

FRISKIS NORGE

ÅRSMØTE 29. MARS 2025

Åpning

- Sak 1 Opprop og godkjenning av delegater
- Sak 2 Godkjenning av forretningsorden
- Sak 3 Valg av Årsmøtets funksjonærer
- Sak 4 Godkjenning av saksliste og tidsplan
- Sak 5 Beretning 2023 - 2024
- Sak 6 Regnskap for 2023 og 2024
- Sak 7 Saker til Årsmøtet
- Sak 8 Strategiplan 2025 - 2027
- Sak 9 Langtidsbudsjett 2025 - 2027
- Sak 10 Valg

Sakspapirene til Stiftelsen F&S' utstyr- og etablererfond finnes på de siste sidene i dette dokumentet.

Apning

Åpning ved Thor Carlsen, Styreleder Friskis Norge

Sak 1	Opprop og godkjenning av delegater
--------------	---

[illegible]

Forslag Styret i Friskis Norge ber Årsmøtet om å fatte følgende vedtak:

De frammøtte representantene godkjennes

Sak 2 Godkjenning av forretningsorden

1 Ledelse, taletid m.v.

Forhandlingene ledes av den valgte ordstyrer.

Ingen har rett til å få ordet mer enn 3 ganger i samme sak med unntak av innlederen. Taletiden begrenses til 5 min. første gang, 2 min. annen gang og 1 min. tredje gang. Ordstyrer har rett til å fremme forslag om forkortet taletid og om strek etter de inntegnede talere. Til forretningsorden gis ingen ordet mer enn 1 gang og høyst 1 min. til hver sak.

2 Forslag

Forslag må leveres skriftlig til ordstyreren, undertegnet med forslagstillerens navn og forening. Forslag som opptas, men som på forespørsel fra ordstyrer ikke får støtte fra andre representanter, bortfaller. Nye forslag kan ikke framsettes når strek er satt.

3 Avstemninger

Skriftlig avstemning skal foretas når det forlanges. Om avstemninger ved valg, jfr. NIFs lov § 2-21. Ved skriftlig avstemninger benyttes de stemmesedler som ordstyreren bestemmer. Opptelling ved avstemninger foretas av den valgte opptellingskomiteen og sekretær, når ordstyreren ber om det.

4 Protokoll

Protokollen føres av valgte sekretær. I protokollen innføres alle forslag, avstemninger og vedtak. Protokollen skal godkjennes og undertegnes av 2 valgte representanter.

Forslag Styret i Friskis Norge ber Årsmøtet om å fatte følgende vedtak:

Forretningsorden slik den er gjengitt i sakslisten godkjennes.

Sak 3 Valg av Årsmøtets funksjonærer

Forslag til Årsmøtets funksjonærer:

- | | | |
|-----|--|---|
| 3.1 | 1 ordstyrer | : Anne-Regine Bakstad |
| 3.2 | 2 sekretærer | : Christina Engebretsen og Christian Fr. Grønli |
| 3.3 | 2 representanter til å underskrive protokollen | : Silje Steen
: Sissel Ljosdal |

Forslag Styret i Friskis Norge ber Årsmøtet om å fatte følgende vedtak:

De foreslåtte funksjonærer velges

Sak 4 Godkjenning av sakliste og tidsplan

Lørdag 29. mars

09.30 - 10.00 Frammøte, innsjekk

10:00 – 13:00 Åpning
Sak 1 Opprop og godkjenning av delegater
Sak 2 Godkjenning av forretningsorden
Sak 3 Valg av Årsmøtets funksjonærer
Sak 4 Godkjenning av sakliste og tidsplan
Sak 5 Beretning for 2023 - 2024
Sak 6 Regnskap for 2023 og 2024
Sak 7 Saker til Årsmøtet
Sak 8 Strategiplan 2025 - 2027
Sak 9 Langtidsbudsjett 2025 - 2027
Sak 10 Valg

Stiftelsen F&S utstyr- og etablererfond Årsmøte

13.00 Lunsj

Forslag Styret i Friskis Norge ber Årsmøtet om å fatte følgende vedtak:

Sakliste og tidsplan godkjennes

Sak 5 Beretning 2023 – 2024

Styrets forslag til beretning for 2023 - 2024

Styret

Styret i Friskis Norge har i perioden bestått av:

Leder	Thor Carlsen	F&S Lier
Nestleder	Bjørn Riiber	F&S Bærum
Styremedlem	Mari Monne	F&S Elverum
Styremedlem	Jon Duus	F&S Arendal
Styremedlem	Jon Reichelt	F&S Oslo
Varamedlem	Stina B Haflan	F&S Drammen
Varamedlem	Sølvi Jevnesveen	F&S Lillehammer

I perioden har det vært avholdt 17 styremøter. Totalt er 104 saker blitt behandlet.

