



VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2021
FRISKIS&SVETTIS VÄSTERÅS • TRÄNING I VÄSTERÅS AB



Innehåll

Tack till alla	sid 5
Statistik	sid 6
Föreningen och organisationen	sid 7 - 9
Friskis värderingar och långsiktiga mål	sid 10 - 11
Funktionärer	sid 12 - 13
Träning	sid 14 - 15
Anläggningar	sid 16 - 17

*Årsredovisning för Friskis&Svettis och Träning i Västerås AB
går att läsa i separat pdf.*



Tack till alla

2021 INNEBAR YTTERLIGARE ett år av omställning, restriktioner och tuffa ekonomiska beslut. Året fick en mycket utmanande start med ett stort tapp i medlemstalet fortfarande beroende på just pandemin. Detta har medfört en rad ekonomiska åtgärder och neddragningar för föreningen.

Vi har även under 2021 vidtagit en mängd olika åtgärder för att minska smittspridningen. Vi har hållit verksamheten igång hela tiden och följt regeringens, Folkhälsomyndighetens, Riksidrottsförbundets och F&S Riks rekommendationer under året, för att på bästa sätt erbjuda en trygg träningsmiljö under pandemin. Vi har följt utvecklingen noga och snabbt ställt om verksamheten, och tillsammans med funktionärernas kreativitet har vi fortsatt att erbjuda olika träningsformer även utomhus. Onlineträning på nätet och Play-pass på anläggningarna har bidragit till att möjliggöra träning för så många medlemmar som möjligt.

Pandemin har satt träningsvanorna på paus för många medlemmar även under 2021. Vi tog beslutet att stänga vår anläggning på Björnövägen drygt tre månader tidigare än planerat i och med att vi blev märkbart färre medlemmar. Vi inledde även förhandlingar gällande Cityanläggningens framtid.

Tillsammans med andra åtgärder, som fortsatt investeringsstopp och uppsägningar av personal, har vi arbetat vidare för att reducera fasta och rörliga kostnader under större delen av året. Tack vare vårt arbete med de ekonomiska åtgärderna, plus olika bidrag vi fått ta del av, samt lättnader i restriktioner och smittoläge - blev det en positiv höst med tillväxt både ekonomiskt och till medlemstalen. Under samma period fick föreningen en ny verksamhetschef.

Tillsammans är föreningens ledord och det gäller mer än någonsin under tuffa tider. Friskis spelar en viktig roll i många människors liv och i samhället i stort. Vi ser det som vår främsta uppgift att finnas där, och när vi behövs, och det kommer att vara det som styr vårt arbete och våra beslut framåt. Vi fortsätter att hitta lösningar för en trygg träningsmiljö och att erbjuda lustfylld träning för alla som vill! Mycket må kännas osäkert i den tid vi just nu lever och verkar i, men att fysisk aktivitet behövs mer än någonsin i dessa tider, det är säkert.

Vi vill passa på att **tacka alla funktionärer** och **medarbetare** som har varit kreativa och ställt om verksamheten samt vidtagit de åtgärder som behövts på grund av pandemin. Vi vill även **tacka alla medlemmar** som fortsatt ger oss sitt stöd och bidrar till föreningens fortsatta utveckling.

TACK!

Nina Wennhall
Ordförande

Sarah Nääf
Verksamhetschef



381 209
inpasseringar

280 582
inpasseringar
gym

1 916

medlemmar var mellan
0-18 år

7 317

medlemmar var kvinnor

854

sommarkort såldes



8%

av västeråsarna var
medlem i Friskis

13

anställda

270

funktionärer

12 763

medlemmar



483

vattenflaskor såldes

541

hänglås såldes

Föreningen och organisationen

ORGANISATIONEN BESTÅR AV 159 självständiga föreningar varav 107 i Sverige, övriga i utlandet. Alla är ideella idrottsföreningar utan vinstintresse. Varje förening ansvarar för sina medlemmar, funktionärer samt verksamhet och ekonomi. Rörelsen hålls samman av riksorganisationen – Friskis&Svettis Riks, som bland annat äger varumärket, ansvarar för rörelsens träningsutbud och utbildning av funktionärer.

