



Verksamhetsberättelse 2024

Friskis & Svettis Trollhättan

Verksamhetsledaren har ordet.

År 2024 har varit ett år med skön vind i våra segel.

Vi har ökat vårt medlemsantal successivt under året. Vi ser både nya motionärer som inte varit medlemmar i vår förening tidigare, och återvändande motionärer, vilket är mycket glädjande.

Vi jobbar alltid aktivt med att fånga upp våra medlemmar och omfamna dem med vår unika, varma atmosfär som är vårt starka signum. Det är ett givet Mål som satts upp för året. Både personal, funktionärer och andra motionärer gör ett fint arbete tillsammans.

Inför 2024 spände vi bågen ordentligt och satte 2500 medlemmar som mål. Vi nådde inte ända fram men ökade ändå vårt medlemsantal med 6 % och 31 december 2024 kunde vi räkna till 2366 medlemmar.

Året 2024 har varit ett unikt och händelserikt år för Friskis & Svettis Trollhättan. Vi har tillsammans mött utmaningar, firat framgångar och fortsatt vårt gemensamma arbete för att främja hälsa och välmående i vår stad. Det gläder mig att få presentera en verksamhetsberättelse, där vi samlat våra gemensamma insatser, viktiga händelser och framsteg under året.

Friskis & Svettis Trollhättan har fokuserat på att skapa en inspirerande och inkluderande miljö för alla föreningens medlemmar. Vi har fortsatt att utveckla vårt träningsutbud med nya, kreativa pass och ett fantastiskt team av ledare har gjort ett ovärderligt arbete för att erbjuda en träning som passar alla, oavsett nivå och erfarenhet. Vi har sett en ökning i deltagandet och ett ökat engagemang bland medlemmarna, något som verkligen bekräftar kraften i gemenskapen vi bygger tillsammans.

Vi har även lagt stor vikt vid att skapa en hållbar och trygg verksamhet. Genom att prioritera hälsa och säkerhet har vi kunnat ge våra medlemmar en positiv träningsupplevelse. Det har varit fantastiskt att se all den positiva feedback ni har gett oss, och vi är tacksamma för ert fortsatta stöd och engagemang.

Jag är också stolt över våra fantastiska funktionärer och medarbetare. Ert engagemang och er passion för träning och hälsa är ovärderligt. Utan er är föreningen ingenting! Ni gör skillnad varje dag och bidrar till att Friskis & Svettis Trollhättan är en plats där människor kan växa och må bra.

I verksamhetsberättelsen och Verksamhetsplanen vill vi inte bara sammanfatta våra prestationer och händelser under året, utan också blicka framåt. Tillsammans har vi visat att ingenting är omöjligt när vi förenas i vår strävan efter en friskare och mer aktiv värld. Vi ser fram emot att fortsätta resan tillsammans och skapa nya möjligheter för hälsobefrämjande aktiviteter.

Tack för att ni är en del av Friskis & Svettis Trollhättan. Jag ser fram emot att möta er på våra pass och i gymmet, och höra era tankar och idéer om hur vi kan fortsätta att växa och utvecklas tillsammans.

Vänligen

Eva Sanz De Velasco
Verksamhetsledare,
Friskis & Svettis Trollhättan



Vår träning:

På träningsfronten har föreningen tagit steg framåt. Under 2024 hade vi totalt 76 745 inpasseringar, som tål att jämföras med 2023 års siffra 65 809.

Våra 43 aktiva ledare har under året erbjudit våra medlemmar 2477 pass i 18 unika träningsformer, att jämföras med 2450 st året innan. Beläggningen på passen har varit 52% under år 2024, vilket är en ökning från 2023 med 6 %.

Vi har satsat mycket på utbildning av ledare. Både av redan aktiva och av helt nya. 10 personer har utbildats varav 3 personer är helt nya ledare.

De träningsformer vi satsat på och sett behovet av ny utbildning och vidareutbildning är Multifys, Indoor Walking, Pass i gymmet, Yoga, Plaza och Tränare i gymmet.

