson har från och med januari 2024 fått uppdrag som verksamhetschef för Friskis&Svettis i Nyköping.

”Under mina 10 år som medlem i Friskis har jag blivit mer och mer förtjust i den idéburna verksamhet som Friskis bedriver och den genomgående höga kvalitén på all träning som Friskis erbjuder.

Det är många saker som gör att Friskis sticker ut på träningsmarknaden. Våra höga krav på utbildning för ledare parat med de genomarbetade träningsformer för funktionell träning av hela kroppen är precis vad vi behöver – hela livet.

Vi erbjuder något för alla! Kombinerat med det idéella engagemang och den energi som våra funktionärer ställer upp med, så har vi själen i Friskis”



Urban Josefsson, Verksamhetschef Friskis Nyköping

Idéburen verksamhet

Friskis är en allmännyttig ideell förening. I vårt uppdrag ingår att få fler människor att röra på sig och känna rörelseglädje. I vår idéburna verksamhet ingår att erbjuda något för alla, att inkludera och tillåta alla att vara med. Det gör oss unika på träningsmarknaden. För vi är inte som andra gym, Friskis är en del av Svenska Friidrottsförbundet.

När Veteran VM hölls i Göteborg 2024, med över 8000 deltagare från fler än 100 nationer, var Friskis en av de största föreningar att delta. Men Friskis var också med och bidrog till tävlingsarrangemanget med över 200 funktionärer.



Veteran VM i Friidrott 2024, Göteborg

Organisation

Personal & Funktionärer

Den stora delen av vår verksamhet i Nyköping är möjlig tack vare idéellt arbete som alla våra funktionärer gör på sin fritid. Under 2024 hade vi cirka 70 funktionärer i föreningen. Alla bidrar på sitt område. Det kan vara värdar i gym, receptionsvärd eller anläggningsvärd, underhåll av maskiner och utrustning. Funktionärskåren är

vår viktigaste tillgång och framför allt våra ledare som dagligen leder träning för hundratals motionärer i våra lokaler på Brunngatan i Nyköping.

Förutom den idéella kraften i föreningen har vi en liten organisation med anställd personal. Den består av verksamhetschef och medarbetare som sköter medlemservice, anläggningsdrift, reception och administration.

Ekonomiskt resultat

Vi drivs inte av ekonomiska mål eller vinstintresse. Allt ekonomiskt överskott går tillbaka till verksamheten för att utveckla den i takt med tiden. Det är dock viktigt att förstå att vi verkar på en kommersiell marknad.

Även om vi inte drivs av ekonomiska mål är det viktigt att vi har en god ekonomi för att säkra vår existens och för att kunna göra nödvändiga återinvestering i anläggning och utrustning.

2024 var ett bra år och verksamheten gav ett starkt ekonomiskt resultat som vi tar med oss i den fortsatta verksamheten. Men vi behöver bli ännu lite starkare för att nå målet om att bli en framtidssäker verksamhet.

Intäkterna ökade 2024 med 11% till 5,4Mkr och resultatet, ett överskott på 0,7Mkr. Detaljerad information om föreningens ekonomi redovisas i årsbokslutet.