Ansatte

Utdanning og ung	100%	Christina Engebretsen	Hele perioden
Kommunikasjon	100%	Ida Westgaard	Hele perioden
Inkludering	50%	Anne Ottestad	Hele perioden
Kommunikasjon	50%	Maren Lystad	03.03.24- 31.12.24
	50%	Martine Sandstad	Øvrig periode

Daglig leder	100%	Christian Fr. Grønli	Hele perioden
Friskis inn i idretten	50%	Marianne Husby	02.05.23 – 30.04.24
Prosjekt sterkere	100%	Hanna Jonsrud	01.02.23 – 31.10.24
Paraansvarlig	100%	Hanna Jonsrud	01.11.24 – 31.12.24

Daglig leder har også vært generalsekretær i Norges Fleridrettsforbund (30%) i perioden.

Verv i norsk idrett

Norges Fleridrettsforbund	Pål Brun-Hansen	Hele perioden
Norges Fleridrettsforbund	Bjørn Riiber, styremedlem	Hele perioden
Norges Fleridrettsforbund	Thor Carlsen, varamedlem	Hele perioden

Representasjon

2023

Mai	Idrettstinget, Tromsø	Christian, Pål
-----	-----------------------	----------------

2024

Mar	Årsstämman Riks	Sølvi
Mai	Ledermøtet NIF, Ålesund	Pål, Christian
Okt	VKON, Stockholm	Christian, Christina, Ida
Okt	F&S-dagene, Oslo	Styret, administrasjonen
Nov	Ledermøte NIF, Oslo	Pål, Christian

SAMARBEID MED NORGES FLERIDRETTSFORBUND (FIF) OG NORGES IDRETTSFORBUND (NIF)

Politisk

Styret i FIF har satt voksenidrett på den idrettspolitiske agenda og synliggjort at F&S er en viktig tilbyder av voksenidrett i norsk idrett, både gjennom arbeidet i GS-forum samt i møter med ledelsen i NIF.

Administrativt

De ansatte i F&S Norge deltar jevnlig på fagmøter i regi av NIF. F&S er i dag godt kjent i norsk idrett og samarbeider både med NIFs administrasjon og med andre særforbund.

SAMARBEID MED F&S RIKS

Politisk

Friskis har vært representert Årsstämman og FKON i både 2023 og 2024.

I 2023 og 2024 har det fra styret sin side i samarbeid med RIKS blitt jobbet frem en ny avtale mellom RIKS og Friskis Norge, da den gamle avtalen var fra 2011 og i stor grad utdatert. En av målsettingene med den nye avtalen var å få til en reduksjon i medlemskontingenten til RIKS, noe vi har oppnådd, dog ikke på de nivåene vi hadde håpet. Den nye avtalen innebærer at alle norske Friskis-idrettslag nå organisatorisk er medlem i Friskis Norge og ikke direkte medlem i RIKS.

Administrasjon

Det er jevnlig kontakt mellom de ansatte i Riks og den norske administrasjonen. Med ny GS i RIKS er det månedlige møter mellom daglig leder i Friskis Norge og GS i RIKS

UTDANNING & REKRUTTERING

Utdanningen henger tett sammen med rekruttering av nye ledere og rekruttering ser ut til å være en utfordring i mange idrettslag. Friskis Norge har i 2024 hatt 3 dialogmøter med fokus på rekruttering. Vi har tatt frem nytt rekrutteringsmaterieill i form av SoMe, plakater, hjemmesidebilder/filmer og en rekrutteringsfolder. Medlemsvekst i Friskislagene er prisgitt at vi har engasjerte funksjonærer. Vi ser i funksjonærstatistikken at vi trenger å fylle på, helst under ifra i forhold til alder, da vi blir eldre år for år. Utdanningen i Norge har de siste årene hatt marginale kurser, det vil si lavt deltagerantall. Utviklingen i Norge er avhengig av at idrettslagene velger å satse på rekruttering av nye instruktører, derfor har dette vært et fokusområde for Friskis Norge. Det skal være enkelt å bli leder i Friskis, samtidig er kvalitet på trening viktig, derfor jobber vi med å utvikle kurse, gjøre de enklere og kortere uten å tape kvalitet. Mange kurse er kortet ned, med en digital tilleggsdel. Noen kurs er også 100% digitale. For å kunne gjennomføre et kurs med den kursdynamikken vi ønsker og uten økonomisk tap, bør vi ha minimum 10 deltager/kurs.