Nytt i vårt träningsutbud är Split, samtidigt som vi fasat ut Power Hour. Yinyoga gick från att vara Limited Edition till ett ordinarie pass i schemat.

De träningsformer som ökat mest under året är YinYoga och Core flex där beläggningen ökat med 22 %, respektive 14%.

Fler pass betyder större tryck för våra hallar. Vi har jobbat aktivt med att optimera hallanvändandet när vi lagt schema. Det betyder kortare pass, smartare kombinationer av olika träningsformer, tidigare, respektive senare pass samt ett inlyssnande förhållningssätt till att köra pass ute i gymmet. Våra gymmare har uttryckt en önskan om att ha tillgång till utrustning samt yta ute i gymmet under "prime time", något vi hörsammat.

Under året har vi erbjudit temapass och workshops av olika slag, något våra medlemmar har uppskattat. Några av dessa pass har riktat sig till en specifik målgrupp såsom "Yoga för män", "Workshop styrkelyft för tjejer" och "Workshop med inriktning mot längdskidåkning/löpning", medan Parkträning, Lördagslöpning och inomhus triathlon varit öppna för en bredare publik.

Happy Hour har vi haft vid några tillfällen. Ett event som vi sett har haft bra genomslagskraft. Vi erbjuder korta pass under ett begränsat antal timmar en fredagskväll. Ett gyllene tillfälle för motionärer att komma och prova på olika pass. En fantastisk kväll på så många sätt!

Under sommaren erbjuder vi, traditionsenligt, utomhusträning. I år förlades passen till Folkets Park vilket visade sig vara ett klokt drag. Drygt 200 personer kom till vår Parkträning där vi erbjöd Jympa, Coreflex, Multifys och Yoga, vilket är en fördubbling mot året innan. Vi tror att valet av plats har spelat en stor roll. Parken är fint iordning och lättillgänglig. Vi har dessutom erbjudit utejympa på Edsborg under hela året. Ett samarbete mellan Trollhättans stad, Trollhättan Energi och Friskis. Passet är öppet för alla och mycket uppskattat.

Glädjande nog har vi haft besök av ledare från andra Friskisföreningar som har lett pass för våra medlemmar, ett samarbete vi uppskattar och värnar om. Ledare från Katrineholmsföreningen och Friskis Uddevalla och Vänersborg har varit hos oss vid flera tillfällen under året och ledare från vår förening har varit i Uddevalla och lett pass vid några tillfällen.

Att öka användandet av vår träningsapp Friskis Go ligger i Friskis Riks Strategi 2025 är ett givet mål som vi jobbar aktivt mot.

Appen erbjuder användare att träna var som helst, när som helst och har ett brett utbud av olika träningsformer såsom styrka, yoga, löpning, cirkelträning mm. Den ger ett fint mervärde till våra medlemmar och vi tror att användandet av Friskis Go sommartid gjorde att vi behöll fler betalande medlemmar under månaderna maj-augusti, där vi tidigare år tappat.

Våra ansträngningar för att marknadsföra appen har gett resultat och den 31 december hade vi 650 användare, att jämföra med 430 användare som vi hade i februari månad. En ökning med 51%. Arbetet för att sprida budskapet och öka användandet av Friskis Go fortsätter och finns med som ett mål inför 2025.



Funktionärsengagemanget:

Våra funktionärer spelar en avgörande roll för att verksamheten ska fungera smidigt. Utan våra engagerade funktionärer skulle det vara svårt att delta på event, arrangera och organisera aktiviteter och evenemang.

Vi har delat upp dem i olika grupper där den största gruppen är ledare (43 st)

Medlemsservice har 13 funktionärer som finns på plats och tar hand om våra medlemmar under våra bemannade tider.

Våra maskiner och lokaler underhålls av vår "fixargrupp" som gör insatser när nöden så kräver.

Vi har utöver ovan nämnda grupper även en "Idé och eventgrupp" som planerar event och happenings under året. Under året har de initierat och planerat Spin of Hope, INTEC-milen, Duvanloppet (tillsammans med Ladies Circle) och AW på anläggningen.

