

VERKS
AMHET
SPLAN
2018



SOLLENTUNA

Innehåll

Vår verksamhetsplan	4
Friskis&Svettis Sollentuna	4
Friskis&Svettis 12 värderingar	5
Vision	6
Inspirerande träningscenter.....	6
Mål för 2018	7
Utbud	10
Dopingförebyggande arbete	10
Ekonomi.....	11
Organisation.....	13

Vår verksamhetsplan

Verksamhetsplanen visar vad som är på gång och vilken inriktning föreningen har i sin verksamhet. Verksamhetsplanering är ett kontinuerligt arbete under hela året och oförutsedda händelser kan medföra förändringar.

Friskis&Svettis Sollentuna

Föreningen bildades 1983 och hade den 31 december 2017 7 290 medlemmar. I föreningens moderna träningscenter i Stinsen köpcentrum, Sollentuna, erbjuds bland annat jympa, spinning, Indoor walking, cirkelgym, gym och träna ute. I vårt stora gym finns tillgång till individuell styrketräning, instruktör och personlig tränare. Totalt erbjuds cirka 100 träningspass/vecka. Föreningen har i januari 2018 9 anställda fördelade på 7.6 heltidstjänster + timanställda och cirka 200 ideellt engagerade funktionärer. Utöver ordinarie schemalagd verksamhet samverkar föreningen med bland annat skolor, företag, föreningar och Sollentuna kommun.

Friskis&Svettis 12 värderingar

De tolv värderingarna är resultatet av många människors idéer om Friskis&Svettis från 1978 fram till i dag. Värderingarna anger tolv skäl till varför vi gör som vi gör och utgör därmed en värdegrund för föreningen. De hålls levande i all funktionärsutbildning och ger anledning till många stimulerande diskussioner.

1. **Träning ska vara fri från krav på prestation**

När man inte känner krav känner man sig fri och när man känner sig fri kommer lusten. Vårt sätt att leda, instruera och driva på får deltagarna att känna sig fria.

2. **Träning ska utveckla hela människan**

Musik och rörelser frigör känslor och hjälper oss att bygga upp förtroende för våra kroppar och oss själva. Träning ska beröra och ge positiva upplevelser som man vill ha igen och igen.

3. **Gränser ska testas**

Andras och Friskis&Svettis sanningar bör alltid ifrågasättas. Inte bara för att det är kul att provocera utan för att det är ett bra sätt att starta diskussion och initiera utveckling. Att bara lyssna och lyda är inte Friskis&Svettis. Vi tar ut svängarna. Vi överraskar, tar risker och startar debatt.

4. **Varje enskild medlem och varje idé är viktig**

En ideell förening lever och utvecklas genom medlemmarnas engagemang. Allt bygger på personlig initiativkraft. Varje medlem ska känna sig sedd och bekräftad. Varje idé och åsikt ska behandlas med största respekt. Vi odlar en kultur med en känsla att ingenting är omöjligt. På så sätt håller vi liv i glädjen och energin i Friskis&Svettis. Alla kan påverka utvecklingen.

5. **Träning ska vara lustfylld**

Människan är byggd för rörelse. När vi rör oss mår vi bra. Men om vi ska röra på oss regelbundet måste det vara kul. Träning ska vara en upplevelse. Vi som leder och instruerar lever ut i träningen.

6. **Att mötas är lika viktigt som att träna**

Vår idé om den lustfyllda träningen omfattar hela besöket på Friskis&Svettis, från första mötet med en välkomnande funktionär till "hej då för i dag". Vi eftersträvar inte bara klanderfri service, utan verkliga möten.

7. **Människor tar ansvar för sin egen hälsa**

Vi erbjuder träning, en möjlighet att få en god vana. Vi gillar inte pekpinna och uttrycker därför inga synpunkter kring hälsosamt eller ohälsosamt leverne. Vi är snarare i upplevelsebranschen än i hälsobranchen.

8. **Hög kvalitet är viktig på alla områden**

Vi vill vara bäst på det vi gör. Därför ska vi alltid hålla vårt löfte om att erbjuda både lust och hög kvalitet. Vi kan lika lite acceptera brister i träningen som i till exempel lokalerna, ljudanläggningen eller it-systemet.

9. **Det ska vara lätt att börja, lätt att fortsätta**

Att vara medlem i Friskis&Svettis ska vara enkelt och inspirerande. Det ska vara enkelt att ha att göra med föreningen och enkelt att få träna på det sätt man önskar.

10. **Att stå fri är värdefullt**

Vi överväger varje samarbete mycket noga. Våra möjligheter att alltid och utan kompromisser agera i enlighet med våra värderingar är viktigt för Friskis&Svettis.

11. **Att träna är inget märkvärdigt**

Vi motarbetar all hysteri kring kropp och hälsa. Det är naturligt att träna.

12. **Alla ska kunna träna**

Människor har olika behov och upplever träningslust och rörelseglädje på olika sätt. Somliga vill alltid ligga på gränsen, andra trivs bäst på mindre ansträngande nivåer. En del tycker om att träna med redskap, andra nöjer sig med den egna kroppen. Klart att alla ska kunna hitta en träningsform man trivs med hos oss.

