

Effekt- rapport

2025

KORPEN



Svenska Motions-
idrottsförbundet

Om Effektrapporten

Effektrapporten har sin utgångspunkt i Korpen Svenska Motionsidrottsförbundets strategi – Fokus Korpen 2032.

Rapportering sker utifrån strategins tre prioriterade förflyttningar:

- 1. Stärka föreningsdriven motion,**
- 2. Återspegla mångfalden i samhället
samt**
- 3. Aktivera arbetsplatser**

Vi är medlemmar i Giva Sverige som är branschorganisationen för tryggt givande. Vi tillämpar därmed Giva Sveriges kvalitetskod för etisk insamling, intern kontroll och styrning, redovisning och effektrapportering.

Som ett led i detta arbete ger vi årligen ut en effektrapport vars syfte är att ge en bättre inblick i vårt arbete, vilka mål vi jobbar mot och vilka effekter som vi har nått under året.



**Heja
på!!**

Innehåll

Det här är Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet	4
Vårt uppdrag	4
Vision, verksamhetsidé och värdegrund	5
Korpen och de globala hållbarhetsmålen	6
Så uppnår vi våra mål	7
Fokus Korpen 2032	8
Vi mäter våra framsteg	9
Stärka föreningsdriven motion	10
Återspegla mångfalden i samhället	13
Aktivera arbetsplatser	15
Kommunikation och IT	17
Korpen i siffror	22
Föreningar och medlemmar	22
Verksamhetsintäkter	23
Verksamhetskostnader	23
Avslutande ord	24
Tack	25

Det här är Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet

Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet är ett av Sveriges största idrottsförbund med nästan 800 000 medlemmar. Våra cirka 1 900 föreningar finns över hela Sverige och som breddidrottsförbund kan vi totalt erbjuda våra medlemmar omkring 100 olika aktiviteter.

Vårt uppdrag

Vi är ett breddidrottsförbund där alla idrotter och alla människor platsar – hela livet. Vår verksamhet handlar om att göra det enkelt för människor och arbetsplatser att motionera och ha kul tillsammans.

Som specialister på motionsidrott är vi unika i Riksidrottsförbundet och vi vill fortsätta bidra till fler människors hälsa och välmående.



Under 2025
har nästan
800 000
motionerat med
Korpen!

**NU
KÖR
VI!**

Vision:

Ett friskare och gladare Sverige genom motion.

Verksamhetside:

Korpen gör det enkelt för människor att motionera och ha kul tillsammans.

Vår värdegrund:

Glädje, Gemenskap och Alla är välkomna.



Det finns många sätt att se på glädje.

I Korpens verksamhet handlar det många gånger om den rörelseglädje vi delar i gruppträningssalen, på fotbollsplanen, i gymmet eller på pickleballplanen. Att vi gör saker tillsammans. Att få vara med och påverka sin egen rörelse som medlem, ledare, anställd eller i en styrelse ger både mening och glädje. Det är helt enkelt roligare att göra saker tillsammans.



Det är när vi möts som bra saker händer.

Korpen har formats och utvecklats tack vare kreativa möten där idéer skapats, broar byggts och framtiden stakats ut. Att höra till, att vara tillsammans och att ha en gemensam känsla av mening är viktigt i Korpen. I en gemenskap är varje enskild medlem, ledare och styrelsemedlem viktig, både i det lokala och i det nationella sammanhanget.



Vi bedriver en inkluderande* verksamhet

där alla platsar och är med utifrån sina förutsättningar oavsett om du är ledare, styrelseledamot eller aktiv. Olika perspektiv och kompetenser utvecklar oss och vi arbetar aktivt med att förändra hindrande strukturer för att alla ska ha möjlighet att vara delaktiga.

* Alla oavsett kön, könsidentitet och uttryck, etnisk och social bakgrund, religion/trospåfattning, funktionsförmåga, sexuell läggning eller ålder ska känna sig välkomna i Korpen.



Korpen och de globala hållbarhetsmålen

Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet ger ett betydande och direkt bidrag till de globala målen för hållbar utveckling genom vår verksamhet med bredd- och motionsidrott för alla:



Så uppnår vi våra mål

För att vara hela Sveriges motionsrörelse behöver vi även vara hela Mariestads, Vindelns, Vattenfalls och hela Malmös motionsrörelse.