FRISKIS&SVETTIS RIKS

En förutsättning för att vara en Friskis&Svettis förening är ett medlemskap i Friskis&Svettis Riks samt anslutning till Riksidrottsförbundet via ett specialidrottsförbund. Friskis&Svettis högsta beslutande organ är Friskis&Svettis. Varje medlemsförening har ett antal rättigheter och skyldigheter som är reglerade i gemensamma styrdokument. Riks håller årligen en stämma där alla medlemsföreningar har rätt att delta. Friskis&Svettis Riks årsstämma 2021 genomfördes digitalt även i år på grund av pandemin.

IF FRISKIS&SVETTIS VÄSTERÅS

Vi är en ideell allmännyttig idrottsförening som drivs av ca 270 ideella funktionärer. Föreningen bildades 1983 och är Västerås största idrottsförening samt [organisationens femte största](#). Föreningen är ansluten till Riksidrottsförbundet via Friidrottsförbundet och medlem i Västerås Idrottsallians. I en ideell förening är det medlemmarna som äger sin förening. Det betyder att alla medlemmar kan göra sin röst hörd och att intäkter, och eventuellt överskott, alltid går tillbaka till medlemmarna. Det kan vara i form av att vi vidareutvecklar träningen, förbättrar anläggningarna och träningsutrustning, eller rekryterar och utbildar fler funktionärer.

ÅRSMÖTE

Årsmötet är föreningens högsta beslutande instans som sker senast aprils utgång. Alla medlemmar som under året fyller lägst 12 år och som har betalat medlemsavgiften för innevarande år har rösträtt.

Beslut tas bland annat om styrelsens propositioner och medlemmars motioner samt om styrelsens ansvarsfrihet för det gångna året. Verksamhetsplan och budget för det nya verksamhetsåret presenteras. På mötet väljs också ordförande, övriga ledamöter i styrelsen, revisorer och valberedning för nästa år.

STYRELSEN

Styrelsen har som främsta uppgift att slå fast mål och strategier för föreningen, har ett ekonomiskt ansvar samt att de är ytterst ansvariga arbetsgivare för föreningens anställda. Styrelsen består av en ordförande och sex ledamöter. Årsmötet 2021 genomfördes i stora salen på Björnövägen den 28 april. Och till styrelsen som representerar medlemmarna och leder föreningens arbete utsågs; *Nina Wennhall – ordförande, Peter Gustavsson-Lidman – vice ordförande, Linnéa Albertsson – kassör, Solveig Sandberg – sekreterare, Jan-Ove Svensson, Malin Häll och Birgitta Törnblom – ledamöter.*

Under året har föreningens verksamhetschef varit adjungerad till styrelsen.

VALBEREDNING

Valberedningens uppgift är, enligt stadgarna, att till årsmötet ta fram förslag på personer till de olika uppdragen i styrelsen. Alla medlemmar kan nominera ordförande, ledamöter och revisorer.

När valberedningen utarbetat sitt förslag presenteras dessa på hemsidan och sedan för omröstning på årsmötet, där även ytterligare förslag kan lämnas.

Under 2021 har följande medlemmar ingått i valberedningen; *Lena Bergh (sammanställande), Anders Fallgren, Alva Mattsson, Mathias Tedenbring och Monika Kahande.*

MEDARBETARE

Då Björnövägen stängdes för gott, flyttade hela den administrativa delen till den nya kontorsdelen på Rocklunda. Kontoret är direkt anslutet till träningsanläggningen.

Vi har haft 13 heltidstjänster under året. Medarbetarnas uppgift är att underlätta för funktionärernas engagemang och att hålla verksamheten igång i våra tre anläggningar. Två tillsvidareanställda medarbetare är tjänstlediga för studier och har ersatts med vikarier under året.

Vi ska vara en attraktiv arbetsgivare där medarbetarna ges möjlighet att utvecklas.

Vi följer arbetsmarknadens lagar, regler och gällande branschavtal samt att vi tillsammans i teamet jobbar för en bra arbetsmiljö.

Året har än en gång inneburit många tuffa beslut, åtgärder och anpassningar, vilket påverkat medarbetarna starkt.

Från Midsommar till mitten av september stod verksamheten utan ordinarie verksamhetschef, då *Marie Johansson* valde att avsluta sin tjänst (efter 21 år). *Catrine Lundgren* var under perioden tf VC. I mitten av september tillträdde *Sarah Nääf* som verksamhetschef.

