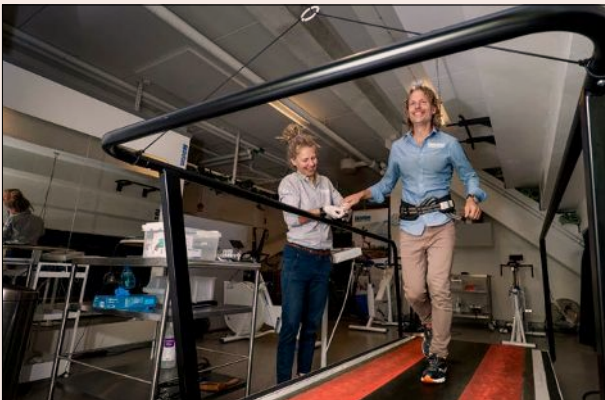




SVAREN GER TYNGD. Individanpassad träning utgår från svaren på hälso- och prestationstesterna.



RÄTT TEKNIK. Sara hjälper Mattias med andningsmasken som ska vara på under testerna på löpbandet.



INDIVIDANPASSAT. Med prestationstester individanpassas träning och man kan förutspå med ett par minuters exakthet hur en person kommer klara ett lopp.



# De toppar formen

## Coachning för motionärer satte fart på affärerna

GÖTEBORG

**Idrottskarriären blev startskottet för tävlingscyklisterna Sara och Mattias Lundqvists liv som entreprenörer. Konditionstester och coachning för motionärer och företag har fått Aktivus att växa.**

**Nu öppnar man sin sjätte testklinik och planerar för fler både i Sverige och utomlands.**

Aktivus har sitt huvudsäte i lokaler i multisportarenan Prioritet Serneke Arena sedan den öppnade 2015. Här i östra delen av Göteborg är man omgiven av idrott såväl ute som inne. I arenan finns bland annat fotbollsplan och skid-anläggning inomhus. Dess-

utom byggs en ny ishall strax intill i Kvibergs park.

”Det finns ett brett utbud av idrottsaktiviteter och en genomströmning av aktiva så det känns som rätt miljö för oss att befinna oss i och inspiration för våra kunder som bokar in sig hos oss för att kon-

ditionstesta sig”, säger Sara Lundqvist, vd och medgrundare till Aktivus Testklinik och Coachning som hon driver tillsammans med sin make Mattias Lundqvist.

**Förutom den här** testklinik har man även öppnat två testkliniker i Stockholm, en i Malmö, en i Linköping och det senaste tillskottet är en nyöppnad testklinik i Falun. På klinikerna används löpbanden och motionscyklarna till att utföra olika typer av konditions- och hälsotester. Med resultaten skräddarsys träningsråd för individen med målet att förbättra både kondition och prestation.

”Vi kan erbjuda alla något för vi utgår från individen. Men snittkunden som kommer till oss tränar redan hårt. Det är ofta en högt utbildad man eller kvinna med krävande jobb. De kommer till oss för att få hjälp att träna smartare för att få ihop livspusslet med familjeliv, arbete och träning. Många har som mål att göra en svensk klassiker, köra Vasaloppet eller Vätternrundan”, säger Mattias Lundqvist.

**Sara Lundqvist är utbildad** sjuksköterska och Mattias Lundqvist är utbildad idrotts- och friskvårds pedagog och fördjupning inom idrotts-

psykologi. Båda brinner för att förbättra folkhälsan så därför har verksamheten med åren utökats till att också inkludera hälsotester för företagskunder.

**”Vi har coacher** som åker ut till företag och genomför hälsotester på personalen. På det här sättet fångar man upp och motiverar de som vill träna för sin hälsa och de som redan tränar mycket får hjälp att träna smartare mot sina mål. Vi utgår från den friska individen. Med förebyggande insatser blir friskvård en investering som minskar sjukskrivningarna och ökar produktiviteten. Det sparar

samhället kostnader och ökar lönsamheten på nedersta raden för företaget”, säger Sara Lundqvist.

Genombrottsaffären för business to business kom för sju år sedan när man fick en förfrågan som man inte kunde säga nej till, att konditionstesta hotell Gothia Towers anställda.

**”Med bra återkoppling,** högt och lågt, så lade vi grunden för hur vi bäst utför denna typ av hälsotester på företag. Förbättrad kondition ger ofta ork att också prestera bättre på arbetet och det är ju bra för arbetsgivare. För oss blev det startskottet för företagets



## Di Fakta

### Aktivitus

■ **Ägare:** Sara och Mattias Lundqvist är huvudägare med 62 procent, övriga ägare är Johan Hasselmark, Johan Berglund, Ted Ås och Johan Nilsson.

■ **Omsättning 2021:** 7,2 Mkr.  
■ **Resultat efter finansnetto:** 518 000 kr.

■ **Anställda:** Sju.

■ **Övrigt:** I Aktivitus företagsgrupp ingår förutom moderbolaget Aktivitus också dotterbolag i Stockholm, Malmö, Linköping och Falun. Tillsammans omsatte gruppen 12,8 Mkr 2021. Prognosen för 2022 är 15 Mkr.