Kursdeltagelse på norske kurs

Kurs	2023	2024
Ettan	2 st med 30 deltagere totalt	2 st med 31 deltagere totalt
TF Jympe	1 st med 11 deltagere	1 st med 10 deltagere
TF Vektstang	1 st med 5 deltagere	Avlyst- for få påmeldt
TF Spinn	Avlyst- for få påmeldt	Avlyst- for få påmeldt
TF Yoga	1 st med 15 deltagere	Ikke aktuelt
Inspirasjonstouren	9 st regionalt med ca. 250 delt.	
FS dager 24		643 påmeldte ca. 700 til stede

FUNKSJONÆRER

Vi konstaterer at vi har en meget stabil funksjonær gruppe med ca. 1000 funksjonærer totalt sett siden 2021 (vi mistet ca. 300 i forbindelse med Covid- årene).

Stort sett leder hver leder litt mer enn 1 trening pr uke

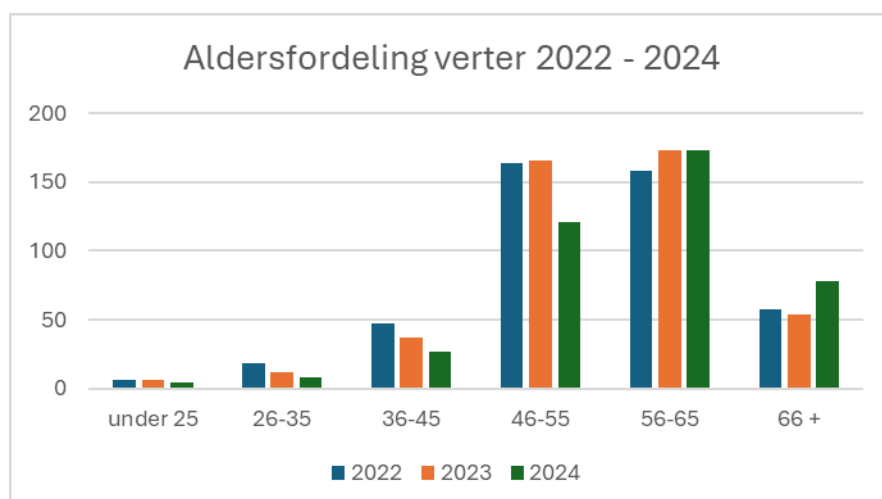
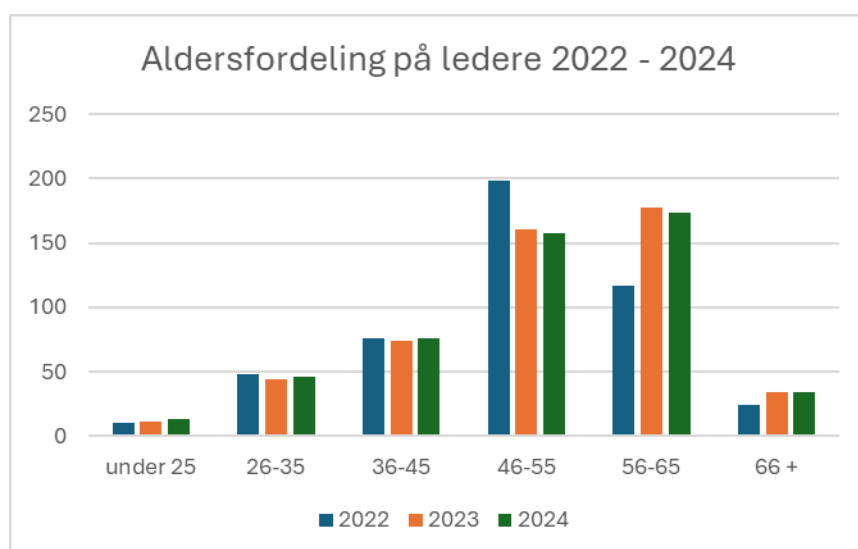
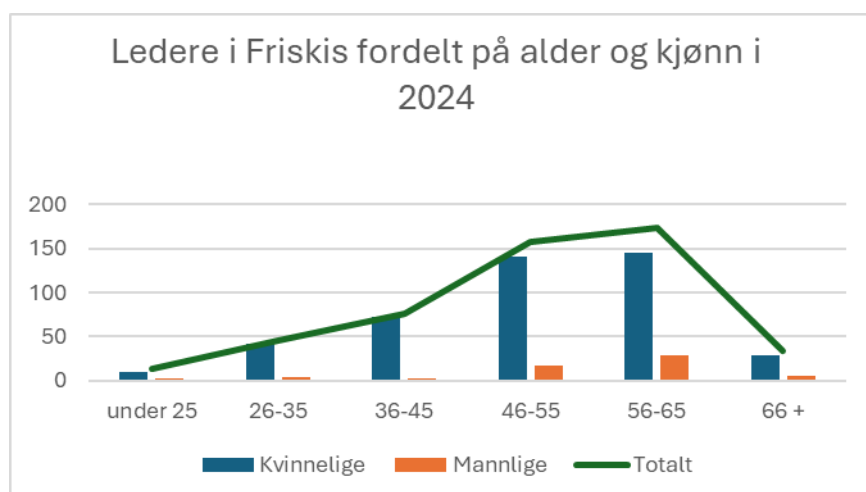
Når det gjelder alder, ser vi at vi har lojale funksjonærer som står på år etter år, og gjennomsnittsalderen øker fortsatt. Det vil være viktig fremover å jobbe med rekruttering av funksjonærer i «Generation under» altså de som er i generasjonen under de vi har i dag.

