



## Årsberetning for Friskis&Svettis Stavanger-Sandnes 2023

### Styret har bestått av:

|                     |                             |
|---------------------|-----------------------------|
| Svein Kåre Edland   | leder og markedsansvarlig   |
| Siri Bryne Ringstad | nestleder og sosiale medier |
| Bente C Iversen     | økonomi                     |
| Inger Brit Josdal   | søknader                    |
| Johan Dahl          | prosjekter                  |

|             |            |
|-------------|------------|
| Bente Søvik | varamedlem |
|-------------|------------|

### Ansatte

Inger Vormestrand er ansatt i 50 % stilling som daglig leder.

### Styrets aktiviteter i 2023

Friskis&Svettis Stavanger-Sandnes har i løpet av året hatt 7 styremøter, og behandlet 38 saker. I tillegg ble det tatt opp mange saker under eventuelt. Den årlige strategidagen ble avholdt i januar 2023. Det viktigste målet for 2023 var å få flere enn 500 medlemmer og det klarte vi med god margin.

Daglig leder Inger Vormestrand har deltatt på styremøtene med talerett, men har ikke stemmerett.

### Omsetning, resultat og egenkapital

| Kroner                           | Regnskap 2023 | Budsjett 2023 | Regnskap 2022 | Kommentarer til 2023-tallene                                                                    |
|----------------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Driftsinntekter                  | 1 261 834     | 1 080 000     | 964 689       | Treningsavgifter utgjør kr 905 839<br>Diverse tilskudd, MVA ref utgjør kr 354 914               |
| Driftskostnader                  | 1 043 723     | 1 081 092     | 1 139 581     | De største postene i 2023 er<br>Lønn, husleie<br>Økt regnskap/lisenser pga nytt regnskapssystem |
| Finansinntekter                  | 9 463         | 2 000         | 3 700         |                                                                                                 |
| Driftsresultat inkl finansposter | 227 574       | 908           | -171 192      | Netto finansposter er lagt til                                                                  |
|                                  |               |               |               |                                                                                                 |
| Bankinnskudd                     | 1 033 851     |               | 804 496       |                                                                                                 |
| Egenkapital                      | 916 330       |               | 688 756       | Inkludert årets resultat                                                                        |

Vi økte prisen på alle treningskort med kr 200, unntatt klippekort og autogiro fra 1.jan 2023. Vi har hatt «resten av året kort» fra april. Da regner vi ut årsprisen og deler på antall måneder og månedsprisen blir da ganget med de resterende månedene av året.

En omfattende kampanje til tidligere medlemmer med et godt tilbud gjorde at vi endte året med en økning i medlemstall på 8,2%. Flere av medlemmene betalte full pris i 2023 og treningsinntektene ble derfor betydelig høyere enn fjoråret, og 7,8% høyere enn det vi hadde budsjettet med. Vi fikk også mer tilskudd og MVA refusjon og totalt ble inntektene 23,2% høyere enn i 2022 og 16,8% høyere enn budsjett. Dette, sammen med at utgiftene ble 8,4 % lavere enn i 2022 og 3,5 % lavere enn budsjettet og høyere renteinntekter gjorde at vi fikk et godt overskudd på kr 227 574. Vi hadde budsjettet med et budsjett med et lite overskudd på 908 kroner. Dette kommer godt med i utviklingen av aktivitetene framover.

Andre inntekter består av kommunalt anleggstilskudd, driftstilskudd og lokale aktivitetsmidler samt momskompensasjon. I tillegg fikk vi støtte for supersatsing til enkeljympa som er trening for personer med nedsatt funksjonsevne. Også i 2023 kunne vi tilby trening til denne gruppen i tillegg til de 21 ordinære timene.

