



UPPSALA

VERKSAMHETSBERÄTTELSE

2023



## 2023: Vi är tillbaka!

Under 2023 blev vi i Uppsalaföreningen 34 948 medlemmar! Därmed är vi nästan ikapp vårt rekordår 2019, då vi blev 35 218 medlemmar. Varje vecka har vi erbjudit över 290 gruppträningspass.

Allt detta tack vare ett stort engagemang från våra funktionärer och anställda som alltid har Friskis&Svettis idé som mål: Att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.

Under de senaste åren har vi genomfört ett stort antal undersökningar. De har hjälpt oss att få fler att hitta till oss och i att navigera hur vi på bästa sätt utvecklar vår verksamhet för att skapa så mycket träning som möjligt till våra medlemmar.

Förra året renoverade vi vår anläggning på Fyrishov och utökade gymytan för att möta behovet från våra medlemmar. Det är glädjande att konstatera att Fyrishov är den anläggning som ökat mest procentuellt sett i antal besök under året. Tack vare den förändring som vi genomförde har ännu fler Uppsalabor hittat till oss.

Vår digitaliseringsresa fortsätter och vi har implementerat Mitt Friskis, fått ett nytt digitalt köpflöde och infört mobil inpassering.

Vi fortsätter att arbeta för folkhälsan genom att erbjuda träning för alla! Friskis&Svettis ser träning som en naturlig del av livet. Oavsett vilka mål du har med träningen, om du är ung eller gammal eller om du har en funktionsnedsättning, ska du ha möjlighet att träna hos oss. Alla människor behöver rörelse för att må bra.

Under förra året har vi bland annat samarbetat med psykiatri, SFI och erbjudit träning för ukrainska flyktingar.

Friskis&Svettis är en ideell förening. Unik utifrån både det ideella engagemanget och våra värderingar, men också utifrån vårt breda utbud där alla, oavsett vem man är och vad man gillar, kan hitta sin grej hos oss.

Ett stort tack till alla funktionärer som under året har engagerat sig i föreningen på alla sätt. Alla är lika värdefulla och bidrar till att vår förening är så välmående och att våra medlemmar trivs.

## Idé

**Att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.**

För att inspirera andra så behöver vi hela tiden utveckla oss själva. Friskis&Svettis Uppsala ska fortsätta växa med bevarade värderingar och ständigt förbättrad kvalitet med visionen ”Friskis&Svettis, det bästa träningsalternativet och den mest positiva samt nischbefriade mötesplatsen i hela Uppsala”.

## Vår vision

**Människor ler när de tänker på träning.**

## Vårt ändamål

- Få så många som möjligt att träna och uppleva rörelseglädje.
- Öka insikten om motionens betydelse för välbefinnande och hälsa.

## Friskis&Svettis långsiktiga mål

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

## Friskis&Svettis värderingsområden

- Friskis&Svettis är en modig utmanare som ständigt hittar på nya och bättre vägar.
- Friskis&Svettis skapar träning som berör och ser till hela människan.
- Friskis&Svettis är ett sammanhang där människor kan mötas.
- Friskis&Svettis släpper lös människors engagemang.
- Friskis&Svettis har en avslappnad, tillåtande och personlig attityd.

## Friskis&Svettis utvecklingsområden

På Årsstämman 2017 fattade Friskis alla föreningar beslut om att ha gemensamt fokus på följande utvecklingsområden:

- Mångfald (genomsyrar allt)
- Digitalisering (genomsyrar allt)
- Funktionärskap
- Utbildning
- Erbjudande och utbud
- Kommunikation

Följande tre punkter är föreningarnas och Friskis&Svettis Riks strategiska förutsättningar:

- Organisering
- Finansiering
- Ledarskap

## Styrdokument Friskis&Svettis Uppsala

Under 2023 har vi fortsatt att arbeta utifrån den verksamhetsplan som vi skapade 2022, med sikte på Riks strategi 2023 och våra lokala mål.

Verksamhetsplanen baseras på:

- Friskis&Svettis ändamål, verksamhetsidé, värderingsområden och vision.
- Friskis&Svettis gemensamma långsiktiga mål, utvecklingsområden och våra strategiska förutsättningar.
- Friskis&Svettis resultatmål 2023.
- Friskis&Svettis Uppsalas sex verksamhetsområden med varsin viljeinriktning.