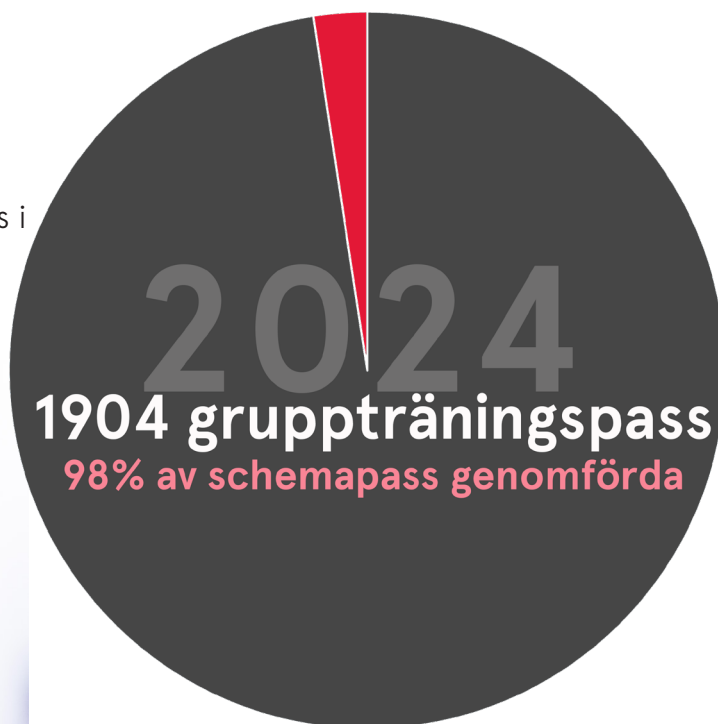
Bokningsappen Mitt Friskis

Gruppträning

Träningsschema

Vi erbjuder ett stort utbud av olika intensiteter för gruppträning - kondition, styrka, rörlighet i många olika versioner. Dessutom har vi gymverksamhet som står för över hälften av den träning som motionärer gör när de är hos oss.

Utbudet av gruppträning byggs upp utifrån passcherman som gäller för vårtermin respektive hösttermin. Mellan terminerna, vid storhelger och semestertider, görs en viss reducering av utbudet så att ledare kan få lite ledigt.



Under 2024 genomförde vi totalt 1904 gruppträningspass. En ökning med drygt 17% jämfört med 2023 (1621 pass). 98% av alla schemalagda pass fullföljdes utan att ställas in.

Vi har våra ledare och instruktörer att tack för den bedriften och vi är säkra på att våra medlemmar verkligen uppskattar vår höga förmåga att leverera den träning vi lovat.

Kondition, styrka & stabilitet

Tränar man på Friskis får man rörelseglädje i olika förpackningar. Våra Multifys pass är raka och enkla fyspass i ett antal olika upplägg, med eller utan redskap. I skivstång är det rak och tydlig styrketräning för alla de stora muskelgrupperna och i Coreflex jobbar vi med stabilitet och rörlighet. Fokus på kroppens mittparti "coren" men även andra stora leder som skuldra, höft och knä.

Spinning är en mycket populär intensitet för ren konditionsträning. Våra moderna spinningcyklar gör det möjligt för deltagarna att ta konditionsträningen till nya nivåer. Våra BodyBike+ har inbyggda wattmätare och man kopplar enkelt sin spincykel till en mobilapp för att mäta hur man presterar på träningspassen. I appen kan man peppa sig själv att anstränga sig lite extra och att samla medaljer och uppnå mål för att flytta sig uppåt i erfarenhetsnivå



Träning genom livet

Vi människor blir äldre. Många äldre personer vill gärna vara aktiva och behålla sin livskvalitet så länge det går. Många är nyfikna och sugna på träning och vill vara i en uppmuntrande och social samvaro med andra.

