



Årsberetning

2022

Friskis&Svettis Molde

Organisasjonsnummer 988 501 697

Timeplan og treninger

I 2022 har Friskis&Svettis Molde hatt treninger på Bergmo ungdomsskole, Idrettens hus og Molde Folkehøgskole. Idrettslaget leier alle lokalene der vi har treninger.

Idrettslaget hadde 15 treninger i uken på det meste. Disse var fordelt på Jympa soft, Jympa (i vårsesongen med benevningene basis/middels/puls middels, i høstsesongen uten benevninger), Dans fusion (vår), Coreflex, Coreflex soft, Yoga (vår), Yoga energy (høst), Vektstang, Vektstang intervall (høst), Multitrening (høst), Spinn intervall, Spinn distanse og Spinn spurt75.

Markedsføring og aktiviteter

Friskis&Svettis Molde har i løpet av året markedsført virksomheten gjennom timeplan-plakater, hjemmesiden og innlegg på Facebook og Instagram (SoMe).

Vi har ingen egen markedsføringsgruppe, men arbeidet er utført av Sissel Ljosdal (SoMe) og Olav Nerland, Siri Havnes og Anne Marit Nygaard (hjemmeside).

Planen var å starte opp ved skolestart i januar, og vi hadde et tilbud på 1200,- for årskort ordinært medlem ved kjøp mellom 1. og 21.januar. 232 benyttet seg av dette tilbudet. Pga Covid19 og nedstenging av landet, ble det ikke oppstart før 17.januar. 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.

Alle Covid19-restriksjoner ble fjernet 2.februar og vi økte til 35 booking-plasser på timer med mest plass.

Torsdag 17.februar og torsdag 17.mars arrangerte vi rekrutteringstreff for nye ledere. Totalt 3 møtte opp og alle var aktuelle, men kun 1 takket ja til lederutdanning.

Lørdag 26.februar arrangerte vi digital Friskisdag (FSD digital) for funksjonærer i Træffsalen på Træffhuset. Vi og alle Friskis idrettslagene i Norge hadde Friskis&Svettis Norge på storskjerm, og vi fikk testet både nyheten Multi og nye Jympan, i tillegg til inspirerende foredrag.

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

Årsmøte ble avholdt 10.mars på Idrettens hus.

Lørdag 19.mars kjørte vi en MIX-trening midt på dagen, ute på Torget i strålende vær. Godt oppmøte (22 stk) og mye publikum.

Torsdag 10.mai, på Verdens aktivitetsdag, var vi invitert til Torget igjen og vi viste vår aktivitet gjennom en MIX-time ute på kveldstid.

Onsdag 8.juni hadde vi stand utenfor Idrettens hus, ved Idrettsparken, i forbindelse med markering av Frivillighetens år og offisiell åpning av Idrettens hus. Vi avsluttet med en åpen trening inne.



Onsdag 15. juni hadde vi siste innetrening før ferien med en MIX-time.

17. juni lanserte vi Friskis Go appen, Friskis&Svettis egen treningsapp.

Tirsdag 23. august startet vi høstsesongen.

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

Beathe Kamben Gjerde ble lisensiert i Vektstang torsdag 1. september og Bente Iversen Foseide ble lisensiert i Jympe lørdag 3. september, begge ved videolisensiering.

Lørdag 10. september deltok vi på Innflytterdagen med stand på hjørnet ved Ark Dahl. Godt vær, mye folk og god stemning. Vi hadde aktivitet både i Storgata og på scenen ved Plassen.

I høstferien, uke 41, kjørte vi timer på Idrettens hus og Folkehøgskolen, totalt 7 timer.

29.-30. oktober var 23 av funksjonærene i Friskis Molde på Friskisdagene, en trenings- og inspirasjonshelg på Idrettshøyskolen i Oslo for alle Friskis Norges funksjonærer. Vi overnattet på Olympiatoppen.

20. oktober var Refleksens dag, og vi markerte den med å dele ut refleksbånd på treningstimene denne dagen pluss litt til, totalt på 4 treningstimer.

