



Årsberetning 2019

Friskis&Svettis Tønsberg

Styret

Styret har bestått av:

Rolle	Navn	Ansvarsområde
Leder	Ingeborg Aase Thoresen	Lederansvarlig
Nestleder	Terje Nundal	Økonomi
Styremedlem	Per Morten Hansen	Kommunikasjon
Styremedlem	Torunn Thuve	Rekruttering
Styremedlem	Marit Holter	Vertsansvarlig
Styremedlem	Inger Fredriksen	Utdanningsansvarlig
Varamedlem	Maryann Rosenhave	

Styret har avholdt 11 styremøter etter valget 27. mars 2019.

Aktiviteter gjennomført/organisert av styret:

Styret har hatt ansvar for og gjennomført følgende aktiviteter det siste året:

- Forum 2019 ble arrangert 9. februar med 36 deltakere.
- Årsmøte i Friskis&Svettis Tønsberg ble arrangert tirsdag 27. mars 2019.
- Kick-off ble arrangert lørdag 17. august 2019 med 32 deltakere på møtet og 29 deltakere på festen.
- InspirasjonsTour 2019 ble avholdt 24. mars 2019 hos Friskis&Svettis Fredrikstad og 28. april 2019 hos Friskis&Svettis Grenland. Totalt 24 funksjonærer deltok.
- Førstehjelpskurs ble arrangert 11. september 2019.
- Trening på Revetal ble videreført i 2019.
- Vi startet opp trening på Greveskogen videregående skole 27. august 2019
- Revidert strategiplan ble vedtatt februar 2019.
- GDPR var på plass desember 2019. Alle medlemmers personlige opplysninger er dermed ivarettatt i henhold til personvernloven og er beskyttet i henhold til dette lovverket.
- Gilda Bjørnson sa opp sin stilling 31. januar 2019.
- Nils W. Jespersen ble engasjert som regnskapsfører 1. januar 2019.



Økonomi

Foreningen hadde i 2019 totale driftsinntekter på 944 189,64 og totale driftskostnader på 821 525,98. Netto finansinntekter ble på kr 38 180,49. Årsresultatet i 2019 ble dermed på kr 160 844,15. Resultatet tilføres vår egenkapital som ved utgangen av 2019 var på kr 1 799 866,55

Av ekstraordinære poster i årets regnskap kan nevnes:

Leie av gymsal på Greveskogen videregående skole	kr 18 000
Utstyr til bruk på Greveskogen videregående skole	kr 9 000
Ny datamaskin til daglig leder	kr 10 000

Styret har besluttet å plassere 1,6 millioner av foreningens midler i fastrenteinnskudd med binding fram til april 2021.

Organisering

Foreningens virksomhet styres av styret og daglig leder, og utøves av alle funksjonærer. Utover våre prosjekter, og i tillegg til styret og årsmøtevalgte funksjoner, har følgende grupper og enkeltpersoner hatt særskilte oppdrag for foreningen i 2019:

- Lederrekrutteringsgruppe bestående av Inger Fredriksen (styrerepresentant), Kristine Marstein, Ingeborg Aase Thoresen og Kai Thoresen.
- Vertsrekrutteringsgruppe bestående av Marit Holter (styrerepresentant) Inger Merete Dokken (leder av gruppen), Arnhild Steinsland og Robert Jacobsen.
- Oppfølgergruppe bestående av Ingeborg Aase Thoresen (styreleder), Randi S. Ruud, Bente Søndersrød, Trine Tenvik, Trine Lise Thorsen, Cathrin Janås, Terje Nundal, Irene Jensen og Espen Granlund.
- Timeplangruppe bestående av Terje Nundal (styrerepresentant), Trine Tenvik, Jon Arne Trollvik, Ingeborg Aase Thoresen (styrerepresentant).
- Bilde- og videogruppe bestående av Torunn Thuve (styreansvarlig) Anette H. Loennechen, Arnhild Steinsland, Maryann Rosenhave og Kristin Bækkevold.
- Spinningansvarlig – Jon Arne Trollvik.
- Kontaktperson Røris – Lill Granlund.
- Vedlikeholdsansvarlig spinning og alt-mulig-mann Robert Jacobsen.
- Fotografer Kristin Bækkevold, Per Morten Hansen, Anette H. Loennechen, Tone Joheim, Arnhild Steinsland og Torunn Thuve.

Revisor

Revisorer for regnskapsåret har vært Siv Elin Langaas og Hilde Storstein.

Valgkomite

Valgkomiteen har bestått av Jon Arne Trollvik (leder), Trine Tenvik og Anne Kathrine Eckroll. Varamedlem har vært Bettina Dudas.



Administrasjon

- Gilda Bjørnson var ansatt som daglig leder i 30 prosent stilling. Hun sa opp sin stilling 31.oktober 2019 og jobbet ut til midten av januar 2020.
- Det ble ansatt en ny midlertidige daglig leder Lill Granlund i 50 prosent stilling. Engasjementet er fra 15. januar -30. juni 2020. Stillingsbeskrivelse for stillingen er utarbeidet.
- Arbeid med rekruttering av ny daglig leder pågår, og styret har som målsetting å få ansatt en ny daglig leder fra 1. august 2020.
- Nils W. Jespersen ble engasjert som regnskapsfører 1. januar 2019.

Medlemsutvikling og -statistikk

Ved utgangen av 2019 hadde foreningen 591 medlemmer, en økning fra 551 i 2018.

Medlemskap	Kvinner	Menn
13 - 19 år	22	1
20 - 24 år	6	4
25 - 29 år	16	2
30 - 39 år	36	3
40 - 59 år	284	50
60 år ->	133	41
Totalt	497	101

Herav 18 medlemskap Enkeljympa/tilrettelagt trening

Totalt ble det solgt 530 treningskort av ulike typer. Se note 10 i årsregnskapet for fordeling mellom de ulike korttypene.

Bevegelsen i medlemsmassen har vært som følger:

- Antall nye medlemmer: 174
- Antall mistede medlemmer fra 2018: 134

Samarbeidspartnere

Det er signert leieavtale med Vestfold fylkeskommune, Færder videregående skole, for leie av gymsal. Kontrakten løper til 31. desember 2020 med opsjon på ytterligere to år.

Vi har fått tildelt halltid i Revetalhallen fra idrettsrådet i Re. Vi har to treningstimer per uke, mandag og onsdag fra 20:00 til 21:00.

Våren 2019 ble det inngått avtale med Vestfold fylkeskommune om leie av idrettshallen på Greveskogen videregående skole. Oppstart høsten 2019, tirsdager kl. 19:00-20:00 og torsdag kl. 20:00-21:00.

Det ble høsten 2019 inngått en avtale med Aktiv Tønsberg og Færder. Avtalen ga barn og unge i alderen 13-19 år muligheten til å trene gratis hos oss. Dessverre kom arbeidet med dette i gang litt sent og ble derfor ikke markedsført tilstrekkelig. Det ble avholdt noen møter og lagt planer for videre



markedsføring for 2020, men Færder kommune valgte å ikke gjennomføre Aktiv Tønsberg og Færder våren 2020.

Vi har samarbeidsavtale med Sport1 Tolvsrød som gir 20 prosent rabatt på ordinære priser for medlemmer og funksjonærer på kjøp av alt sportsutstyr.

