



UPPSALA

VERKSAMHETSBERÄTTELSE

2024



## 2024: Ett år av tillväxt och gemenskap

Under 2024 har vi nått fantastiska milstolpar tillsammans. Vår förening växte till **36 232 medlemmar**, vilket är en ökning med **3,7%**. Vi har erbjudit över **300 gruppträningspass i veckan**, något som vi är väldigt stolta över. Detta hade inte varit möjligt utan våra engagerade funktionärer och anställda som varje dag arbetar utifrån Friskis&Svettis idé: **att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.**

Vi har också genomfört en medlemsundersökning som visar hur våra medlemmar uppskattar vårt arbete. Vi är otroligt glada över att vår **NPS-score ökade med 11,5 procentenheter** och att den generella relationskvaliteten förbättrats sedan förra undersökningen. De positiva resultaten bekräftar den värme och atmosfär som våra funktionärer och anställda skapar – en gemenskap som våra medlemmar värderar högt. Samtidigt ser vi fram emot att förbättra de områden som kan bli ännu bättre.

Under året har vi stärkt vårt träningsutbud och optimerat våra anläggningar. På **Ultuna** renoverade vi gymytan och skapade två nya gruppträningsytor för att kunna erbjuda fler träningstillfällen under prime-time. Det är glädjande att Ultuna, tätt följt av Fyrishov, har ökat mest procentuellt sett i antal besök under året.

Vi har också tagit viktiga steg i vår digitaliseringsresa genom att göra det enklare för medlemmarna att själva hantera sina abonnemang via Mitt Friskis. Det är en del av vår strävan att förenkla och förbättra medlemsupplevelsen.

Som ideell förening är vi unika – med vårt ideella engagemang, våra värderingar och vårt breda utbud där **alla kan hitta sin träningsglädje**, oavsett ålder, bakgrund eller fysiska förutsättningar. Under 2024 har vi exempelvis samarbetat med psykiatrin, SFI och erbjudit träning för ukrainska flyktingar. Vi är stolta över att kunna göra skillnad för folkhälsan i samhället.

Vi vill också rikta ett stort tack till alla våra funktionärer. **Varje insats är ovärderlig** och bidrar till att skapa en välmående förening där medlemmarna trivs och växer. Tillsammans gör vi skillnad!

## 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 2024 har vi fortsatt att arbeta utifrån den verksamhetsplan som vi skapade 2023, 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 2024.
- 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
- Sittande ledamöter: Mats Högberg, Ulf Wibåge, Gunnel Siegfried, Martin Hansson, Vedrana Ilic, Pia Frölen.

# Resultatmål

## Friskis&Svettis Uppsalas resultatmål 2024

			Mål	Utfall
	<b>Medlemmar</b>			
1	Växa	Medlemsantal	36 000	36 232
2	Engagera/växa	Totalt antal träningstillfällen/år	1 000 000	1 202 995
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	46%
	<b>Funktionärer</b>			
4	Engagera/samarbeta	Funkisenkät – Hur väl man trivs som funktionär i F&S Uppsala	90%	*1
	<b>Marknadsföring</b>			
5	Synas	Följare på Facebook	8000	7900
6	Synas	Följare på Instagram	3600	3900

\*1 Vi genomförde funktionärsenkät 2022 och genomför den vart tredje år.

