



ÅRSMØTE ÅRSMØTE

Friskis&Svettis Lillehammer

Torsdag 28. mars 2019, kl. 19.15 i
'Gullfabrikken' (kafeén) Håkons Hall

DAGSORDEN:

- 1. Godkjenning av innkalling**
- 2. Godkjenning av dagsorden**
- 3. Konstituering**
- 4. Årsmelding**
- 5. Regnskap**
- 6. Innkomne saker**
- 7. Medlemskontingent**
- 8. Budsjett**

- 9. Valg**

VELKOMMEN



4. ÅRSMELDING

ÅRSMELDING 2018

FRISKIS&SVETTIS LILLEHAMMER



Styrets årsberetning 2018

Styret har bestått av:

- Styreleder Jan-Ove Møller
- Nestleder Kjersti Engeland
- Øvrige styremedlemmer: Trine Gladhaug, Lene Borgedal og Marie S. Jevnesveen (Ung-representant)
- Vararepresentanter: Marianne Brun, Kasper B. Rustad Hansen og Victoria H Batt-Rawden.
- Fra administrasjonen møter daglig leder Randi Hoff i styremøtene.

Vi har avholdt 9 styremøter og behandlet 57 saker.

Friskis&Svettis 12 verdier ligger alltid til grunn for vår virksomhet.

Ny Virksomhetsplan for 2017-20 ble vedtatt på Årsmøtet i 2017.

Vi har benyttet denne virksomhetsplanen også i 2018 og den er definert som følger:

- Medlemsvekst
Vi er ingen ting uten medlemmene våre. Vi skal ha stort fokus både på å beholde de vi har og rekruttere nye.
- Engasjerte funksjonærer
Den største kapitalen i en organisasjon som Friskis&Svettis er menneskene, og vi skal jobbe for å ha dyktige, serviceinnstilte og engasjerte ledere og verter på alle treningssteder. Også her gjelder det å holde på de som vi allerede har, og i tillegg klare å rekruttere inn nye fortløpende.
- Treningstilbudet
Vi skal hele tiden jobbe for å opprettholde et bra og bredt treningstilbud, både mht. treningsform, intensitet, geografi og tidspunkt. I tillegg til å opprettholde grunntilbudet, skal vi hele tiden jobbe for å kunne tilby våre medlemmer noe nytt på timeplanen hver termin.
- Kvalitet er et grunnleggende element i vår idé, og det leveres gjennom engasjerte ledere og verter, på alle treningssteder. I tillegg til å ha en dyktig administrasjon og et engasjert styre.
- Synlighet
God og tydelig kommunikasjon er viktige elementer i jobben med synlighet. Vi jobber fortløpende for å bli enda mer synlige i media, i sosiale medier og ved å samarbeide med andre foreninger og arrangement i vårt nærområde.
- Ung (Inkluderende og utfordrende)
Vi fortsetter jobben med å rekruttere flere unge inn i organisasjonen, både som funksjonærer og medlemmer.

Vår Visjon:

Friskis&Svettis Lillehammer skal tilby lystbetont og lett tilgjengelig trening av høy kvalitet – for alle



Året 2018

F&S Lillehammer har opprettholdt stort aktivitetsnivå i foreningen vår med mange og varierte treningstimer spredt utover et stort geografisk område fra Lillehammer i sør til Fåvang i nord, totalt 7 treningssteder.

Kontorlokale i det nyetablerte Idrettens Hus på Lillehammer har gitt oss som forening en enda tettere tilknytning til idretten og enda tydeligere identitet som idrettslag, i tillegg til alle fordelene med å dele kontorfellesskap med resten av idretts-Lillehammer. Forventningene til nytt kontor ble dermed innfridd.

Våren 2018 valgte dessverre Gunn å søke andre utfordringer, og Randi Hoff ble tilbudt stillingen som daglig leder. Det var stor fordel for foreningen at hun aksepterte dette tilbudet. Administrasjonen består nå av 1 100% stilling.