Fra 17. oktober til 7. desember kjørte vi en Spinningkonkurranse for å rekruttere medlemmer til spinningssalen. Vi hadde 40 forskjellige medlemmer innom med totalt 170 deltagelser. Gavekort på kr 1000,- fra Sykkelhuset ble tildelt Thor Skogly for flest deltagelser (14 av 16) i perioden. Tone Ellingsen hadde samme antall deltagelser så vinneren ble trekt. Treningskort for våren 2023 ble trekt blant alle deltagere i perioden, og Linnea Olsson Løkhaug vant dette.

Siste trening før jul var torsdag 15. desember.

Romjulstrim/MIX-timer, ble arrangert 3. og 5. juledag midt på dagen (Idrettens hus stengte kl. 16.00 i romjulen).

Høsten 2012 ble «Friskisbaderne» startet for bading i sjøen hele året, etter lørdagstimer på Bergmo. Dette året har det ikke vært noe organisert bading, men ved det tradisjonelle nyttårsbadet, som i år gikk over 2 dager, var det totalt 14 badere i sjøen.

Etter styrevedtak ble det kjøpt inn 9 sesongkort på Aker Stadion (Molde fotballklubb) til styrets bruk. Det er 6. året idrettslaget gjør dette. Utgiftene til dette blir refundert tilbake til idrettslaget gjennom Prosjekt Tilhørighet.

Ledere og verter

Friskis&Svettis Molde har hatt 15 aktive treningsledere gjennom året. 1 leder hadde permisjon siste delen av året pga skade og 2 hadde permisjon pga graviditet.

Det har vært 16 aktive verter i idrettslaget dette året.

Utdanning - videreutdanning – kurs

Beathe Kamben Gjerde	Ettan 21.-24.april, Lillehammer
Beathe Kamben Gjerde	Vektstang 30.juni-3.juli, Lillehammer
Bente Iversen Foseide	Jympa 16.-19.juni, Lillehammer
Liv Astrid Austnes	Multi 2.april, Sylte skole (digitalt)
Anne Sofie Austnes	Multi 2.april, Sylte skole (digitalt)
Randi Myhre	Multi 2.april, Sylte skole (digitalt)
Sissel Ljosdal	Multi 2.april, Sylte skole (digitalt)
Synne Astad Strøm	Ettan 13.-16.oktober, Lillehammer
Synne Astad Strøm	Jympa 3.-6.november, Jønkøping

Medlemmer

Friskis&Svettis Molde rapporterte 312 medlemmer for året 2022 til idrettsregistreringen i Norges Idrettsforbund og Olympiske komité. Det er 37 medlemmer mer enn i 2021.

Under 19 år		Mellom 19 -25 år		Over 25 år	
Kvinner	Menn	Kvinner	Menn	Kvinner	Menn
1	0	4	0	289	18



Molde, 13.februar 2023
Styret for **Friskis&Svettis Molde**

Sissel Ljosdal

Sissel Ljosdal

Siri Havnes

Siri Havnes

Hege M. Bugge

Hege Mjelva Bugge

Bente I. Foseide

Bente Iversen Foseide

Einar Ove Bergseth

Einar Ove Bergseth

Monica Eksund

Monica Eksund

Anne Marit Nygaard

Anne Marit Nygaard



Styrets Årsberetning

2022

Friskis&Svettis Molde

Organisasjonsnummer 988 501 697



Idrettslagets virksomhet og formål

Friskis&Svettis er tilsluttet Norges Idrettsforbund gjennom Norges Fleridrettsforbund.

Friskis&Svettis Molde er et ideelt idrettslag som tilbyr lystbetont og lett tilgjengelig trening av høy kvalitet for alle.

Styrets sammensetning etter årsmøtet mars 2022 og andre valgte verv

Leder:	Sissel Ljosdal
Nestleder:	Siri Havnes (verteansvarlig),
Styremedlemmer:	Hege Mjelva Bugge (kasserer), Monica Eksund, Bente Iversen Foseide, Einar Ove Bergseth og Anne Marit Nygaard
Varamedlemmer:	Randi Myhre og Berit Svendsvik
Valgkomite:	Lise Strand (leder), Henny Bugge, Kjersti Ellingsgård og Ann Merete Ræstad Karlsen (vara)
Kontrollutvalg:	Elisabeth Folke-Olsen, Norunn Hagen og Kristin Eidem (vara)
Lederansvarlig:	Lise Strand
Utdanningsansv.:	[Sissel Ljosdal, fungerende]

Det er avholdt 3 styremøter i perioden.