Nyckeltal på nästa sida

## Friskis&Svettis Uppsalas nyckeltal 2024

			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: 0,5
	<b>Träning</b>			
2	Engagera	Beläggningsgrad gruppträning % *1 - Gruppträning*1	40%	48%
4	Engagera/samarbeta	Antal bemannade ideella timmar på gymmet (tränare, tonårsinspiratörer, gymvärdar)*2		
		- Ekeby	540	798
		- Fyrishov	72	564
		- Stallet	200	120
		- Ultuna	570	1188
		- Väderkvarn	700	900
	<b>Funktionärer</b>			
5	Engagera	Antal ideella timmar utifrån BRP		
		- Gruppträningsledare	22 062	24 610
		- Lunchbarnvärdar	2 900	2952
		- Helg och kvällsbarnvärdar	1600	1640
		- Vårdar	4500	3696
	<b>Ekonomi</b>			
6	Stabil ekonomi	Minimum likviditet % av omsättning	15%	21%
7	Stabil ekonomi	Verksamhetskostnad/medlem (exkl. produktkostnader reception och avskrivningar)	2 434	2137
8	Stabil ekonomi	Verksamhetsintäkt/medlem (exklusive produktförsäljning reception och övriga intäkter)	2200	2424
9	Stabil ekonomi	Personalkostnad/den totala kostnaden (exkl. avskrivningar)	26%	28%

\*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 2024

	Gym	Spin	Grupp- träning	Ute	TOTALT
Ekeby	1 346	682	3 568	28	5 624
Fyrishov	1 229	0	1 628	42	2 899
Stallet	755	138	1 134	8	2 035
Ultuna	1 693	684	3 591	111	6 079
Väderkvarn	1 677	1 269	4 848	179	7 973
	<b>6 700</b>	<b>2 773</b>	<b>14 769</b>	<b>368</b>	<b>24 610</b>

2023: 22 062

## Totalt antal besökare 2024

Ekeby:	254 086
Fyrishov:	176 454
Stallet:	111 041
Ultuna:	271 879
Väderkvarn:	389 535

---

**Totalt:** 1 202 995 2023: 1 129 179

## Vilka var våra medlemmar?

- Ca 44% av medlemmarna var män (2023: 46%)
- Ca 13% av medlemmarna var 0–19 år (2023: 13,3%)
- **Ca 27% av medlemmarna var 20–29 år (2023: 28,4%)**
- Ca 16,5% av medlemmarna var 30–39 år (2023: 16,5%)
- Ca 13,1% av medlemmarna var 40–49 år (2023: 13,5%)
- Ca 13,3% av medlemmarna var 50–59 år (2023: 13%)
- Ca 14,8% av medlemmarna var 60+ (2023: 14%)

# Friskis&Svettis Uppsalas verksamhetsområden

## 1. 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.

### Omfattar

- Gruppträningsutbud
- Gymträningsutbud
- Uppföljning
- Kursutbud
- Beställd träning

### *Gruppträningsutbudet*

#### Aktiviteter:

- Vi erbjöd över 300 gruppträningspass per vecka.
- Vi lanserade Multifys skivstång och integrerade Power hour till Multifys, Stol och styrka i Seniorklubben och Yoga mind.
- Vi utökade seniorklubben till Väderkvarnsgatan.
- Vi har erbjudit löppass: distans och kvalitetspass.
- Vi erbjöd ett flertal Temapass under året, bland annat Skidåkar spinning under 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.



### ***Gymträningsutbudet***

#### **Aktiviteter:**

- Vi erbjöd flera temapass, både inomhus och utomhus.
- Vi utökade Enkelgymmet på Ultuna och Fyrishov.
- Vi lanserade Löpbandspass som temapass.

### ***Uppföljning***

#### **Aktiviteter:**

- Tränings- och utbildningsansvariga säkerställde så att alla träningsaspiranter erhöll varsin fadder.
- Tränings- och utbildningsansvariga 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 Juniorfys-kurser för barn och ungdomar.

### ***Beställd träning***

#### **Aktiviteter:**

- Vi har erbjudit 28 skolklasser och 13 företag/föreningar träning.

## **2. Mervärden**

### **Viljeinriktning**

Det ska vara enkelt, inspirerande och förmånligt att vara medlem i Friskis&Svettis 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 präglat av medlemsinflytande och föreningsdemokrati. Hos oss bemöter vi alla med en välkomnande attityd. Vi är en viktig samhällsaktör och samarbetspartner inom träning och hälsa.