Vision

Träning hos oss är alltid lustfylld och inspirerande.

Inspirerande träningscenter

Vi erbjuder ett av de största och mest kompletta träningscentret i Stockholm med träningsformer/redskap vi tidigare inte haft tack vare utökade lokaler.

Stora och fräscha lokaler som erbjuder allt gruppträning till moderna till funktionella redskap. Föreningen erbjuder både interna och externa utbildningar för funktionärer och anställda.

Hos oss är träningen lustfylld tack vare den familjära känsla som våra medlemmar upplever redan vid receptionen och i hela träningscentret. Alla motionärer och funktionärer i föreningen bidrar till en känsla av gemenskap. Friskis&Svettis är den största mötesplatsen för träning i Sollentuna och självklar för människor som vill röra på sig och uppleva sin träning som en naturlig del av vardagen.

Hos oss finns alltid ny inspiration att hämta. Våra funktionärer och värdar hjälper mer än gärna medlemmarna att upptäcka nya träningsmöjligheter.

Vår ambition

Vår ambition är att fortsätta vara ett av Sveriges mest inspirerande träningscenter, allt från kompetens, lokaler, utrustning till utbud. Vi vill att våra medlemmar ska känna sig förvåntansfulla inför varje nytt besök.



Mål för 2018

Fler människor i rörelse

Vi vill få fler människor att röra på sig och uppleva lustfylld träning.

I dagsläget tränar tio procent av Sollentuna kommuns invånare hos oss. Vårt mål är att denna andel ska fortsätta att öka samt uppmuntra fler människor i kommunen att känna träningsglädjen med oss

Engagemanget i föreningen

Vår träning och vårt träningscenter ska vara inspirerande, lustfyllt och modernt. Grundstenarna är våra funktionärer. Vi kommer därför under 2018 fortsätta att inspirera våra befintliga funktionärer samtidigt som vi välkomnar nya människor att engagera sig i föreningen. Under 2017 hade vi 200 mycket engagerade funktionärer.

Tillgänglighet, service och utbud

Vi ska höja vår service ännu mer genom att

- fortsätta att utveckla våra digitala tjänster
- utöka våra träningsformer







Utbud

Vi har sex stora ytor för gruppträning samt mer än 2 000 kvm gym. Vi kan vara 56 personer i spinningssalen, 30 personer i Indoor walking-salen samt upp till 56 personer i cirkelgymmet. I vår multibur, Queenax, kan vi få plats med upp till 36 personer och i våra grupptränings-salar kan vi ta upp emot 160 personer. Totalt erbjuder vi nästan 100 gruppträningspass i veckan.

Vårt senaste tillskott är multihallen som är 1 400 kvm där vi har både gym och gruppträning. Gymmet är utrustad med fria vikter, kabelmaskiner, Nordic gym-maskiner, gymband, däck, konditionsmaskiner, rörlighets- & stretch hörna, stor fri yta med mera. Gruppträningsdelen är anpassad för styrkepass och större gruppträningspass, upp till personer, och kan nyttjas för individuell träning.

Tack vare multihallen har vi kunnat utveckla fler träningsformer.

Mywellness

Vårt träningscenter erbjuder digital kommunikation och service på en helt ny nivå med hjälp av Mywellness. Denna programvara är integrerad med uppvärmnings- och gymmaskinerna från Technogym och hjälper medlemmarna i deras träningsplanering. Mywellness är även integrerad med all vår gruppträning vilket gör att våra medlemmar, varje vecka, får en rapport om utförda aktiviteter.

Dopingförebyggande arbete

Vi har en dopingfri anläggning

Vi tränar och tar ansvar för vår hälsa. Att dopa sig av kosmetiska skäl eller för att förbättra sina resultat strider mot vår träningsidé. I det dopingförebyggande arbetet samarbetar vi med både Riksidrottsförbundet och projektet "100 procent ren hårdträning".

Vi är noga med att synliggöra vår dopingpolicy och informerar om att vi är en dopingfri anläggning där oanmälda kontroller kan genomföras. Vi tillkallar dopingjouren vid misstanke om att otillåtna preparat förekommer.

- Vi har ett aktivt och synligt dopingarbete
- Vi har en väl utarbetad och tillgänglig dopingpolicy
- Vi har en antidopingansvarig
- Vi har regelbundna dopingkontroller





Ekonomi

Föreningen har ytterligare ett framgångsrikt verksamhetsår bakom sig, även om en mindre nedgång i medlemsantalet kan konstateras,

Som bekant planeras inom Stinsenområdet en omfattande nybyggnation som kan komma att påverka vår verksamhet. Framst innebär detta en stor osäkerhet kring våra framtida verksamhetslokaler.

Enligt föreningens ekonomiska plan inför 2018 beräknar vi att få ett överskott på minst 500 kkr att användas för framtida satsningar. Några prishöjningar är ej planerade under 2018.

Idag planeras inga förändringar avseende vår personalstyrka.