Usikkert tall

Funksjonærutvikling i forhold til medlemstall og antall treninger pr uke

	2020	2021	2022	2023	2024
Ledere	548	439	473	502	501
Verter	604	414	451	448	411
Øvrige	216	155	62	70	198
Totalt	1368	1008	986	1068	1087
Medlems tall	13444	10267	10623	11257	12206
Antall treninger pr uke	629	499	504	536	504

Covid år



MEDLEMSTALL

	2022 (NIF tall)	2023 (NIF tall)	2024 (Riks tall)*
Medlemmer	10.413	11.257	12.206
- 19 år	816	758	Ikke klart
20 - 25 år	452	491	Ikke klart

* Siden NIF har endret tidspunktet for idrettsregistreringen fra januar til april, er ikke NIF-medlemstallene for 2024 klare. Tallene i matrisen for 2024 er derfor de preliminære Riks-tallene. Det er vanligvis små avvik mellom NIF- og Riks-tallene. Riks-tallene er ikke aldersfordelt.

Medlemsutviklingen snudde i 2022, med 2% vekst. I 2023 er medlemsøkningen på 8,1%. Dessverre ser vi en nedgang i antall medlemmer under 20 år.

Hele 33 idrettslag hadde medlemsvekst i 2023, og veksten har fortsatt i 2024.

Kjønnsfordelingen mellom kvinner (76%) og menn (24%) er nesten uforandret. Antall ungdom (-19 år) utgjør i dag under 7 % av medlemsmassen, mens unge voksne (20-25 år) fortsatt utgjør i overkant av 4%.

Det er i dag 43 aktive Friskis-idrettslag i Norge.

ØKONOMI

De aller fleste Friskis-idrettslagene har fra god til meget god økonomi. Det er først og fremst de med ansatte og egne lokaler som fortsatt opplever krevende tider, selv om det absolutt er lys i tunnelen. Friskis&Svettis i Norge har også sine utfordringer med generelt økte kostnader og mindre tildelinger av post 2 midler etter endringer i NIF sin forvaltningsordning samt spesielt økte kostnader for integrering av BRP-systemet til NIF (for de tre store), noe som er et absolutt krav fra NIF. På den positive siden kan vi trekke frem sterk kostnadskontroll, samt økte renteinntekter.

KLUBBUTVIKLING

Det har i perioden vært gjennomført en rekke digitale samlinger for styrer og utdanningsansvarlige, hvor et stort antall idrettslag har vært representert. En landsomfattende inspirasjonstour ble gjennomført høsten 2023.

TRENINGsutvikling

I tingperioden 2023-2025 har vi hatt en utviklingstrend i Friskislagene å tilby mer styrkerelatert trening, som er i tråd med trender øvrig i samfunnet. Samtidig er det fokus på holdbartrening i et livsløpsperspektiv. Det er en trend at vi øker innenfor soft segmentet.

