



Årsberetning

2019

Friskis&Svettis Molde

Organisasjonsnummer 988 501 697

Foreningens virksomhet og beliggenhet

Friskis&Svettis Molde er en ideell idrettsforening som tilbyr lystbetont og lett tilgjengelig trening av høy kvalitet for alle. I 2019 har Friskis&Svettis Molde hatt treninger på Bergmo ungdomsskole, Molde Folkehøgskole, Træffhuset og Sellanrå skole hele året. Foreningen leier alle lokalene der vi har treninger.

Timeplan - treninger

Foreningen hadde 15 treninger i uken både våren og høsten 2019. Disse var fordelt på Soft, Basis, Middels (høst), Puls/Middels (høst), Step explode (vår), Core, Vektstang, Dans, Spinning og Enkeljympa.

Friskis&Svettis er tilsluttet Norges Idrettsforbund gjennom Norges Fleridrettsforbund.

Markedsføring og aktiviteter

Friskis&Svettis Molde har i løpet av året markedsført virksomheten gjennom plakater og annonser (oppstart av treningstilbud vår og høst, samt Åpen dag) i Romsdals Budstikke. I tillegg har vi vært aktive på Facebook og Instagram.

Vi har ingen egen markedsføringsgruppe, men arbeidet utføres av Sissel Ljosdal og Olav Nerland.

Onsdag 3. januar var det sesongstart med åpent hus t.o.m. uke 3, og kampanje på årskort til kr 1000 ved kjøp disse ukene (uke 1, 2 og 3).

Onsdag 16.januar ble Anita Grønland lisensiert i Yoga.

Onsdag 20.februar ble Lise Strand også lisensiert i Yoga.

Onsdag 13.februar ble det holdt rekrutteringstreff på Bergmo ungdomsskole. Sissel Ljosdal, Liv Astrid Austnes og Gunn Anne Ternes skulle holde treffet. Ingen møtte opp.

Tirsdag 5.mars presenterte Gunn Anne Ternes og Sissel Ljosdal Friskis og Enkeljympa på et kurs i regi av idrettskretsen, på Nordbyen skole.

Torsdag 7.mars var det årsmøte.

Lørdag 30.mars var Randi Myhre og Sissel Ljosdal på årsmøte i Friskis&Svettis Norge på Clarion hotell, Gardermoen. Sissel representerte F&S Molde. Randi som var avtroppende nestleder i styret i F&S Norge, representerte F&S Norge.

Søndag 12.mai var vi, 7 ledere og 2 verter, med på Inspirasjons Tour hos F&S Bærum i lokalene deres på Avløs.

Onsdag 22.mai deltok Olav Nerland og Sissel Ljosdal på Pastelldatakurs via Skype. Pastelldata er programvaren vi bruker for medlemsregister, app, infomailer, timeplan og booking.

Onsdag 12. juni var siste trening før sommeren med mix-time på Bergmo og Spinning på Molde Folkehøgskole.

Mandag 19. august startet sesongen med ordinær timeplan. Nytt på timeplanen høsten 2019 var 2 timer Yoga, med mulighet for å trene kondisjon på timen før, og dermed få en dobbelttime.

Lørdag 7. september deltok Friskis&Svettis på Innflytterdagen i Molde sentrum. Vi hadde stand på sørsiden av Storgata, nedenfor Plassen. 1FM hadde stand rett over gata og vi (styreleder og nestleder) ble intervjuet og foreninga fikk mye god radioreklame i løpet av dagen. Det var fint vær og mye folk.

Torsdag 17.oktober var Refleksens dag, og vi markerte den med å dele ut refleksbånd på treningstimene denne dagen pluss 2 dager til.

Lørdag 2.november arrangerte vi Åpen dag på Bergmo, der vi samtidig markerte Friskis&Svettis Molde 15 år. Vi hadde en 90 min. mix-time med flere ledere, der 70 medlemmer deltok, inkl. 18 funksjonærer. Vår grunnlegger Ragnfrid Vikhagen Stokke hadde oppvarming og nedtrapping fra sitt første program for 15 år siden. Lederne stilte i retro treningstøy og salen var pyntet til fest. Etter trening var det bursdagskake, frukt og boblebrus. Alle som kom fikk et Friskis-nett og drikkeflaske. Vi hadde dagstilbud på 100,- for resten av året og 1000,- for resten av året pluss hele 2020. Vi fikk 10 nye medlemmer denne dagen.