EKONOMI

Föreningens ekonomiska inriktningsmål är att vi ska ha en stabil ekonomi och att den är anpassad efter verksamhetens behov. I och med att vi är en ideell idrottsförening har vi inga ägare som kräver avkastning eller som har vinstintresse. Liksom alla idrottsföreningar har vi möjlighet att erhålla lokalt föreningsstöd för vår barn- och ungdomsverksamhet i grupp, 7-20 år samt Riksidrottsförbundets lokala aktivitetsstöd, (LOK-stöd) för de mellan 7-25 år som deltar i gruppträning. Medlemsavgiften är 100 kr per kalenderår. Träningskortsavgiften, som är från datum till datum, är olika beroende på vilken typ av träningskort man väljer och för hur lång tid.

Pandemin har påverkat föreningens ekonomi, men tack vare de omställnings- och kompensationsstöd vi fått från staten och RF så har vi klarat oss bra.

MEDLEMMAR OCH MEDLEMSDEMOKRATI

Friskis&Svettis är alla medlemmar. Vi vill att våra medlemmar ska få massor av upplevelser på träningsgolvet och vid alla möten i vår verksamhet. Man tränar i föreningen för att man vill må bra, utvecklas, bli starkare eller kanske för att träffa människor och för att finnas med i ett sammanhang. Medlemmen äger sin Friskisförening, tillsammans med alla andra medlemmar. Det innebär att hen kan lämna förslag för att påverka hur föreningen jobbar och utvecklas.

Under 2021 blev vi 12 763 medlemmar, en minskning med cirka 5 100 st sedan 2020.



MARKNADSFÖRING OCH KOMMUNIKATION

Även 2021 fick marknadsföringen externt stå tillbaka. Vi fokuserade på våra främsta kanaler – hemsidan, sociala medier (Instagram och Facebook), medlemstavlur och TV-monitorer på anläggningarna. Vi skickade ut fem medlemsbrev under året också. Vi fick möjlighet att visa Riks kampanj på Kvarterets Igors stortavlur både vår och höst. Sammanlagt tre annonser blev det under året i Västerås tidning.

Våra främsta marknadsförare och ambassadörer är, och förblir, givetvis alla fantastiska funktionärer vi har i föreningen.

Friskis&Svettis Riks utformar varje år en vår- och höstkampanj som det står sig fritt av föreningarna att använda i sina kanaler. I vårens kampanj var huvudbudskapet "Höj pulsen". Under hösten var temat "Välkomna alla nya och gamla börjare". Vi sprider kampanjerna på affischer, i sociala medier, på webbsidan och i annonser.

Vi gjorde en översyn av våra samarbetspartners och sade upp samarbetet med några av dem. Numera samarbetar vi med följande: *Bra Hak Burgers, Caparol, Intersport, Mangia mi, Skafferiet* och *Smarteyes*. Medlemmarna erhåller olika rabatter hos dessa aktörer.

Salladsmagasinet har tillkommit som samarbetspartner och de har försäljning av olika sallader på Rocklunda anläggningen.

För övrigt innebar, även detta år, ett konstant flöde av information till alla medlemmar om gällande restriktioner. Det har varit en utmaning (för alla) att göra anpassningar, ställa om och flytta om, så att medlemmarna har kunnat fortsätta med sin träning under pandemin. Så gott som varje vecka har vi uppdaterat all corona-relaterad information på anläggningar och hemsida, så att våra medlemmar är informerade om vad föreningen gör för att minska smittspridningen under pandemin. Vi har varit tydliga med att göra markeringar på golven, visa maxantal motionärer i varje sal samt separera och markera maskiner och cardioutrustning.



Instagram
2 120 följare



Facebook
4 153 följare

Friskis värderingar och långsiktiga mål

FRISKIS&SVETTIS ÄR EN värderingsstyrd organisation, våra värderingar ligger till grund för all vår träning och allt vi gör.

De flesta känner till Friskis&Svettis på ett eller annat sätt. Många säger att en får komma som en är. Andra gillar blandningen av människor på Friskis. En del föredrar styrketräningen, andra musiken på passen. Några blir inspirerade av de engagerade ledarna. Oavsett vilken din motivation är, är du välkommen till oss! Friskis idé är lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Egentligen säger Friskis idé allt. Vi startar i lusten. Vi fortsätter göra träningen tillgänglig. Vi lägger till ny kunskap och kvalitet i det vi gör. Vi vill att du ska kunna hitta något som passar just dig.

För att vidga idén om träning har Friskis&Svettis fem värderingsområden.