Det är genom att vara starka lokalt som vi kan vara starka som organisation och bli en stark nationell aktör. Det är lokalt som innovationskraften och verksamheten skapas, med stöd av förbundskansliet.

**ALL
RÖRELSE
RÄKNAS**





Fokus Korpen 2032

Under strategiperioden vill vi förenkla och fokusera. Det innebär att vi istället för att föra in nya begrepp ska fokusera på att leva upp till vår värdegrund och oftare vara som vi är när vi är som bäst.

När det gäller våra värderingar "glädje och gemenskap" kan vi konstatera att det är en naturlig följd av att både motionera och att driva en förening tillsammans. Det är viktigt och vägledande för det vi gör, men också något som finns där och är med oss hela tiden. Korpen är bra på det.

Vi är även bra på att få våra medlemmar att känna sig välkomna, men vi har en bit kvar innan vår organisation speglar mångfalden i samhället. Vi behöver få fler att hitta till Korpens verksamhet. Det är ingen lätt uppgift som vi kan lösa med en enskild insats, utan det är en medvetenhet som måste genomsyra allt vi gör.

Strategin pekar ut den långsiktiga riktningen och hjälper oss att kraftsamla för att uppnå vår fulla potential. För att få saker att hända kompletteras strategin med en verksamhetsplanering där det finns tydliga målsättningar på vad som ska uppnås på kort sikt. En viktig framgångsfaktor är att ta fram både lokala och nationella planer med målsättningar som går hand i hand.



Vi mäter våra framsteg

Vi följer Korpens utveckling löpande, inte bara en gång om året. Strategin Fokus Korpen 2032 omsätts i tvååriga verksamhetsplaner.

Varje kvartal stämmer vi av – då går vi igenom varje mål och delmål och sätter en tydlig prognos för hur det går. Hur vi tar reda på det beror på vad vi vill veta. Ibland frågar vi våra medlemmar och föreningar direkt, genom enkäter och undersökningar. Andra gånger följer vi engagemanget på webben och i sociala medier, eller undersöker hur starkt vårt varumärke står sig.

Vi har också god hjälp av IdrottOnline och vårt eget IT-system KIT, som ger oss en bild av aktiviteten i föreningarna, samt av de utvärderingar deltagarna fyller i efter olika satsningar.



Stärka föreningsdriven motion

Korpens verksamhetsidé är lika enkel som den är kraftfull: det ska vara enkelt att motionera tillsammans. Enkelt att dra igång, enkelt att engagera sig – och enkelt att stanna kvar.

Aktiviteter

Lagidrott

- Under 2025 har totalt **19 463** matcher (2024: 19 686) av **3 798** unika lag (2024: 3 912) spelats runtom i landet.
- Bland utövarna i lagidrotten är totalt **88%** män.
- Volleyboll är den mest jämställda lagidrotten i Korpen (sett till andel utövare) där **48%** av utövarna är kvinnor.
- Flest matcher spelades i **fotbollen**, följt av **innebandy** och **bordtennis**.
- I antal deltagande lag toppar fotbollen även där med **1 803** unika lag (2024: 1 746) i seriespel.



Gruppträning

- Under året har vi haft totalt **275 279** antal bokningar (2024: 265 658) som är gjorda av **12 920** unika individer (2024: 12 870).
- Det innebär att varje individ i snitt har gått på **21** bokningsbara pass under året.
- De vanligaste aktiviteterna i föreningarna är **gympa**, **spinning**, **cirkelträning**, **yoga** och **vattenträning**.



Not: En del föreningar använder inte Korpens gemensamma verksamhetssystem KIT för sina aktiviteter. Detta medför att de inte syns i statistiken för den föreningsdrivna verksamheten.

Nya föreningar

2025 valde 13 föreningar att bli medlemmar i Korpen. Välkomna säger vi till:

♥ **Allmänhetens Finest IK**

♥ **Fisksätra IF KFUM**

♥ **Gränna AIS**

♥ **Hero IF**

♥ **Kvarteret IF**

♥ **LUGI Dodgeball**

♥ **Mamil IF**

♥ **Mörbylånga Tennisförening**

♥ **Näset Bouleförening**

♥ **Quality Movement Idrottsförening**

♥ **Varbergs Dodgebollförening**

♥ **Vibras IF**

♥ **Örebro Universitets IF**



**Kom
igen!**





Mitt Everest slog alla rekord

Genom utmaningen Mitt Everest vill vi ge människor möjligheten att bestiga världens högsta berg, på hemmaplan.