# Valberedning

Valberedningen består av Elin Belleza, Sara Stiernström och Anders Wallin.

## Styrelse

I samband med årsmötet valdes följande till styrelse:

- Ordförande: Claes-Göran Bernbäck
- Ny ledamot: Vedrana Ilic
- Sittande ledamöter: Pia Frölén, Martin Hansson, Mats Högberg, Gunnel Siegfried, Ulf Wibåge.

## Resultatmål

### Friskis&Svettis Uppsalas resultatmål 2023

			Mål	Utfall
	<b>Medlemmar</b>			
1	Växa	Medlemsantal	34 000	34 948
2	Engagera/växa	Totalt antal träningstillfällen/år	1 000 000	1 129179
3	Engagera/växa	Hur sannolikt är det att du skulle rekommendera någon du känner att börja träna på F&S? (nuvarande och avslutade medlemmar senaste två åren)	NPS>40	*1
	<b>Funktionärer</b>			
4	Engagera/samarbeta	Funkisenkät – Hur väl man trivs som funktionär i F&S Uppsala	90%	*2
	<b>Marknadsföring</b>			
5	Synas	Följare på Facebook	8000	7800
6	Synas	Följare på Instagram	3600	3660

\*1 Vi genomför medlemsenkät vartannat år och genomförde ej undersökningen 2023.

\*2 Vi genomförde funktionärsenkät 2022 och genomför den vart tredje år.

Nyckeltal på nästa sida

## Friskis&Svettis Uppsalas nyckeltal 2023

			Mål	Utfall
<b>Medlemmar</b>				
1	Växa	Antal giltiga träningskort/medlemmar i jan + dec. Avläses i samband med övrig månadsöversyn.	Jan 1,0 dec 0,7	Jan:0,95 Dec: 0,65
<b>Träning</b>				
2	Engagera	Beläggningsgrad gruppträning % *1		
		- Spin	70%	70%
		- Gruppträning*1	40%	46%
4	Engagera/samarbeta	Antal bemannade individuella tränartimmar i gymmet/år/anläggning*2		
		- VK	700	594
		- Ultuna	570	574
		- Ekeby	540	615
		- Fyrishov	72	122
		- Stallet	200	122
<b>Funktionärer</b>				
5	Engagera	Antal ideella timmar utifrån BRP		
		- Gruppträningsledare	13 000	22 062
		- Lunchbarnvärdar	2 900	4 096
		- Helg och kvällsbarnvärdar	160	200
		- Vårdar	4 500	3 807
<b>Ekonomi</b>				
6	Stabil ekonomi	Minimum likviditet % av omsättning	15%	20%
7	Stabil ekonomi	Verksamhetskostnad/medlem (exkl. produkt-kostnader reception och avskrivningar)	2 434	2 206
8	Stabil ekonomi	Verksamhetsintäkt/medlem (exklusive produktförsäljning reception och övriga intäkter)	2200	2181
9	Stabil ekonomi	Personalkostnad/den totala kostnaden (exkl. avskrivningar)	26%	26,7%

\*1Antal platser på våra olika gruppträningspass ligger på olika antal beroende på lokal och utrustning (punkt 4).  
Därför blir total beläggning på gruppträningspass lägre även om det generellt är välbesökta pass.

\*2Vi har endast räknat med ideella tränartimmar terminsvis. Utöver dessa så är anläggningarna bemannade med anställda tränare 8 h/dag.

## Totalt antal pass 2023

	Gym	Spin	Grupp-träning	Ute	TOTALT
Ekeby	1 349	683	2 962	25	5 019
Fyrishov	836	0	1 629	40	2 505
Stallet	582	178	1 054	15	1 829
Ultuna	1 263	731	3 307	92	5 393
Väderkvarn	1 444	1 191	4 533	148	7 316
	<b>5 474</b>	<b>2 783</b>	<b>13 485</b>	<b>320</b>	<b>22 062</b>

2022: 13 416

## Totalt antal besökare 2023

Väderkvarn:	373 944	
Ultuna:	252 015	
Ekeby:	239 980	
Fyrishov:	149 604	
Stallet:	113 636	
<b>Totalt:</b>	<b>1 129 179</b>	2022: 947 216