Vertsstatus

- Per 31. desember 2019 var det til sammen 27 verter
- Det er i løpet av året rekruttert 4 nye verter, alle på Færder. En av de nye vertene er en tidligere vert som har vært vikar i høstsemesteret. En vert er tilbake etter permisjon høsten 2019.
- 6 verter har sluttet, hvorav 1 på enkeljympa.
- Det har vært avholdt 3 vertsmøter (7. mai, 12. august og 3. desember) med relativt god deltakelse. I tillegg har det vært arrangert mikrofonkurs for nye verter.
- Det ble avholdt to dugnadskvelder for klargjøring av medlemskort ved oppstarten i januar.
- Teamoppfølging av treningsleder og vert har vært gjennomført i 2019, men ikke alle teamene. Dette vil følges opp i 2020.
- Det vil være behov for 3-4 nye verter i 2020. Det mangler en vert på Revetal. Likeledes mangler vert på løpegruppen. Med flere timer på timeplanen vil det også være behov for flere verter på Færder. Nye verter på Revetal og generelt har hatt høy prioritet og vil fortsatt ha det fremover.
- Egen vertsrekrutteringsgruppen består av tre verter.

Treningsledere

- Vi er i dag 17 treningsledere.
- Det er gjennomført tre ledermøter (5. mars, 16. september og et fellesmøte med vertene 3. desember. Kommunikasjon i spinninggruppen skjer på Messenger.
- Vi har total gjennomført 961 treningstimer i 2019.
- Timeplanarbeidet:
 - Vinterferien uke 8: Vi hadde trening alle dager med noe redusert tilbud på Færder. Greveskogen og Revetallhallen var stengt.
 - Påsketrening på Færder 26. og 27. mars.
 - Vi hadde alternativ trening i perioden 15. mai til 30 mai pga. eksamensperiode. Spinning gikk som vanlig. Vi hadde Jympa trening i Gunnarsbøparken tirsdager og torsdager. Joggegruppe gikk som vanlig på onsdagene med oppmøte på tre startsteder, Nøtterøyhallen, Søndre Slagen kirke og Greveskogen idrettspark på Eik.
 - Sommertreningen ble gjennomført som vanlig på Skallevold og Rosanes fra uke 26 til uke 33. Vi hadde besøk av gjestetrener Hans-Kristian Biong fra Oslo-foreningen.
 - Det ble avholdt sosial samling hos Maya etter første sommertreningen
 - Oppstart Færder etter sommerferie var 19. august.
 - I høstferien hadde vi normal treningsuke med unntak av Enkeljympa.



- Romjulistrening ble gjennomført på Færder 27. desember med en saltrening og en spinningtime.

Utdanning

Det er én leder som har tatt utdanning i yoga og én i dans. Trenerkapasiteten har vært god, med unntak for to prioriterte områder: Enkeljympa og nye lokale ledere på Re. To enkeljympaledere ble utdannet i 2018, men på grunn av skader og inntrufne omstendigheter er ingen av dem lisensiert ennå. Planlagt lisensiering er våren 2020. Én leder har fått inspirasjonskurs i yoga.

Treningstilbudet som er etablert på Re, er dekket opp med instruktører vi allerede har. Det er sterkt ønskelig å utdanne lokale instruktører. Det tar naturlig nok litt tid å finne kandidater på et nytt sted, men arbeidet har startet.

Med resultater fra spørreundersøkelser til både funksjonærer og medlemmer i 2018, innspill fra FS Norge og arbeid med revidert strategidokument, er det identifisert mange interessante og viktige behov som vil medføre endringer i treningstilbudet vårt på kort og lang sikt. Målet er å ha et så interessant og konkurransedyktig tilbud at medlemsmassen øker mot det som er nedfelt i strategien for foreningen. Vi går derfor inn en periode med spennende utfordringer og behov for både nye ledere og videreutdanning av ledere. Vi har etablert trening på et nytt treningssted i Tønsberg, Greveskogen videregående skole.

Aldersgjennomsnittet blant både medlemmer og instruktører er høyt. Det prioriteres rekruttering av yngre kandidater.

Gjennomførte kurs i 2019:

- Yoga soft – Kristine Marstein
- Dans – Maryann Rosenhave
- Inspirasjonskurs yoga – Trine Lise Thorsen

Det er anskaffet konseptpass for Intervall flex og Flex soft. Vi har dessuten tatt inn det nye konseptpasset Modus og Limited edition-passet Jyma Celebrate.

Oppfølging (tidligere LOF)

Friskis&Svettis har som mål at alle treningstimer skal ha en oppfølging i løpet av året. Målet med oppfølgingen er å sikre trivsel og kvalitet på våre treninger. Alle funksjonærene skal føle seg trygge i sin rolle, bli sett og få veiledning.

Det er gjennomført to møter i oppfølgergruppa i 2019 (1. mars og 16.september). Det er foretatt 8 oppfølginger 2019; 1 teamoppfølging, 3 på spinning og 4 på saltrening.

Tilrettelagt trening

Vi har i 2019, som tidligere år, tilbudt trening for personer med fysisk og/eller psykisk funksjonsnedsettelse.



For personer med fysisk funksjonsnedsettelse tilbyr vi én treningstime per uke. I 2019 har dette vært treningsformen Stasjon/basis, tilpasset spesielt for personer med nedsatt fysisk funksjonsevne. Timen er åpen for alle medlemmer. I tillegg har Lill Granlund gjennomført oppvarming for deltakerne på Sunnaaslekene, aktivitetsdag på Sunnaas sykehus og oppvarming på Camp Spinal, Norges Idrettshøyskole.

Gruppen psykisk funksjonsnedsettelse har bestått av mellom 10 – 15 personer og er svært stabil. Vi har ikke lyktes å få flere medlemmer til tross for at det er gjort tiltak for å rekruttere flere. Vi har deltatt på gruppens fritidsklubb, samt informert boliger om tilbudet. Den største endringen ser vi er deltakende ledsagere. Vi har i 2019 benyttet utstyr for å øke effekten av treningen, noe vi opplever har vært vellykket. Det er avholdt en sommeravslutning og en juleavslutning i 2019.

18 av foreningens medlemmer har betalt treningsavgift for tilrettelagt trening, en nedgang fra 27 medlemmer i 2018.

Foreningen mottar støtte for gjennomføring av disse treningstimene. I 2019 har vi mottatt følgende:

- post 2 og 3 midler fra NIF/Friskis&Svettis Norge på kr 16 720,-.
- kr 10 000 i støtte fra Færder kommune.

Av midlene er blant annet benyttet til pizza-avslutning for deltakerne på Enkeljympa og innkjøp av treningsutstyr kr 11 986.

Røris/Minirøris

Vi har også i år kjørt oppvarming til Barnas Kristinaløp i juni måned. Det var også planlagt deltagelse på Barnas Færderfestival i Gunnarsbøparken i Tønsberg og Back to School-arrangement i Tønsberg/Foynhagen, men grunnet få som kunne stille og sykdom, måtte vi trekke oss fra disse arrangementene.

Trening på Revetal og oppstart trening på Greveskogen

Treningen i Revetalhallen ble videreført i 2019 og ble utvidet til 2 treningstimer per uke. Planlagt markedsføringstiltak på Revetal for høsten 2019 ble ikke gjennomført. Det var ikke plass for vår stand på Revetal på grunn av valgstands i forbindelse med kommunevalget 2019. Det ble rekruttert totalt 36 medlemmer i Revetal i 2019.

Vi søkte Vestfold fylkeskommune og ble fra høsten 2019 tildelt 2 treningstimer i idrettshallen ved Greveskogen videregående skole. Oppstarten ble markedsført med Facebook-innlegg, nettside, utdeling av flyers og plakatoppslag i nærområdet. Vanligvis trener ca. 30 medlemmer ved Greveskogen hver uke.