Utmaningen går ut på att antalet höjdmeter mäts upp i en lokal backe och att deltagaren sedan ska gå det antal vändor som motsvarar antalet höjdmeter upp till toppen av Mount Everest (8 849 höjdmeter). Tillsammans besteg vi hela 265 Everest under 2025 och skapade gemenskap i backar från norr till söder.

Syftet är att få människor i rörelse samtidigt som de också ska lära känna sin närnatur. Att gå, eller jogga, upp för en backe är väldigt bra träning och ger både styrka och höjer pulsen. Det gör skillnad för de som är med i utmaningen.

Mitt Everest	2025	2024
Antal backutmaningar	33	28
Antal föreningar	29	22
Antal deltagare	1 779	730

Återspegla mångfalden i samhället

Korpen ska se ut som Sverige gör. En växande motionsrörelse når sitt fulla värde först när alla känner igen sig i den.

Styrkan med Korpen är att varje förening har möjlighet att forma sin verksamhet utifrån de människor och behov som finns just där de verkar. Målet är en organisation där underrepresenterade målgrupper inte bara är välkomna på pappret, utan där de är verkligt närvarande i hela vår verksamhet.



Cirka
15%
av Korpens
medlemmar
är 65+

Aktiv Senior och Seniorveckan

Korpens arbete med målgruppen 65+ fortsätter och idag är cirka **15%** av Korpens medlemmar 65+. Korpens föreningar erbjuder varje dag aktiviteter för målgruppen – allt från gå-fotboll, sittgympa och stavgång till tabata, pickleball och vattenträning.

Utöver den verksamhet som pågår vare dag ute i landet kunde vi också summera årets upplaga av vår uppskattade seniorvecka. Under vecka 3 deltog **25** föreningar från norr till söder. Sammanlagt såg Korpen till att cirka **2 000** personer i målgruppen 65+ fick uppleva rörelseglädje och gemenskap.



Idrottsklivet

Satsningen Idrottsklivet ska bidra till att fler unga i Sverige får en meningsfull fritid.

2023 blev Korpen en del av Riksidrottsförbundets (RF) satsning Idrottsklivet och under 2025 har arbetet ute i föreningarna fortsatt framåt. Idrottsklivet möjliggörs av medel från regeringen och Korpen är med i denna satsning i samverkan med RF, elva RF-SISU-distrikt och tretton andra specialidrottsförbund. Målet är att utmana idrottens traditionella normer och strukturer och att rikta resurser dit där behovet är som störst.

Föreningarna genomförde sammanlagt **1630** aktivitetstillfällen under året. Nästan **2100** individer (2024: 1400 individer) deltog i aktiviteter som simskola, cykling, fotboll, cirkelträning och dans.

Av deltagarna var **45%** tjejer/kvinnor och **55%** pojkar/män.

*Cirka
150%
fler deltagare
jämfört med
2024*

Föreningarna som varit del av Idrottsklivet 2025

- **Hero IF**
- **Framtida Kvinnor**
- **Korpförening Huddinge-Botkyrka**
- **Korpen Linköping**
- **Korpen Malmö**
- **Korpen Norrköping**
- **Korpen Stockholms Motionsidrottsförening**
- **Korpen Södertälje-Trosa**
- **Kvarteret IF**
- **Quinnor United**
- **Youngstival**



Aktivera arbetsplatser

Korpen har aktiverat arbetsplatser sedan 1945. Vi ser fortsatt en enorm potential att genom arbetsplatser stärka både folkhälsan och idrottsrörelsens samhällsnytta.

Nationella mästerskap

Vi hjälper våra föreningar och nationella organisationer att ordna nationella mästerskap för sina medlemmar. I år ordnade bland annat Vattenfalls Idrotts- och Fritidsförbund ett inomhus-mästerskap som lockade ca 800 deltagare i att tävla i grenar som bordtennis, bowling och simning. Och Telia Idrotts- och Fritidsförbund genomförde sitt Telia-SM med omkring 400 deltagare som deltog i grenar som bågskytte, bangolf och swimrun.



Internationella mästerskap

EM i företagsidrott gick av stapeln på Mallorca och Korpen deltog med cirka **70** deltagare från Vattenfalls IF, Folkspels IF och Korpen.



Motionslandslaget fortsätter växa!