Digital Multitrening som konsept med digital utdanning, hvilket har forenklet og forkortet utdanningsveiene. 20 Idrettslag utdannet neste 90 ledere. Digitaltrening via FriskisGO øker stadig og tilbyr et bredt spekter av trening til våre medlemmer. Vi har i perioden utviklet Oppfølging og innført Funksjonærssupport som modell for Funksjonærstøtte- og utvikling.

Totalt antall treninger i Norge 2024; 504,5 (17% er soft)

Totalt antall treninger i Norge 2023; 536 (17% er soft) her tok vi bort Jympa basis
 Totalt antall treninger i Norge 2022; 504 (13% soft)
 Totalt antall treninger i Norge 2021; 499 (13% soft)

Treningsstatistikk

15 på topp 2024

	Treningsform	Pass	Lag
1	Jympa	118	38
2	Multitrening	40	22
3	Jympa soft	32	16
4	Vektstang	31	20
5	Spin distanse	27	11
6	Spin intervall	25	12
7	Sirkeltrening	25	20
8	Yoga	23	13
9	Coreflex	21	15
10	Enkeljympa	20	19
11	Coreflex soft	16	13
12	Spin soft	15	7
13	VektstangIntervall	13	13
14	Dans fusion	12	9
15	Spin spurt	7	6

15 på topp 2023

	Treningsform	Pass	Lag
1	Jympa	126	40
2	Spin distans	44	15
3	Jympa soft	33	17
4	Vektstang	30	22
5	Multitrening	30	21
6	Spin intervall	28	15
7	Cirkelfys	27	20
8	Yoga	21	14
9	Coreflex soft	19	16
10	Enkeljympa	19	19
11	VektstangIntervall	18	15
12	Coreflex	16	14
13	Spin soft	14	7
14	Dans fusion	12	10
15	Spin spurt	12	9

15 på topp 2022

	Trening	Pass	Lag
1	Jympa medel/Jympa	105,5	40
2	Spin distans	43	17
3	Jympa bas (ut 2022)	35,5	17
4	Vektstang	29	21
5	Multitrening	26,5	18
6	Cirkelfys	25	19
7	Yoga	21,5	14
8	Coreflex	21	16
9	Spin intervall	20	13
10	Spin soft	19	11
11	VektstangIntervall	17	14
12	Enkeljympa	17	16
13	Jympa soft	15	7
14	Coreflex soft	10	9
15	Dans fusion	9	7

Trender innenfor F&S trening

- Både Jympa & Spinning har minsket i antall treninger pr uke
- Jympa er fortsatt størst med flere deltagere pr trening enn alle andre treningsformer
- Antall soft pass øker
- Multitrening øker
- Vektstang, Yoga, Enkel holder seg stabilt
- Følgende treningsformer er avviklet; Intervallflex, Modus, Stasjon, Power Hour
- Økt fokus på holdbar trening i et livsløpsperspektiv
- Digitaltrening øker med FriskisGO

INSPIRASJONSTOUR 2023

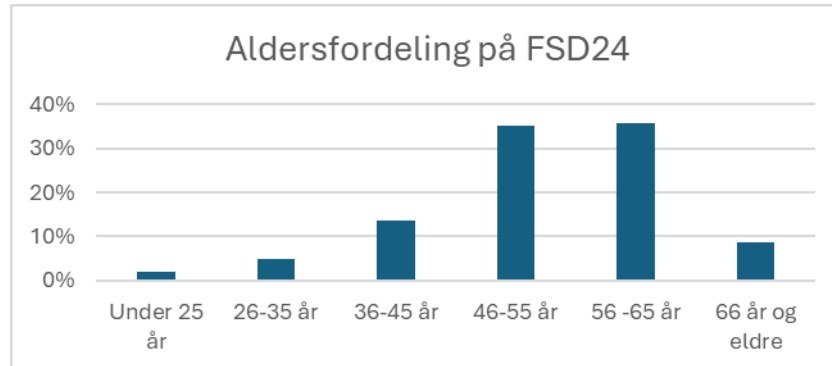
Høsten 2023 ble det fra september til november gjennomført 9 besøk til våre idrettslag hvor følgende steder var vertskap; Jevnaker, Fredrikstad, Førde, Tønsberg, Stavanger, Molde, Tromsø, Grimstad og Oppegård. Hovedtema for touren var Boost av Jympa a la 2023, Røde Tråden og Friskis fremtid.