FRISKIS&SVETTIS SKAPAR TRÄNING SOM BERÖR OCH SER TILL HELA MÄNNISKAN

Det finns lika många sätt att träna som det finns människor. Alla har olika drivkrafter och olika behov. Friskis bidrag är träning som känns. Då menar vi känns på riktigt, bortom muskelrörelser och svettiga pannor. Vi ser träning som en upplevelse för dina sinnen.

Med rörelseglädje som gemensam nämnare och med insikten att träningen ger förutsättningarna för det liv du vill leva. Och när livet förändras erbjuder vi träningsupplevelser som följer dig i stället för tvärtom.

Vi utgår från att människan är byggd för rörelse och att vi mår bra när vi rör oss. Det är grunden i vår funktionella träningsidé. Vi skapar träning som ser till hela dig oavsett om du är ny, nygammal eller rutinerad i din träning. Träningen ska få dig att växa som människa och vara en upplevelse som du kan längta efter.

FRISKIS&SVETTIS ÄR ETT SAMMANHANG DÄR MÄNNISKOR KAN MÖTAS

I ett samhälle som blir både snabbare och kallare är Friskis en plats för varma träningsupplevelser och mänskliga möten. Vi står för gemenskap på dina villkor. Kanske trivs du bäst med att träna på egen hand eller så är gemenskapen hela grejen.

Friskis skapas i mötet mellan människor, i mötet med träningen eller i mötet med dig själv. Oavsett om det sker hos oss, på en gräsmatta eller i den digitala världen. För oss är mötet kanske större än själva träningen.

FRISKIS&SVETTIS SLÄPPER LÖS MÄNNISKORS ENGAGEMANG

Friskis är av folket, för folket. Tillsammans är vi många, starka och i rörelse. Speciellt när vi låter engagemanget spira och släpper idéer lösa. Vi strävar efter att vara folket i hela dess mångfald och ta vara på människors olikheter och erfarenheter.

Friskis bygger på ideella krafter – ledare, tränare, värdar och alla andra som är där för dig för att de vill. De som gör oss till vilka vi är. Det handlar om att vara med i något stort, meningsfullt och viktigt – att få fler människor i rörelse. Vi tror att lusten är nyckeln till ett brinnande engagemang och att engagemang får både Friskis och människor att växa.

FRISKIS&SVETTIS HAR EN AVSLAPPNAD, TILLÅTANDE OCH PERSONLIG ATTITYD

Vår träning bygger på kunskap och vårt bemötande på en öppen människosyn. I spänningsfältet mellan det kompetenta och det avslappnade och personliga uppstår det vi ibland kallar Friskiskänslan. Den handlar om allt från tilltal, attityd och synsätt till miljö.

Hos Friskis kan du vara dig själv. Här finns inga pekpinnar. Inget märkvärdigt. Friskis är en plats där det är högt i tak. Vårt sätt att vara gör vår träning lättillgänglig och för alla. Det betyder inte att all vår träning passar alla, utan att det ska finnas något för alla oavsett ambitionsnivå, förutsättningar, identitet eller tillhörighet.

FRISKIS&SVETTIS ÄR EN MODIG UTMANARE SOM STÄNDIGT HITTAR NYA OCH BÄTTRE VÄGAR

Friskis älskar att vara i rörelse. Vi jobbar hela tiden med att vässa och förädla allt vi gör. Ibland vill vi överraska och ibland kännas igen. Vi vill fortsätta med det vi är bra på och testa gränser för att utmana gamla sanningar, normer och skeva ideal. Vi drar oss inte för att utmana oss själva. Allt för att överträffa det förväntade och skapa möjlighet för fler att hitta rörelseglädje.

För oss är det viktigt att handla fritt i linje med vår idé och alltid göra våra egna val. Vi gör oss därför inte beroende av andra men samarbetar ibland med de som delar våra värden för att nå våra mål.

FRISKIS&SVETTIS LÅNGSIKTIGA MÅL

Målen är riktningssmål, en beskrivning av en framtid vi vill skapa för Friskis&Svettis.

VÄXA

Friskis&Svettis är en del i fler människors liv, på nya och inspirerande sätt. Friskis når fler, finns på fler platser och gör det på nya sätt.

ENGAGERA

Friskis&Svettis inspirerar till mer engagemang för fler människor. Friskis tar tillvara på fler idéer, hittar fler funktionärer och inspirerar fler till att engagera sig, på nya sätt.

SYNAS

Friskis&Svettis har en tydlig idé som når ut och når in hos ännu fler. Friskis är tydligare och mer synliga, på fler och nya sätt.