Motionslandslaget, som lanserades under 2022, har även under 2025 visat en imponerande tillväxt och vid årsskiftet hade 539 arbetsplatser och drygt 32 000 privatpersoner anslutit sig till initiativet.

På Facebook fortsatte gruppen för Motionslandslaget att växa och vid årsskiftet hade cirka 3640 personer gått med. Detta är en ökning med cirka 200 personer jämfört med 2024.



Kommunikation och IT

Under 2025 fortsatte vi att utveckla KIT, våra digitala kanaler och att utbilda föreningar i digital kommunikation.

Webb och sociala medier

Därtill intensifierade vi vår aktivitet i sociala medier, vilket gav avtryck i vår statistik:

**Trafiken
till sidor på
korpen.se
+30%**

**Antalet
användare
av sajten
+10%**

**Facebook
+173%
i antal
följare**



**Instagram
+263%
i antal
följare**



Motionsveckan 2025

Motionsveckan engagerade både individer och arbetsplatser under en vecka i september.

Totalt anmälde sig 350 arbetsplatser till Motionsveckan och deltog i ett träningspass om dagen, hela veckan.

Veckans innehåll spreds brett digitalt genom bland annat filmer, träningsprogram, sociala medier och dagliga utskick.



350
arbetsplatser
satte motion
på schemat

17:00 Trädet

08:00 High five!

09:00 Armsving

16:00 Springa på stället

10:00 Benböj

15:00 Skridskohopp

11:00 Krysshopp

14:00 Upphopp

13:00 Utfall

12:00 Yogahund

MOTIONS-KLOCKAN.
Motionsklockan är som mat-och-sov-klockan.
Fast med motion istället. All rörelse räknas!

aktiv arbetsplats

KORPEN
Svenska Medlems- och Arbetsplatsförbundet

KORPEN
Svenska Medlems- och Arbetsplatsförbundet

Styrka utan krångel

Det här 20-minuterspasset ger dig puls, styrka och ny energi! Välj den nivå som passar dig, gör fyra övningar i 50/4, vila kort - och upprepa i fyra varv. Enkelt, effektivt och helt utan utrustning.

Välj en nivå: Enkelt, Medel eller Intensiv.

- Gör fyra övningar i 50/4 - varje övning har en egen vila.
- Vila kort mellan varje övning.
- Vila 1 minut mellan varje varv.
- Upprepa allt i 4 varv - klart på 20 minuter!

- Står på den mest progressiva nivån och kör i 50/4.
- Gör övningarna med motstånd - det blir roligare!
- Använda efter dagarna - alla nivåer räknas!
- Ingen utrustning krävs - bara vilja och lite glädje!

Enkelt

- Beräknat med eller utan vikt - 20 min.
- Medvikt på max 10 kg.
- Utrustning - 20 min.
- Medvikt mellan övningar / skiljesträcker till 1 min eller vilg - 30 min.

Välj mellan övningar 1-4 och mellan 1-4 minuter.

Medel

- Beräknat - 40 min.
- Utrustning (dumbell) - 40 min.
- Utgåvarer - 40 min.
- Utgåvarer - 40 min.

Välj mellan övningar 1-4 och mellan 1-4 minuter.

Intensiv

- Beräknat med vikt - 40 min.
- Utgåvarer - 40 min.
- Utgåvarer - 40 min.
- Utgåvarer - 40 min.

Välj mellan övningar 1-4 och mellan 1-4 minuter.

KORPEN
Svenska Medlems- och Arbetsplatsförbundet

Enkla yogaövningar

Ge dig själv några minuter med yoga - det räcker för att göra skillnad. Med enkla övningar och andning kan du stärka ett kropp, stilla tankarna och tala på med ny energi. Du behöver varken vara vild, stark eller atletisk.

Brön

Stärker ryggen och öppnar upp bröstet.

- Ligg på ryggen med knäna böjda, fötterna höllsamt på golvet.
- Pressa fötterna i golvet och lyft höfterna upp mot taket.
- Håll några andetag, sått sedan fötterna ner igen.

Katt-ko

Förbättrar rörlighet och tränar avspänning.

- Stå på alla fyra, händer under axlar, knäna under fötter.
- Andas in - runda ryggen, lyft huvudet och sträcker ut bröstet.
- Andas ut - runda ryggen, sänk halsen och sträcker ut bröstet.

Kobran

Stärker ryggen och öppnar upp bröstet.