FSD24

- 26.27. Oktober fylte vi Norges Idrettshøgskole med ca. 700 deltagere (funksjonærer og inspiratører) De kom fra hele Norge, i tillegg til 5 svenske klubber og fra Europa kom Finland, Brussel, Paris, Aberdeen og Luxemburg. Det var over 60 ulike programposter å velge mellom. Stort sett alle våre treningsformer i tillegg til inspirerende foredrag sto på menyen. Evalueringen tilsier at deltagerne stort sett var meget godt fornøyde, både

helhetlig (98% ga score bra/meget bra) og innholdsmessig (97% ga score bra/meget bra).

- 52% var ledere/instruktører, 28% verter, 11% styremedlemmer pluss noen andre roller.
- 82% har vært med før, 18% var med for første gang
- Ut fra aldersfordeling så speiler det en litt aldrende funksjonærstab



ENKELTRENING

Trening som er tilrettelagt for utviklingshemmede. Vi startet opp med enkeljympa i 2011, og i 2024 har Friskis rundt 450 medlemmer i 19 Friskis-lag som trener enkeljympa hver uke. Flere Friskis-lag tilbyr også Enkel Spinn og Enkel Sirkel. Treningene ledes av entusiastiske, lokale team.

Både lokalt og sentralt stiller vi med oppvarming/trening på større idrettsarrangementer og på leiropphold for målgruppa.

STERKERE-PROSJEKTET

Et 2-årig prosjekt, finansiert av Lottstift, med mål om å etablere et styrketreningstilbud for unge 15-30 år med fysiske funksjonsnedsettelse i 4 Friskis-lag. Prosjektet er nå avsluttet, med 3 godt etablerte grupper i Friskis Oslo (2 tilbud) og Friskis Bærum. Friskis Lillehammer og Friskis Fredrikstad har lagt tilbudet på vent i påvente av deltakere. Sterkere-gruppene og rekrutteringsarbeidet videreføres.

Friskis Norge vil i tiden som kommer jobbe målrettet for at personer med funksjonsnedsettelse skal delta på våre ordinære treningstilbud, i henhold til visjonen vår om lett tilgjengelig trening for alle.

MARKED OG KOMMUNIKASJON

Vi stimulerer foreningene til å ta del i kampanjer og benytte det materiale som blir produsert. Med hjemmesideløsningen kan man enkelt dele og kopiere innhold som videoer, toppbilder, artikler og nyheter. Vi ser at dette kan være tidkrevende, slik at vi bistår så godt som mulig gjennom digitale kurs og en til en veiledning. Det brukes veldig mye administrativ kapasitet hos Friskis Norge på å hjelpe våre idrettslag med dette

Facebook og Instagram er begge gode kommunikasjonsformer for rask deling av materiale. Dropbox er en god kommunikasjonskanal for tips og veiledning til bruk av materiale. Vi ser at

lagene ofte tar i bruk det som bli lagt ut i Dropbox.

Hver måned sendes det ut nyhetsbrev til nøkkelpersoner i lagene. Her gis viktig informasjon om blant annet organisasjon, utdanning, kampanjer og markeds materiale, i tillegg anvendes Workplace som kommunikasjonskanal

Lagene oppfordres til å benytte Riks og Friskis Norges bildearkiv og annet markedsføringsmateriale ved at administrasjonen linker til disse sidene.

I 2023 ble det etablert et markedsråd bestående av medlemmer fra de tre store, samt fra administrasjonen. Denne arbeidsgruppen møtes jevnlig og i et samarbeid med et kommunikasjonsbyrå har vi i løpet av 2023 og 2024 produsert vårt eget kampanjemateriale. Hovedfokus her er «Trening er best sammen med andre»

Friskis Norge har vært aktive i gruppen som har tatt frem forslag til nye hjemmesider, og arbeidet med implementering av disse har vært meget arbeidskrevende.

STRATEGIPLANEN 2023-2025

Planen hadde 5 hovedområder

- Flere må med i Friskis
- Beholde å rekruttere funksjonærer
- Merkevarer og kommunikasjon
- Inkludering av flere med funksjonsnedsettelse
- Livslang trening

Både i 2022 og i 2023 opplevde Friskis en medlemsvekst, for første gang på 11 år, og den gode utviklingen fortsatte i 2024. Det er fortsatt utfordringer på funksjonærsiden, men det har vært arbeidet målrettet med opplæring og webseminarer.