Di den 31 mars 2012.



## Di Fakta

### Hur påverkas ert företag av det turbulenta omvärldsläget?

■ **"Pandemin** påverkade vår verksamhet omedelbart, men på ett par dagar hade vi ställt om till att köra träning och tävlingslopp online och träning utomhus så det öppnade nya möjligheter för oss. Men det som sker nu i omvärlden har ännu inte haft någon större inverkan på den typ av verksamhet som vi har. Vår erfarenhet är att även i lågkonjunktur vill våra kunder satsa på hälsosammare livsstil, man drar in på andra saker innan man väljer bort träningen", säger Sara Lundqvist.

FOLKHÄLSA. Entreprenörsparet Mattias och Sara Lundqvist använder metoderna för att utveckla träningen för elitidrottare till att i stället utveckla träningen för vanliga motionärer. FOTO: MAGNUS GOTANDER

# med fler kliniker

expansion", säger Mattias Lundqvist.

Många av företagskunderna återfinns numera inom it-branschen, en bransch med mycket stillasittande arbete. Ett företag som gått i bränschen med att använda Aktivitus modell för att investera i friskvård för personalen är it-konsulten Acorn i Göteborg.

■ **"Konkurrensen** om talangerna i it-branschen har hårdnat så företagen måste erbjuda något mer än bara bra lön och arbetsvillkor. Där märker vi att man använder satsningar på friskvård som medel att locka till sig personal och stärka företagets employer brand", säger Sara Lundqvist.

Sara och Mattias Lundqvist, båda tidigare elitidrot-

tare, träffades när de tävlingscyklade mountainbike i början av 00-talet. Redan där och då tog affärsidén och ett liv som företagare sin form.

■ **"På den tiden** behövde man som elitidrottare åka till Tyskland och genomföra prestationstester som skulle förbättra träningen för att nå bättre resultat. Dessa var dyra och vi tyckte att man skulle kunna göra detta i Sverige och då erbjuda vanliga motionärer tester som annars bara elitidrottare hade tillgång till för en rimlig kostnad", säger Sara Lundqvist.

Sagt och gjort – de första testerna utförde man hemma i lägenheten i Källtorp. Och för att locka sponsorer att finansiera deras idrottskarriär erbjöd man föreläsningar,

träningsprogram och hälsotester för de anställda.

■ **"Vi var inte snabbast** resultatmässigt men vi var duktiga på att locka till oss sponsorer. För att kunna fakturera startade vi därför företaget 2004. Då hade vi inga planer på att det skulle bli något som vi skulle syssla med på heltid", säger Mattias Lundqvist.

■ **När Di träffade** Mattias för tio år sedan gav han tips till Di:s läsare om hur man förbättrar sin löpekonomi genom att förbättra sina löpsteg. Då hade paret precis tagit in sin första anställda.

■ **"Det är som med träningen** att om man inte ser förbättrade resultat blir man uttråkad. Jag arbetade heltid men ändå stod vi och stampade. Det gick ut över både familjen

och arbetslusten. Att våga satsa på att anställa blev ett lyckokast för oss", säger Mattias Lundqvist som råd till andra entreprenörer.

■ **En annan viktig** milstolpe var när man med elitidrottaren Johan Hasselmark som kompanjon startade Aktivitus första testklinik i Stockholm 2015, den andra öppnade fyra år senare. Ett vinnande koncept enligt Sara Lundqvist och som lagt grunden för företagets expansion runt om i Sverige.

■ **"Johan Hasselmark** är lika passionerad när det gäller träning som vi är, samma gäller Linköping där vi samarbetar med Johan Diessen och i Hedemora och Falun är det Karl-Johan Danielsson. Att erbjuda delägarskap ger en

annan nivå av engagemang som är bra för verksamheten", säger hon.

■ **I Aktivitus** företagsgrupp ingår förutom moderbolaget Aktivitus också dotterbolag i Stockholm, Malmö, Linköping och Falun. Tillsammans omsatte gruppen 12,8 Mkr 2021. Prognosen för 2022 är 15 Mkr. Förutom nio anställda har man ett nätverk med 35 träningskonsulter som regelbundet anlitar.

■ **"Vi lyckades anpassa** verksamheten under pandemin och fortsatte växa. Det vi erbjuder är unikt, vi har erfarenhet från över 100 000 hälso- och prestationstester och det har blivit ännu tydligare efter pandemin att de tester vi gör måste ske i en fysisk miljö och kan inte ersättas av

appar", säger Mattias Lundqvist.

Förutom att expandera med fler kliniker i Sverige är nästa mål för Aktivitus att etablera sig utomlands. Först på tur står Norge med öppnande av en testklinik i Oslo under nästa år.

■ **Hur ser bolaget ut om tre år?**

■ **"Då har vi fler kliniker i** Sverige och vi har öppnat kliniker i Norge, Tyskland och England. Och företagsgruppen omsätter närmare 35 Mkr. Vi är redo att våga satsa för att växa", säger Sara Lundqvist.

CAROLINE KIEPELS



caroline.kiepels@di.se

08-573 652 96