## Vilka var våra medlemmar?

- Ca 46% av medlemmarna var män (2022: 44%)
- Ca 13,3% av medlemmarna var 0–19 år (2022: 13,5%)
- **Ca 28,4 % av medlemmarna var 20–29 år (2022: 29%)**
- Ca 16,5% av medlemmarna var 30–39 år (2022: 17%)
- Ca 13,5% av medlemmarna var 40–49 år (2022: 13%)
- Ca 13 % av medlemmarna var 50–59 år (2022: 13%)
- Ca 14% av medlemmarna var 60+ (2022: 13%)

# Friskis&Svettis Uppsalas verksamhetsområden

## 1. Träning

### Omfattar

- Gruppträningsutbud
- Gymträningsutbud
- Uppföljning
- Kursutbud
- Beställd träning

### Viljeinriktning

Vi ska stärka synen på 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 som attraherar nya. Vi arbetar fram vårt träningsschema utifrån vår schemapolicy.

Vi ska kunna nå ut till alla människor. Våra gym underhålls och utvecklas ständigt för att vara inspirerande och samtida. Vi ska även uppmuntra spontanitet och när tillfälle ges bedriva träning på oväntade och tillfälliga arenor utanför de egna lokalerna. Vi följer Riks rekommendationer, medverkar och tar initiativ till utveckling av träningsutbudet. Vi frågar efter, lyssnar och tillvaratar funktionärers och medlemmars synpunkter och önskemål. Vi följer och är lyhörda för statistiken.

### *Gruppträningsutbudet*

#### Aktiviteter:

- Vi erbjöd över 290 gruppträningspass per vecka.
- Vi lanserade Limited editionspassen Multifys skivstång, Yinyoga, Spin Grand Prix.
- Vi lanserade nya pass för seniorklubben.
- Vi har erbjudit löppass: distans och kvalitetspass.
- Vi erbjöd ett flertal Temapass under året, bland annat spinning till Vasaloppet.
- Vi har erbjudit intropass i spinning och step.
- Vi har erbjudit flera FTP-pass under året.
- Sommarträning erbjöds gratis i Stadsparken under hela sommaren även för icke-medlemmar.
- Vi har erbjudit onlinepass på Ultuna och Ekeby.



### ***Gymträningsutbudet***

#### **Aktiviteter:**

- Vi erbjuder flera temapass, både inomhus och utomhus.

### ***Uppföljning***

#### **Aktiviteter:**

- Uppföljningsansvariga säkerställde så att alla träningsaspiranter erhöll varsin fadder.
- Uppföljningsansvariga säkerställde så att alla nya ledare blev uppföljda.

### ***Kursutbudet***

#### **Aktiviteter:**

- Vi har arrangerat fyra Börja träna-kurser som vänder sig till träningsovana motionärer och två juniorfyskurser för barn och ungdomar.
- Vi har erbjudit sju Börja träna på gymmet-kurser.

### ***Beställd träning***

#### **Aktiviteter:**

- Vi har erbjudit 21 skolklasser och 11 företag träning.

## **2. Mervärden**

#### **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 F&S Uppsala. Vi jobbar aktivt för att uppfattas som en självklar mötesplats för träning och även som en oas där alla kan fylla på med inspiration och energi genom sociala möten och aktiviteter som erbjuds. Vårt förhållningssätt är präglad av medlemsinflytande och föreningsdemokrati. Hos oss bemöter vi alla med en välkomnande attityd. Vi är en viktig samhällsaktör och samarbetspartner inom träning och hälsa.

## **Internt**

### **Aktiviteter:**

- Vi lanserade mobil inpassering
- Vi anordnade en träningsresa till Camp Järvsö där ett 20-tal medlemmar följde med.
- Vi anordnade en yogahelg på Frötuna Gård för våra medlemmar.
- Vi har erbjudit barnvårdsservice lunchtid och helger på tre av våra anläggningar.
- Vi arrangerade Spin of Hope och samlade in 83 758 kronor till Barncancerfonden.
- Vi utbildade ett sextiototal pedagoger i Röris.
- Samarbete med Aktivt uteliv, Runners store och Gå och Löpkliniken
- Vi har rekryterat plusmedlemmar löpande vid förfrågan.
- Vi har erbjudit SFI och ukrainska flyktingar gratis träning på dagtid.
- Vi blev diplomerad träningsanläggning efter utbildning och nätverkande med både kommunen och Polisen.