Vi har dessutom en sponsergrupp som ansvarar för sponseravtalen i våra hallar samt priser till större evenemang såsom Spin of Hope. Tillsammans blir detta 72 aktiva funktionärer som driver runt föreningen.

Verksamhetsledaren har i samråd med styrelsen, bjudit in alla funktionärer till en funktionärsaktivitet på våren och en på hösten för att visa uppskattning för det arbete och engagemang som läggs på föreningsarbetet. I april arrangerades det lekar på Villa Herne och i oktober bjöds det in till AW på Oden Bistro. I samverkan med Friskisföreningarna i Uddevalla, Stenungsund och Vänersborgs arrangerades en gemensam Funktionärsdag i september. Denna gång stod Uddevalla värd. Det var tredje året i rad vi samverkade med våra grannföreningar på detta sätt vilket är väldigt positivt.

Utöver Funktionärsaktiviteterna får alla funktionärer en julklapp, vilket alltid uppskattas.

Uppskattat och viktigt har också de "Check in-samtal" som varje enskild funktionär erbjuds under året. Ett kort avstämningsmöte där det ges möjlighet att lyfta eventuella problem, önskemål och tankar. Ett samtal/år erbjuds funktionärerna, och de initieras och hålls av verksamhetsledare, träningsansvarig och receptionsansvarig.

Träningsansvarig har bjudit in till Ledarträffar och receptionsansvarig har kallat samman sin stab i Medlemsservice för gemensamma träffar.

Utöver detta så genomför vi traditionsenligt 3 städdagar på anläggningen för att hålla våra lokaler fina och fräscha, alla våra funktionärer erbjuds en HLR-utbildning per år och samtliga funktionärer som fyller jämt uppvaktas med blommor.

Vår personal:

Personalen består av 4 personer.

Verksamhetsledare Eva Sanz De Velasco 100 %

Träningsansvarig Susanne Andersson 75 %

Receptionsansvarig Emelie Garman 50 %

Lokalansvarig Maria Göransson 50 %

Under våren höll VL utvecklingssamtal med var och en och under hösten erbjöds alla ett medarbetarsamtal.

Varje tisdag fm håller VL personalmöte där personalen tillsammans reflekterar över veckan som varit, planerar kommande vecka och naturligtvis lyfter händelser och tankar som dyker upp i det dagliga arbetet. En viktig stund som stärker det redan goda personalklimatet. All personal jobbar sällan samtidigt och det känns viktigt att ha en stund varje vecka där alla träffas och ges möjlighet att lyssna på varandra och ta del av varandras arbetssituation.

Utöver detta så har personalen varit på bio tillsammans och VL bjöd in personalen till en intressant föreläsning med Loui Sand samt efterföljande AW på Strandgatan.

I december samlades personalen hemma hos VL på middag och lite julklappsutdelning innan alla gick på lite välförtjänt julleddighet.



Föreningens lokal:

År 2024 var året då vi satte som mål att uppdatera tekniken i våra lokaler. Vi installerade ny musikanläggning i samtliga hallar, något våra ledare och motionärer efterfrågat. Låsbara musikskåp monterades i samtliga hallar och Diwiton installerade musikanläggningarna. Detta följdes av lite "inställningstid" för att optimera ljudet.

Vi valde även att installera övervakningskameror i samtliga hallar, samt i entrén både uppe och nere. Det ökar tryggheten för våra motionärer och vi har en klart bättre översyn av vad som händer på anläggningen utanför bemannad tid.

Något som också bidrar till ökad trygghet är att vi återigen planerat för att ha låst ytterdörr nere i entrén efter att vår personal i Medlemservice går hem på kvällarna. Flera system skall synkas ihop till ett, något som tagit en hel del tid men till årsskiftet var vi redo för att "gå skarpt".

Genom ett samarbete som Riks fått till stånd har alla föreningar i landet försetts med minst två skärmar/anläggning (beroende på storlek på förening) där material från Riks rullar, samt information om dagens pass. Varje förening kan dessutom lägga ut lokalt material samt sälja reklamtid på skärmarna till externa aktörer.