SAMARBETA

Friskis&Svettis är smartare och starkare tillsammans. Friskis använder tid och resurser mer effektivt och har en tydligare rollfördelning.

Funktionärer

DET IDEELLA ENGAGEMANGET är navet i föreningens verksamhet. Under året har cirka 270 ideella funktionärer varit aktiva genom att hålla pass, instruera på gymmet och skapa bra möten på våra anläggningar. Det är medlemmar som på sin fritid vill bidra med sin tid och engagemang för att inspirera andra medlemmar till rörelseglädje.

Även 2021 blev ett speciellt år för alla med den pandemin som vi har haft att förhålla oss till. Självklart har det påverkat föreningens funktionärer på olika sätt, bl a så har utbildningar och träffar ställts in. Funktionärerna har haft möjlighet att sätta sitt funktionärsuppdrag på paus om man inte har känt sig trygg i att vara i anläggningarna under pandemin.

REKRYTERING

Föreningens verksamhet bygger på frivilliga insatser från alla ideella funktionärer. Rekryteringen av nya ledare, gymtränare och värdar är alltid ett arbete som pågår. Som funktionär bidrar man med sitt engagemang och sin tid. I gengäld får man bland annat gemenskap, inspiration och utbildning samt fri träning. Rekryteringen av nya funktionärer har under året varit mycket begränsad.

UTBILDNING

Friskis&Svettis utbildning är grunden för att hålla värderingar och kultur levande, samt för att erbjuda ett brett och inspirerande utbud med hög kvalitet. Även under 2021 hade Friskis&Svettis Riks svårt att anordna utbildningar med anledning av pandemin. Flera planerade utbildningar för våra funktionärer blev inställda. Mot slutet av året genomfördes ett par träningsformsträffar samt ett par infoträffar för nya funktionärer.

FADDER

När man har blivit rekryterad som funktionär erbjuds man en fadder, en van funktionär som hjälper den nya funktionären till rätta i sin roll. Faddrarna skapar trygghet inför det kommande funktionärsuppdraget. Även under 2021 har vi näst intill satt allt fadderskap på paus på Coronapandemin.

RECEPTIONSVÄRDAR

Receptionsvärdarnas uppgift är att ge bra service och bemötande till våra medlemmar. Vi har anställd personal i receptionerna och med hjälp av ideella receptionsvärdar stärker vi upp bemanningen under kvällar och vissa helgtider. För att hålla receptionsvärdarna uppdaterade med vad som händer anordnas regelbundna träffar med information och inspiration, dessa har vi tyvärr fått undvika under pandemin.

VÄRDAR

Värdarnas främsta uppgift är att leverera ett bra värdskap i mötet med alla medlemmar. Trivselvärdar hjälper medlemmarna tillrätta och ser till att det är ordning och reda i lokalen. Passvärdar hjälper ledaren och motionärerna inne på passen. Träna Ute-värdar håller ihop löpgruppen och ser till så att alla hänger med. Barnvärdar finns i lokalen på City där vi har barnpassning vissa tider, dock har barnpassningen varit stängd merparten av detta år med anledning av pandemin.



LEDARE OCH GYMTRÄNARE

Gruppträningsledarna och gymtränarnas uppgift är att leverera lustfylld träning av hög kvalitet för alla. Efter Friskis&Svettis Riks utbildningar, som krävs för att få leda/instruera, godkänns funktionären vid en licensering. Alla gruppträningsledare skapar sitt eget pass, utifrån Friskis&Svettis ramar, vilket gör att varje pass blir unikt. Gymtränarna inspirerar medlemmarna till utveckling i sin styrketräning.

GRUPPSAMORDNARE

Gruppsamordnarens uppgift är bland annat att hålla ihop funktionärsgruppen som man representerar, vara bollplank i olika frågor och ordna sociala träffar för sina funktionärskompisar. Under året har vi inte haft några aktiva gruppsamordnare, uppgiften har varit parkerad även under 2021.

UPPFÖLJARE

Föreningen erbjuder regelbundet alla våra gymtränare, ledare och värdar uppföljning, något som vi ska tillhandahålla enligt F&S Riks regler för medlemsföreningar. Som funktionär är det viktigt att utvecklas och bli inspirerad i sin roll för ett fortsatt ideellt engagemang. Vi har runt 30 uppföljare, funktionärer som gått en vidareutbildning via F&S Riks. I sin roll som uppföljare är man med och bidrar till att våra funktionärer trivs och känner lust och engagemang inför sin uppgift, till utveckling samt att säkra upp att vi fortsätter att erbjuda lustfylld träning och bemötande med hög kvalitet.