Treninger/gymtimer på videregående skoler i området

Tidlig høst i 2018 tok treningsleder Cecilie Hvidsten kontakt med Greveskogen videregående skole. Cecilie hadde et ønske om å tilby trening på dagtid for elevene ved skolen. Cecilie kom i kontakt med kroppsøvingslederen, og hun tilbød mange treninger spredt utover høsten. Cecilie gjennomført en rekke treninger for små elevgrupper (12-20) og opp til 200. En av timene ble gjennomført i samarbeid med treningsleder Lill Granlund. Det ble noen enkelttimer på vinteren 2019 for klasser på



Greveskogen, i tillegg til treninger i sal for flere klasser på Færder videregående skole. Høsten 2019 tok Greveskogen kontakt igjen og ønsket flere timer. Grunnet sen avklaring internt ble det ikke tid til å kjøre timer før jul. Vi satser på timer når skolene åpner igjen og utover høsten 2020.

Cecilie ønsket å synliggjøre oss og oppdaget at de fleste skoleelevene ikke kjente til oss i det hele tatt. Hun fikk gode tilbakemeldinger og ser at flere elever kom til oss i etterkant. Hun sier også at det å få kjøre trening for disse elevene var gøyalt og givende.

Markedsføring/kommunikasjon

Vi har fortsatt strategien med fokus på digitale kanaler og sosiale medier. I løpet av året har vi jobbet aktivt med å bruke nettsiden og ny funksjonalitet som ble tilgjengelig etter lanseringen høsten 2018. Facebook og Instagram har hatt ukentlige innlegg gjennom hele året. I tillegg har vi brukt nyhetsbrev, og ved enkelte kampanjer/arrangementer brukt tradisjonelle flyers som støttekanal.

Ved oppstarten høsten 2019 hadde vi også annonse i Re-avisa, både på nett og papir. Vi har dessuten hatt utskrift av treningstimeplan tilgjengelig for medlemmene ved oppstarten i januar og august.

I forbindelse med enkelte av markedsaktivitetene har vi også laget egne kommunikasjonsplaner for eksternt og intern kommunikasjon.

Facebook: Vi har vært svært aktive på Facebook og har i 2019 lagt ut 103 egenproduserte innlegg. Denne kanalen har vært brukt til informasjon, inspirasjon, markedsføring og til å fokusere på prosjektaktivitetene gjennom å opprette egne arrangementer. Enkelte innlegg har vi også fremmet (betalt annonsering) med gode resultater. Engasjementet gjennom likerklikk, kommentarer og delinger har stort sett vært bra, og vi har pr. 31. desember 2019 1.509 følgere på FB-siden vår (en økning på 139 fra 2018).

Joggegruppa administrerer i tillegg en egen gruppe på Facebook. Gruppen har 87 medlemmer og har i løpet av 2019 hatt 52 egenproduserte innlegg og delt 2 eksterne løperelaterte innlegg.

Instagram: Vi har også hatt et svært aktivt år på Instagram og lagt ut i alt 122 innlegg. Dette er først og fremst inspirasjonsinnlegg fra treningene våre, men vi har også hatt noen innlegg med markedsføring av enkelttimer og egne arrangementer. F&S sentralt har merket seg den gode aktiviteten vår. De har derfor brukt flere av innleggene/bildene våre på sin konto. Per 31. desember 2019 hadde vi 397 følgere (en økning på 122 fra 2018).

F&S nettside: Etter lanseringen 25. september 2018 har vi jobbet godt med den nye nettsiden. I løpet av året har fått vist fram treningsformer, treningssteder, temasider, prislister, medlemsinformasjon og nyheter på en god måte. Vi har laget 22 nyhetssaker i 2019. Mange av disse er delt på vår FB-side.

Mosjonistene våre bruker nettsiden vår aktivt. Vi har registrert mer enn 10.000 sidevisninger (uten oppslag på timeplanen) på én enkeltmåned. Vi har per i dag ca. 60 aktive sider på nettstedet vårt.

Vi i Friskis&Svettis Tønsberg følger lovverket til personvernloven, også kalt GDPR. På slutten av året har vi fått på plass en egen side med personvernerklæringen vår.

Nyhetsbrev: Vi har også brukt nyhetsbrev som støttekanal, i alt fem nyhetsbrev ble sendt ut i 2019. I nyhetsbrevene lenker vi også til artiklene på nettsiden vår. Analysen viser at det er en del som klikker seg inn på disse artiklene. Det siste nyhetsbrevet i 2019 ble sendt til 1 008 e-postadresser.

E-post: Vi har i tillegg til kanalene ovenfor sendt ut e-post om treningstilbud og priser til de som har hatt prøvetimer, deltatt på sommertreningen eller ikke fornyet medlemskapet.



Internkommunikasjon: Vi har brukt vår lukkede gruppe på FB i den daglige dialogen oss funksjonærer i mellom, og i mindre grad brukt e-post. I tillegg til funksjonærgruppen har vi også egen FB-gruppe for vertene og Messenger-gruppe for treningsledere. Dette fungerer bra.

Bilde og film: Vår bilde- og videogruppe markedsfører og viser frem foreningen og treningene våre ved bruk av bilder og film i sosiale medier. Gruppen har i 2019 hatt fotografer på alle fellesarrangementer, dvs. Friskisdagen, HappyHour- arrangementer, oppvarmingen til Kristinaløpet, sommertreningen, mm. Vi bruker Flickr-kontoen som vårt interne bilde- og filmarkiv.

Friskis i media: På Friskisdagen i november fikk vi besøk av ordførerne i Færder og Tønsberg. De stilte sporty opp på spinningstimen. Tønsbergs Blad var invitert, men kom ikke. Vi laget derfor en reportasje selv. Artikkelen ble publisert både på tb.no og i papirutgaven. Ved åpne arrangementer og sommertreninger har vi benyttet Tønsbergs Blads arrangementskalender til markedsføring.

Sommertreningen ble også markedsført på Visit Vestfolds arrangementskalender.

Ny visuell identitet: Friskis&Svettis lanserte høsten 2017 ny visuell identitet. Fristen for å få på plass denne var 30. juni 2019. Vi har gjennomført alle de nødvendige endringene innen fristen.

Markedsaktiviteter sosiale medier		
Januar	Nettside nyhetssak	Treningsoppstart 2019 – nytt år og nye muligheter
	Nettside nyhetssak	Nye styremedlemmer – vi trenger deg til styret i Friskis&Svettis Tønsberg
	Facebook hovedside	14 innlegg, av disse ble 3 fremmet.
	Facebook joggegruppe	5 innlegg
	Instagram	11 poster på egen side
Februar	Nettside nyhetssak	Velkommen til årsmøte
	Nettside nyhetssak	HappyHour 26. februar – jympe basis
	Nettside nyhetssak	Spinningkonkurranse
	Facebook hovedside	10 innlegg, av disse ble 3 fremmet.
	Facebook joggegruppe	4 innlegg
	Instagram	13 poster på egen side
Mars	Nettside nyhetssak	HappyHour - spinning
	Nettside nyhetssak	Resultat medlemsundersøkelsen
	Facebook hovedside	7 innlegg, ingen fremmet
	Facebook joggegruppe	3 innlegg
	Instagram	7 poster på egen side
April	Nettside nyhetssak	HappyHour – jympe middels
	Nettside nyhetssak	Påsketrening
	Nettside nyhetssak	Løpekurs for nybegynnere