## **Externt**

### **Aktiviteter:**

- Vi hade ett samarbete med Hemmaplan i Gottsunda där vi under vårterminen erbjöd mammor gratis träning en dag i veckan.
- Vi deltog i Uppsala Summer Zone där våra tonårsinspiratörer bemannade vårt Popup-gym och tränade tillsammans med ett hundratal barn och ungdomar.
- Vi genomförde MiniRöris i Botan, ett samarbetsprojekt med Uppsala Kommun, då närmare 850 barn jympade loss.
- Vi deltog på Idrottens dag i Knivsta och bjöd på Röris.
- Vi bjöd på träning på Grand för personer med funktionsvariation
- Vi hade ett samarbete med Aktivt Uteliv där våra medlemmar under vår och sommar fick delta på cykelturer.
- Vi bjöd på uppvärmning på Blodomloppet.
- Vi samarbetade med Riksidrottsförbundet och Musikhjälpen och bjöd på löpträning under december.
- Vi samarbetade med psykiatrin och erbjöd både yogapass och gymintroduktion vid flertal tillfällen.

### 3. Organisation

#### Omfattar

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

#### Viljeinriktning

Vår organisation ska vara anpassad efter verksamhetens behov. Verksamheten vilar på engagemanget hos våra ideella funktionärer och hos vår anställda personal. Vi jobbar kontinuerligt för att bibehålla och stärka gott värdeskap hos alla funktionärer och anställda. Vi ska vara en förening som syns och samverkar med Friskis&Svettis övriga föreningar och vara en aktiv part i Friskis&Svettis Riks utvecklingsarbete.

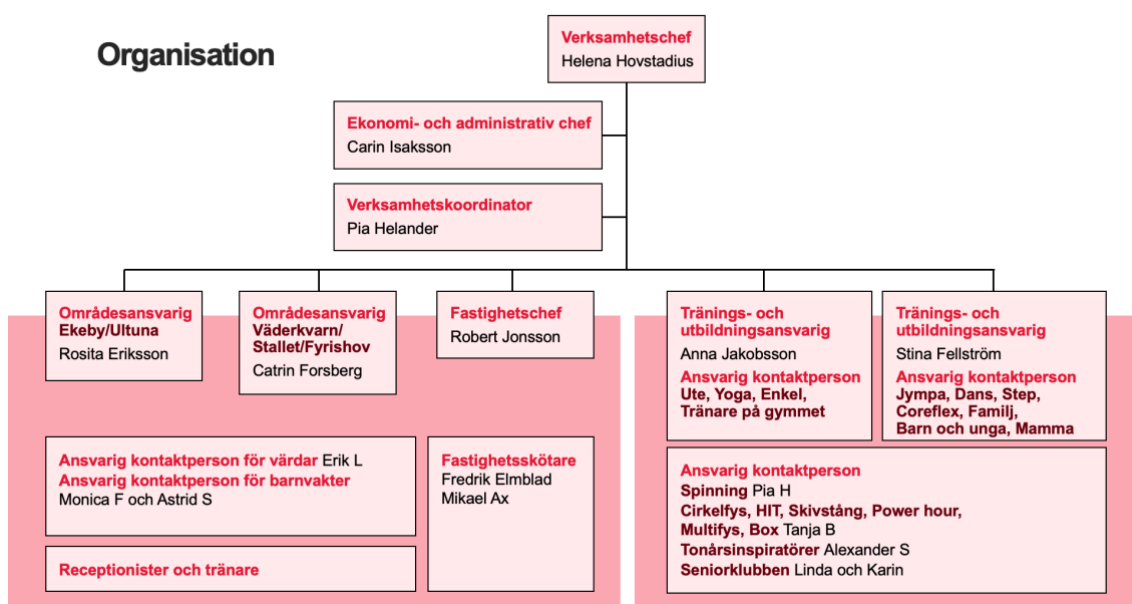
#### Personal

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 eget ansvar. Vi strävar efter ett situations anpassat ledarskap med stor delaktighet i beslut, i syfte att skapa balans mellan resultat och relationer. Medarbetarna ges förutsättningar för och förväntas vara aktiva och ansvarstagande inom sitt område, samt bidra med idéer till verksamhetsförbättringar. Vi samverkar för en god psykisk och fysisk arbetsmiljö och strävar efter att samtliga anställda trivs på jobbet.