Under 2021 har vi inte genomfört några uppföljningar p g a pandemin.

Träningen

FRISKIS&SVETTIS HAR ETT stort och varierat utbud av träning. Vår ambition är att alla ska kunna hitta sin träningsfavorit hos oss. Utbudet är under ständig utveckling för att bibehålla vår höga kvalitet och stärka Friskis särart. Friskis träningsutbud förändras ständigt, även under 2021 utmärkte sig den digitala onlineträningen och utomhusträningen lite extra.

PASS FRÅN ANNAN PLATS

Ett flertal ledare körde utomhuspass från annan plats. Detta innebar att ledaren startade sina pass från en annan plats än Friskis anläggningar. Ledaren checkade in deltagarna på plats innan passets start.

ONLINETRÄNING

Onlineträningen utvecklades vidare och i början av året, när tuffa restriktioner påverkade hela samhället, var onlineträningen som allra mest använd. På helåret 2021 hade Friskis onlineträning cirka en miljon visningar och 90 000 unika användare. Toppnoteringar syntes i februari 2021 med 150 000 visningar och 26 000 unika användare, avseende Friskis som helhet. Under hösten snittade antalet visningar på 50 000 och 7 000 unika användare. I vår förening har cirka 300-400 unika användare/medlemmar loggat in på onlineträningen.

GYMMET

Våra gym fortsätter att locka många medlemmar och gymmen erbjuder stor variation av individuell träning. Hos oss finns bra möjligheter till tyngre styrketräning, träning i traditionella gymmaskiner, i cardiomaskiner och med kroppsvikt.

TRÄNING FÖR SPECIFIKA MÅLGRUPPER

Föreningen vill erbjuda träning för alla målgrupper. Under 2021 kom vi äntligen igång med Enkel-IW, EnkelJympa -träning för medlemmar med psykisk funktionsvariation. De nya träningsformerna har varit uppskattade även om vi i pandemitid varit ytterst återhållsamma med att marknadsföra oss. För att underlätta för medlemmar med fysisk funktionsvariation finns Spinning med armcykel.

FÖRÄLDRATRÄNING

Under 2021 bjöd vi på två olika pass samt Playpass två gånger i veckan där föräldrar är välkomna tillsammans med sina bebisar. Tema förälder är ett träningspass som är riktat mot målgruppen, vilket även erbjöds som utomhuspass.

SENIORKLUBBEN

Hela våren och sommaren 2021 var Seniorklubben satt på paus pga strikta restriktioner riktade mot äldre. Under hösten 2021 startade vi upp tre pass i Seniorklubben med reducerat deltagarantal.

Seniorklubben bygger på seniorer som inspirerar andra seniorer. Det gör att det är enkelt att hitta likasinnade. Träningen kommer på köpet.



BARN OCH UNGA

Friskis&Svettis idé om träning grundar sig på att människan är byggd för rörelse och på att ha lusten i fokus. Därför är lekfullhet en självklarhet i all vår träning för barn. Även om många barn leker och stöjar dagarna långa är det inte samma sak som träning. Rörelserna i vår barnträning syftar till att utveckla barnens motorik, balans, koordination, styrka, uthållighet och rörlighet. Barn har ett naturligt och spontant förhållningssätt till rörelse och Friskis skapar förutsättningar utifrån det. Musiken inspirerar i många av passen och är en viktig faktor att uppleva och motivera till rörelse. Först på hösten 2021 startade vi upp delar av familjeträningen, efter att ha pausats i över ett år. Juniorfys kom igång på Finnslätten och Familjejympa och Knatte startade äntligen upp på Rocklunda.

PERSONLIG TRÄNING (PT)

Under 2021 tog vi beslutet att inte erbjuda PT längre i vår regi.