	Nettside nyhetssak	Ny inn- og utkjøring fra parkeringsplassen på Færder vgs.
	Facebook hovedside	14 innlegg, av disse ble 2 fremmet.
	Facebook joggegruppe	7 innlegg
	Instagram	9 poster på egen side
Mai	Nettside nyhetssak	Trening i eksamensperioden
	Facebook hovedside	6 innlegg, ingen fremmet.
	Facebook joggegruppe	5 innlegg
	Instagram	6 poster på egen side
Juni	Nettside nyhetssak	Gratis utetrening i sommerferien
	Facebook hovedside	5 innlegg, ingen fremmet.
	Facebook joggegruppe	7 innlegg
	Instagram	7 poster på egen side
Juli	Facebook hovedside	5 innlegg, av disse ble 0 stk fremmet.
	Facebook joggegruppe	0 innlegg
	Instagram	5 poster på egen side
August	Nettside nyhetssak	Oppstart høsttrening – flere nyheter
	Nettside nyhetssak	Gratis trening i to uker
	Nettside nyhetssak	Oppstart trening på Eik
	Nettside nyhetssak	Oppstartkampanje høst – få en knallstart på treningshøsten
	Facebook hovedside	18 innlegg, av disse ble 2 fremmet.
	Facebook joggegruppe	2 innlegg
	Instagram	15 poster på egen side
September	Nettside nyhetssak	HappyHour – med bl.a. premiere på Modus
	Nettside nyhetssak	Nyhet Modus
	Facebook hovedside	9 innlegg, av disse ble 1 fremmet.
	Facebook joggegruppe	4 innlegg
	Instagram	14 poster på egen side
Oktober	Nettside nyhetssak	HappyHour
	Facebook hovedside	8 innlegg, av disse ble 2 fremmet.
	Facebook joggegruppe	5 innlegg
	Instagram	17 poster på egen side
November	Nettside nyhetssak	Friskisdagen
	Nettside nyhetssak	Kampanje – tren ut året for kr. 100,-



	Facebook hovedside	9 innlegg, av disse ble fremmet.
	Facebook joggegruppe	6 innlegg
	Instagram	10 poster på egen side
Desember	Nettside nyhetssak	Oppstart januar – godt nytt treningsår
	Facebook hovedside	8 innlegg, ingent.
	Facebook joggegruppe	5 innlegg
	Instagram	6 poster på egen side

Tønsberg, 17. april 2020

Ingeborg Aase Thoresen

Terje Nundal

Torunn Thuve

Per Morten Hansen

Marit Holter

Inger Fredriksen

Friskis&Svettis Tønsberg

Resultatregnskap 2019

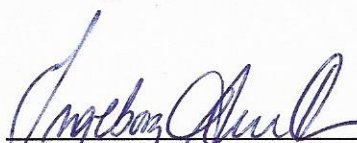
	Regnskap 2019	Budsjett 2019	Regnskap 2018	Note
Inntekter				
Medlemskontigent	59 100,00	58 600,00	55 100,00	
Treningsavgift	805 710,00	790 450,00	710 943,00	10
Inntekt Røris	0,00	6 000,00	7 750,00	
Tilskudd	79 379,64	74 000,00	81 754,38	1
Annen driftsrelatert inntekt	0,00	0,00	449,00	
Sum driftsinntekter	944 189,64	929 050,00	855 996,38	
Lønnskostnader				
Lønn til ansatte	125 328,00	127 600,00	122 500,00	
Feriepenger	15 040,00	14 112,00	14 700,00	
Styrehonorar	0,00	4 000,00	0,00	
Arbeidsgiveravgift	18 384,12	18 571,39	19 340,00	
Møter, konferanser og gaver mm	45 795,22	84 750,00	97 462,64	2
Utdanning/kurs	40 015,55	83 200,00	45 509,67	
Sum lønnskostnader	244 562,89	332 233,39	299 512,31	
Andre driftskostnader				
Leie av lokaler	246 653,00	238 000,00	205 364,00	3
Kjøp av utstyr	47 552,41	40 700,00	32 253,77	4
Driftsmateriell/rekvisita/data	38 170,96	18 100,00	6 706,50	
Klær/sko funksjonærer	45 408,81	73 100,00	74 994,59	
Datakostnader - lisenser	19 682,61	16 500,00	15 026,33	5
Utgifter Røris	703,00	6 000,00	5 604,00	
Telefon/data kostnader	2 907,80	6 000,00	6 716,22	
Markedsføring	26 759,35	37 200,00	58 347,72	
Giveaways/premier	28 902,00	30 000,00	33 702,00	
Beverting/div. prosjekter	16 583,86	56 500,00	13 699,68	
Gjestetrener	2 000,00	3 000,00	0,00	
Arrangementer medlemmer	0,00	0,00	24 725,00	
Marked/Fond F&S Norge/Riks	61 254,76	55 084,00	51 294,58	
Forsikring	11 468,41	12 000,00	10 966,54	
Styremøter	8 703,40	12 200,00	8 761,85	
Generalforsamling/årsmøte	1 601,18	3 000,00	3 202,00	
Bank og kortgebyrer	4 575,17	2 400,00	3 869,78	
Omkostninger nettbetaling	8 425,17	8 490,50	4 548,52	
Tono avgift	4 466,20	6 500,00	6 441,00	
Andre kostnader	1 145,00	0,00	0,00	
Sum andre driftskostnader	576 963,09	624 774,50	566 224,08	
Driftsresultat	122 663,66	-27 957,89	-9 740,01	
Finansinntekter og kostn.				
Renteinntekter bank	38 253,17	28 000,00	28 156,78	
Annen rentekostnad	-72,68	0,00	0,00	
Sum Finansinntekter og kostn.	38 180,49	28 000,00	28 156,78	
Resultat	160 844,15	42,11	18 416,77	

Friskis&Svettis Tønsberg

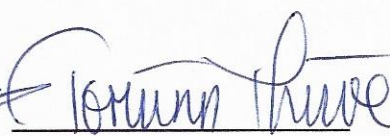
Balanse pr. 31. desember 2019

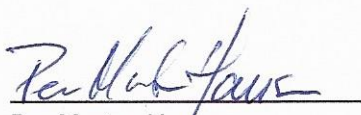
	31.12.2019	31.12.2018	Note
Eiendeler			
Fordringer	49 297,73	25 513,15	6
Bankinnskudd	402 363,02	368 442,25	
Fastrenteinnskudd Pareto	1 635 200,00	1 600 000,00	
Sum Eiendeler	2 086 860,75	1 993 955,40	
Egenkapital og gjeld			
Egenkapital	1 639 022,40	1 639 022,40	
Årsresultat	160 844,15	0,00	
Sum egenkapital	1 799 866,55	1 639 022,40	
 Andre avsetninger for forpliktelser	91 430,50	54 143,00	7
Leverandørgjeld	37 251,94	52 405,00	
Avsetning feriepenger, skatt, aga	29 562,12	28 968,00	8
Forsk.bet medlemsinntekt	61 970,00	147 720,00	
Annen kortsiktig gjeld	66 779,64	71 697,00	9
Sum Gjeld	286 994,20	354 933,00	
Sum egenkapital og gjeld	2 086 860,75	1 993 955,40	

Tønsberg, 11. mars 2020

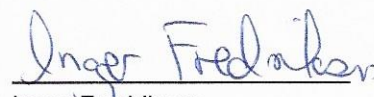

Ingeborg Aase Thoresen
Styreleder


Terje Nundal
Nestleder


Torunn Thuve
Styremedlem


Per Morten Hansen
Styremedlem


Marit Holter
Styremedlem


Inger Fredriksen
Styremedlem


Lill Kristin Musken Granlund
Daglig leder

Friskis&Svettis Tønsberg

Noter pr 31. desember 2019

NOTE

1 Tilskudd	Faktisk	Budsjett	Avvik
Lam midler	15 787,00	10 000,00	5 787,00
BUFdir midler tilp. Trening	1 070,50	-	1 070,50
Post 3 midler - Enkeljympa	15 650,00	-	15 650,00
Grasrotmidler	10 028,14	4 000,00	6 028,14
Mva kompensasjon fra Norges Idr.forbund	36 844,00	35 000,00	1 844,00
Midler fra 2017 overf fra balansen	-	15 000,00	-15 000,00
Post 2 og 3 midler	-	10 000,00	-10 000,00
	79 379,64	74 000,00	5 379,64