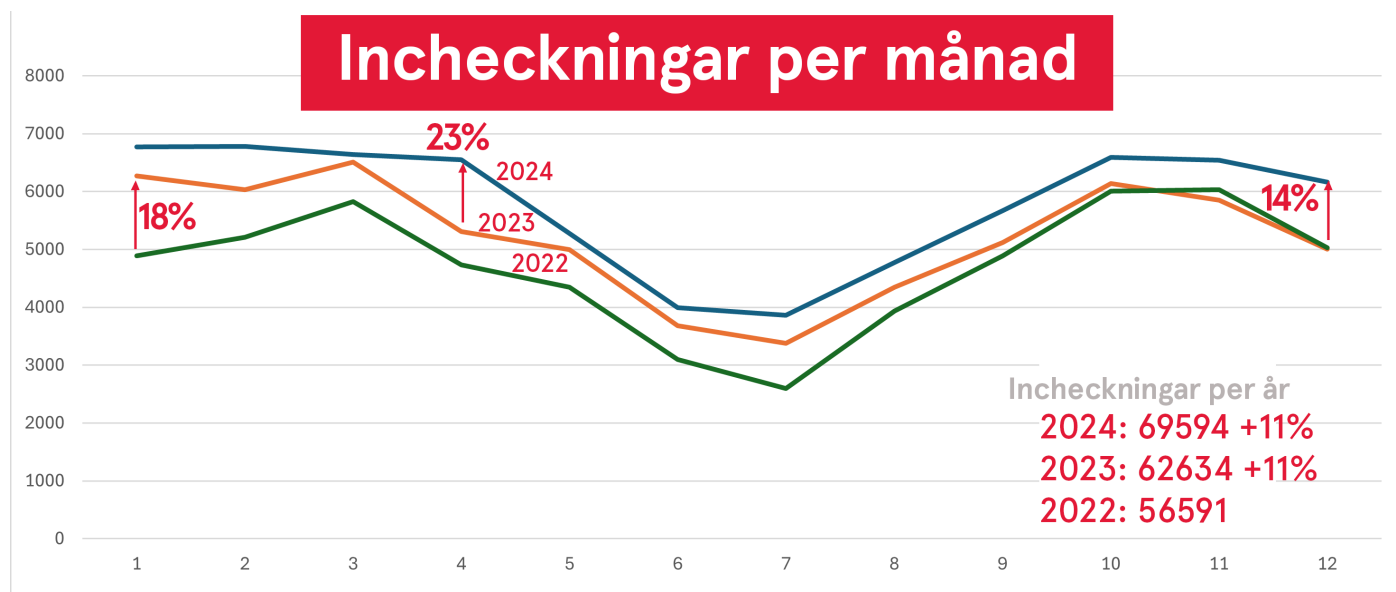
Många personer i senioråldern tränar brett i hela vårt utbud och en del trivs med passen inom soft-inriktningen. Men vi anordnar även Seniorsklubb, en riktade möjlighet till aktivitet och gemenskap för våra äldsta seniorer 70+, både befintliga och nya medlemmar.

Seniorsklubben har varit fulltecknad och populär hos oss flera år i rad, så även 2024.

Vi växer

Vi växer i antalet medlemmar men vi ökar ännu mer i antalet träningstillfällen. Vi ser det på antalet incheckningar vi har på vår träningsanläggning. Under 2024 levererade vi nästan 70-tusen träningspass, gruppträning och gym sammanräknat.

För 2024 ser vi en markant ökning april och även i december, vilket kan indikera att vår ökning i medlemmar är robust. Jämfört med 2023 har vi både mer medlemmar och de medlemmar vi har tränar mer, dvs köper mer träningsabonnemang och våra intäkter ökar.



Retention 71%

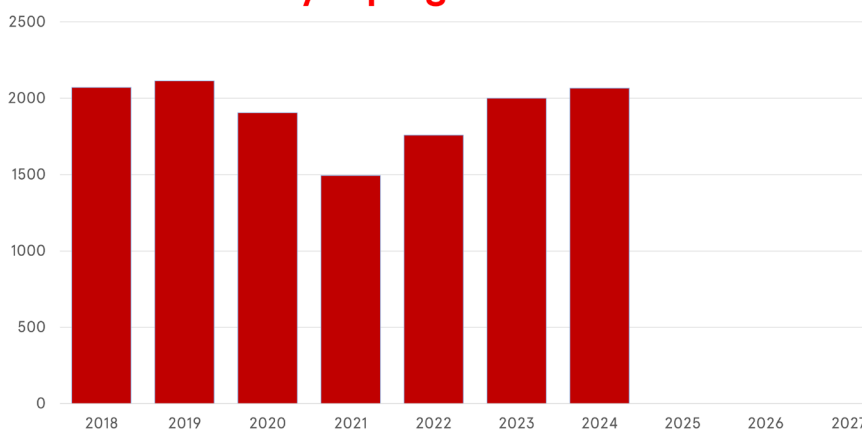
Våra medlemmar 2024 fördelar sig enligt följande;

67% var medlem 2023
33% nya medlemmar

Våra medlemmar 2023

71% förnyade 2024
29% förnyade ej 2024

Friskis Nyköping Medlemsantal



För fjärde året i rad ökar vi antalet medlemmar och är nu på samma nivå som innan pandemin. Det är en bra utgångspunkt att jobba vidare ifrån. Vår verksamhetsidé är att få så många som möjligt att röra på sig och att känna rörelseglädje.