Vi löste dessutom leasingavtalet för våra spinningcyklar och våra IW-maskiner genomgick en större service.



Föreningens samarbeten:

För att framtidssäkra vår verksamhet behöver vi få in intäkter på fler sätt än endast genom försäljning av träningskort. Detta blev väldigt tydligt under pandemin och efter det har vi jobbat aktivt för att stärka den kanalen Styrelsen satte som mål inför 2024 att vi skulle knyta ytterligare en samarbetspartner till oss, och där lyckades vi få till ett avtal med en extern PT, något som våra medlemmar efterfrågat under en längre tid. En av våra sponsorer gick tyvärr i konkurs under året men där var vår sponsergrupp snabba på bollen och hittade en ny aktör som ville gå in och betala för att synas i en av hallarna.

I vår förening har vi valt att jobba med sponsorer från näringslivet, något som gett oss viss ekonomisk stadga.

De sponsorer som vi haft förmånen att jobba med är Nolato, Concentra, Intec, Serneke och Svenska Mäklarhuset (tidigare ERA hus & hem). Serneke byttes, pga konkurs, ut mot Cykelhaket under året.

Utöver ovannämnda 5 företag har vi samarbetsavtal med en rad företag.

Diwiton, som ger oss IT support.

Teamsportia som vi anordnar event ihop med, samt ger våra medlemmar en bra rabatt

Maria Stjernqvist hyr in sig i lokalerna och håller Kom igång-kurser.

PT Elin - som vi i december signerade avtal med. Hon hyr också in sig i våra lokaler.

Craft har vi ett samarbete med genom Riks. Våra medlemmar och funktionärer får bra rabatt vid två tillfällen/år vilket genererar kick back till föreningen (10% på allt som köps via vår förening)

Under året har vi sålt pass/hyrt ut hallar till företag, skolor, föreningar och privatpersoner.

Recas är ett företag som valt att köpa träningskort till all sin personal.

Skolorna vi haft kontakt med är MÅG, Nils Ericsson skolan, Drottning Blanka, Praktiska Gymnasiet och Realgymnasiet. Vi ser det som ett fint tillfälle att visa upp vår verksamhet och lokaler samt självklart hjälpa och motivera eleverna till rörelse.

Vi har samverkat med flera idrottsföreningar i Trollhättan och hyrt ut våra hallar samt hållit pass för Trollhättans badmintonklubb, TIF och Skoftebyns fotbollsförening.

Utöver detta så har Diwiton, Smash travel, Primapraktiken samt Ekonomikontoret på Thn stad hyrt in sig och köpt pass under året som gått.

Ytterligare ett mål som sattes upp inför år 2024 var att föreningen aktivt skulle synas och nätverka för att skapa goda och nya relationer för framtida samarbeten. Här har vi varit aktiva och syns på lokala event såsom Bravest, Kraftprovet (där vi håller i uppvärmningen), seniormässan och VGR-mässan som anordnas varje år. Vi närvarade på Idrottsgalan samt arrangerade, tillsammans med Ladies Circle, "Duvan-loppet" där intäkterna gick till Kvinnojouren Duvan och då det arrangerades "Inspiration för kvinnor" i parkhallen var vi på plats och visade upp vår verksamhet. Vår förening är också en självklar del av nätverket 100% rent samarbete, ett samarbete mellan de större träningsaktörerna i staden, tillsammans med Trollhättans stad och Polisen.

En viktig del av vår verksamhet, och ett mål som vi väl uppnått, är vår omsorg om gruppen "intellektuellt funktionsnedsatta". Vi jobbar ständigt för att ligga i framkant och skapa träning och rörelseglädje för den målgruppen. Vi har under året som passerat bjudit in anpassad gymnasieskola till vår anläggning för att prova jympa och gym, vi deltog på Paracraft i Torsbohallen, vi håller Enkeljympa varje lördag på anläggningen och under sommaren hyr vi Edsberg och kör gratis uteträning som är anpassad för denna målgrupp. Vi är också, som enda träningsaktör, en självklar del av AO-loppet (Trollhättan Actionweek,) där vi håller i uppvärmningen innan loppet och visar upp vår verksamhet.