Ved oppstart 2018 investerte vi i nytt booking system, og ny hjemmeside. Booking-systemet tilfredsstiller offentlige krav til medlemsregister og håndtering av disse dataene. Som i 2017 opplevde vi dessverre litt nedgang i antall medlemmer også i 2018.

Som følge av nedgang i antall medlemmer, og fokus på å opprettholde samme treningstilbud har styret også dette året hatt tett oppfølging av økonomi.

Styret er både imponert og takknemlig over den innsatsen som daglig leder har vist dette året. For å lette arbeidsmengden for daglig leder har styret besluttet å engasjere ekstern regnskapsfører.

Kostnadsfokus og regelmessig oppfølging av økonomi har resultert i et overskudd på 258 000 for 2018. Dette anbefaler vi at benyttes til å styrke egenkapital for senere investeringer i treningsutstyr.

I tillegg vil vi også takke ansvarlige i arbeidsgrupper og Tanja Kristin Staum (stedsansvarlig i Gausdal) som er med og avlaster administrasjonen med arbeidsoppgaver. Dette er til stor hjelp.

Og selvsagt en stor takk til spreke funksjonærer som stiller opp uke etter uke, år etter år for foreningen og er med og bidrar til at vi får mange og gode treningstimer. Uten dere kunne vi ikke hatt noen aktivitet overhode.

Som styreleder vil jeg også takke alle styremedlemmer, varamedlemmer og revisorer for et godt samarbeid i året som har gått.

Friskis&Svettis Lillehammer

Jan-Ove Møller
Styreleder



ADMINISTRASJONEN

Gunn Bjerke	01.01. - 31.05.	Daglig leder 60% stilling
Randi Hoff	01.01. - 31.05. 01.07. – 31.12	Treningsansvarlig 50% stilling Daglig leder 100% stilling
Tanja Kristin Staum	01.01. - 31.12.	Stedsansvarlig Gausdal, timebasis

FUNKSJONÆRENE I FRISKIS&SVETTIS LILLEHAMMER

Er frivillige i foreningen som stiller sin tid til rådighet for å tilby fysisk aktivitet til de som ønsker å benytte seg av tilbudet vårt. Noen funksjonærer stiller opp på timer flere ganger i uken, og er ofte stand-in og vikar.

Vi stiller opp for hverandre og trår til når jobben eller andre ting kommer i vegen for funksjonen som frivillig i Friskis.

Vi tar ansvar for hver våre timer, og tar selv ansvar for å skaffe vikarer. Vi ønsker ikke å innstille eller avlyse timer.

Noen har andre roller enn å være treningsleder og vert. De sitter f. eks. i styret eller valgkomitè eller er sykkelreparatører eller oppfølgere:

ARBEIDS-GRUPPER

Hver arbeidsgruppe har en representant fra ledere og verter.

Representantene har ansvar for å innkalle til møter, lede møter, avstemme mot årshjul, arrangere aktiviteter til medlemmer, komme med forslag til timeplaner, sette opp ambulerende timeplaner, se på muligheter for å tilby sommertreninger, ha vaskedugnader av treningsutstyr med mer.

De må også se på at treningstilbudet står i samsvar med foreningens handlingsplan og målsettinger.

Freskus:

Er delt inn i en salgruppe og en spinninggruppe. Gruppen har en egen facebook-side slik at de lett kan informere til medlemmer om ting som skjer på treningsstedet. Her gir vi også tips til trening, legger ut bilder og videosnutter.

Her gis også beskjed om endring av timer/intensiteter med mer.

De planlegger møter og vaskedugnader, stand og arrangementer.

De tilbyr 9 timer i uken med 8 ledere og 12 verter + en sykkelreparatør



Øyer/Tretten:

Gruppen har en egen facebookgruppe, og er aktive på å spre tilbudet sitt. De arrangerer maraton og andre happenings, har planleggingsmøter, stand og dugnader.

De tilbyr 3 timer i uken med 3 ledere og 7 verter.

Gausdal:

Er delt inn en salgruppe og en spinninggruppe. Gruppen har egen facebookside slik at de lett kan informere ut til medlemmer om ting som skjer i arenaen og på Fjerdum skole. Her gis det tips til trening, de legger ut bilder og videosnutter.