### **Omfattar**

- Föreningsdemokrati och medlemsansvar
- Värdskap och medlemservice
- Samarbeten och medlemsförmåner
- Allmännyttan och samhällsansvar

## **Internt**

### **Aktiviteter:**

- Vi anordnade två yogahelger på Fagerudd konferens.
- Vi har erbjudit barnvårdsservice lunchtid och helger på tre av våra anläggningar.
- Vi arrangerade Spin of Hope och samlade in 97 910 kronor till Barncancerfonden.
- Vi utbildade ett åttiotal pedagoger i Röris.
- Samarbete med Aktivt Uteliv, Runners' Store och Gå & Löpkliniken.
- Vi har rekryterat plusmedlemmar löpande vid förfrågan.
- Vi har erbjudit SFI och ukrainska flyktingar gratis träning på dagtid.
- Vi arrangerade seniordagar på Ultuna och Väderkvarn med föreläsning och träning.
- Vi utökade våra öppettider och öppnar nu kl 06 på vardagar på Ekeby.
- Vi hade Öppet hus på Stallet och Ultuna.

## **Externt**

### **Aktiviteter:**

- Vi deltog i Uppsala Summer Zone där våra tonårsinspiratörer bemannade vårt Pop up-gym och tränade tillsammans med ett hundratal barn och ungdomar.
- Vi genomförde MiniRöris i Botan, ett samarbetsprojekt med Uppsala Kommun, då närmare 750 barn jympade loss.
- 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 psykiatrin och erbjöd både yogapass och gymintroduktion vid flertal tillfällen.

## 3. Organisation

### 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 värdskap 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.

### Omfattar

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

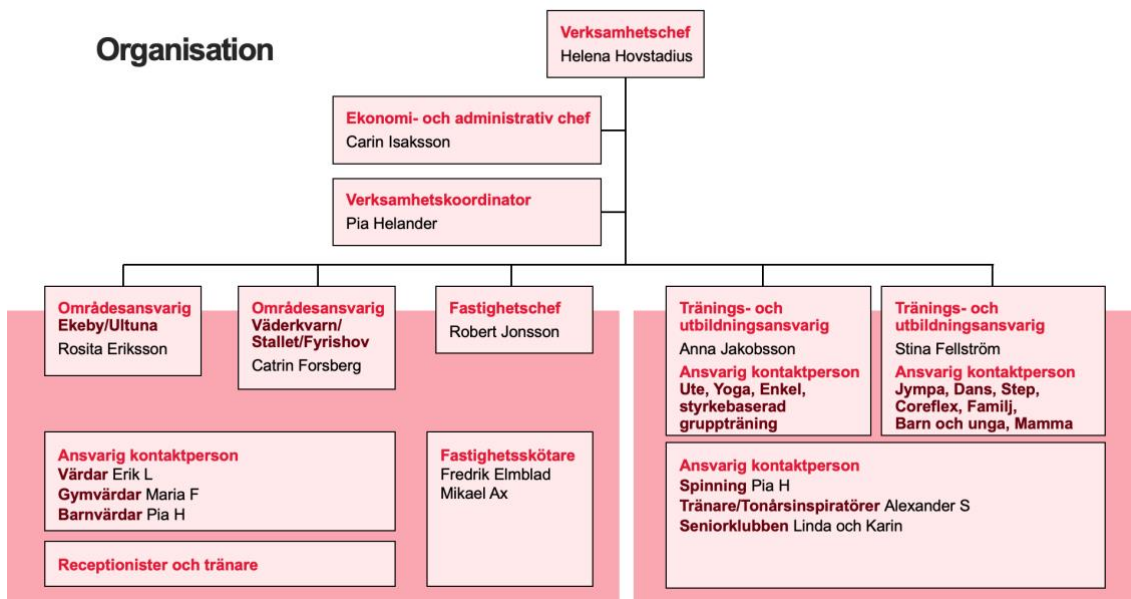
### Personal

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 situationsanpassat 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 heltidstjänster fördelat på 43 personer.