- Ligg på magen, händer under axlar.
- Andas in - lyft bröstet uppåt, låt armöglarna nära kroppen.
- Håll några andetag, sått sedan långsamt ner igen.

Triangeln

Stärker och sträcker hela kroppen.

- Stå med benen brett isär, vrid höger fot utåt.
- Sträck armarne ut, lyft ett ben högt, placera foten på knäet eller golvet.
- Sträck vänster arm uppåt, lyft upp, öppna på andra sidan.

Några av Motionsveckans uppskattade affischer.



Motionsveckans positiva effekter

Arbetsplatsernas återkoppling visade på positiva effekter. Samtliga svarande arbetsplatser uppgav att Motionsveckan i någon grad bidrog till teamkänsla och samarbete. Responsen från deltagarna var mycket positiv.

Av de 498 privatpersoner som svarade på utvärderingen var majoriteten positiva. Det som uppskattades mest var peppen och inspirationen, att aktiviteterna var enkla och hade låga trösklar. Filmerna och träningsprogrammen som fanns till hjälp lyftes fram som uppskattade delar.

- **100% av deltagarna ansåg att de fått tillräckligt med information och stöd inför veckan.**
- **97% av deltagarna skulle vilja delta i en liknande motionsvecka igen.**
- **87% vill delta igen nästa år.**



+806
Instagram-
följare

+203
medlemmar
i Motions-
landslaget

60%
deltog via
sociala
medier



Världens största tipspromenad



Tipspromenader är en klassisk korpaktivitet som funnits med i årtionden. Aktiviteten erbjuds av flera föreningar runtom i landet. Bland annat har Korpen Växjö Motionsidrottsförening haft sin populära tipspromenad i **över 50 år!**



Utifrån Korpens långa tradition av tipspromenader föddes idén till Världens största tipspromenad. Den digitala tipspromenaden lanserades i juni 2023 och kan användas av vem som helst, när som helst.



Under 2025 lanserades app-versionen, vilket blev en succé. 2025 genomfördes i snitt **1174** tipspromenader/månad vilket är en ökning med **235%** jämfört med 2024.

Föreningsutveckling och digitalt stöd

Vi stödjer våra föreningar i kommunikations- och IT-frågor både regelbundet och efter behov.

Föreningsmöten:	118 föreningsmöten fördelat på 70 föreningar/ medlemsorganisationer
Utvecklingsrådet:	12 föreningar i utvecklingsrådet
Utvecklingsmöten:	4 möten med utvecklingsrådet (ett per kvartal)

Facebook och Instagram

Facebook och Instagram är våra primära kanaler och under 2025 genererade de tillsammans över 5 miljoner visningar.

Facebook	Utfall	Förändring mot 2024
Totalt antal följare	9 129	+17%
Varav nya följare	1 366	+173%
Interaktioner	12 828	+17%
Länkklick	45 072	+43%
Besök (till korpen.se)	20 580	+28%

Instagram	Utfall	Förändring mot 2024
Totalt antal följare	4 371	+48%
Varav nya följare	1 660	+238%
Interaktioner	8 369	+100%
Länkklick	14 254	+78%
Besök (till korpen.se)	11 266	+94%

Korpen i siffror

Korpen finns över hela Sverige och varje dag motionerar tusentals människor i någon av våra föreningar. Bakom varje aktivitet och varje ny medlem finns en förening som öppnar dörren och ledare som ser till att alla känner sig välkomna – oavsett bakgrund, ålder eller ambition.

Här ger vi en samlad bild av Korpen i siffror: hur många föreningar och medlemmar vi är, och hur vi har förvaltat de resurser vi fått förtroendet att ta hand om. Våra intäkter kommer från medlemmar, bidrag och samarbeten – och leder till fler aktiviteter, fler ledare och fler platser där människor kan upptäcka glädjen i att röra på sig tillsammans.