## Funktionärer

Vi ska arbeta ambitiöst med utveckling av våra funktionärer och öka lusten och kvaliteten i det ideella uppdraget. Funktionärerna ska i möjligaste mån bli sedda i sina uppdrag. Vi strävar mot mer flexibilitet och dynamik i uppdragen och mot att säkerställa antalet och bredden av funktionärer och deras kompetens. Vi arbetar för att hitta fler konkreta sätt att inkludera funktionärerna i föreningens utvecklingsarbete. Vi ska aktivt jobba för att vidga vår syn på funktionärskap genom att vara öppna, lyhörda och testa nya sätt att skapa engagemang.

## Medarbetarorganisationen



Vi organiserar vår verksamhet utifrån våra medlemmar och funktionärer. Alla medarbetare finns som stöd för att verksamheten ska fungera så bra som möjligt.

Vi har under året haft totalt 26 antal heltidstjänster fördelat på 43 personer.

## Fokus medarbetare

### Aktiviteter utbildning/inspiration/möten:

- VC har arrangerat en halvdagskonferens med alla medarbetare med fokus på "spaning hos konkurrenterna".
- VC har arrangerat en sommarträff och julfest för alla anställda.
- F&S Uppsala har under 2023 varit värd för åtta utbildningar i Friskis&Svettis Riks regi.
- Vi har deltagit på Friskis&Svettis årsstämma och på FKON.
- Alla anställda tränare har genomgått antidopningsutbildning
- Vi genomförde en enkät där vi utvärderade vår omorganisation.

## **Fokus funktionärer**

### **Aktiviteter:**

- Flertalet av alla nyrekryterade värdar och barnvakter samt ledaraspiranter har genomgått föreningens Ny funkisutbildning, innehållande workshop om mötet med medlemmen, Friskis&Svettis historia och värderingar samt Första hjälpen kurs.
- Vi har erbjudit fortbildning i pass.nu skivstång, Workshop jympa, tränings- och gruppreflektionsträffar. Riks INSPO dagar i Sthlm.
- Vi utbildade 20 helt nya ledare/tränare.
- Alla nyrekryterade funktionärer har fått introduktionsträffar av sina ansvariga kontaktpersoner.
- Alla team har haft vårträffar.
- Ansvarig kontaktperson för värdarna och värdlagledare har säkerställt att värdarna har följts upp vid ett flertal tillfällen.
- Vi hade 65 sökande till att bli ledare/tränare, 32 sökande till värdar, 29 sökande till barnvakter. Denna omgång hade vi en mer nischad rekrytering utifrån verksamhetens behov. Vi rekryterade 9 barnvakter, 14 värdar, 7 löpleddare, 2 till power-hour, 6 tränare, 2 cirkelfys, 2 yogaledare, 7 till spinning, 2 familj, 3 jympa och 3 till dans/step.
- Vi ordnade en Kick-off där cirka 220 funktionärer deltog.

## **4. Kommunikation**

### **Omfattar**

- Marknadsföring och kommunikation med:
  - Personal och funkisar
  - Medlemmar
  - Presumptiva medlemmar
  - Media
  - Beslutsfattare

### **Viljeinriktning**

Föreningens kommunikation ska präglas av stor transparens och uppfattas som tillgänglig, personlig, avslappnande och intressant. Vi ska med professionalism och varsamhet välja rätt kommunikationskanal vid varje kommunikationstillfälle. All marknadsföring ska genomsyras av våra värderingar och Friskis&Svettis som den bästa mötesplatsen.