Vi har arbeidet tett med et reklamebyrå i perioden og anvendt mer penger til kommunikasjon enn tidligere år. Prosjekt Sterkere har arbeidet med å inkludere flere med nedsatt fysisk funksjonsevne, som beskrevet tidligere i årsmeldingen. Et fokus på seniorer har blitt revitalisert i strategiperioden.

Forslag Styret i Friskis Norge ber Årsmøtet om å fatte følgende vedtak:

Den framlagte beretning for Friskis Norge 2023 - 2024 godkjennes.

Sak 6 Regnskap for årene 2023 og 2024

Styrets forslag til regnskap for 2023 og 2024 med kontrollutvalgets beretninger og revisors beretninger

Det er Tingtet til Norges Fleridrettsforbund som skal behandle og godkjenne regnskapet 2023 og 2024 for hele forbundet. På Friskis Norge sitt årsmøte vil det primært bli lagt vekt på å gjennomgå Friskis sin del av regnskapet.

Forslag Styret i Friskis Norge ber Årsmøtet om å fatte følgende vedtak:

De framlagte regnskapene for Friskis Norge for 2023 og 2024 tas til etterretning.

Sak 7 Saker til Årsmøtet

Ingen saker er meldt inn til årsmøtet

Sak 8 Strategiplan 2025 – 2027

Forslag til Strategiplan 2025 - 2027

Forslag Styret i Friskis Norge ber Årsmøtet om å fatte følgende vedtak:

Den fremlagte Strategiplan 2025 – 2027 for Friskis Norge vedtas.

Sak 9 Langtidsbudsjett 2026 – 2027

Langtidsbudsjettet skal oppfattes som et rammebudsjett som seksjonsstyret har som styringsverktøy ved budsjettbehandlingen for Friskis Norge i 2026 og 2027.

	Forslag budsjett 2027			Forslag budsjett 2026			Vedtatt budsjett 2025			Kommentarer
	Inntekt	Kostnad	Resultat	Inntekt	Kostnad	Resultat	Inntekt	Kostnad	Resultat	
Prosjekter uten resultatpåvirkning										
Post 3										
Trenerutvikling	-480 000	480 000	-	-470 000	470 000	-	-450 000	450 000	-	Midler fra KKD/NIF (post 2), skal gå i balanse
Aktivitetsutvikling	-480 000	480 000	-	-470 000	470 000	-	-450 000	450 000	-	Midler fra KKD/NIF (post 2), skal gå i balanse
Klubbutvikling	-330 000	330 000	-	-320 000	320 000	-	-310 000	310 000	-	Midler fra KKD/NIF (post 2), skal gå i balanse
Integrering	-310 000	300 000	-10 000	-300 000	300 000	-	-280 000	280 000	-	Midler fra KKD/NIF (post 2), skal gå i balanse
Interne midler										
Markedsføring	-150 000	150 000	-	-180 000	180 000	-	-170 000	170 000	-	Innbetaling fra idrettslagene.
Prosjekter med resultatpåvirkning										
Utdanning	-600 000	600 000	-	-600 000	600 000	-	-600 000	600 000	-	Kursinntekter/kostnader. Ingen resultatpåvirkning
F&S-dagene	-	-	-	-1 600 000	1 200 000	-400 000	-	-	-	FS-dager 2026
Idrettsbutikken/reklamegaver	-40 000	30 000	-10 000	-40 000	30 000	-10 000	-40 000	30 000	-10 000	Salg av diverse reklameart.
Årsmøte/ting	-	32 500	32 500	-	-	-	-	30 000	30 000	Årsmøte 2025, 2027
Styret	-	35 500	35 500	-	35 000	35 000	-	35 500	35 500	
Administrasjon	-	4 575 000	4 575 000	-	4 450 000	4 450 000	-	4 490 000	4 490 000	Lønn + adm kost mm + revisjon + regnskap
Bidrag klubber til SoMe	-310 000	-	-310 000	-300 000	-	-300 000	-280 000	-	-280 000	
Post 2 Frie inntekter	-1 950 000	-	-1 950 000	-1 900 000	-	-1 900 000	-1 900 000	-	-1 900 000	Tildelt fra NIF - tippemidler
Post 2 Integrering	-600 000	-	-600 000	-485 000	-	-485 000	-478 000	-	-478 000	Annes lønn + andre adm kostnader
Post 3 Klubbutvikling	-420 000	-	-420 000	-395 000	-	-395 000	-370 000	-	-370 000	Foreningsbesøk, klubbkvelder, deler av SOME
Post 3 Inspirasjonsturne	-300 000	90 000	-210 000	-	250 000	-	-250 000	80 000	-170 000	
Post 3 F&S-dagene 2026	-	-	-	-400 000	-	-400 000	-	-	-	Planlegging, gjennomføring, etterarbeid
VO-midler	-30 000	-	-30 000	-30 000	-	-30 000	-30 000	-	-30 000	Antatte Voksenopplæringsmidler for 2023
Mva-kompensasjon	-520 000	-	-520 000	-370 000	-	-370 000	-490 000	-	-490 000	Mer mva-komp året etter F&S-dager
Renteinntekter	-225 000	-	-225 000	-250 000	-	-250 000	-375 000	-	-375 000	
TOTALT	-6 645 000	7 103 000	468 000	-8 110 000	8 305 000	195 000	-6 473 000	6 925 500	482 500	

