

Årsberetning 2019 for Friskis&Svettis Eidskog



Styremøter mm:

Det har vært avholdt 4 styremøter og et trenermøte i 2019.

Styret har bestått av:

Leder: Astri Kløvstad
Nestleder: Eva Myhrrusten Krogstad
Kasserer: Pia Breisjøberg
Sekretær: Astri Kløvstad
Styremedlem: Marianne Torp
Styremedlem: Ann Christin Øverby Orainen
Styremedlem og
utdanningsansvarlig: Tone Forkerud
Repr. for trenerne: Patrik Andersson
Repr. for vertene: Laila Engebråten

Vara: Christin Bjørge

Vara: Johnny Melbye

Valgkomiteen: Marianne Mellem
Lene Aulie Hagerud
Christine Malmerengen

Kontingenten:

Medlemskort 2019: Kr 100,

Treningsavgift:

Vår 2019

Kr. 820,- pr halvår

Kr. 410,- pr halvår for ungdom under 18 år

Kr. 70,- pr enkeltbillett

Klippekort: Kr 360,- for 6 klipp

Høst 2019

Kr. 850,- pr halvår

Kr. 425,- pr halvår for ungdom under 18 år

Kr. 100,- pr enkeltbillett

Klippekort: Kr 400,- for 6 klipp

Aktiviteten:

Våren 2019

Vi har hatt 5 treningstimer fordelt slik:

Mandag kl 20.00-21.00: Middels med Christin Bjørge og Mette Johannesen

Tirsdag kl 20.00-21.00: Vektstang Intervall med Line Kalland eller Mari Huse

Onsdag kl 20.00-21.00: Step Explode med Ann-Kristin Grundt

Torsdag kl 19.30-20.30: Basis med Wenche Amundsen

Torsdag kl 20.30-21.30: Sirkeltrening med Patrik Andersson

Verter: Mona Nygård, Tone Forkerud, Laila Engebråten, Anita Grønnerud, Pia Therese Breisjøberg, Hanne-Mali Granheim, Cathrine Rindal, Karianne Hauga, Kjersti Strand, Martine Rudberg

Oppstart:

Vi startet opp med to ukers gratis trening, og trakk et halvårskort blant de medlemmene som hadde betalt innen fristen.

Tilbud til medlemmer av Eidskog fotball og Magnor UL skigruppa:

Alle medlemmer av fotballgruppa og skigruppa i Eidskog har mulighet til å bli medlem hos oss og delta på treningene uten å betale sesongkort eller klippekort. Dette var en ordning vi innførte i 2016 og som har vært videreført så langt.

Avslutning av sesongen:

Vi avsluttet Step Explode-timen i midten av mars. Da hadde vi først prøvd å kjøre vanlig Step Jympa noen uker, men oppslutningen var minimal. Det hadde sannsynligvis sammenheng med en veldig populær yoga-time et annet sted i bygda på onsdager, og også andre konkurrerende aktiviteter.

Vektstang Intervall og Basis gikk ut april, og Middels og Sirkeltrening fortsatte ut mai.

Stepkassedugnad:

Vi hadde dugnad på reparasjon og vask av stepkassene i slutten av mai.

Sommeravslutning:

I år hadde vi sommeravslutning for funksjonærene hjemme hos Astri.

Høsten 2019

Vi har hatt 4 treningstimer fordelt slik:

Mandag kl 20.00-21.00: Middels med Christin Bjørge og Mette Johannesen

Tirsdag kl 20.00-21.00: Vektstang Intervall med Mari Huse

Torsdag kl 19.00-20.00: Basis med Wenche Amundsen

Torsdag kl 20.00-21.00: PowerHour med Patrik Andersson

Verter: Mona Nygård, Tone Forkerud, Laila Engebråten, Anita Grønnerud, Pia Therese Breisjøberg, Hanne-Mali Granheim, Cathrine Rindal, Kjersti Strand, Martine Rudberg

Oppstart:

Vi startet opp med to ukers gratis trening, og trakk et halvårskort blant de medlemmene som hadde betalt innen fristen. På programmet hadde vi for første gang PowerHour. 20 medisinballer var kjøpt inn, og i tillegg hadde vi fått låne 12 fra F&S Bærum.