Vi har god kostnadskontroll. I tillegg er andre utgiftsposter også økt mer enn budsjett, herunder strøm, regnskap og husleie. Daglig leder gjør bokføring og deler av regnskapet. Fra oktober har vi gått over til PowerOfficeGo regnskapssystem. Avtalen med Rott omfatter nå lønnskjøring og noe hjelp til regnskap, men dette skal bli mindre etter hvert. Daglig leder har også stått for rengjøring av lokalet i Hillevågsveien 3 dager i uken, og styreleder har rengjøring i helgen.

Det legges ned betydelig dugnadsinnsats av alle frivillige som arbeider for foreningen, spesielt av treningslederne. Vi har et stort og ekte engasjement, og tilbyr et av markedets rimeligste treningstilbud.

### **Medlemsutvikling**

|               | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 | 2017 | 2018<br>vår/høst | 2019<br>vår/hø | 2020 | 2021<br>Vår/hø | 2022<br>Vår/hø | 2023<br>Vår/hø |
|---------------|------|------|------|------|------|------------------|----------------|------|----------------|----------------|----------------|
| Medlemmer     | 759  | 797  | 722  | 689  | 663  | 605              | 612            | 530  | 432            | 474            | 513            |
| Treningstimer | 27   | 27   | 27   | 27   | 27   | 26/22            | 22             | 23   | 23             | 23             | 22             |
| Aktive ledere | 20   | 22   | 24   | 21   | 23   | 24/19            | 21/18          | 21   | 19/17          | 18/21          | 19/19          |
| Ledere i perm | 3    | 3    | 2    | 4    | 2    | 1/5              | 3              | 3    | 3              | 5              | 5/4            |
| Verter        | 23   | 23   | 23   | 24   | 24   | 20               | 19             | 22   | 23             | 20             | 20             |

Med flere gode kampanjer klarte vi å øke medlemsantallet i 2023. Vi har i tillegg stor konkurranse fra kommersielle treningssentre, og stadig nye tilbud om trening dukker opp, mest i de store byene.

### **Funksjonærer - utdanning/utvikling mm**

Ved utgangen av 2023 har foreningen 16 aktive treningsledere i sal og 3 aktive UTE ledere, samt 5 lederoppfølgere (LOF). LOF-gruppen består av Ingrid Stokkeland, Hilde Eik, Katharina H. Høglind, Kirsti Ruud og Hege Stormark.

- 4 ledere er i permisjon ved utgangen av 2023 (Ingrid Sk, Elisabeth, Hege H og Liv Bente)
- 1 ledere takket for seg i Friskis (Solveig Tesdal)
- 

Vi har 2 lisensiere: Katharina H. Høglind, Elisabeth Lerstøl (perm).

Det er avholdt 5 LOF-møter, ledet av LOF-ansvarlig Ingrid Stokkeland og lederansvarlig Bente Søvik. Denne gruppen er viktig når det gjelder å holde høy kvalitet, samt å rekruttere nye ledere. Å rekruttere nye ledere er noe vi jobber med kontinuerlig. De er også aktive i å identifisere hvilke nye tilbud som skal tilbys og hvordan disse skal realiseres. Planen for videre- og ny-utdanning følges opp. LOF-gruppen tar seg av rekrutteringstreff og planlegging av dette.

Fra 2024 blir lof-gruppen og loffing gjort annerledes, man trenger ikke lenger utdanning, det blir ledere fra hver intensitet (soft, jympa, intensiv, vektstang, yoga og ute) som skal følge opp innen disse gruppene.

Det ble avholdt 3 ledermøter, et 14. januar med mat, trening og annen informasjon og et 31.mai samt et i slutten av oktober.

Lederansvarlig Bente Søvik er hovedkontakt for lederne. Kirsti Ruud har laget rulleringslister, der ledere bytter på å ha timene.

Kirsti Ulmo Rønneseth er vertsansvarlig og har fortsatt arbeidet med vertsoppfølging (VOF). Vi har en stabil gruppe verter.

### **Aktivitet**

Vi hadde ved oppstart i januar 20 treningstimer på 2 treningssteder i tillegg til 2 ukentlige utetreninger.

