



## Årsberetning for F&S Kongsberg 2019.

Friskis&Svettis Kongsberg ble formelt stiftet som fullverdig forening i 2009, men har hatt treninger på Kongsberg siden høsten 2005.

I 2019 hadde foreningen 127 medlemmer, en økning på 25,7% fra 2018, da vi hadde 101 medlemmer.

Foreningens idé er å tilby lystbetont og lett tilgjengelig trening av høy kvalitet til alle. Denne idéen er felles for hele Friskis & Svettis-bevegelsen.

### **Styret har i perioden bestått av:**

Leder:	Kari Fagerjord
Nestleder:	Mona Størheim
Kasserer:	Ellen Nitschke
Sekretær:	Annie Hanssen Nesvaag
Styremedlem:	Hilde Strømmen
Styremedlem:	Rigmor Jønnum Grimnes
Varamedlem:	Ernst Ivar Knarud
Varamedlem:	Unni Thonhaugen

### **Møtevirksomhet:**

Styret har avholdt 3 styremøter i perioden (januar, april og august).

### **Sportslig aktivitet:**

Vårsesongen 2019 ble det avholdt tre treninger pr. uke (pluss en del lørdager) på Tislegård Ungdomsskole. Treningsledere var Rigmor J. Grimnes (Sirkeltrening og Jympa), Anne-May Norenberg Johansen (Flowride) Høstsesongen hadde vi fire treninger per uke, inkludert lørdager. Treningsledere var Anne-May Norenberg Johansen (Modus) og Rigmor J. Grimnes (Jympa), Guro Sandvin Groven (Jympa) og fra oktober, Anne Cathrine Gjestemoen Windsand (Sirkeltrening).

Hver trening har hatt et oppmøte på ca. 15-60 treningsvillige Friskis & Svettis´er.

Enkelte treningstimer ble også holdt på Gamlegrendåsen Skole.

Ina Jakobsen, Silje Tollerud, , Anne-Cathrine Windsand Gjestemoen (vårsemesteret) og Helle Windsand (fra oktober) var verter i 2019.

Rigmor har vært utdanningsansvarlig i foreningen i 2019 og Hilde har vært ansvarlig for klesbestillinger. Mona har ansvar for web og medlemsregistrering.

### **Annet:**

- Vi deltok på F&S dag i Skien i april (Ina, Silje, Anne-Cathrine, Rigmor, Anne-May)
- Mona og Ellen deltok to kvelder i desember på Norges Idrettsforbunds «Klubbadmin – faktureringskurs» i Drammen.
- F&S Kongsbergs hjemmeside <https://www.friskissvettis.no/Kongsberg> holdes oppdatert med treningstider og annen info. Vi har også egen side på Facebook.

Det er avholdt sommeravslutning og julebord for funksjonærene (styret, ledere og verter).

**Regnskap 2019 og budsjett 2020:** Se egne vedlegg.

*Styret i Friskis & Svettis Kongsberg*