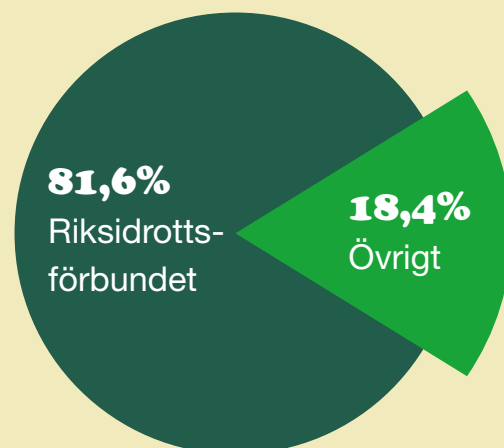
Föreningar och medlemmar

	2025	2024
Föreningar	266	268
Personliga medlemmar i föreningar	154952	154952
Nationella organisationer (NO)	14	14
Lokalföreningar i NO	1674	1725
Personliga medlemmar i lokalföreningar i NO	676245	631193

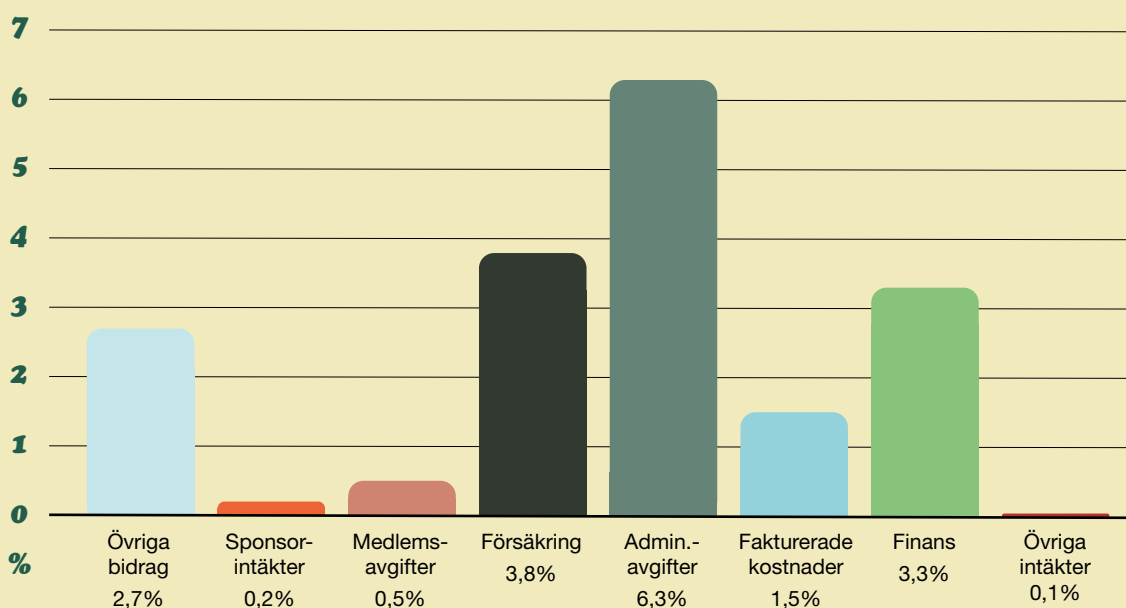
Verksamhetsintäkter 2025

De totala intäkterna var 29,2 mkr.

Den största delen kom från Riksidrottsförbundet.



Stapeldiagrammet visar hur de övriga intäkterna fördelades.



Verksamhetskostnader 2025

Den totala kostnaden var 29,2 mkr. Av dessa var 6% administrativa kostnader och 94% ändamålskostnader. De aktiviteter som redogör för i årets effektrapport motsvarar cirka 50% av organisationens totala verksamhetskostnader.



Avslutande ord

2025 blev året då Korpen passerade 80 år som nationell motionsrörelse. Samtidigt togs de första stegen i en ny strategi, Fokus Korpen 2032. Resultaten i den här rapporten visar vad det arbetet innebär i praktiken: ett förbund som skapar gemenskap, delaktighet och glädje för människor i hela landet, oavsett var de befinner sig i livet.



Mycket har förändrats, men kärnan består. Korpen är en lokalt förankrad, föreningsdriven rörelse som når brett. I en tid då både hälsa och tillit sätts på prov blir den rollen viktigare än någonsin.

Vi är övertygade om att vår potential är större än någonsin.

Vi ser fram emot att fortsätta bygga vidare på det som redovisas här: fler aktiva föreningar, fler arbetsplatser och fler Nationella Organisationer i Korpen – en rörelse som speglar hela samhället.

Friskt framåt – i minst 80 år till.



Tack!

**Tack till alla medlemmar, föreningar
och ledare som sätter Sverige i rörelse.**

**Tack till alla motionärer
som bidrar till ett friskare Sverige.**

**Tack till alla finansiärer och partners
som möjliggör utveckling av
motionsidrotten.**