2 Møter, konferanser og gaver mm	Faktisk	Budsjett	Avvik
Forum	15 111,94	22 000,00	6 888,06
Kick Off	16 262,99	36 000,00	19 737,01
Årsmøte Friskis Norge	2 098,00	4500	2 402,00
Inspirasjonstur Fredrikstad og Grenland	7 750,00	8 750,00	1 000,00
Opp-tur konferanse	0,00	5 000,00	5 000,00
Annet	4 572,29	8 500,00	3 927,71
	45 795,22	84 750,00	38 954,78

3 Leie av lokaler	Faktisk	Budsjett	Avvik
Halleie Færder vgs	180 000,00	192 000,00	12 000,00
Halleie Revetal	41 398,00	40 000,00	-1 398,00
Leie Greveskogen	18 000,00	-	-18 000,00
Lagerbodleie	6 000,00	6 000,00	-
Leie postboks	1 255,00	-	-1 255,00
	246 653,00	238 000,00	-8 653,00

4 Kjøp av utstyr	Faktisk	Budsjett	Avvik
Vask av Yoga matter	2 500,00		
Utstyr til enkeljympa	11 986,00		
Skap Greveskogen	6 598,11		
Mic høyttaler	6 093,00		
Lydutstyr Greveskogen	1 716,00		
Nøkkelskap Greveskogen	726,00		
Treningsutstyr til Revetal	1 293,00		
Treningsballer stasjon	1 445,00		
Div utstyr trening	1 192,00		
Utstyr Yoga	726,90		
Musikk/utstyr funksjonærer	10 000,00	15 700,00	
Diverse	3 276,40	25 000,00	
	47 552,41	40 700,00	-6 852,41

5 Datakostnader - lisenser	Faktisk	Budsjett	Avvik
Basecamp	1 804,23		
Visma	2 923,00		
Flickr	520,83		
Profit/Pastell data	12 903,72		
Diverse datakostnader	1 530,83	16 500,00	
	19 682,61	16 500,00	-3 182,61

6 Fordringer	31.12.2019
Tilskudd Færder kommune	5 000,00
Grasrotmidler	2 586,81
Påløpt renteinntekt, Pareto fastrente	23 425,92
Deposittum	1 000,00
Forskuddsbetalt forsikring 2020	11 710,00
Forskuddsbetalt Visma	5 575,00
	49 297,73

7 Andre avsetninger for forpliktelser	01.01.2019	Endring	31.12.2019
Post 2 - Tilpasset trening	10 787,00	6 429,50	17 216,50
Post 2 - Utv. Orienterte ungdom.m.	11 870,00	8 120,00	19 990,00
Post 3 - Aktivitetsutvikling	18 500,00	22 738,00	41 238,00
Post 3 - Enkeljympa	11 986,00	0,00	11 986,00
Post 3 - Ungprosjekt	1 000,00	0,00	1 000,00
	54 143,00	37 287,50	91 430,50

8	Avsetning feriepenger, skatt, aga	31.12.2019
	Forskuddstrekk	9 504,00
	Skyldig arbeidsgiveravgift	3 050,90
	Påløpt arbeidsgiveravgift feriepenger	1 967,22
	Skyldige feriepenger	15 040,00
		<u>29 562,12</u>

9	2990 - Annen kortsiktig gjeld	01.01.2019	Endring	31.12.2019	
	Avsetning F&S Norge - kontingent	18 734,00	1 360,00	20 094,00	kr 34 x 591 medlemmer
	Avsetning F&S Riks - kontingent	33 360,00	9 192,00	42 552,00	kr 72 x 591 medlemmer
	Gavekort	1 000,00	-1 000,00	0,00	
	Avsetning for halleie Revetal 2018	18 603,00	-18 603,00	0,00	
	Diverse utgifter(ref sko, tørkeruller mv)	0,00	1 593,90	1 593,90	
	Reiseutgifter lederkurs	0,00	2 539,74	2 539,74	
		<u>71 697,00</u>	<u>-4 917,36</u>	<u>66 779,64</u>	

10	Treningsavgift / solgte kort	Resultatregnskap		Budsjett	Avvik
	Årskort	233	2 050,00	477 650	250 512 500 -34 850
	Halvårskort Vår	46	1420	65 320	35 49 700 15 620
	Halvårskort Høst	73	950	69 350	25 23 750 45 600
	Tilpasset trening Årskort	13	600,00	7 800	25 15 000 -7 200
	Tilpasset trening Halvårskort	5	350,00	1 750	10 3 500 -1 750
	Ung/student Årskort	20	650	13 000	20 13 000 0
	Ung/student Halvårskort	19	380	7 220	12 4 560 2 660
	Familie Årskort	26	3600	93 600	25 90 000 3 600
	Familie Halvår Vår	2	2490	4 980	4 9 960 -4 980
	Familie Halvår Høst	1	1660	1 660	3 4 980 -3 320
	Klippekort	56	700	39 200	53 37 100 2 100
	Årskort Revetal	20	800	16 000	20 16 000 0
	Halvårskort Revetal	15	520	7 800	20 10 400 -2 600
	Ung/student vår Revetal	1	380	380	0 0 380
	Korreksjon - feilinnbetalinger		0	0	0
		<u>530</u>	<u>805 710</u>	<u>502 790 450</u>	<u>15 260</u>

Til årsmøtet i Friskis&SvettisTønsberg**UTTALELSE TIL REGNSKAPET FOR 2019.**

Vi har revidert årsregnskapet for Friskis&Svettis Tønsberg i henhold til Regnskaps- og revisjonsbestemmelser for små organisasjonsledd tilsluttet Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite, kapittel 4.

Årsregnskapet for regnskapsåret 2019 viser et overskudd på kr 160 844.

Vi har utført følgende revisjonshandlinger:

Vår oppgave er å foreta nødvendig kontroll slik at regnskapet ikke inneholder feil eller mangler. Vi har for regnskapsåret 2019 sett på føring av inntekter, div. kostnadsbilag og kostnadsføringen av disse. Vi har også sett at periodiseringer er riktige, avstemt resultat og balanse samt kontrollert at oppgaveplikten vedr. lønn og skatt er fulgt. Vi har påsett at offentlig tilskudd er benyttet etter vilkårene for tilskuddet.

Vi har ikke avdekket noen feil eller mangler i regnskapet.

Vi mener at dokumentasjonen for regnskapet og regnskapsføringen er i samsvar med idrettens regnskapsbestemmelser, og vi mener at årsregnskapet for 2019 kan fastsettes som Friskis&Svettis Tønsberg årsregnskap for 2019.