Ta med en venn og vinn:

Fra F&S sentralt ble det tatt initiativ til Ta med en venn-kampanje de to siste ukene i november, og vi hengte oss på det. Denne gangen stilte ikke F&S Norge med premier, det måtte vi skaffe selv. Vi fikk en avtale med X-Way Sport&Fritid på Skotterud, hvor vi kjøpte to gavekort på 400 kroner, som vi bare betalte 250 kroner for. Fem stykker tok med en venn som fikk trene gratis i disse to ukene, og det var derfor ti personer med i trekningen. Premiene ble trukket på siste trening før jul.

Yoga:

Til styremøtet den 21. oktober, fikk vi forespørsel om vi kan få yoga på timeplanen. Vi så for oss at det i så fall først kunne bli neste høst. Men så viste det seg at Wenche, som gjorde come-back og steppet inn på Basis for Julie da hun fikk barn - og som snart var ferdig med sitt «vikariat», kunne tenke seg å fortsette som trener. Og så hadde vi fått en ekstra time i hallen som vi ikke fikk brukt i høst, men som fortsatt var ledig. Det viste seg til alt overmål at det gikk et yoga-kurs i nærheten av Stockholm over fem dager i månedsskiftet november-desember, og at det passet det for Wenche å delta på det kurset. Vi får derfor Yoga på timeplanen etter jul.

Spleis:

I forbindelse med «Klubben i mitt hjerte»- kampanjen som SpareBank1 hadde i høst, så vi vårt snitt til å starte en Spleis for å samle inn penger til utdanning av ny trener i foreningen, litt utløst av at vi på sparket bestemte oss for å utdanne en Yoga-trener mot slutten av året. Det kom inn 3400 kroner.

Avslutning:

Året ble avsluttet med mixtrening med julemusikk, trekning, utlodning og beverting.

Generelt:**Oppfølging:**

Vår Lederoppfølger, Mona Nilsen, har hatt oppfølging med de fleste av trenerne våre i løpet av året. Hun har også opprettet et forum for trenerne på FB.

Frukt fra Kiwi:

Kiwi på Skotterud sponser oss fortsatt med frukt for ca 100 kroner i uka. En av vertene henter frukten på Kiwi, og til hver trening skjærer dagens verter opp frukt som deles ut etter timene. Det er veldig populært og miljøskapende, og fører til at folk blir stående å prate sammen etter treninga.

Sosiale medier og annen markedsføring:

Vi bruker Facebook aktivt i markedsføringen av tilbudet vårt. Per februar 2019 er det 449 som følger sida vår, 28 fler enn ved årsmøtet i fjor. Men vi ser at rekkevidden av enkelte oppslag kan være langt større. Vi har brukt muligheten til å fremme FB-innlegg ved å betale for at de blir spredd til fler enn de som følger oss enkelte ganger.

Vi har også en Instagram-konto hvor vi legger ut bilder av både treninger og annet som rører seg i foreningen. Vi bruker også muligheten til å annonsere treningene våre gratis under spalten «Det skjer» i Glåmdalen.

Utdanning:

I løpet av året har Patrik Anderson tatt viderutdanning i Power Hour.

Maxine Lindkjølen har tatt kursene Ettan og Jympha og utdannet seg til Jympatrener.

Wenche Amundsen har tatt videreutdanning i Yoga.

Medlemmer:

Medlemstallet vårt gikk ytterligere ned i 2019 fra 89 til 82 medlemmer. Dette er medlemsstatistikken for de siste seks årene:

2014: 104

2015: 89

2016: 89

2017: 104

2018: 89

2019: 82

Fordelingen i 2019 var slik:

- 0 personer under 13 år
- 4 kvinner i alderen 13-19 år
- 6 kvinner i alderen 20-25 år
- 60 kvinner over 25 år
- 2 menn i alderen 13-19 år
- 0 menn i alderen 20-25 år
- 10 menn over 25 år

Skotterud, 23. mars 2020,