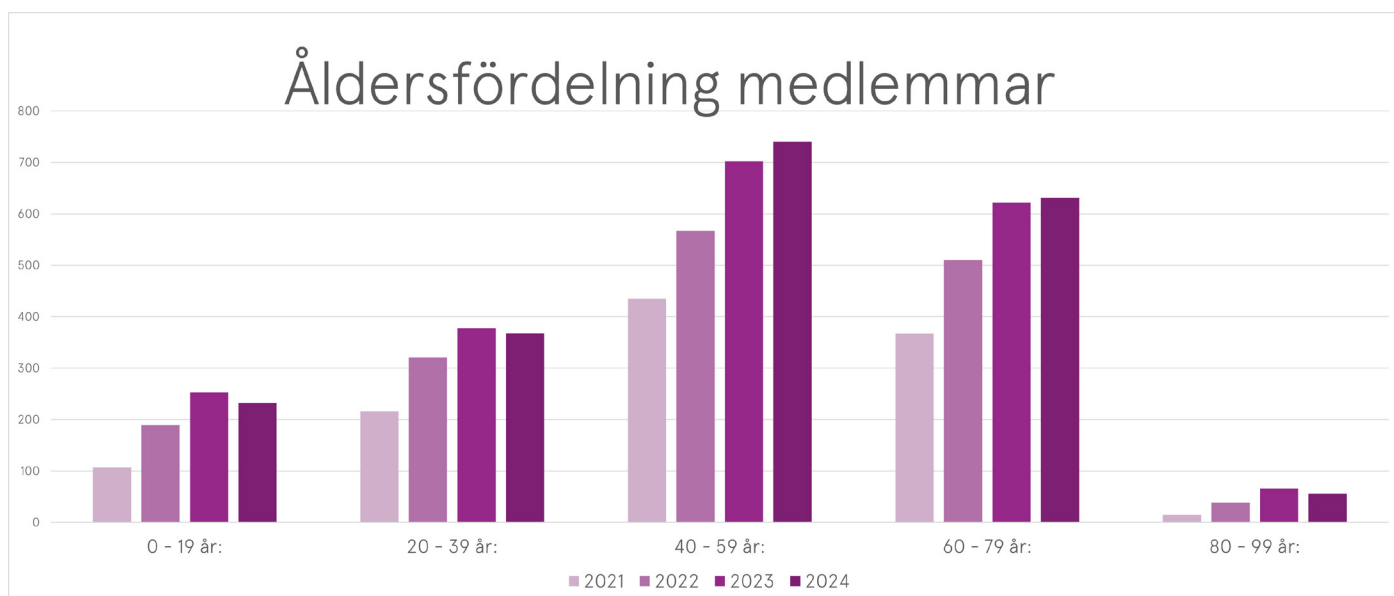
Vi jobbar vidare med att locka fler till Friskis Nyköping.

Retention är ett mått på hur många medlemmar man behåller från ett år till nästa.