TRÄNINGSEVENT OCH INSPIRATION

- ♥ I samarbete med Västerås konstmuseum erbjöd vi både Konstjogg och Konstpromenad under hösten. Ett trevligt och annorlunda sätt att kombinera kultur och träning.
- ♥ För första gången körde vi Västerås for Hope – ett evenemang där motionärer kunde skänka pengar till Barncancerfonden genom att delta i olika pass under dagen och kvällen. Sammanlagt samlade vi in 7 425 kr som oavkortat gick till Barncancerfonden.
- ♥ Vi hade ett Öppet Hus på Cityanläggningen och erbjöd gratis pass för alla och förmånligt erbjudande vid köp av träningskort. Ett event som var uppskattat och som resulterade i mer synlighet av vår Cityanläggning.
- ♥ Friskis har sedan en tid ett samarbete med ICA. I och med detta stod vi på ICA Maxi Hälla en kväll i december och marknadsförde vår träning och hade även en roddtävling på plats. En mycket uppskattad kväll.
- ♥ En Friskisboost genomfördes för våra funktionärer – både digitalt och live i reducerad skala.

Anläggningarna

VÅR VISION ÄR ATT erbjuda flexibla och moderna träningsytor med ett välkomnande trivsamt bemötande där föreningen erbjuder bra förutsättningar för varierad träning, individuellt och i grupp. Vi bedriver verksamhet i tre anläggningar, om cirka 7 100 m². Förutom träningsytor på anläggningarna finns det mötesplatser med en cafédel där vi har möjlighet att träffas och umgås med andra medlemmar, före och efter träningen. Anläggningarna har fräscha omklädningsrum med dusch och bastu. (Finnslätten har ej bastu).

CITY 2 000 m²

Anläggningen invigdes i september 2014 och ligger mitt i centrum på taket av gallerian Kvarteret Igor. Här rymmer ett modernt utrustat gym, en Plaza-yta och två grupptränings-salar. Den ena salen erbjuder både spinning och IW. Här finns även barnpassning och en barnhörna.

FINNSLÄTTEN 800 m²

I januari 2020 invigde vi vår anläggning på Finnslätten som ingår i Kungsledens Sportcenter. Anläggningen är på 800 m² och har gym, Plaza-yta och en spinningssal. Vi har även tillgång till en sporthall som vi kan ha olika gruppträningar i. Finnslätten har öppet dygnet runt och man går in via en sluss.

ROCKLUNDA 4 300 m²

Anläggningen ligger mitt i Västerås främsta idrottsområde sedan januari 2009. Den byggdes ut 2019 och rymmer numera gym i två plan, multihall, stretchrum, IW-sal, spinningssal, ett cirkelgym och två grupptränings-salar. Ett extra rum med lyftarpodier finns vilket uppskattas enormt av medlemmarna. Det finns även ett barnrum.

STÖRSTA TRÄNINGSYTAN

Vår största anläggning är stigarna, spåren, cykelvägarna, gräset och gatorna. Vår Träna ute verksamhet är en av organisationens äldsta och största, och en verksamhet vi verkligen är stolta över. Den pågår i stort sett året runt. Under pandemin har vi fortsatt att erbjuda gruppträningspass på vår uteplats intill Rocklunda anläggningen.

HEJ DÅ BJÖRNÖVÄGEN!

Vår allra första träningsanläggning Björnövägen kom till 1993. Den gick länge under namnet *Jympalagret*. Dagarna före midsommar 2021 stängdes anläggningen för gott med anledning av att det bl a skall byggas ett polihus på marken.

Med mycket möda och stor planering tömdes hela anläggningen och vi lämnade in nycklarna den 29/10. Många medlemmar har härliga träningsminnen och den har varit en given mötesplats för många. Det sista träningspasset hölls den 24/6. Den 1 oktober hade vi gravöl på Björnövägen för våra funktionärer – ett mycket uppskattat evenemang. Det blev middag, levande musik och disco.

Kuriosa: Vid tömningen och städningen av anläggningen lämnades 3,4 ton metall och 2,9 ton trä till återvinningen. Ett flertal möbler, träningsutrustning, tvålappar, hyllor och mycket mer såldes på vår Björnövägen loppis till föreningar och privatpersoner.



3,4 ton
metall skickades till
återvinningen

2,9 ton
trä skickades till
återvinningen

1993
invigdes Björnövågen



Bilder från Gravöl Björnövågen m m. Foto: Bengt Johannesson bl a.

friskis



ANLÄGGNINGAR CITY (KV IGOR) • FINNSLÄTTEN • ROCKLUNDA **WEB** [FRISKISSVETTIS.SE/VASTERAS](https://www.friskisgvettis.se/vasteras)
SOCIALA MEDIER INSTAGRAM: FRISKISVASTERAS, FACEBOOK: FRISKISSVETTISVASTERAS