Regnskap og økonomisk situasjon

Resultatregnskapet viser at idrettslaget for året 2022 har et underskudd på kr 98.151,-. Underskuddet dekkes av tidligere opptjent egenkapital. Regnskapet er gjennomgått av kontrollutvalget, se egen beretning.

Pr. 31. desember 2022 hadde Friskis&Svettis Molde til sammen kr 1.171.595,43 i bankinnskudd, hvorav kr 1.139.984,88 på høyrentekonto.

Styreforsikring

Friskis&Svettis Molde har forsikring i If som inkluderer underslagsforsikring.

Styrets vurdering og fortsatt drift

Styret er av den oppfatning at det er grunnlag for fortsatt drift, og regnskapet for 2022 er avlagt under denne forutsetningen. Etter styrets oppfatning gir årsberetningen og årsregnskapet et rettviseende over utviklingen og resultatet i organisasjonen.



Ytre miljø

Styret er av den oppfatning at organisasjonen ikke påvirker ytre miljø.

Molde, 13.februar 2023
Styret for **Friskis&Sveltis Molde**

Sissel Ljosdal

Sissel Ljosdal

Siri Havnes

Siri Havnes

Hege M. Bugge

Hege Mjelva Bugge

Bente I. Foseide

Bente Iversen Foseide

Einar Ove Bergseth

Einar Ove Bergseth

Monica Eksund

Monica Eksund

Anne Marit Nygaard

Anne Marit Nygaard



Friskis&Svettis Molde

Org. Nr. 988 501 697

Årsregnskap 2022

	2022	
	Budsjett	Regnskap
Resultat		
Inntekter		
Kontingent / treningsavgift	280 000	280 613
Røris / Mini-røris – kursinntekter	-	
Div. andre inntekter	30 000	31 565
Renter bank	4 000	8 315
Sum inntekter	314 000	320 493
Utgifter		
Nytt utstyr	-	-
Mosjonisttøy/treningsstøy/musikk	42 000	39 274
Lederutdanning, videreutd., F&S-dager	200 000	113 315
Halleie	180 000	169 600
Rekvisita/småutstyr	4 000	16 793
F&S Norge / Tono avgift / forsikring	53 000	44 506
Markedsføringskostnader	15 000	10 602
Sesongkort MFK 2022	12 330	12 330
Diverse andre utgifter, gaver	12 000	2 836
Bankkostnader/Vipps	10 000	9 387
Sum utgifter	528 330	418 643
Resultat	-214 330	-98 151
Overført fra/til annen egenkapital	-214 330	-98 151
Sum disponeringer	-214 330	-98 151
Balanse	2022	
Eiendeler		
Fordring		0
Driftskonto		31 611
Plasseringskonto		1 139 985
Sum eiendeler		1 171 595
Gjeld og egenkapital		
Annen kortsiktig gjeld		37 046
Egenkapital		1 134 549
Sum gjeld og egenkapital		1 171 595



Molde, den 13/2-2023

Sissel Ljosdal

Sissel Gunn Ljosdal
styreleder

Siri Havnes

Siri Havnes
nestleder

Hege M. Bugge

Hege M. Bugge
styremedlem

Anne Marit Nygaard

Anne Marit Nygaard
styremedlem

Bente Iversen Foseide

Bente Iversen Foseide
styremedlem

Emar Ove Bergseth

Emar Ove Bergseth
styremedlem

Monica Eksund

Monica Eksund
styremedlem

Kontrollutvalgets beretning for 2022

I henhold til NIFs lov § 2-12 gir herved Kontrollutvalget i Friskis & Svettis Molde sin beretning.

Uttalelse om årsregnskapet og idrettslagets anliggender for øvrig.

Kontrollutvalget skal påse at organisasjonsleddets virksomhet drives i samsvar med organisasjonsleddets og overordnet organisasjonsledds regelverk og vedtak, og ha et særlig søkelys på at organisasjonsleddet har forsvarlig forvaltning og økonomistyring, at dets midler benyttes i samsvar med lover, vedtak, bevilgninger og økonomiske rammer.

Kontrollutvalget skal forelegges alle forslag til vedtak som skal behandles på årsmøte, og gi en uttalelse til de saker som ligger innenfor sitt arbeidsområde.

