



Årsberetning

2020

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 2020 har Friskis&Svettis Molde hatt treninger på Bergmo ungdomsskole og Molde Folkehøgskole hele året, Træffhuset og Sellanrå skole i vårsesongen og Idrettens hus i høstsesongen. Foreningen leier alle lokalene der vi har treninger.

Timeplan - treninger

Foreningen hadde 15-16 treninger i uken våren 2020 og 17-18 timer i uken høsten 2020. Disse var fordelt på Jympe soft, basis, middels og puls/middels (vår), i tillegg Core (vår), Coreflex (høst), Coreflex soft (høst), Yoga, Yoga soft, Vektstang/Vektstang intervall, Dans fusion, Spinn intervall/distanse og Enkeljympe (vår).

Friskis&Svettis er tilsluttet Norges Idrettsforbund gjennom Norges Fleridrettsforbund.

Markedsføring og aktiviteter

Friskis&Svettis Molde har i løpet av året markedsført virksomheten gjennom en oppstarts annonse i Romsdals Budstikke, timeplan-plakater, hjemmesiden og innlegg på Facebook og Instagram. Vi har ikke fokusert på å få nye medlemmer etter mars 2020 pga Covid19, vi ønsket i stedet å ta godt vare på våre eksisterende medlemmer. Vi har ingen egen markedsføringsgruppe, men arbeidet utføres av Sissel Ljosdal og Olav Nerland.

Mandag 6. januar var det sesongstart med åpent hus t.o.m. uke 3, og kampanje på årskort til kr 1000,- ved kjøp disse ukene (uke 2 og 3). Ved utgangen av uke 3 hadde vi 275 medlemmer.

Onsdag 12.februar ble det holdt rekrutteringstreff på Bergmo ungdomsskole. Linn Kristin Olsen, Ingeborg Olsen, Sissel Ljosdal og Liv Astrid Austnes holdt treffet. 5 interesserte møtte opp. 4 fikk tilbudet, men bare 2 takket ja til å bli leder. Pga Covid19 ble vårens lederkurs utsatt til høsten og bare 1 av de aktuelle hadde mulighet til å gjennomføre lederutdanningen.

Tirsdag 10.mars holdt vi siste trening før regjeringen, pga faren for Covid19-smitte, stoppet for trening resten av vårsesongen.

Gjennom perioden mars-juni, da vi ikke fikk holde trening, hadde Friskis&Svettis Norge ukentlige informasjonsmøter med representanter fra foreningene i Norge via Teams. Sissel Ljosdal og Olav Nerland deltok på disse møtene.

Årsmøte i mars ble utsatt pga Covid19. Torsdag 28.mai ble det avholdt årsmøte via Teams.

Fredag 29.mai-søndag 31.mai deltok Sissel Ljosdal på treningsformkurset Coreflex, avholdt digitalt for første gang med kursholdere fra Friskis&Svettis Riks i Sverige.

I mai ble det bestemt at vi skulle avvike tilbudet om Enkeljympe. Vi har lenge jobbet for å finne nye ledere, uten hell, og i tillegg var det nå en lang pause fra treningen.

Mandag 10.august ble det avholdt Vektstang lisensiering av Ragnfrid Vikhagen Stokke.

Tirsdag 11.august ble det avholdt Coreflex soft lisensiering av Sissel Ljosdal.

Mandag 17. august startet høstsesongen med ordinær timeplan på Bergmo ungdomsskole.

Tirsdag 1.september fikk vi starte med Spinn på Folkehøgskolen (karantene for elevene i ukene før).

Onsdag 9.september fikk vi starte i nye lokaler på Idrettens hus. Nytt på timeplanen høsten 2020 var Coreflex og Coreflex soft. I tillegg økte vi fra 1 til 2 Vektstang-timer.

Alle treningstimer ble avholdt med strenge Covid19-regler. Bl.a. max 20 stk i sal, max 12 stk på Spinn, 1-2m avstand, egen treningsmatte i sal, vasking av hender og utstyr med desinfeksjonssprit.

Åpen dag kunne ikke gjennomføres pga Covid19. Vi har tidligere gitt inntektene fra salg av treningskort på åpen dag til TV-aksjonen, noe vi ikke kunne i år. Så vi bidro i stedet ved å opprette en digital innsamlingsbøsse for årets TV-aksjon. Denne var åpen i hele oktober og vi samlet inn kr 3550,- som gikk til «Et hav av muligheter», WWFs arbeid for å bekjempe plast i havet.

Torsdag 15.oktober var Refleksens dag, og vi markerte den med å dele ut refleksbånd på treningstimene denne dagen pluss 2 dager til.

I høstferien (uke 41) hadde vi egen timeplan med 7 timer på Idrettens hus og 3 timer på Folkehøgskolen.

Uken etter høstferien (uke 42) ble det ikke Spinn pga karantene ved Folkehøgskolen. Det samme skjedde i desember, vi fikk ikke leie spinningssalen før elevene hadde reist hjem 17.desember.