I uke 47-50 arrangerte vi konkurranse for deltakere på Spinning. Hver deltakelse telte som 1 lodd. Premien var to årskort for 2020 og 2 Friskis sydvester som ble trukket blant deltakerne. Trekningen ble avholdt på den siste spinningtimen før jul.

Torsdag 12.desember var siste ordinære treningsdag dette året med en mix-time og en Spinningtime. Vi pyntet oss med nisselue og lignende og delte ut Twist og mandariner.

Mandag 30.desember kjørte Linn Kristin Olsen romjuls-spinn.

Høsten 2012 ble det startet en ”bade i sjøen”-gruppe etter lørdagstimer på Bergmo. Dette året har det vært sporadisk bading med opptil 7-8 badere. Baderne har egen facebook-gruppe. Badeåret ble avsluttet med nyttårsbad der 7 badere deltok.

Etter styrevedtak ble det kjøpt inn 9 sesongkort på Aker Stadion (Molde fotballklubb) til styrets bruk. Det er 3.året foreningen gjør dette. Utgiftene til dette blir refundert gjennom Prosjekt Tilhørighet.

Ledere og verter

Våren 2019 hadde Friskis&Svettis Molde 12 aktive treningsledere. Høsten 2019 hadde Friskis&Svettis Molde 10 aktive treningsledere. En leder gikk ut i svangerskapspermisjon og en leder var ute med skulderskade høsten 2019. To ledere har vært ute i svangerskapspermisjon hele året.

Foreningen varierer mellom å ha en eller to verter pr. trening. Det har vært 18 aktive verter i foreningen dette året.

Utdanning - videreutdanning – kurs

Ingen

Medlemmer

Friskis&Svettis Molde rapporterte 422 medlemmer¹ for året 2019 til idrettsregistreringen til Norges Idrettsforbund og Olympiske komité. Det er 29 medlemmer mer enn i 2018.

Under 19 år		Mellom 19 -25 år		Over 25 år	
Kvinner	Menn	Kvinner	Menn	Kvinner	Menn
8	2	6	0	366	39

Av medlemmene er det 21 som trener Enkel-Jympha. Det er 1 mindre enn i 2018.

Under 19 år		Mellom 19-25 år		Over 25 år	
Kvinner	Menn	Kvinner	Menn	Kvinner	Menn
2	2	1	0	8	8

I tillegg til registrerte medlemmer, selger foreningen enkelttimer til mer sporadiske mosjonister.

Styrets sammensetning etter årsmøtet i mars 2019 - andre valgte verv

Leder:	Sissel Ljosdal
Nestleder:	Olav Nerland
Styremedlemmer:	Anne Husøy (medlemsansvarlig), Eva G. Nerland (kasserer), Ingeborg Olsen (utdanningsansvarlig), Christine Hoel Gjerde (verteansvarlig) og Siri Havnes Gribbestad.
Varamedlemmer:	Randi Myhre og Linn Kristin Olsen (lederansvarlig)
Valgkomite:	Lene Mordal (leder), Gunn Anne Tornes, Kristin Røed og Ann Merete Ræstad Karlsen (vara).
Revisorer:	Unni Rishaug og Oddveig Anita Valle

Det er avholdt 6 styremøter i perioden.

¹ Antall medlemmer våren 2019 pluss antall nye medlemmer (navn) høsten 2019.

Resultatregnskap

Resultatregnskapet viser at foreningen for året 2019 har et overskudd på kr 27.735,-
Regnskapet er godkjent av revisor.

Disponering bankinnskudd

Pr. 31. desember 2019 hadde Friskis&Svettis Molde til sammen kr 1.339.377,- i
bankinnskudd, hvorav kr 1.228.641,- på høyrentekonto.

Fortsatt drift

Styret mener at framtidsutsiktene er gode og forutsetningen for videre drift er til stede.

Molde, 19.mars 2020
Styret for Friskis&Svettis Molde

Sissel Gunn Ljosdal

Olav Nerland

Eva G. Nerland

Christine Hoel Gjerde

Anne Husøy

Siri Havnes Gribbestad

Ingeborg Olsen

Randi Myhre

Linn Kristin Olsen