

# Valgkomiteens innstilling til Styre 2024-26

**FRISKIS&SVETTIS  
OPPEGÅRD**



# Valgkomiteens innstilling til nytt styre

- Leder: Kari Clausen (2024-26)
- Nestleder: Arild Amundsen (2024-26)
- Kasserer: Mette Arnheim (2024-26)
- Medlem: Knut Aksel Sæthre (2024-26)
- Medlem: Birgitte Christoffersen (2024-26)
- Vara: Mona Hørtun (2024-26)

# Går ut av styret etter årsmøtet i mars 2024



**Nann Schelbred  
Lindstrøm**  
Nestleder 2022-24

Tusen takk!

# Leder



## Kari Clausen

Styreleder 2022-24 og fortsetter 2024-26.

**F&S:** Medlem nesten siden starten av foreningen i 1998.

**Om foreningen:** Treningene på Friskis blir jeg aldri lei, uhøytidelig, allsidig og god trening. Frivilligheten er en av de gode verdiene med Friskis og derfor vil jeg engasjere meg i styret.

**Bor:** Vestre Ingieråsen

**Yrke:** Utviklingssjef i Norges Vel, arbeider med næringsutvikling i Norge. Styreerfaring fra en rekke ulike selskaper.

# Nestleder



## Arild Amundsen

Nestleder 2024-26.

Tidligere: Nestleder 2020-2022, Vara 2019-2020, Styremedlem 2016-18.

**F&S:** Spinningleder siden 2015. Medlem i foreningen siden 2010.

**Om foreningen:** Friskis og Svettis har gitt meg mye treningsglede. Målet mitt er å gi minst like mye tilbake.

**Bor:** Tårnåsen

**Yrke:** Kontraktsansvarlig i Eureka Pumps AS

# Kasserer



## Mette Arnheim

Styremedlem 2020-22, 2022-24, og fortsetter 2024-26.

**F&S:** Medlem i foreningen siden 2016.

**Om foreningen:** Setter stor pris på folkeligheten. Denne gjør at terskelen for å gå på trening er lav og gir rom for flest mulig!

**Bor:** Oppegård

**Yrke:** Regnskapssjef i Malthe Winje Automasjon AS

# Styremedlem



## Birgitte Myrlid Christoffersen

Styremedlem 2022-24, og fortsetter 2024-26.

**F&S:** Medlem i foreningen siden 2006, Vert 2009-2020, Vertsleder 2014-2019.

**Om foreningen:** Jeg storkoser meg i F&S Oppegård. Dyktige ledere, morsomme timer, hyggelige folk. Det er nesten som en familie :) Motivasjonen til å bidra er å gi noe tilbake til en forening som gir meg så mye. Og så liker jeg å engasjere meg.

**Bor:** Sofiemyr

**Yrke:** Regnskapskonsulent, Olav Thon Gruppen. Erfaring fra mange styreverv.

# Styremedlem



## Knut Aksel Sæthre

Styremedlem 2022-24, og fortsetter 2024-26.

**F&S:** Medlem i foreningen siden 2015. Trener mest spinning, noe sal.

**Om foreningen:** Dyktige instruktører og morsomme medspinnere gjør dette til en god arena.

**Bor:** Tårnåsen

**Yrke:** Senioringeniør og Seksjonssjef i Forsvarsmateriell.



# Vara



Mona Hørtun

Styremedlem 2020-22, 2022-24, og fortsetter 2024-26.

**F&S:** Instruktør siden 2006 og medlem siden 2003.

**Om foreningen:** Likte konseptet umiddelbart første gang jeg stilte på en F&S trening, og følte jeg hadde funnet *min* treningsform. Som treningsgleder er målet at alle skal føle at det er lett å henge med, og å finne øvelser hvor både de som er god trent og de som nettopp har begynt, kan ta i så mye som de orker og få en god treningsopplevelse.

**Bor:** Langhus

**Yrke:** Customer lifecycle manager, If Skadeforsikring

## Mona Hørtun

Styremedlem 2020-22, 2022-24, og fortsetter 2024-26.

**F&S:** Instruktør siden 2006 og medlem siden 2003.

**Om foreningen:** Likte konseptet umiddelbart første gang jeg stilte på en F&S trening, og følte jeg hadde funnet *min* treningsform. Som treningsgleder er målet at alle skal føle at det er lett å henge med, og å finne øvelser hvor både de som er god trent og de som nettopp har begynt, kan ta i så mye som de orker og få en god treningsopplevelse.

**Bor:** Langhus

**Yrke:** Customer lifecycle manager, If Skadeforsikring

# Valgkomiteens arbeid

- Et velfungerende og motivert styre uten endringer i perioden 2022-24.
- Eneste endring for 2024-26 er nestleder.
- Idrettstinget 2021 sitt krav er minst to av hvert kjønn for styrer med flere enn tre medlemmer.
- Vurderte innspill til kandidater, arbeidsområder som må dekkes, og motivasjon til å tre inn som leder om det skulle være behov.
- Samtalte med styremedlemmene. Kartla ønsker.
- Vektla: Kontinuitet, tid, motivasjon, kompetanse/styrker, kjønns- og aldersfordeling.
- Innstiller samtlige for 2-år. Erfaringen viser at noen fortsetter etter 2 år, men også at uforutsatte ting kan skje- som krever justeringer etter 1 år.
- Innstilling og presentasjon av et balansert styre

På vegner av medlemmer i Friskis&Svettis Oppegård

**Takk til alle som bidrar med styreverv!**

Hilsen Valgkomiteen  
Eva T. Lokken, leder  
Joanna Fenn, medlem  
Reidar Finsrud, vara