



MEDLEY



A history of being an important part of public health



Medley in numbers

2001

Founded

550 MSEK

Revenue (2024)

300 + 500

FTEs

+50 000

Members

30+

Clubs

+ HQ in Stockholm

25

Municipalities

5 miljoner

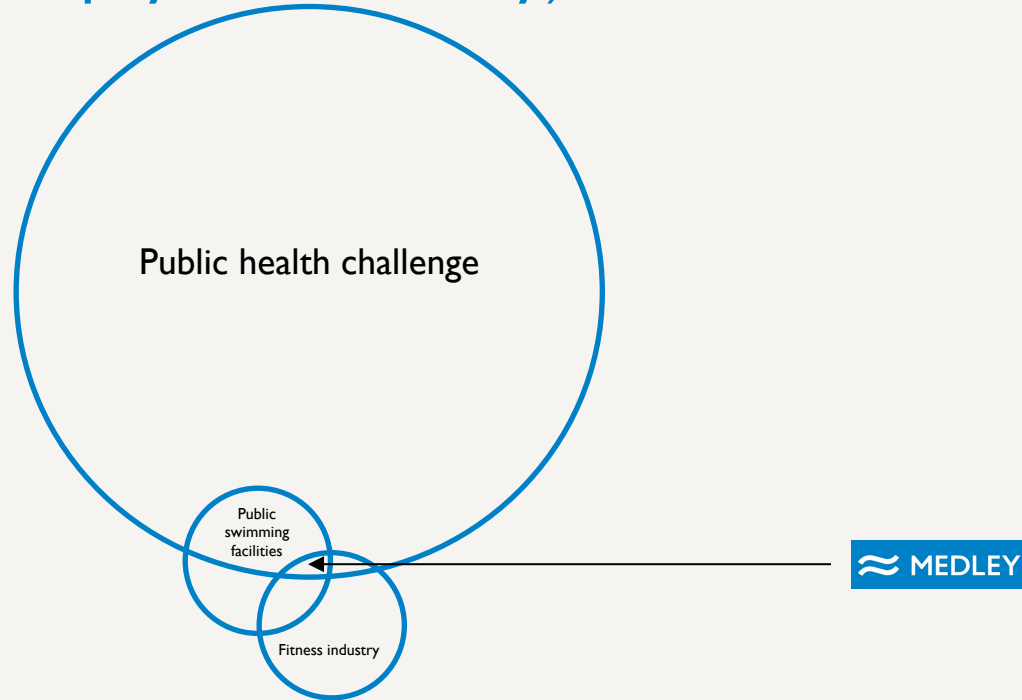
Visits

+50 000

Group training classes



Medley and the Public Health challenge (as a consequence of physical inactivity)



Taking down the barriers for "the other 80 percent"

Workout philosophy

Vi tror att alla människor mår bäst av hälsosamma vanor och fysisk aktivitet – att du mår bäst av att aktivera hela kroppen och av att utveckla såväl kondition som styrka. Vi vill att varje person som är aktiv hos oss ska känna glädje, trygghet och tillit.

Vi erbjuder en sund och säker miljö där alla ska ha möjlighet att träna, i grupp eller individuellt, på land eller i vatten, oavsett tidigare erfarenhet. Vi hjälper dig att lägga grunden till varaktigt god hälsa och välmående. Vi stöttar dig på din träningsresa, genom att inspirera, vägleda och utmana dig att utveckla och variera din träning över tid.

HÄLSA går före utseende

ÅTERHÄMTNING är lika viktigt som träning

LÅNGSIKTIGHET är viktigare än snabba resultat

PROGRESSION i träning är mer motiverande än status quo

Fysisk aktivitet och BRA KOSTHÅLLNING är bättre än bara det ena

Träning för HELA KROPPEN trumfar fokus på enskilda muskelgrupper

Att UTMANA KROPPEN ger mer resultat än att alltid träna på samma sätt

Kroppen behöver både PULSHÖJANDE och STYRKEFRÄMJANDE TRÄNING, inte bara det ena

Att TRÄNA I OLIKA MILJÖER är mer gynnsamt och ofta mer motiverande än att bara välja en

The Medley Way

I vår Träningsfilosofi har vi sammanfattat vårt grundläggande perspektiv på träning. Här beskriver vi i mer detalj hur denna yttrar sig i vår verksamhet och vilken metod för träning vi förespråkar.

Alla människor har unika förutsättningar och varierande träningsbakgrund. Vissa har tränat hela livet och andra har ingen erfarenhet alls. Därför börjar varje medlemskap hos oss med en analys av ditt nuläge. Genom att få reda på vilken bakgrund och vilka förutsättningar just du har kan vi hjälpa dig på bästa möjliga sätt.

Vi kommer, baserat på din erfarenhet/bakgrund att dela in dig i en av 5 nivåer. Baserat på vilken nivå du tillhör ser vi till att du får en optimal start på din träningsresa. Vårt mål är att genom coaching, inspiration och pep hjälpa varje medlem att etablera (eller bibehålla) en vana av att vara fysiskt aktiv. Genom vår Träningsresa, som ingår i ditt medlemskap, får du upp till 4 tillfällen med en av våra instruktörer för att hjälpa dig komma igång med och utvecklas i din träning.

Hur mycket ska jag träna?