## Fokus medarbetare

### Aktiviteter utbildning/inspiration/möten:

- VC har arrangerat en halvdagskonferens med alla medarbetare med fokus på "att lyfta varandra".
- VC har arrangerat en sommarträff och julfest för alla anställda.
- F&S Uppsala har under 2024 varit värd för fyra utbildningar i Friskis&Svettis Riks regi.
- Vi har deltagit på Friskis&Svettis årsstämma och på FKON.
- Vi genomförde en brandsäkerhetsutbildning.

## **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 Multifys, Multifys skivstång och Dance explode, tränings- och gruppreflektionsträffar. Riks INSPO dagar i Sthlm.
- Vi införde en ny roll – gymvärd.
- Vi utbildade åtta helt nya ledare/tränare. Flera befintliga ledare utbildades i andra träningsformer.
- 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.
- För att möta verksamhetens behov genomförde vi två rekryteringsomgångar där vi sökte ledare och tränare för specifika träningsformer. Vi rekryterar övriga funktionärsroller löpande under året.

**Ledare/tränare:** 92 sökande, varav 20 rekryterades.

**Tonårsinspiratörer:** 24 sökande, varav 14 rekryterades.

**Värdar:** 44 sökande, varav 11 rekryterades.

**Gymvärdar:** 22 sökande, varav samtliga 22 rekryterades.

**Barnvärdar:** 20 sökande, varav 15 rekryterades.

- Vi ordnade en Kick-off där cirka 220 funktionärer deltog.

## **4. Kommunikation**

### **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.

## **Omfattar**

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

## **Aktiviteter:**

- Information till medlemmar har skett främst via vår webbplats, bildskärmar i lokalerna, nyhetsbrev och sociala medier.
- Alla nya medlemmar har fått ett välkomstbrev.
- Alla medlemmar har fått vårt nyhetsbrev vid fyra tillfällen under året.
- Alla funktionärer och medarbetare har fått fredagsbrevet var tredje vecka under hela året.
- Vi har under året genomfört ett flertal digitala kampanjer, som Facebook, Instagram, Aftonbladet, UNT, Ergo och i mobilappar.
- Vi har annonserat i tryckt media, bl a UNT, Hela Staden och Heja Uppsala.
- Vi har synts på bioreklam på Filmstaden och Nordisk Film.
- Vi har fotat och filmat i våra lokaler, med våra funktionärer som modeller.
- Vi fick fler följare både på Instagram och Facebook.
- Vi har marknadsfört 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, Drömstaden vid Stadsparken samt vid olika studentevenemang.
- Vi var med i antidopningsveckan och marknadsförde vårt dopingarbete via våra sociala medier.
- Vi genomförde en medlemsundersökning.

## 5. Lokaler

### **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.

### **Omfattar**

- Nyetableringar
- Underhåll/renovering
- Städ

### ***Nyetablering***

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

### ***Underhåll/renovering***

#### **Aktiviteter:**

- Vi renoverade Ultunas gym och bytte ut all styrkeutrustning
- Vi investerade i ny konditionsutrustning på Ekeby och Väderkvarnsgatan.
- Vi satte in solfilm på alla anläggningar.
- Vi har återkommande renoverat utrustning på gymmen.
- Vi har haft regelbunden kontakt med Ekeby städ för feedback och genomfört kvalitetskontroller.
- Vi genomförde storstäd på alla anläggningar under sommaren.

## 6. Ekonomi

### 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.

### Omfattar

- Budget
- Prognoser
- Uppföljning
- Löpande redovisning

### Resultat

För året 2024 hade vi budgeterat resultat om 1,3 mkr och utfallet blev 7,9 mkr. Vi omsatte 90 mkr och 97% av pengarna kommer från tränings- och medlemsintäkter.

### Kostnader

<b>Lokalrenovering</b>	1,5 miljoner kr
<b>Hyra</b>	23 miljoner kr
<b>Städ</b>	8,5 miljoner kr
<b>Löner/arvoden</b>	21 miljoner kr
<b>Utbildning</b>	0,6 miljoner kr
<b>Marknadsföring</b>	1,7 miljoner kr
<b>Riksutgifter</b>	1,8 miljoner kr