

# Verksamhetsplan 2024



För Friskis & Svettis  
Ronneby

# Verksamhetsplan 2024

Verksamhetsplanen ska ses som ett styrdokument för verksamheten. Utifrån verksamhetsplanen ska sedan det fortlöpande arbetet ske och följas upp under året.

Tanken med planen är att funktionärer och medlemmar överskådligt ska kunna se föreningens mål och verksamhetsområden.

## **Historik och verksamhetsbeskrivning**

Friskis & Svettis är idag en av landets ledande träningsaktörer.

Friskis & Svettis är en ideell idrottsförening med gemensam idé, vision och ändamål. Den omfattas av en rad styrdokument såsom stadgar, regler för medlemsföreningar och fem värderingsområden.

Friskis & Svettis Ronneby hörde sedan mitten av 1990-talet till Friskis & Svettis Karlskrona/Ronneby. Sedan år 2015 har Ronneby varit en självständig förening. Verksamheten bedrivs i Ronneby Sporthall, Fredriksbergsskolan samt utomhus.

Under år 2023 hade föreningen 138 medlemmar. Vi har haft sex aktiva ledare och sju aktiva värdar.

Föreningens styrelse består av en ordförande, en sekreterare, en kassör, fyra ledamöter och en suppleant.

## **Föreningens mål:**

Föreningens huvudmål är att erbjuda lustfylld, lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.

Erbjuda minst sex pass per vecka under vår- och hösttermin samt två pass i veckan ute på sommaren. Utbudet av intensitet är i dagsläget: jympa soft, jympa, multifys, yoga samt yoga energy.

Föreningens ledare ska erbjudas fortbildning.

Säkerställa en stabil ekonomi som möjliggör framtida satsningar och investeringar i träningsverksamheten.

# Verksamhetsplan 2024

## **Föreningens utmaningar:**

Att attrahera och engagera den stora grupp inaktiva som vill komma igång med träning men inte hittat motivation.

Att kontinuerligt uppfylla medlemmarnas förväntningar på träningsutbud och kvalitet.

Att behålla befintliga medlemmar och funktionärer.

## **Utvecklingsplan:**

Att rekrytera och utbilda minst en ledare under året.

Att rekrytera minst en värd under året.

Att bibehålla antalet pass per vecka och på sikt utöka antalet pass per vecka.

Titta på möjligheten att erbjuda nya träningsformer.

Att öka antalet medlemmar till över 150 under året.

Att erbjuda alla funktionärer HLR-utbildning.

Styrelsen ska arbeta med att utveckla de interna rutinerna.

Arbeta vidare med Strategi 2025, ”färre och starkare föreningar” – ett rikstäckande uppdrag från Riks. Här har vi inlett med Karlshamn-föreningen och Olofströmsföreningen där vi under hösten haft två gemensamma träffar kring bland annat Strategi 2025.

## **Kvalité**

Våra instruktörer som leder pass har genomgått utbildning och är licensierade via Friskis & Svettis Riks. Fokus ligger på Friskis & Svettis idé, verksamhet och ledarskap samt på anatomi, fysiologi och träningslära. För att följa upp och säkerställa genomförs ledaruppföljning vid vartannat uppbyggt pass. Tjänsten köps från Karlskronaföreningen. Samtidigt pågår nu ett förändringsarbete på Riks kring ledaruppföljning, detta följer vi och kommer använda denna ledaruppföljning så snart den är i drift.