WHO:s och Folkhälsomyndighetens rekommendation är att alla vuxna över 18 år ska vara fysiskt aktiva minst 150 minuter per vecka. Vi hjälper dig dit, eller (om du föredrar) ännu längre. Om du saknar tidigare träningsbakgrund rekommenderar vi att du startar med 2-3 pass per vecka om vardera 30-60 minuter. Över tid kan vi tillsammans säkerställa att våra du når upp till WHO:s/FHM:s rekommendation om totalt 150 minuter fysisk aktivitet per vecka, innefattandes såväl styrke- som konditionsfrämjande aktiviteter.

Vad ska jag träna?

Vår rekommendation är att 1-2 av dessa 2-3 pass är styrkepass och 1 av dem är inriktat på kondition. ...

...

Your Training Journey

Alla människor har unika förutsättningar och varierande träningsbakgrund. Vissa har tränat hela livet och andra har ingen erfarenhet alls. Därför börjar varje medlemskap hos oss med en analys av ditt nuläge. Genom att få reda på vilken bakgrund och vilka förutsättningar du har kan vi hjälpa dig på bästa möjliga sätt.

Träningsresans 5 nivåer

Utifrån din erfarenhet/bakgrund ser vi till att du får en optimal start på din träningsresa utifrån 5 nivåer:

KOM IGÅNG! – För dig som är träningsovan och vill komma igång att träna.

KOM VIDARE! – För dig som har en viss träningsvana men är inaktiv idag.

KOM LÄNGRE! – För dig som är aktiv med viss träningsvana.

TA NÄSTA STEG! – För dig som är aktiv och träningsvan.

TILL NÄSTA NIVÅ! – För dig som är aktiv med god träningsvana.

I de första 3 nivåerna ges en individuell instruktion med en utbildad instruktör. Första tillfället är 45 min och därefter är varje tillfälle 30 min. Beroende på vilken nivå du startar på kommer du alltså att få lite olika antal träffar med en instruktör.

Nivå 4 och 5 är för dig som är träningsvan men som ändå vill ha inspiration i din träning. Dessa träffar körs i form av workshops och utav en personlig tränare.

...

Making the gym an inclusive environment

- Communication is KEY!

Values & purpose

Medleys träningsfilosofi

Medleys vision är att inspirera fler till ett aktivt, friskare och gladare liv. Vi tror att alla människor mår bäst av hälsosamma vanor och fysisk aktivitet – att du mår bäst av att aktivera hela kroppen och av att utveckla såväl kondition som styrka.

Vi vill att varje person som är aktiv hos oss ska känna glädje, trygghet och tillit. Vi erbjuder en sund och säker miljö där alla ska ha möjlighet att träna, i grupp eller individuellt, på land eller i vatten, oavsett tidigare erfarenhet. Vi hjälper dig att lägga grunden till varaktigt god hälsa och välbefinnande. Vi stöttar dig på din träningsresa, genom att inspirera, vägleda och utmana dig att utveckla och variera din träning över tid.

- HÄLSA går före utseende
- ÅTERHÄMTNING är lika viktigt som träning
- LÅNGSIKTIGHET är viktigare än snabba resultat
- PROGRESSION i träning är mer motiverande än status quo
- Fysisk aktivitet och BRA KOSTHÅLLNING är bättre än bara det ena
- Träning för HELA KROPPEN trumfar fokus på enskilda muskelgrupper
- Att UTMANA KROPPEN ger mer resultat än att alltid träna på samma sätt
- Kroppen behöver både PULSHÖJANDE och STYRKEFRÄMJANDE TRÄNING, inte bara det ena
- Att TRÄNA I OLIKA MILJÖER är mer givande och ofta mer motiverande än att bara välja en



Friendly guidance

Du gör
gymmet
bättre



Tack för att du hjälper till med trivseln genom att:

- Ställa tillbaka träningsredskapen där du tog dem
- Ge plats åt andra på maskinerna när du vilar
- Torka av maskiner och träningsredskap efter dig
- Använda rena träningskläder och inneskor

Thank you for helping us by:

- Putting the equipment back where you took it
- Letting others use the equipment while you rest
- Wiping off machines and exercise equipment
- Wearing clean exercise clothes and shoes

Det vi tillsammans gör – gör skillnad.
Ha ett riktigt bra träningspass!



Taking a stand

100%
REN HÅRDTRÄNING
OCH DIPLOMERING AV
100%
GYM

ARBETSMETODEN SOM
SYFTAR TILL ATT FÖREBYGGA
ANVÄNDNING AV
DOPNINGSPREPARAT

100% Ren Hårdträning - Implementation and toolbox

Implementation process

1. STAD education for 2 club employees
2. Onboarding all employees (physical + e-learning)
3. Local documentation from central template
4. Awareness week as part of Commercial calendar

Toolbox & support

1. Policy integrated into customer and employee contracts
2. Antidoping policy
3. List of employees and dates of when they last did their AD training
4. Nutrition policy
5. Anti doping action plan
6. In-house anti doping person
7. Contact person with local police

Why it's so important for us, and for Public Health

Benefits for the customers

- Safe and inclusive environment
- Higher presence in the gym than the average club
- Onboarding help throughout the first year

Benefits for us

- Safe and inclusive environment for the staff
- Bigger addressable market
- High customer interaction leads to lower churn

Benefits for Public Health

- Help in educating young members on the topic
- Addressing "the other 80 percent" leading to increased share of population in physical activity



MEDLEY