Det ble arrangert lederfest 13.januar 23 hos Mariann Størksen.

Treningshappening lørdag 14.01. med 2 treninger for medlemmene, i forkant av ledermøte samme dag.

Vi hadde en langtrening lørdag 6.mai fra kl 12-14 til glede for alle medlemmene.

Vi hadde som vanlig reduserte treningstilbud i H23 og på Fredheim arena i sommermånedene.

I slutten av oktober kom 2 representanter fra F&S Norge og hadde en 1/2 dag med inspirasjon fra kl 17-21, veldig kjekt og lærerikt.

Våre tilbud har vært: Jympa soft, Jympa, Vektstang, Vektstang intervall, Yoga, Multitrening, Enkeljympa, Løping kvalitet og distanse, Cross-trening og Utefys.

Enkeljympa for personer med funksjonshemming er en suksess og har rundt 20 deltakere + deres ledsagere. I mars reiste alle 4 i enkeljympa teamet til Oslo/Bærum på inspirasjonsdag, veldig vellykket.

I hele 2023 har vi trening om formiddagen kl 10-11 fire dager i uka. Disse timene er stort sett er fullbooket. Kjempekjekt!

Vi selger Mini-RØRIS CD-er, som er et enklere konsept beregnet på barn i barnehager der instruktørene ikke trenger å gå på kurs. Mange barnehager i distriktet bruker dette.

Årsmøtet for 2023 ble avholdt 23.03.23

### **Marked**

Vårt hovedmål i flere år har vært å stoppe den negative medlemsutviklingen. Det har vi heldigvis greid i år med å gi gode tilbud til frafalne medlemmer og nye medlemmer samt verving av nye medlemmer. Vi har greid å øke medlemstallet med ca. 10 % sammenlignet med 2022.

Da vi har begrensede midler til markedsføring, er vi avhengig av å finne tiltak som ikke koster så mye, det blir ofte kampanjer med gode tilbud. Vi har mange ny blokker rundt oss og vi sendte et supertilbud til styrene her og vi fikk flere nye medlemmer på denne måten.

Dette supertilbudet blir også etter hvert sendt til medlemmene som ikke har fornyet ennå.

Friskis&Svettis sine nettsider er et viktig utstillingsvindu og informasjonskanal. Vi har i løpet av 2023 fortsatt arbeidet med oversiktlig, aktuell og kortfattet informasjon på våre nettsider. Daglig leder er ansvarlig for nettsiden.

Funksjonen med elektronisk booking via app eller på nett har vært og er en suksess. Vi har fått mye bedre oversikt og bedre rapportering. I tillegg har det medført at vertene i større grad kan navnene på mosjonistene, og det er en stor fordel. Det oppleves som mer personlig, og styrker vårt konsept som en møteplass med et sosialt innhold. Det er noe mer enn bare trening. Denne faktoren medvirker til at eksisterende mosjonister tar med seg venner eller kollegaer. Våre mosjonister er våre beste ambassadører. De kjenner oss best. Det skal vi bygge videre på.

### Sosiale medier (SoMe)

I 2023 har vi fortsatt med en SoMe strategi. Den går i korte trekk ut på følgende:

- Facebook: Brukes til å informere om treninger, ledere eller en historie vi ønsker å formidle. Vi ønsker å inspirere medlemmene, samt å nå ut til mulige nye medlemmer.
- Instagram: brukes for å inspirere – enten med bilder eller korte filmer.
- Insta/facebook -story brukes til å vise den gode stemningen på treninger og andre treff. Insta-story fungerer på samme måte som Snapchat – små snutter eller bilder legges ut og kan vises i 24 timer før de forsvinner. Her trenger vi ikke være så nøye med bildekvalitet eller film – denne funksjonen gir mer følelse av her og nå. Mange av filmene er vist flere tusen ganger!