Her gis det beskjed om endring av timer/intensiteter med mer. De planlegger møter og vaskedugnader, stand og arrangementer.

De tilbyr 14 timer i uken med 11 ledere og 19 verter.

Håkons hall:

Er delt inn en salgruppe og en spinninggruppe. Gruppen har egen facebookside slik at de lett kan informere ut til medlemmer om ting som skjer i hallen. Her gis det tips til trening, de legger ut bilder og videosnutter.

Her gis det beskjed om endring av timer/intensiteter med mer, om hallen er stengt med mer. De planlegger møter og vaskedugnader, stand og arrangementer.

De tilbyr 21 timer i uken med 18 ledere og 30 verter.

Rekrutteringsgruppen:

Består av oppfølgere og erfarne ledere.

Gruppen er ansvarlig for rekrutteringsarbeid, auditions og oppfølging av verter og ledere.

De skal gjennomføre informasjonsmøter slik at de som ønsker å bli frivillige i foreningen vår får vite litt om hva de ulike funksjonene innebærer, og hvordan veien er for å bli leder og vert.

Audition/testgym er vår måte å teste ut lederkandidater på. Vi må se at de som ønsker å bli ledere har fysisk kapasitet, har takt og rytme, og er egnet til å lede andre.

DRIFTSÅRET 2018

Medlemmer:

Totalt 1067 medlemmer i 2018. Det totale medlemsantallet er inkludert funksjonærer.

Fordeling mellom kjønn:

Kvinner	849	Menn	218
---------	-----	------	-----



ANTALL TIMER I UKEN

Yoga	2
Basis	5
Flex	3
Middels	3
Enkeljympe	2
Familiesirkel	1
Power Hour	3
Ung&Sterk	1
Sirkelfys	3
Vektstang soft	1
Vektstang	1
Vekt/intervall	1
Dans	1
Sirkel Senior	1
Step	2
Spinn senior	1
Spinn soft	1
Spinn spurt	1
Spinn 55	7
Spinn 75	1
Birkenspinn 90	1
Spinn intervall	3
Ambulerende spinn	3
TOTALT	48

LEIE AV HALLER

Lillehammer: Håkons Hall

Gausdal: Gausdal Arena og Fjerdum skole

Øyer: Tretten idrettshall og Øyer idrettshall

Ringebu: Freskus Frisklivsenter

SAMARBEIDSPARTNERE

Vi benytter anledningen til å takke alle våre samarbeidspartnere for godt samarbeid i 2018.

Vi har gjennom årene etablert og utviklet et godt samarbeid med flere organisasjoner og bedrifter. Noen er samarbeidspartnerne ønsker å profilere seg mot våre



medlemmer. De gir et sponsorbidrag eller yter varer/tjenester som kommer våre medlemmer til gode. Deres ansatte får til gjengjeld rabatt på trening hos oss.

VÅRE SAMARBEIDSPARTNERE 2018

Birken
Belsvik
Dekk 1
DNT Lillehammer
Freskus Frisklivssenter
Gudbrandsdølen Dagningen
Helsebemanning
Håkons hall Sportssenter
Kiwi Fåvang
Kiwi Gausdal
Kiwi Stampa
Kiwi Tretten
Kiwi Øyer
Kontorleverandøren
Lillhamner Cykelklubb
Lillehammer Kvinnefotballklubb
Lillehammer Skiklub
Mesna Fargehandel AS
Kronen frisør
S&O Grimstad AS
Sparebank 1 Østlandet
Sport 1 Gausdal
Sport 1 Lillehammer
Sport 1 Ringebu

5. REGNSKAP 2018

Legges frem av styreleder Jan Ove Møller.
Vedlegg: Regnskap 2018, samt Revisjonsberetning.