## Aktiviteter:

- Information till medlemmar har skett främst via vår webbplats, bildskärmar i lokalerna, nyhetsbrev och sociala medier.
- Alla nya medlemmar har erbjudits en välkomstbroschyr innehållande medlems- och trivselregler, samt bokningsinformation.
- Alla nya medlemmar har fått ett välkomstbrev.
- Alla medlemmar har fått vårt nyhetsbrev vid fem tillfällen under året, varav ett handlade enbart om förändringen på Fyrishov.
- Alla funktionärer och medarbetare har fått fredagsbrevet var tredje vecka.
- Vi har under året genomfört ett flertal kampanjer i digitala medier, som Facebook, Instagram och i mobilappar.
- Vi har annonserat i tryckt media, bl a UNT, BIZART, Hela Staden, Heja Uppsala.
- Vi har fotat och filmat i våra lokaler, med våra funktionärer som modeller.
- Vi har gjort filmer om respektive lokal som har visats på sociala medier, på hemsidan och på digitala skärmar och i lokalerna.
- Vi har gjort en film som visar Uppsalas utbud och lokaler, som har visats på bio.
- Vi ökade antalet följare på både Instagram och Facebook.
- Under hösten marknadsförde vi oss mot nyinflyttade i Uppsala.
- Vi har samarbetat med Hitta ut, där man letar checkpoints utomhus i sin lokala närmiljö.
- Vi deltog på Seniormässan på Fyrishov, och vid olika studentevenemang.
- Vi var med i antidopningsveckan och informerade om vårt dopingarbete via våra sociala medier.
- Vi svarade på flera insändare i UNT angående renoveringen på Fyrishov.
- VC presenterade Friskis&Svettis verksamhet för både anställda och kommunpolitiker på Idrotts- och fritidsnämnden.
- VC hade ett morgonmöte på Marknadsföreningen i Uppsala och berättade om Friskis&Svettis Uppsalas verksamhet.
- VC presenterade Friskis&Svettis Uppsalas verksamhet för kommunpolitiker.
- Vi genomförde en undersökning där vi kartlade var våra medlemmar bor i förhållande till anläggningarna.
- Vi genomförde en undersökning där vi frågade både medlemmar och icke-medlemmar hur man köper sitt kort och upplevelsen av digitala köp.
- Vi genomförde en EXIT-enkät.

## 5. Lokaler

### Omfattar

- Nyetableringar
- Underhåll/renovering
- Städ

### Viljeinriktning

Vi ska sträva efter att våra lokaler är tillgängliga, fräscha och attraktiva mötesplatser, väl anpassade för verksamheten. Anläggningarna ska vara ändamålsenliga och hålla hög kvalitet. Det ska kännas säkert att träna hos oss och vistas i våra lokaler, för såväl medlemmar som funktionärer och anställda. Vi ska ha en utvecklingsplan avseende våra befintliga lokaler samt en lokalstrategi på längre sikt.

### *Nyetablering*

Vi har fortsatt dialog med flera olika byggaktörer och kommunen om framtida etablering.

### *Underhåll/renovering*

#### **Aktiviteter:**

- Vi renoverade Fyrishov och utökade gymytan.
- Vi investerade i nya löpband på Väderkvarnsgatan.
- Vi renoverade duscharna på Ultuna.
- Vi förbättrade ytskikt på Ekeby.
- Vi har återkommande renoverat utrustning på gymmen.
- Vi har haft regelbunden kontakt med Ekeby städ för feedback och genomfört kvalitetskontroller.

## 6. Ekonomi

### Omfattar

- Budget
- Prognoser
- Uppföljning
- Löpande redovisning

### Viljeinriktning

Vi ska ha en ekonomi i balans med tryggad likviditet. Vi ska ha en ekonomiprocess som säkerställer att rapporterna är tillförlitliga. Vi ska kunna förutse verksamheten och agera i tid vid förändringar.

### Resultat

För året 2023 hade vi budgeterat resultat om -4,7 mkr och utfallet blev -1,9 mkr. Vi omsatte 78 mkr och 98% av pengarna kommer från tränings- och medlemsintäkter.

### Kostnader

<b>Lokalrenovering</b>	2,8 miljoner kr
<b>Hyra</b>	22,1 miljoner kr
<b>Städ</b>	9,6 miljoner kr
<b>Löner/arvoden</b>	20 miljoner kr
<b>Utbildning</b>	0,8 miljoner kr
<b>Marknadsföring</b>	1,8 miljoner kr
<b>Riksutgifter</b>	1,6 miljoner kr