Föreningen med dotterbolaget Engelbrekts Hus AB är helt skuldfri och planerar att så förbli de närmaste åren.

Under året ska föreningen teckna avtal med hyresvärden om det framtida samarbetet med utgångspunkt från att vår verksamhet fortsatt bedrivs vid Häggviks Handelsplats. Gällande avtal löper till 2023-12-31.



Organisation

Organisationen består av fyra delar:

- Styrelse och valberedning
- Verksamhetschef
- Personal
- Funktionärer

Valberedningen

Valberedningens främsta uppgift är att ge förslag till nya förtroendevalda. Valberedningen ska ge förslag på nya ledamöter till styrelsen och till revisorer.

Styrelsen

Styrelsens uppdrag är att bereda olika frågor, förvalta de beslut som årsmötet fattat, utarbeta föreningens strategier samt representera föreningen i olika sammanhang.

Verksamhetschefen

Verksamhetschefens viktigaste uppgift är att leda och föra föreningen framåt.

Personal

De anställda sköter det dagliga arbetet såsom verksamhetsfrågor, ekonomi, marknadsföring och schemaläggning. Personalens uppgifter är främst att se till att föreningen fungerar externt mot allmänheten, företag och media och internt mot medlemmar och funktionärer. De anställdas uppgift är också att underlätta funktionärernas arbete och bidra till en kreativ miljö med stor lust och effektivitet.

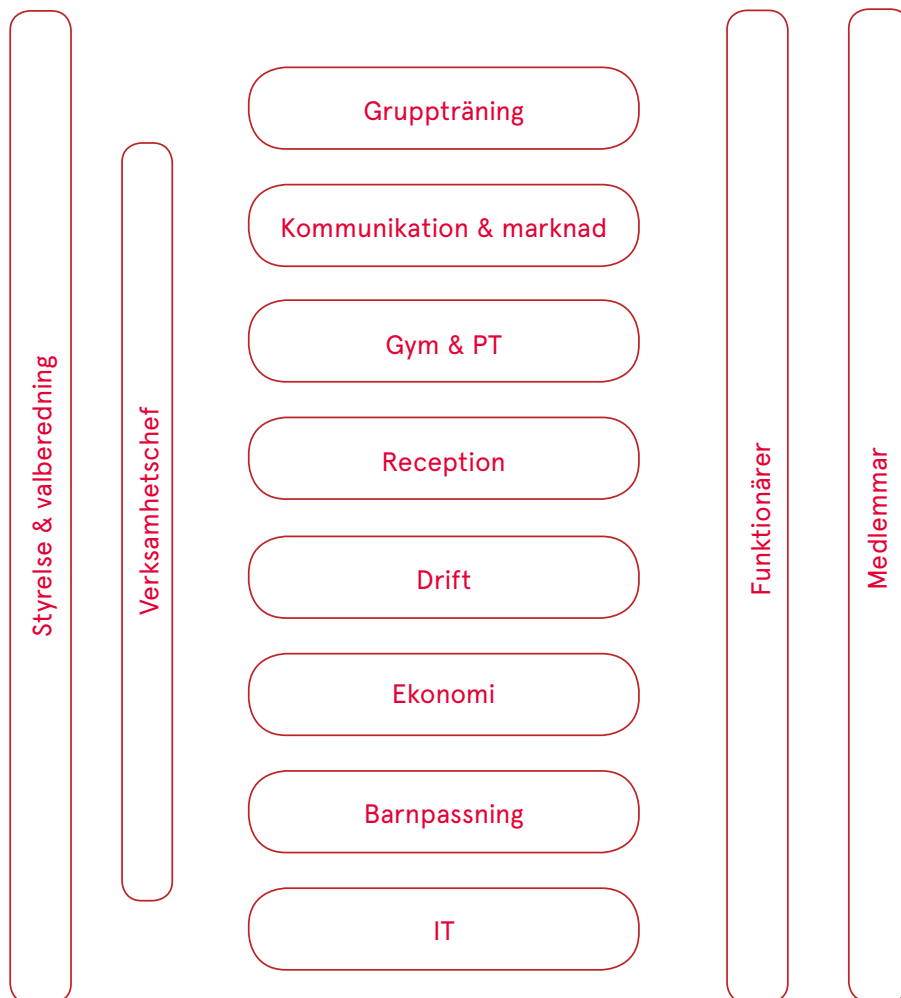
Satsningen på personlig tränare, PT, har varit fantastisk. Vi har utarbetade rutiner för hela PT-verksamheten och har tre personliga tränare som satsar på att utveckla våra PT-tjänster till högsta och bästa kvalitet.

Vår uppskattade barnpassning har öppet alla dagar i veckan.

Funktionärer

Kärnan i verksamheten är våra funktionärer. Friskis Sollentunas verksamhet står och faller med dem. Det senaste året har över 200 funktionärer skapat trivsel och härlig träningsglädje i våra lokaler.

Översikt







SOLLENTUNA

IF Friskis&Svettis Sollentuna
Glimmervägen 10-12 | Stinsen | Sollentuna
08-35 01 02
sollentuna.friskissvettis.se
facebook.com/FriskisSollentuna