Tønsberg, 18 Mars 2020

Hilde Storstein
Hilde Storstein

Siv Elin Langaas
Siv Elin Langaas

Friskis&Svettis Tønsberg

Budsjett 2020

	Budsjett 2020	Regnskap 2019	Budsjett 2019
Inntekter			
Medlemskontigent	99 000,00	59 100,00	58 600,00
Treningsavgift	903 830,00	805 710,00	790 450,00
Inntekt Røris	6 000,00	0,00	6 000,00
Tilskudd	88 000,00	79 379,64	74 000,00
Sum driftsinntekter	1 096 830,00	944 189,64	929 050,00
Lønnskostnader			
Lønn til ansatte	276 291,33	125 328,00	127 600,00
Feriepenger	33 154,96	15 040,00	14 112,00
Styrehonorar	4 000,00	0,00	4 000,00
Arbeidsgiveravgift	43 631,93	18 384,12	18 571,39
Møter, konferanser og gaver mm	128 550,00	45 795,22	84 750,00
Utdanning/kurs	101 450,00	40 015,55	83 200,00
Sum lønnskostnader	587 078,22	244 562,89	332 233,39
Andre driftskostnader			
Leie av lokaler	255 940,00	246 653,00	238 000,00
Kjøp av utstyr	40 700,00	47 552,41	40 700,00
Driftsmateriell/rekvisita/data	18 100,00	38 170,96	18 100,00
Klær/sko funksjonærer	73 800,00	45 408,81	73 100,00
Datakostnader - lisenser	25 990,00	19 682,61	16 500,00
Utgifter Røris	6 000,00	703,00	6 000,00
Telefon/data kostnader	12 000,00	2 907,80	6 000,00
Markedsføring	39 000,00	26 759,35	37 200,00
Giveaways/premier	29 000,00	28 902,00	30 000,00
Beverting/div. prosjekter	52 500,00	17 728,86	56 500,00
Gjestetrenere	3 000,00	2 000,00	3 000,00
Marked/Fond F&S Norge/Riks	99 000,00	61 254,76	55 084,00
Forsikring	12 000,00	11 468,41	12 000,00
Styremøter	12 200,00	8 703,40	12 200,00
Generalforsamling/årsmøte	3 000,00	1 601,18	3 000,00
Bank og kortgebyrer	3 600,00	4 575,17	2 400,00
Omkostninger nettbetaling	10 028,30	8 425,17	8 490,50
Tono avgift	6 500,00	4 466,20	6 500,00
Sum andre driftskostnader	702 358,30	576 963,09	624 774,50
Driftsresultat	-192 606,52	122 663,66	-27 957,89
Finansinntekter og kostn.			
Renteinntekter bank	38 000,00	38 253,17	28 000,00
Annen rentekostnad	0,00	-72,68	0,00
Sum Finansinntekter og kostn.	38 000,00	38 180,49	28 000,00
Resultat	-154 606,52	160 844,15	42,11

Regnskap 31.12.2019

Resultat

- ♥ Resultatet viser et overskudd på kr. 160 844,15.
- ♥ Driftsinntekter utgjør kr. 944 189,64 og består av medlemskontingenter, treningsavgift og tilskudd. Foreningen har 591 medlemmer per 31.12.19, noe som er 5 mer enn budsjettet.
- ♥ Vi har solgt færre årskort enn budsjettet, men salg av halvårskort har vært vesentlig bedre enn budsjett. Medlemskontingent og treningsavgift er samlet kr. 15 760 bedre enn budsjett.
- ♥ Tilskudd utgjør kr. 79 379,64 og er kr. 5 379,64 bedre enn budsjett, men marginalt mindre enn for 2018. Tilskudd er ytterligere detaljert i note 1.
- ♥ Lønn til ansatte inkluderer lønn til daglig leder og lønn for utførelse av regnskapstjenester. Dette er marginalt lavere enn budsjett. Det er ikke tatt ut styrehonorar for 2019.
- ♥ Møter og konferanser er kr. 38 954,78 lavere enn budsjett. Dette skyldes i hovedsak Forum og Kick-off i tillegg til mindre avvik på andre arrangementer som fremkommer i note 2.
- ♥ Utdanning og kurs er vesentlig lavere enn budsjett og en av hovedårsakene til det store overskuddet. Vi har dessverre ikke klart å sende så mange treningsledere på kurs som vi hadde håpet og som vi hadde budsjettet med. Arbeidet med rekruttering av nye treningsledere fortsetter, men har naturlig nok blitt forsinket som følge av situasjonen som koronavirus medfører.
- ♥ Andre driftskostnader er kr. 47 811,41 lavere enn budsjett.
 - Leie av lokaler er kr. 8 653 høyere enn budsjett som følge av leie av gymsalen på Greveskogen videregående skole på høstsemesteret.
 - Kjøp av utstyr er høyere enn budsjett og kan i hovedsak relateres til kjøp av utstyr til Greveskogen. Ytterligere detaljer fremkommer i note 4.
 - Driftsmateriell og data er kr. 20 070,96 høyere enn budsjett og skyldes blant annet kjøp av ny pc til daglig leder.
 - Klær og sko til funksjonærer er kr. 27 691,19 lavere enn budsjett og skyldes overgang til ny kleskolleksjon som ikke har vært klart for salg i 2019.
 - Markedsføring er kr. 10 440,65 lavere enn budsjett som i hovedsak skyldes annonsering på Facebook og midler til bilde- og videogrupper. Det skal imidlertid bemerkes at det har vært høy aktivitet på dette området i 2019.
 - Bevertning til diverse prosjekter har en kostnad som er kr. 39 916,14 lavere enn budsjett. I budsjettet ble det satt av kr. 24 000 til nye prosjekter som ikke er benyttet. Det resterende fordeler seg i hovedsak på bilde- og videogrupper i tillegg til Friskisdagen.
- ♥ Finansinntekter er kr. 10 253,17 bedre enn budsjett. Styret har satt av 1,6 mill. kroner til et fastrenteinnskudd som gir bedre rentebetingelser. Dette står til april 2021, noe som viser seg å være en fordel i disse dager hvor markedsrenten er redusert som følge konsekvenser og situasjonen med koronavirus.

Balanse

- ♥ Foreningen har en god økonomi med en positiv egenkapital på kr. 1 799 866,55 inkludert årets overskudd på kr. 160 844,15.
- ♥ Fordringer på kr. 49 297,73 er spesifisert i note 6.
- ♥ Fastrenteinnskudd i Pareto er en avtale som utløper i april 2021. Innskuddet utgjør 1,6 mill. kroner med en fastrente på 2,1%.
- ♥ Andre avsetninger for forpliktelser er spesifisert i note 7. Dette er mottatte midler basert på ulike aktiviteter som allerede er gjennomført. Det er således ikke øremerkede midler til de ulike områdene som fremkommer i noten, men styret vil allikevel bestrebe at disse midlene benyttes til konkrete formål som i hovedsak vil kunne relateres til disse områdene.
- ♥ Annen kortsiktig gjeld er spesifisert i note 9 og er i hovedsak kontingent til Friskis Norge og Riks.