Forslag til vedtak:
"Årsmøtet godkjenner regnskapet for 2018"



6. INNKOMNE SAKER

6.1. Representanter til ting og årsmøter.

I lov for F&S Lillehammer §15, pkt. 10 står følgende:

“Årsmøtet skal foreta følgende valg:

- e) Representanter til ting og møter i de organisasjonsledd idrettslaget har representasjonsrett eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene.”

Dette gjelder representanter til årsmøtet i Friskis&Svettis Norge og Tinget i Fleridrettsforbundet, Årsstemman i Friskis&Svettis Riks og Årsmøtet i Lillehammer idrettsråd.

Det er ønskelig at også nyvalgte styremedlemmer får mulighet til å delta. Styret ønsker derfor fullmakt til selv å velge representanter til nevnte ting og årsmøter.

Forslag til vedtak:

“Årsmøtet gir styret fullmakt til selv å konstituere seg mht. § 15 i Lov for F&S Lillehammer, pkt. 10 e).”

6.2. Ung-representant i styret.

F&S Lillehammer har siden 2009 hatt en ung-representant i styret, valgt av årsmøtet. De unge er ofte i en situasjon hvor de må flytte, på grunn av studier/jobb. Flere av våre ung-representanter har som et resultat av dette måttet si fra seg sitt verv midt i en årsmøteperiode. Dermed har vi over lengre perioder vært uten ung-representant. Styret ønsker fullmakt til å kunne erstatte ung-representanten uten å innkalle til ekstraordinært årsmøte.

Forslag til vedtak:

“Årsmøtet gir styret fullmakt til å finne en egnet erstatte for styrets ung-representant dersom ung-representanten må si fra seg sitt verv midt i en årsmøteperiode. For å fortsette i påfølgende årsmøteperiode må erstatteren velges på ordinært vis av årsmøtet”

7. MEDLEMSKONTINGENT

Medlemskontingenten foreslås uendret i 2019 og 2020.

Forslag til vedtak:

“Medlemskontingenten settes til kr 150,- for 2019 og 2020.



Årsmøtet gir styret fullmakt til å vurdere økt treningsavgift for H-19 og V-20, samt vurdere antall forskjellige aktivitetskort

8. BUDSJETT 2019

Forslag til Budsjett for 2019 legges frem av styreleder Jan Ove Møller og daglig leder Randi Hoff.

Vedlegg: Forslag til Budsjett 2019

Forslag til vedtak:

"Årsmøtet vedtar forslag til Budsjett 2019"

9. VALG

Valgkomiteens innstilling til Årsmøtet legges frem.

Valg.



Friskis&Svettis Lillehammer

RESULTATREGNSKAP 01.01 - 31.12. 2018

Budsjett 2019	NOTER	2018	2017
DRIFTSINNTEKTER			
1 334 033		1 334 033	1 545 562
78 600		78 600	46 000
4 250		4 250	4 750
3 614		3 614	114
67 750		67 750	68 000
320 527		320 527	294 377
36 887		36 887	37 035
1 845 661		1 845 661	1 995 837
DRIFTSKOSTNADER			
81 399		79 028	58 116
17 187		16 686	37 829
411 598		399 609	430 097
17 000	3	16 402	4 370
70 000	2	39 713	31 306
110 000		100 147	129 763
- Andre aktivitetskostnader		-	2 879
80 000		58 000	105 159
53 731		53 731	9 728
664 405	1	626 797	699 360
8 825		8 825	64 411
75 228		73 036	64 907
70 000		9 488	55 337
32 000		30 683	3 300
13 794		13 794	2 458
65 361		65 361	71 222
1 770 526		1 591 301	1 770 241
75 136		254 360	225 596
FINANSINNTEKTER OG -KOSTNADER			
		6 139	4 427
		2 700	3 600
		3 439	827
Årets resultat		257 799	226 424
DISPONERING AV ÅRETS RESULTAT			
		257 799	226 424



Disponert resultat

257 799

226 424

Sign. styremedlemmer:

Kjersti Engeland
[Signature]
Sine Gledhaug



Friskis&Svettis Lillehammer

BALANSE pr. 31.12.2017

	NOTER	2018	2017
EIENDELER			
ANLEGGSMIDLER			
Sum anleggsmidler	2, 3, 4	11517	11 468
OMLØPSMIDLER			
Kontantkasse		1 500	1 000
Bank driftskonti	4	843 864	561 924
Kortsiktige fordringer	5	33 030	76 109
Varebeholdning	6	37 164	34 078
Sum omløpsmidler		915 558	673 111
Sum eiendeler		927 075	684 579
GJELD OG EGENKAPITAL			
EGENKAPITAL			
Egenkapital pr. 1.1.		310 593	84 169
Udisponert årsoverskudd/-underskudd		257 799	226 424
Sum egenkapital		568 392	310 593
KORTSIKTIG GJELD			
Skyldig offentlige avgifter	7	19 229	8 841
Påløpne lønninger og feriepengar	7	55 578	63 837
Annen kortsiktig gjeld	7	223 876	211 309
Sum kortsiktig gjeld		298 683	283 986
LANGSIKTIG GJELD			
Langsiktig gjeld	9	60 000	90 000
Sum langsiktig gjeld		60 000	90 000
Sum egenkapital og gjeld		927 075	684 579

Sign styremedlemmer:

Kristen Englund
Marte Jensen
Sune Gladhaug

Sign daglig leder:

Randi Hoff



Friskis&Svettis Lillehammer

NOTER TIL REGNSKAPET FOR 2018

1 LØNNSKOSTNADER

	<u>2018</u>	<u>2017</u>
Utbetalt lønn og feriepengar - innberetningspliktig	541 689	584 609
Utbetalt lønn - ikke innberetningspliktig, bl.a. lederoppfølging	7 100	12 700
Arbeidsgiveravgift	69 658	86 811
Obligatorisk tjenestepensjon	12 327	12 841
Fri telefon	400	2 400
Bokført sum	631 175	699 360

2 TRENINGSTUTSTYR

Alle investeringer i treningsutstyr skal kostnadsføres direkte på samme års regnskap, ikke aktiveres, i henhold til regnskapsreglene for idrettsforeninger.

2001-2010 Investert i spinning, step, vektstang og sirkel og bosuballer.

2011 Investert i 10 stk nye spinningssykler, 20 yogamatter, 10 medisinalboller, 30 fysiomatter, 8 abilica snodden treningstrikker

2012 investert i 11 nye spinningssykler, alle de gamle syklene er nå skiftet ut.

2013 investert i 31 spinningssykler til Gausdal Arena og Freskus. 32 stepkasser + 32 vektstenger m/vekter

2014 investert i diverse utstyr som strikker, vektstenger og stativer til sirkeltrening. Det ble også kjøpt 8 spinningssykler til Gausdal Arena.

2015 investert i 6 nye spinningssykler til Gausdal Arena, tillegg av vektstangutstyr til oppstart av vektstangtrening i Gausdal Arena totalt nå utstyr til 18 personer. I tillegg ble det kjøpt noe utstyr til sirkelfys, som kettlebells, fitnessballer, slynger og strikker.

2016 Investert i 10 nye spinningssykler, slik at vi nå har en flott park med Body Bike Supreme i alle våre 3 spinningssaler. Det ble også kjøpt inn 30 Power Hour baller til oppstart av den nye treningsintensiteten, samt noen strikker til grunntrening.

I 2017 ble det investert i Power hour baller til oppstart i Gausdal høst 2017 og Freskus vår 18. Det er nå 27 baller på Lillehammer, 22 i Gausdal og 22 på Freskus.

2018 investert i 10 stepkasser og nytt booking system som tilfredstiller kravene til medlemsregister.

3 MUSIKKANLEGG

Alle våre store musikkanlegg er også blitt kostnadsført direkte, av samme grunn som over.

2013 investert i nytt musikkanlegg i spinningrom HH og spinningrom Gausdal Arena samt nytt headsett til spinning. Musikkanlegg i Håkons hall m/ fire store høyttalere + mic. Musikkanlegg på Røyslimoen skole m/ to store høyttalere + mic

2014 ingen store investeringer på musikkanlegg.