Kontrollutvalget skal føre protokoll over sine møter, gi en beretning til årsmøte og foreta regnskapsrevisjon.

Vi har utført følgende handlinger:

Vi har gjennomgått protokoll for årsmøtet, styrets protokoller, samt andre dokumenter utvalget har funnet det nødvendig å gjennomgå. Vi har fått alle opplysninger som vi har bedt om fra idrettslagets styre. Vi har gjennomgått styrets årsberetning for 2022 og det styrebehandlete årsregnskapet for 2022.

Vi har foretatt regnskapsrevisjon og kontrollert resultatregnskap og balanse. Kostnader er stikkprøve messig kontrollert for attestasjon og dokumentasjon, og vesentlige inntekter er kontrollert mot avtaler og annen dokumentasjon. Kontrollerte kostnader og inntekter gjelder for inneværende regnskapsår, og det er avsatt for fakturakrav som ennå ikke er mottatt samt opptjente inntekter som ennå ikke er fakturert/mottatt.

Balansen viser idrettslaget verdier forøvrig, og balanseverdier er kontrollert mot underliggende dokumentasjon. Alle balanseverdier er reelle pr 31.12.

Regnskapet viser et underskudd på kr 98 151,- og ved årsavslutning 2022 reduserte den frie egenkapitalen med kr 98 151,-.

Kontrollutvalget har følgende merknader til forvaltningen av idrettslaget:

Basert på det materialet vi har fått oss forelagt, er det ikke grunnlag for ytterligere merknader ut over det som kommer frem av denne beretningen.

Kontrollutvalget har følgende merknader til det fremlagte regnskapet:

Kontrollutvalget har ingen merknader til det fremlagte regnskapet.

Konklusjon

Kontrollutvalget anbefaler at styrets beretning og idrettslagets årsregnskap for 2022 godkjennes av årsmøtet.

Molde, den 28.02.2023



Elisabeth Folke-Olsen



Norunn Hagen



Friskis&Svettis Molde

Org nr 988 501 697

Budsjett 2023

	2023	2022	
	Budsjett	Regnskap	Budsjett
Medlems- og treningsavgifter	400 000	280 613	280 000
Diverse andre inntekter	30 000	31 565	30 000
Finansinntekt	10 000	8 315	4 000
Sum inntekter	440 000	320 493	314 000
Klær, musikk	44 000	39 274	42 000
Kurs, utdanning etc.	120 000	113 315	200 000
Halleie	160 000	169 600	180 000
Avgifter, forsikring	63 000	55 108	68 000
Diverse andre utgifter	43 000	31 959	28 330
Bankkostnader	10 000	9 387	10 000
Sum utgifter	440 000	418 643	528 330
Resultat	-	-98 151	-214 330



Friskis&Svettis Molde

Org nr 988 501 697

Valg 2023

Valgkomiteens forslag til verv

Leder	<i>Sissel Gunn Ljosdal</i>	2 år	På valg
Nestleder	Siri Havnes	2 år	På valg 2024
Styremedlemmer			
Kasserer	<i>Hege Mjelva Bugge</i>	2 år	På valg
Styremedlem	Monica Eksund	2 år	På valg 2024
Styremedlem	<i>Bente Iversen Foseide</i>	1 år	På valg
Styremedlem	Anne Marit Nygaard	2 år	På valg 2024
Styremedlem	Einar Ove Bergseth	2 år	På valg 2024
Varamedlemmer			
1.Varamedlem	Randi Myhre	2 år	På valg 2024
2.Varamedlem	<i>Berit Svendsvik</i>	2 år	På valg
Kontrollutvalg			
Medlem	<i>Norunn Hagen</i>	2 år	På valg
Medlem	<i>Elisabeth Folke-Olsen</i>	2 år	På valg
Varamedlem	Kristin Eidem	2 år	På valg 2024

Representasjon: Årsmøtet godkjenner valgte medlemmer til representanter på ting og møter foreningen er tilsluttet.

Leder velges.

Styremedlemmer velges.

Varamedlem velges.

Medlem av Kontrollutvalg velges.

Styrets forslag til valgkomite for kommende periode
(mars 2023 – mars 2024)

Lise Strand (leder)

Henny Bugge

Olav Einar Nerland

Ann Merete Ræstad Karlsen (varamedlem)