Onsdag 18.november ble det avholdt Jympa lisensiering av Gro Waldeland. Hun deltok på Ettan i august og treningsformkurs Jympa i september, begge på Lillehammer.

I desember arrangerte vi vår egen adventskalender. På hver treningstime ble det trukket en gave blant deltakerne. Pakken inneholdt fine Friskis-effekter, totalt ca 40 pakker.

Tirsdag 8.desember ble det avholdt vi ekstraordinært årsmøte på Teams for at styret skulle ha mulighet til å justere treningsavgiften for 2021.

Vi kjørte lørdagstreninger t.o.m. 12.desember.

Torsdag 17.desember var siste ordinære treningsdag før jul. Vi pyntet oss med nisselue og lignende og delte ut Twist. Bergmo ungdomsskole leide ikke ut i uke 51.

I romjulen kjørte vi 2 spinningtimer på Folkehøgskolen og 2 mix-timer på Idrettens hus.

Vi har hatt booking på alle timer i høst og må fortsette med dette i 2021. Pga dette hadde vi tilbud på årskort for 2021 til kr 1200,-/600,- ved betaling før utgangen av 2020. Dette var det 158 som benyttet seg av.

Høsten 2012 ble det startet en "bade i sjøen"-gruppe etter lørdagstimer på Bergmo. Dette året har det ikke vært noe organisert bading, men ved det tradisjonelle nyttårsbadet var det 21 badere som deltok.

Etter styrevedtak ble det kjøpt inn 9 sesongkort på Aker Stadion (Molde fotballklubb) til styrets bruk. Det er 4. året foreningen gjør dette. Utgiftene til dette blir refundert gjennom Prosjekt Tilhørighet. Pga Covid19 pandemien var det ingen fotballkamper på Aker stadion der disse kortene kunne brukes, men allikevel fikk vi inntektene som om de var i bruk.

Ledere og verter

Våren 2020 hadde Friskis&Svettis Molde 13 aktive treningsledere. Høsten 2020 hadde Friskis&Svettis Molde 13-14 aktive treningsledere. En leder hadde svangerskapspermisjon første delen av året. En leder hadde permisjon siste halvdel av året pga sykdom.

Foreningen varierer mellom å ha en eller to verter pr. trening. Det har vært 15 aktive verter i foreningen dette året.

Utdanning - videreutdanning – kurs
Gro Waldeland Ettan og Jympe
Sissel Ljosdal Coreflex

Medlemmer

Friskis&Svettis Molde rapporterte 378 medlemmer¹ for året 2020 til idrettsregistreringen i Norges Idrettsforbund og Olympiske komité. Det er 44 medlemmer færre enn i 2019.

Under 19 år		Mellom 19 -25 år		Over 25 år	
Kvinner	Menn	Kvinner	Menn	Kvinner	Menn
8	2	7	1	326	34

Av medlemmene var det 23 som trente Enkel-Jympe. Det er 2 mer enn i 2019.

Under 19 år		Mellom 19-25 år		Over 25 år	
Kvinner	Menn	Kvinner	Menn	Kvinner	Menn
3	3	1	0	8	8

¹ Antall medlemmer våren 2020 pluss antall nye medlemmer (navn) høsten 2020.

I tillegg til registrerte medlemmer, selger foreningen enkelttimer til mer sporadiske mosjonister. Enkelttimer og klippekort var ikke mulig høsten 2020 pga Covid19 restriksjonene.

Styrets sammensetning etter årsmøtet i mai 2020 - andre valgte verv

Leder: Sissel Ljosdal
Nestleder: Olav Nerland
Styremedlemmer: Eva Gussiås Nerland (kasserer), Christine Hoel Gjerde (verteansvarlig), Siri Havnes, Einar Ove Bergseth og Anne Marit Nygaard.
Varamedlemmer: Randi Myhre og Linn Kristin Olsen (leder- og utdanningsansvarlig)
Valgkomite: Lene Mordal (leder), Gunn Anne Ternes, Kristin Røed og Ann Merete Ræstad Karlsen (vara).
Kontrollutvalg: Unni Rishaug, Hege Mjelva Bugge og Liv-Sylvi Vatnehol (vara).

Det er avholdt 5 styremøter i perioden.

Resultatregnskap

Resultatregnskapet viser at foreningen for året 2020 har et underskudd på kr 47.193,-
Regnskapet er gjennomgått av kontrollutvalget, se egen beretning.

Disponering bankinnskudd

Pr. 31. desember 2020 hadde Friskis&Svettis Molde til sammen kr 1.436.034,- i bankinnskudd, hvorav kr 1.237.732,- på høyrentekonto.

Fortsatt drift

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

Molde, 16.februar 2021
Styret for **Friskis&Svettis Molde**


Sissel Gunn Ljosdal


Olav Nerland


Eva G. Nerland


Christine Hoel Gjerde


Einar Ove Bergseth


Siri Havnes


Anne Marit Nygaard


Randi Myhre


Linn Kristin Olsen