SoMe-gruppen består av nestleder Siri Bryne Ringstad. Hun jobber strukturert med å få flere følgere på Facebook og Instagram.

### Prosjekter

I slutten av oktober gikk vi over til et nytt regnskapssystem fra Rott – PowerOfficeGo.

Det er et mer moderne regnskapssystem og letter for alle involverte å forholde seg til. Det er mer effektivt for brukerne men også på kostnadssiden.

RUBIC medlemssystemet fungerer godt. De fleste medlemmene er flinke til å bruke appen, ikke bare til booking, men også til å betale nytt medlemskort med. Det er også enkelt å sende meldinger til medlemmene via Rubic systemet. Det er likevel ennå noen forbedringer som kan videreutvikles, spesielt på rapporteringssiden, og treningsstatistikk pr medlem.

### Strategi og handlingsplan

Strategidagen for ble avholdt 10.01.2023

**Mål for 2023:** Et hovedmål for inneværende år er å bidra til at eksisterende medlemmer blir i Friskis&Svettis – og at vi samtidig lykkes med å rekruttere nye medlemmer. For å ha mulighet til å lykkes med dette ønsker vi å ha fokus på Friskis & Svettis sine kjerneverdier. Vi tror at fokus på engasjement og treningsglede er viktige faktorer for å oppnå våre mål for 2023. Funksjonærer som utstråler engasjement, entusiasme og treningsglede er et viktig bidrag til fornøyde medlemmer. Mål er 500 medlemmer innen utgangen av 2023.

**Faste del mål:** 500 medlemmer i løpet av 2023. (5% økning)

Minimum 1 ny leder hvert år. (Ikke behov i 2023)

Et nytt treningstilbud i 2023.

Økonomisk resultat 10% av treningsavgiftene.

Minimum to medieoppslag.

1200 følgere på Facebook og 300 følgere på Instagram.

Utrede muligheten for eget styrkerom/spinning, eller styrkerom i samarbeid med andre.

**Overordnet:** Under og rett etter pandemien, har vi i stor grad prøvd å hente tilbake medlemmer med gode tilbud. Det har vi delvis lyktes med, men fremover vil vi i mindre grad fokusere på pris og rabatter. For inneværende år satser vi på sosiale medier, «Jungeltelegraf», og at eksisterende medlemmer kan rekruttere venner og kollegaer. Ingen kjenner oss bedre enn de som allerede trener. I markedsføringen vil vi frem til påske, legge vekt på våre mange varierte treninger med høy kvalitet.

**Tiltak:** Utsendelse en av «vi savner deg» epost til medlemmer i 2022 som ikke har fornyet. Dette skjer i begynnelsen av februar.

Annonser på sosiale medier med Link til film.

2-3 «Happenings» på lørdager med åpent hus og flere timer.

Etter påske fokuserer vi på Resten av året kortet.

Etter sommeren prøver vi å få distribuert Flyers som allerede er produsert og står på lager.

Vi vurderer å teste en stand ved Mosvannet, hvor formålet er å få tak i personer som går på tur. Vi deler ut flyers.

Andre tiltak etter behov. Gjennomgang av aktuelle tiltak i hvert styremøte.

Noe av dette vil vi videreføre til 2024.

Vi har fremdeles mange oppgaver å løse og mye som kan forbedres. Totalt sett er styret fornøyd med hva vi har oppnådd i 2023. Vi er takknemlige for den fantastiske innsatsen administrasjonen og alle funksjonærene våre legger ned i foreningen. Vi gleder oss til å fortsette jobben med å utvikle foreningen, med spesiell vekt på treningsglede, engasjement og positiv energi.



Svein Kåre Edland

Stavanger, 15.02.2023

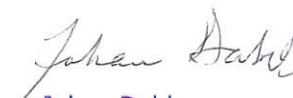
Siri Bryne Ringstad



Bente C Iversen



Inger Brit Josdal



Johan Dahl