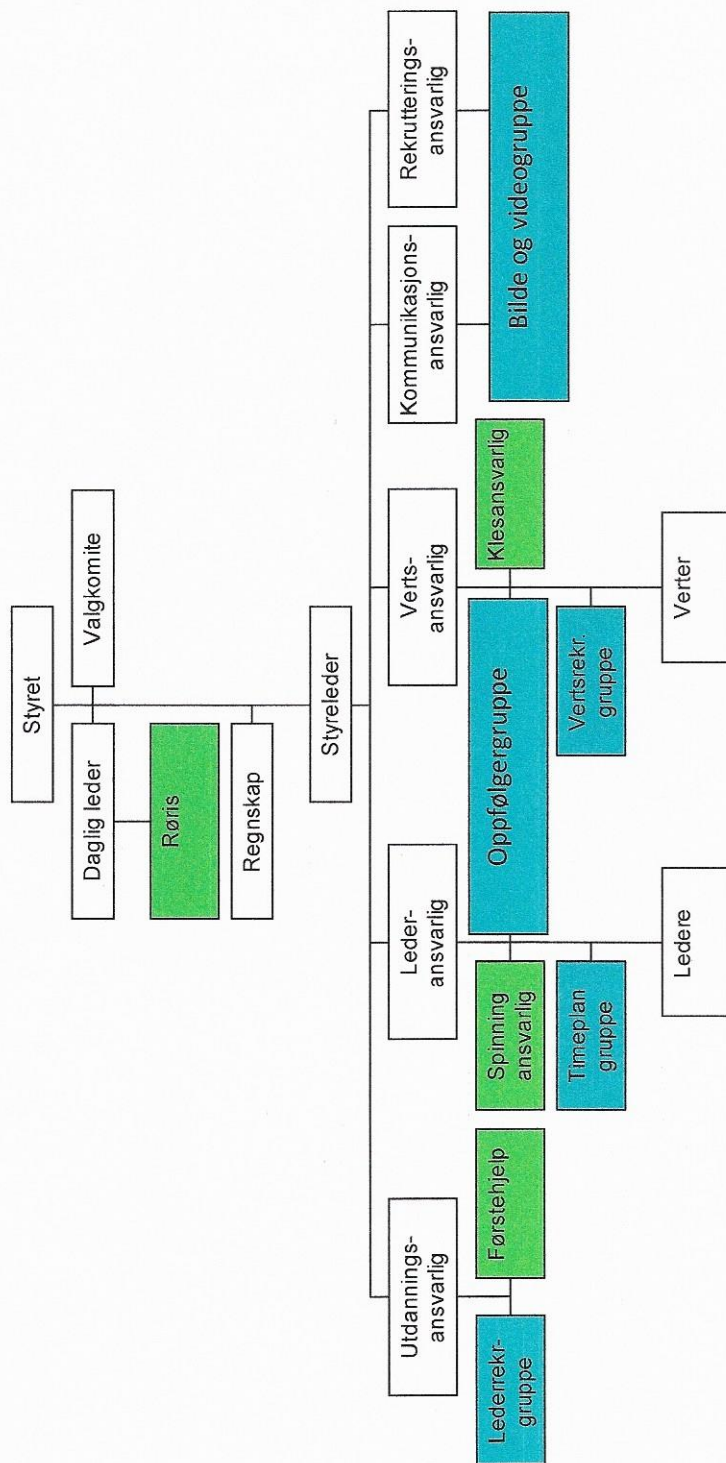
Budsjett 2020

- ♥ Budsjettet for 2020 viser et underskudd på kr. 154 607,-.
- ♥ I strategiplanen fremkommer det at foreningen skal ha 700 medlemmer i utgangen av 2020. Styret anser det som lite realistisk, men legger allikevel opp til et ambisiøst mål og budsjetterer med 660 medlemmer.
- ♥ For å oppnå ytterligere vekst i foreningen både i antall medlemmer og funksjonærer, og for å sikre en stabil drift, økes stillingen til daglig leder fra 30% til 50%. I denne økningen ligger det klare forventninger om ytterligere arbeid med markedsføring av foreningen i tillegg til administrative oppgaver og noe avlastning av oppgaver for styret og funksjonærer. Rekruttering av ny daglig leder pågår og innstilling til ny daglig leder forventes å legges frem for styret i slutten av april.
- ♥ For å gi både styret og daglig leder handlingsrom for å kunne øke antall medlemmer og funksjonærer, videreføres langt på vei budsjetterte kostnader som budsjettert i 2019. Dette gjelder spesielt kostnader til utdanning av treningsledere, markedsføring og kostnader til diverse prosjekter som for eksempel Friskisdagen og happy hour.
- ♥ Kostnader til leie øker noe i forhold til 2019 som følge av leie av gymsalen på Greveskogen videregående skole.
- ♥ Kostnader til datakostnader/lisenser økes noe som følge av overgang til nytt medlemssystem. Innføring av dette er forsinket, og det er usikkert når dette vil bli implementert.