2015 investert i flere nye mic/headset på flere treningssteder.

2016 Investert i 3 nye Head-set



2017 investert i et nytt Head-set/mic.

2018 investert i 2 headsett.

4 DEPOSITUM

Av de 11.468,- er 400,- depositum på nøkkelkort i Gausdal Arena, resten er depositum for leie av kontorlokale på Idrettens hus, satt inn på depositumkonto i SPB1 Østlandet.

4 BANKKONTI

	2018	2017
Foreningskonto	277 279	259 084
Skattetrekkskonto	18 152	36
Sparekonto	548 433	302 804
Sum	843 864	561 924

Skattetrekket er bundet innskudd og dekker utestående skattetrekk.

5 KORTSIKTIGE FORDRINGER

	2018	2017
Utleie spinningsykler og instruktør		6 400
Forsikring	9 319	9 188
Grasrotandeler		4 493
Refusjoner/støttemidler		5 816
Andre kortsiktige fordringer (kundefordringer)	23 711	50 212
Sum	33 030	76 109

6 VARELAGER

Lagerbeholdning av klær og andre F&S-effekter er ført opp som beholdning i regnskapet kun med varer som skal selges i henhold til regnskapsreglene for idrettsforeninger.

Beholdning av klær og F&S-effekter utgjorde pr. 31.12. kr 37 163.

7 KORTSIKTIG GJELD

	2018	2017
Leverandørgjeld	147 384	48 880
Skyldig arbeidsgiveravgift av feriepenger	7 949	8 832
Skyldig AGA og Skatt	29 432	9
Påløpt lønn og feriepenger	56 378	63 837
Forskuddsbetalt medlemskontingent	600	17 850
Renter og avdrag fond	0	33 600
Påløpt andre kostnader pr. 31.12.17	0	110 979
Sum	241 743	283 986

9 LANGSIKTIG GJELD

Fikk innvilget lån fra F&S-fondet i 2013, til investering i spinningsykler på Freskus og Gausdal Arena.

På grunn av underskudd i 2015 fikk vi betalingsutsettelse i 2016, og betalte kun renter i 2016.



Vi søkte om forlenget nedbetaling i 2017. Det ble innvilget og restgjelden skal innbetales med 30 000 pr år til og med 2020.

	2018	2017
Langsiktig gjeld	60 000	90 000

Sign.



Til Årsmøtet i
Friskis & Svettis Lillehammer

Revisjonsberetning for Friskis&Svettis Lillehammer

Vi har revidert årsregnskapet for Friskis&Svettis Lillehammer for regnskapsåret 2018 som viser et overskudd på kr.257.799. Egenkapitalen er pr. 31.12.2018 på kr. 568.392. Årsregnskapet består av resultatregnskap, balanse og noter. Årsregnskapet er avgitt av foreningens styre og daglig leder.

Revisors oppgave er å gjennomgå foreningens regnskaper, årsoppgjør og øvrige forhold i henhold til revisors krav.

Vi har utført revisjonen i henhold til bestemmelsene i "Regnskaps- og revisjonsbestemmelser for Norges Idrettsforbund". Vi har gjennomført de revisjonshandlinger som er ansett som nødvendig for å bekrefte at årsregnskapet ikke inneholder vesentlig feil eller mangler.

Revisjonen omfatter kontroll av utvalgte deler av materialet som underbygger regnskapspostene og det er gjort en vurdering vedrørende benyttede regnskapsprinsipper, skjønsmessige vurderinger som er foretatt av ledelse, samt innhold og presentasjon av årsoppgjøret. I den grad det følger av god revisjonsskikk er det gjort en gjennomgang av foreningens formuesforvaltning og interne kontroll.

Etter vår mening er årsregnskapet gjort opp i samsvar med idrettens regnskapsbestemmelser og gir et forsvarlig uttrykk for foreningens økonomiske stilling pr. 31.12.2018 og for resultatet av virksomheten i regnskapsåret i overensstemmelse med god regnskapsskikk.

Lillehammer 14.3.2018

Ingebjørg Boye

Elisabeth Grændsen