Vår verksamhet:

Vi inledde 2024 med att ta bort Gym-kort, dvs det träningskort som endast avsåg gymmet. Detta är ett led i den förflyttning som omnämns i Strategi 2025, där vi jobbar smartare tillsammans och traktar ner vår ganska spretiga verksamhet för att kunna jobba på samma sätt, i samma system, över hela landet.

Vi hade oannonserade besök av Polis med hund i gymmet i börja och slutet av året. Det är en effekt av det arbete vi gör tillsammans med andra träningsaktörer i staden, samt Prodis (100% ren hårdträning) och Trollhättans stad. Tillsammans arbetar vi aktivt för att höja säkerheten och tryggheten på våra träningsanläggningar samt jobbar aktivt och proaktivt mot användandet av droger och otillåtna preparat på gymmen i stan.

En av våra funktionärer bjöd generöst in till föreläsning med namnet "Konsten att vara människa", något som verkligen uppskattades av våra medlemmar.

I mars månad gjorde Eva och Susanne studiebesök på Concept i Jönköping för att titta på deras storsäljare EGYM. Spännande och intressant men inget för vår anläggning i nuläget. Vi passade självklart på att besöka Friskis i Jönköping och titta på deras stora, fina anläggning. Vi fick även en inbjudan till Eleiko på "Friskisdagar". Det är en helg då de bjuder in Friskisföreningar och vi erbjuds rundvandring på fabriken, "sneak peak" på nyheter och vi får möjlighet att träffas och nätverka och utbyta erfarenheter med varandra. Väldigt trevligt och generöst! Extra trevligt var att vi även detta året kunde samåka med våra kollegor på Friskis i Vänersborg, och vi hade många bra, intressanta samtal i bilen.

Friskis Riks har bjudit in till en rad event och mötesplatser.

Stämman i Ängelholm (15-17/3) besökte Eva och Ulrika tillsammans. Ett synnerligen välordnat trevligt arrangemang!

I maj månad var Eva i Stockholm på VC-dagar. Det känns alltid inspirerande och viktigt att få möjlighet att träffa andra på VC/VL och utbyta erfarenheter, tips och tankar. Riks är väldigt bra på att ge dagarna innehåll och substans som vi efterfrågar och har nytta av i vårt dagliga arbete. Under hösten bjöds det in till kombinerad TKON (Träningskonferens) och VKON (Verksamhetskonferens) i Stockholm. Mycket glädjande var att 7 personer från vår förening (2 personal + 5 styrelse) deltog. Fantastiskt fulltecknade och inspirerande dagar! Riks erbjöd även en styrelseutbildning, något som hela vår styrelse deltog i som ett steg i att utveckla det strategiska arbetet för styrelsen. Även VL och valberedning tog del av utbildningen.

För att ytterligare motivera och inspirera personal och styrelse planerades för "Strategidagar" i Varberg under en helg i april. Vi passade då även på att göra ett studiebesök på Friskis Varbergs fina anläggning.

Utöver detta bör medlemsundersökningen som genomfördes i börja av året, nämnas. Föreningen fick fina resultat. 88% av föreningens medlemmar var nöjda, och därtill kom bra tankar och idéer fram från våra medlemmar. Hela 38% av medlemmarna svarade på enkäten och styrelse och personal har varit aktiva i att möta upp de önskemål som kom fram där i.

Avslutning:

Styrelsen har bestått av 7 ledamöter och en suppleant. De har haft 12 st styrelsemöten under året.

Avslutningsvis vill vi, styrelsen och verksamhetsledaren, tacka alla medlemmar och funktionärer som under året bidragit till vår fina gemenskap och träning under året. Tillsammans har vi skapat en inspirerande och energifylld miljö där rörelseglädje står i centrum. Vi ser fram emot ett nytt år, fyllt av träningsmöjligheter, gemenskap och nya utmaningar. Låt oss fortsätta att motivera varandra och sprida glädjen i träningen! Tillsammans tar vi stegen mot en ännu friskare framtid.