3.55%

Av kommunens invånare är medlem i Friskis

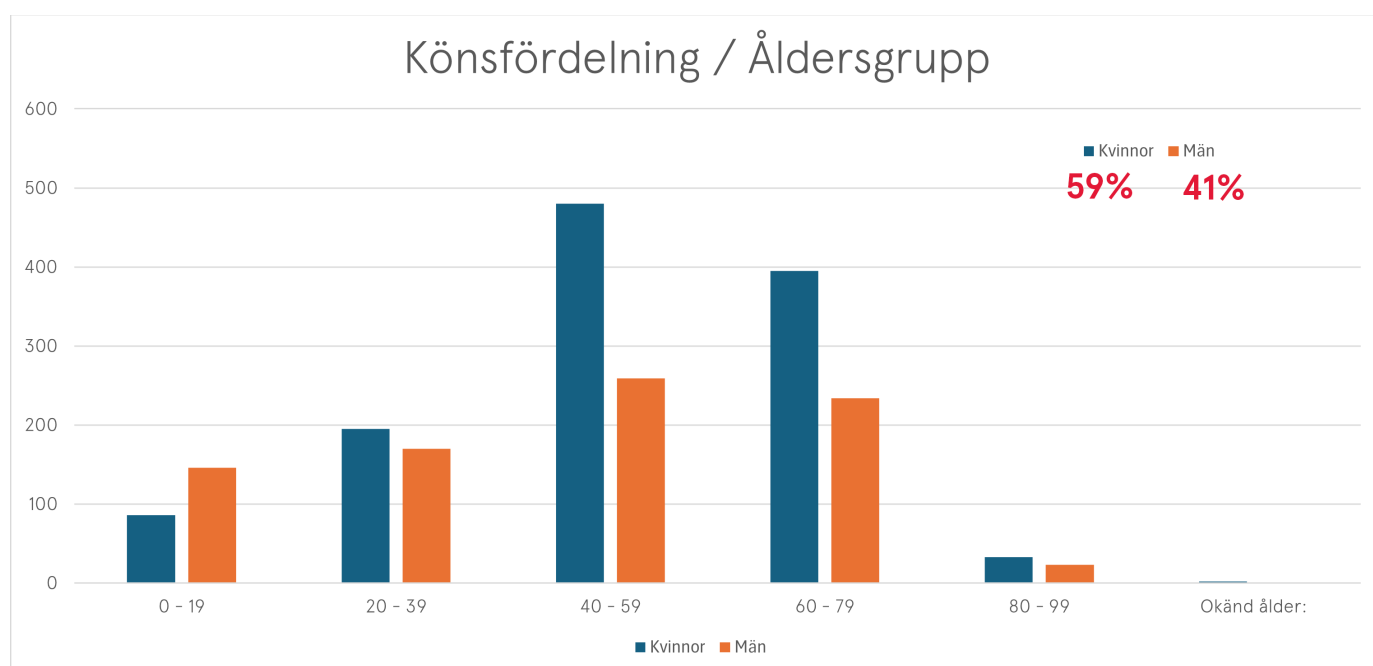
Demografi



Om man tittar på våra medlemmars åldersfördelning ser man att vi har starkast representation i åldersgruppen 40-59, följt av åldersgruppen 60-79 år. Dessa två åldersgrupper står för 67% av våra medlemmar och vi har haft en stadig ökning av medlemmar i ålderssegmentet. Däremot har vi tappat medlemmar i de yngre segmenten.

Tittar man på könsuppdelningen i respektive åldersgrupp, så är kvinnor i majoritet i alla åldersspann utom 0-19 år.

59% av våra medlemmar är kvinnor och 41% är män.

