



Årsberetning

2021

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 2021 har Friskis&Svettis Molde hatt treninger på Bergmo ungdomsskole, Idrettens hus og Molde Folkehøgskole. I tillegg noen Livestream-timer fra Øytun på Bolsøya og Ute-Jympa i Katthola. Foreningen leier alle lokalene der vi har treninger.

Timeplan - treninger

Foreningen hadde 17-18 treninger i uken på det meste. Disse var fordelt på Jympa soft, basis, middels og puls/middels, i tillegg til Coreflex, Coreflex soft, Yoga, Yoga soft, Vektstang, Dans fusion, Spinn intervall, Spinn distanse og Spinn spurt75.

Friskis&Svettis er tilsluttet Norges Idrettsforbund gjennom Norges Fleridrettsforbund.

Markedsføring og aktiviteter

Friskis&Svettis Molde har i løpet av året markedsført virksomheten gjennom 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.

Planen var å starte opp 4.januar, og vi hadde et tilbud på 1200,- for årskort ordinær medlem ved kjøp før 31.desember 2020. 158 benyttet seg av dette tilbudet.

Pga Covid19 og nedstenging av landet, ble det ikke oppstart før 8.februar. Regelen var da at vi maks kunne trene 20 sammen innendørs, dvs 18 booking-plasser. På spinning hadde vi 10 booking-plasser pga lite lokale.

I vinterferien, uke 8, kjørte vi full timeplan på Idrettens hus og Folkehøgskolen, totalt 10 timer.

Årsmøte ble avholdt 11.mars via Teams.

25.mars - 19.april måtte alle timer avlyses igjen pga Covid19-nedstenging.

I denne perioden holdt vi 6 Livestream-Jympatreninger via Zoom fra Øytun på Bolsøya. Det var Middels med Kjersti Ellingsgård, Basis med Ingeborg Olsen og Soft med Sissel Ljosdal. Kjersti organiserte gratis lokale og internett. Deltagelsen varierte mellom 14 og 24.

19.april – 26.mai var det ikke lov å trene flere enn 10 sammen innendørs pga Covid19 restriksjoner, dvs at vi hadde kun 8 booking-plasser denne perioden.

27.mai – 17.juni var det igjen lov med 20 sammen innendørs og vi hadde 18 booking-plasser. På spinning hadde vi 10 booking-plasser.

17.juni hadde vi siste innetrening før ferien med gjestetrener Tonje Tornes og hennes Jympa middels.

På tirsdager fra 25.mai til 29.juni, totalt 6 ganger, prøvde vi oss på et nytt tilbud; Ute-Jympa i Katthola. Deltagelsen varierte mellom 11 og 29. Timene ble kjørt av 2 ledere hver gang; Randi Myhre/Sissel Ljosdal, Gro Waldeland/Kjersti Ellingsgård og Sissel Ljosdal/Ingeborg Olsen. Været var bra hver gang.

23. august startet høstsesongen med lov til 30 sammen på innendørstrening, dvs 28 booking-plasser, men vi reduserte antallet på noen timer av hensyn til deltagerne og avstandsregelen (1m/2m). På spinning fortsatte vi med 10 booking-plasser pga lite lokale.

Vi hadde et oppstartstilbud på 600,- for ordinær medlem resten av året.

25.september – 9.desember «åpnet» Norge igjen, og det var ingen antallsbegrensninger eller avstandsregler. Vi fortsatte allikevel med et begrenset antall booking-plasser på timene våre av hensyn til medlemmene.

I høstferien, uke 41, kjørte vi timer på Idrettens hus og Folkehøgskolen, totalt 6 timer.

Etter høstferien startet vi en 8 ukers prøveperiode med Jympa på dagtid, tirsdager kl. 9-10 på Idrettens hus. Synnøve Hagen sto for tilbudet med litt hjelp fra Lise Strand (Yoga soft) og Sissel Ljosdal (Coreflex soft). Deltagelsen varierte mellom 7 og 11, og det ble servert litt frokost og drikke i etterkant av treningen. Prøveperioden var vellykket og tilbudet fortsettes i 2022.

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

Vi kjørte lørdagstreninger t.o.m. 11.desember.

9.desember ble antall på innetrening for voksne redusert til maks 20 igjen, og 15.desember fikk vi ikke lov å ha innetrening mer dette året. Romjulstreningene ble derfor avlyst. Vi hadde siste trening mandag 13.desember.

Alle treningstimer ble avholdt etter strenge Covid19-regler. Antallsbegrensning, 1-2m avstand, egen treningsmatte i sal, vasking av hender og utstyr med desinfeksjonssprit.

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 22 badere som deltok.

Etter styrevedtak ble det kjøpt inn 9 sesongkort på Aker Stadion (Molde fotballklubb) til styrets bruk. Det er 5.året foreningen gjør dette. Utgiftene til dette blir refundert gjennom Prosjekt Tilhørighet. Pga Covid19 pandemien var det begrenset aktivitet på Aker stadion, men allikevel fikk vi inntektene som om de var i bruk hele sesongen.

Ledere og verter

Friskis&Svettis Molde har hatt 14-15 aktive treningsledere gjennom 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

Anita Grønland Yoga Energy 12.-14.november i Jönköping, Sverige

Medlemmer

Friskis&Svettis Molde rapporterte 275 medlemmer¹ for året 2021 til idrettsregistreringen i Norges Idrettsforbund og Olympiske komité. Det er 103 medlemmer færre enn i 2020.

Under 19 år		Mellom 19 -25 år		Over 25 år	
Kvinner	Menn	Kvinner	Menn	Kvinner	Menn
2	0	2	1	251	19

Enkelttimer og klippekort var ikke mulig i 2021 pga Covid19 restriksjonene.

Styrets sammensetning etter årsmøtet mars 2021 og andre valgte verv

Leder: Sissel Ljosdal
Nestleder: Olav Nerland
Styremedlemmer: Hege Mjelva Bugge (kasserer), Siri Havnes (verteansvarlig), Bente Foseide, Einar Ove Bergseth og Anne Marit Nygaard
Varamedlemmer: Randi Myhre og Berit Svendsvik

Valgkomite: Anne Husøy (leder), Lise Strand, Lene Mordal og Ann Merete Ræstad Karlsen (vara)

Kontrollutvalg: Elisabeth Folke-Olsen, Norunn Hagen og Liv-Sylvi Vatnehol (vara)

Lederansvarlig: Lise Strand
Utdanningsansv.: Linn Kristin Olsen

Det er avholdt 4 styremøter i perioden.

¹ Antall medlemmer våren 2021 pluss antall nye medlemmer (navn) høsten 2021.

Resultatregnskap

Resultatregnskapet viser at foreningen for året 2021 har et underskudd på kr 59.485,-. Regnskapet er gjennomgått av kontrollutvalget, se egen beretning.

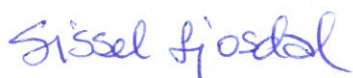
Disponering bankinnskudd

Pr. 31. desember 2021 hadde Friskis&Svettis Molde til sammen kr 1.233.483,- i bankinnskudd, hvorav kr 1.211.670,- på høyrentekonto.

Fortsatt drift

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

Molde, 10.mars 2022
Styret for **Friskis&Svettis Molde**


Sissel Ljosdal


Olav Nerland

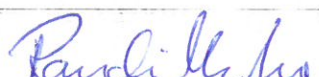

Hege Mjelva Bugge


Bente Foseide


Einar Ove Bergseth


Siri Havnes


Anne Marit Nygaard


Randi Myhre


Berit Svendsvik