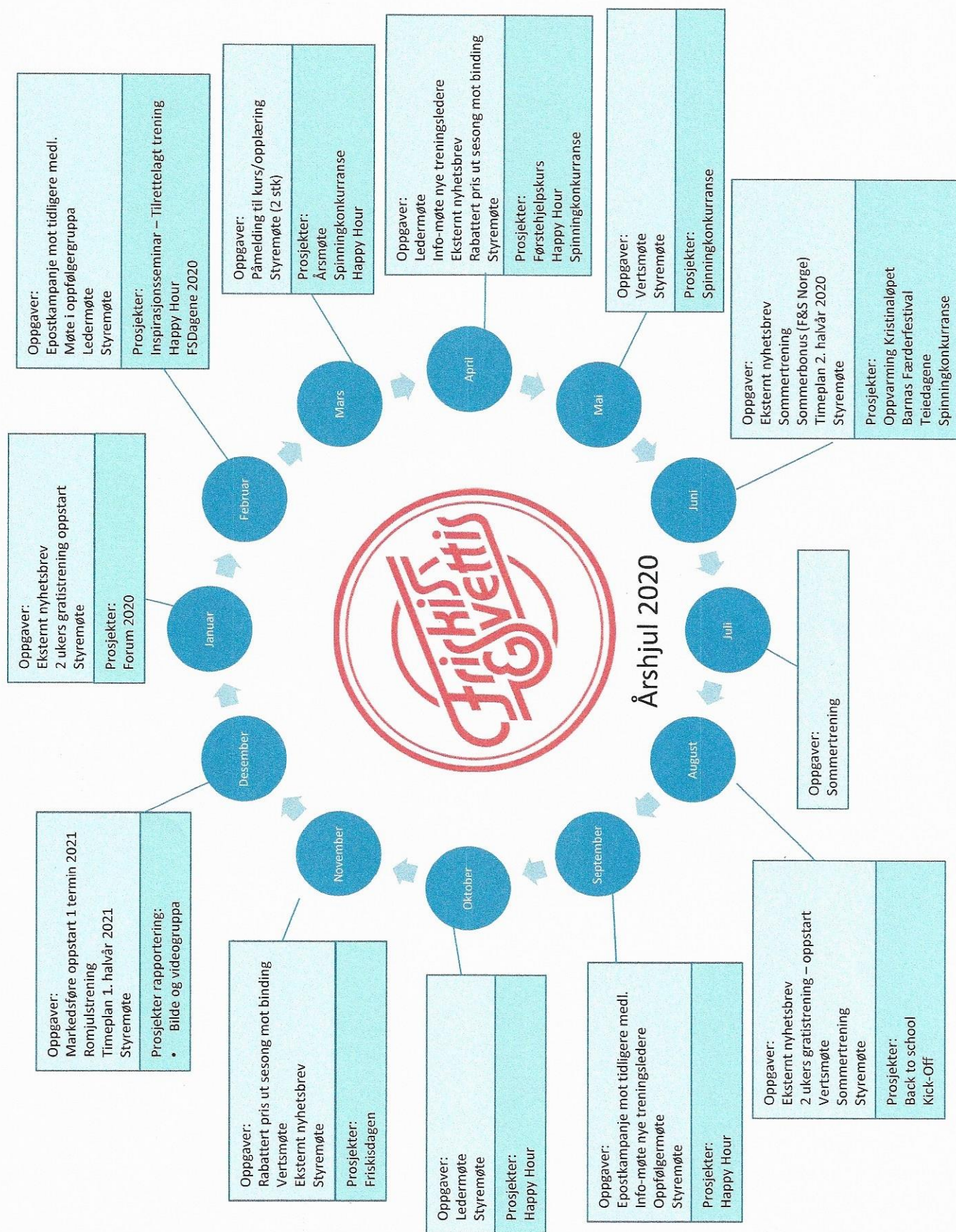
Hendelser etter balansedagen

- ♥ Friskis&Svettis Tønsberg følger myndighetenes retningslinjer og pålegg, og som følge av utbrudd av koronavirus besluttet styret å stenge alle våre treninger inntil videre fra 12. mars.
- ♥ Dette vil naturlig nok få økonomiske konsekvenser for foreningen. Det er for tidlig å si noe om den totale konsekvensen dette vil gi, men styret arbeider aktivt for at vi skal komme ut av denne situasjonen på best mulig måte.
- ♥ Som følge av dette må blant annet videre arbeid med rekruttering av treningsledere utsettes. Dette vil også påvirke kostnader til kurs og utdanning.
- ♥ Arbeid med markedsføring og andre aktiviteter for å øke antall medlemmer blir delvis videreført, men med en helt annen vinkling. Det er derfor vanskelig å si noe om hvilke konsekvenser dette får for antall medlemmer før vi ser hvordan den pågående situasjonen utvikler seg utover sommeren og høsten.
- ♥ I forhold til økonomi utover medlemsinntekter vet vi at det vil bli noe lavere kostnader til halleie. Videre avventer vi kjøp av ytterligere utstyr. Styret vil imidlertid følge opp både utvidelse av antall spinningsykler i tillegg til annet utstyr som kan være relevant i forhold til nye treningstilbud.
- ♥ Noe trening utendørs ble startet opp i uke 16 med gågrupper, løpegrupper og livestreaming av trening.
- ♥ Styret vil fortsette å jobbe aktivt sammen med funksjonærgruppen for å kunne tilby medlemmene alternative treninger i tiden som kommer inntil vi kan videreføre våre ordinære treninger.
- ♥ Friskis&Svettis Tønsberg er et idrettslag der de 50 funksjonærene våre jobber på frivillig basis. Da vi er et idrettslag og ikke et treningssenter, er det medlemmene som eier og bestemmer over laget. Styret kan ikke uten videre tilbakebetale kontingenter/avgifter. Til syvende og sist er det årsmøtet som skal vurdere og beslutte hvordan et eventuelt overskudd skal disponeres. Tilbakebetaling av kontingent kan være et alternativ. Men styret ønsker å presisere at det normalt vil legges til egenkapitalen for å sikre en god og forsvarlig drift av foreningen.

Organisasjonsplan mars 2020



- Hvite bokser er faste og bemannes som følge av rekruttering eller valg.
- Grønne bokser er ressurspersoner som er engasjert av styret.
- Turkise bokser er grupper som settes sammen for en periode på f.eks. ½ eller 1 år – altså en halvfast gruppe med spesifikke oppgaver.
- Slike grupper kan spenne over to ansvarsområder i styret og vises med link til begge ansvarsområdene.
- Øvrige aktiviteter gjennomføres etter prosjektarbeidsformen.





Valgkomitéens innstilling til årsmøte Friskis&Svettis Tønsberg 25.03.2020

Valgkomitéen har bestått av: Jon Arne Trollvik (leder), Trine Tenvik og Anne Eckroll. Arbeidet startet i slutten av desember 2019 og vi har kommunisert på epost og telefon, uten møter.

Valgkomiteen lagt vekt på følgende i vår innstilling til årsmøtet:

- Kontinuitet til å utvikle foreningen videre
- Kjønnnsfordeling

Både Leder og nestleder har meldt sin interesse for gjenvalg.

Følgende personer innstilles til valg i 2020:

Ingeborg Aase Thoresen	Styreleder – 1 år	Gjenvalg
Terje Nundal	Nestleder – 1 år	Gjenvalg
Torunn Thuve	Styremedlem – 2 år	Gjenvalg
Anette H. Loennechen	Styremedlem – 2 år	Nyvalg
Rose-Marie Kolstad	Styremedlem – 2 år	Nyvalg
Arne Eckroll	Varamedlem – 2 år	Nyvalg
Tone Grane	Revisor – 1 år	Nyvalg
Tone Klausen Borge	Revisor – 1 år	Nyvalg

Følgende er ikke på valg i år og fortsetter i sine verv.

Inger Fredriksen	Styremedlem – 2 år	Ett år igjen av valgperioden
------------------	--------------------	------------------------------

Anette H. Loennechen

Jeg er Anette H. Loennechen, 50 år, oppvokst i Tønsberg har barn og barnebarn.

Jeg har vært medlem av Friskis Tønsberg siden ca. 2004 og utdannet treningsleder i 2007, har siden det gått flere kurs og ledet forskjellige treninger, jeg har tidligere også hatt styreverv i denne foreningen noen perioder, noe jeg likte godt da og ønsker meg tilbake til nå.

Friskis har en tanke om trening som jeg kan identifisere meg med og er en forening som det gir meg mye å være en del av, samholdet, de god møtene med trening i fokus.

Jeg ønsker å få flere til å oppdage det samme som jeg oppdaget da jeg startet å trene i Friskis og jeg vil bidra til at det gode arbeidet alle funksjonærene gjør frivillig og med glede fortsetter å være enkelt og gøy å gjøre.

Altså vil jeg fortsette å gi treningsglede til folket men jeg ønsker også å bidra fra en plass i styret for Friskis&Svettis Tønsberg

Hilsen Anette

Rose-Marie B Kolstad

Jeg er 49 år, gift og har 3 voksne sønner og 1 barnebarn på 6 år + et til på vei i disse dager. Jeg er fra Ringshaug og bor i dag på Tolvsrød. Jeg jobber som Teamleder i butikk + Fremtidens Strategi på Maxbo Tønsberg /Løvenskiold handel Oslo. Der har jeg jobbet de siste 8 årene og trives veldig godt, det er en hektisk jobb med lange dager, da er det fint og koble av med trening i Friskis ånd etterpå.

Jeg startet i Friskis etter varme anbefalinger høsten 2013, det var et konsept som passet meg veldig bra både treningsformer, tider og det hyggelige miljøet som er på Friskis.

Jeg ble spurt om å bli trenings leder høsten 2016, jeg gikk på kurs våren og høsten 2017 og startet som trenings leder i 2018. Å være trenings leder i Friskis var til å begynne med utenfor min komfortsone – noe jeg liker å utfordre meg selv på. Nå er det veldig motiverende og gøy, både være trenings leder og trene på Friskis.

Arne Eckroll

Presentasjon

Hei,

Takket ja til et verv som varamedlem i styret hos Friskis&Svettis fordi konseptet deres er bra og det er veldig mange hyggelig mennesker som er med på å gjøre Friskis til en slik flott treningsinstitusjon som den er.

Trener ikke så mye, men nok til å trives veldig godt de gangene jeg deltar.

Jeg har trent i Friskis siden 2006, men hatt noen opphold etter at det ikke lenger var trening i Flinthallen og avstanden over kanalbroa brått syntes for lang

Jeg synes opplegget med treningsform som er lagt opp for de fleste både mtp, løping, halltrening og spinning er gjennomtenkt og veldig godt lagt til rette. Utfordringen nå mtp spinning delen, er å kunne ha tilstrekkelig antall sykler ledige for den økende mengde treningsvillige utøvere, og kanskje egnet lokale i så måte!

Jeg jobber i Horten som Supply Chain konsulent i MHWirth AS og synes det er befriende å kunne sette seg på spinningsykkelen etter en hektisk arbeidsdag, som oftest sammen med min bedre halvdel Anne Kathrine, som også også trives veldig godt hos dere.



Til: Årsmøte i Friskis&Svettis Tønsberg

Fra: Styret

Dato: 19.04.2020

SAK: INNSTILLING TIL VALGKOMITÉ

Styret har bl.a. som oppgave å innstille kandidater til valgkomitéen i foreningen. Valgkomitéen har i 2019 bestått av:

- Jon Arne Trollvik, leder
- Trine Tenvik, medlem
- Anne Kathrine Eckroll, medlem
- Bettina Dudas, varamedlem

Alle valgkomitéens medlemmer er på valg hvert år. Trine og Bettina varslet at de ønsker å tre ut av valgkomitéen. Styret takker for innsatsen de har gjort og håper og tror at engasjementet vil forsette i andre roller i foreningen.

Som ny valgkomité innstiller styret på følgende:

- Kai Thoresen, leder
- Jon Arne Trollvik, medlem
- Marit Holter, medlem
- Anne Kathrine Eckroll, varamedlem

For styret

Ingeborg Aase Thoresen

Styrets leder