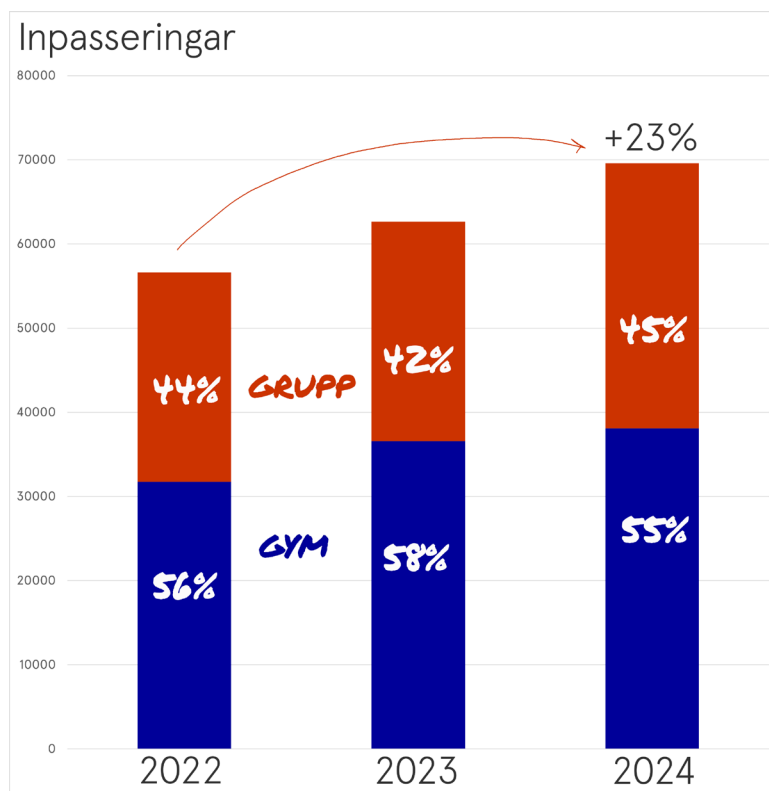


Gym vs. Gruppträning

Antal incheckningar och träningstillfällen för våra medlemmar ökar stadigt och i bra takt. Från 2022 till 2024 har incheckningar per år ökat med 23% till cirka 70 tusen 2024. Fördelningen mellan gymträning och gruppträning visar inte på någon tydlig förändring. Om vi

jämför vår statistik med genomsnittet för Friskis Riks, så har vi mindre andel gymträning bland våra motionärer.

Det kan indikera att vi behöver satsa mer på att locka fler till vårt gym, att vi där har potential att öka medlemmar.



HÖJDPUNKTER 2024

Januari

Vi rivstartar träningsåret med fullt hus av träningsugna motionärer. Vår satsning på mer Cirkelgym mottas väl och vi ser generellt en bra ökning av antalet deltagare i all vår gruppträning. Vi booster verksamheten med gästledare, bla Loveina & Therese som river loss ett inspirerande Jympa Soft pass för våra motionärer.

Februari

Även i februari har vi besök av gästledare för mer inspiration. John från Jönköping gästade med både ett skivstångspass och ett jympapass. Årets "Börja-träna-kurs" startade den 26 februari och pågick i 4 veckor. Den riktade sig till alla som vill komma igång att träna regelbundet

Mars

I mars arrangerades långdistans (3 tim) Vasaloppsspinnning och Spin of Hope där vi samlade in drygt 9 kkr till Barncancerfonden. Vi hade årets första Öppet Hus med gratis träning och erbjudande på träningskort. Vi hann också med Funktionärsträff och HLR utbildning för våra funktionärer innan mars var slut.

April

Vår löpargrupp hängde på aktiviteten RunOff, ett 5 veckors schema för motionärer som vill komma igång med löpningen. Även april förgylldes av mer gästledare, repris på Loveisa & Therese och KSP från Friskis, Trosa hjälpte oss hålla tempot uppe.

Årsmöte hölls i maj och vi startade kampanjerbidande på "Sommarkort"

Maj



Juni - Juli

Sommaren är här och därmed även vår fria parkträning. Det här året bjöd vi på aktiviteter både på Jagersö och i Gripsholmsparken. Vi körde Multifys, Cirkelfys och Jympa och hade många deltagare på passen.



Augusti

Friskis håller i uppvärmingen inför Park Till Park loppet, Anna Hesselgren gör comeback som Jympaledare och firar 30 år som friskisledare. Vi har funktionärsträff och vi avslutar sommarens parkträning med en ledarkavalkad på Vallarna.



Oktober

Friskis bjuder Oxelösund på gratis Jympa i samband med kommunens "Må Bra" vecka. Vi håller Öppet Hus enligt tradition och vi hinner med att ordna en "Pride" jympa.



December

Vi kör en "Tränings-adventskalender" i sociala medier med "Lucköppning" varje dag fram till Julafton. Och så har vi den traditionsenliga Julfesten för alla funktionärer.