Forslag Styret i Friskis Norge ber Årsmøtet om å fatte følgende vedtak:

Med bakgrunn i den vedtatte Strategiplanen, andre årsmøtevedtak og vedlagte langtidsbudsjett gis Styret fullmakt til å vedta budsjett for årene 2026 og 2027.

Sak 10 Valg

Representanter til Årsstemman i Riks

Styret fremmer følgende forslag:

Mari Monne	F&S Elverum
Tore Amundøy	F&S Oslo

Styret i Friskis Norge

Valgkomiteen fremmer følgende forslag:

Leder	Mari Monne	F&S Elverum	Ny
Nestleder	Tore Amundøy	F&S Oslo	Ny
Styremedlem	Jon Duus	F&S Arendal	Gjenvalg
Styremedlem	Stina B Haflan	F&S Drammen	Gjenvalg
Styremedlem	Sølvi S. Jevnesveen	F&S Lillehammer	Gjenvalg
Varamedlem	Ellie Lein	F&S Lillehammer	Ny
Varamedlem	Sissel G Ljosdal	F&S Molde	Ny

Valgkomiteen har bestått av:

Leder	Tore Amundøy	F&S Oslo (til 28/11-24)
Medlem	Gunn Bjerke	F&S Lillehammer (leder fra 28/11-24)
Medlem	Lilly Koppen Mjanger	F&S Bergen
Varamedlem	Lisabeth Viljugrein	F&S ModumOslo

Leder: Mari Monne

Jeg er en engasjert Friskis midt i livet, med interesse for familielogistikk, internkontroll, snowboard og gruppetrening.

De siste 15 årene har jeg vært styremedlem og trenings- og kommunikasjonsansvarlig i Friskis&Svettis Elverum. Jeg avslutter nå min andre periode som styremedlem i Friskis Norge.

Min Friskiserfaring er allsidig. Den strekker seg fra medlemssystemer, nettside, sosiale medier og funksjonæroppfølging, til å lede de fleste treningsformer.

Da jeg ikke tenker Friskis er jeg HMS rådgiver i Hæren. Jeg er utdannet sykepleier og HMS rådgiver, og jeg har kompetanse innenfor arbeidsrett og konflikthåndtering.

Fritiden min bruker jeg sammen med samboeren min, mine tre barn og tre bonusbarn.

I kommende styreperiode ønsker jeg at vi fortsetter det gode samarbeidet vi har med Riks, og sørger for at alle får glede av de gode tekniske verktøyene vi har tilgjengelig.

Fokuset vårt bør være å rekruttere nye Friskiser, ta godt vare på de eldste medlemmene våre så de kan trene lenge, og samtidig bedre samarbeidet med idretten for øvrig.

Jeg gleder meg til en ny spennende styreperiode!

Nestleder: Tore Amundøy

Jeg har vært i F&S Oslo i en mannsalder, og det betyr i denne situasjonen fra 1994.

Begynte som sivilarbeider i administrasjonen, og var etter det fast ansatt frem til 2004. Har etter det jobbet i F&S Norge noen år og jobber nå med HR i en ideell stiftelse som ivaretar personer med psykisk funksjonsnedsetting. Min faglige bakgrunn kommer fra Lærer -og Idrettshøgskolen.

I Friskis-sammenheng har jeg ellers bakgrunn som jogge - og spinningleder, er utdanningsleder og satt tidligere to perioder i F&S Norge sitt styre. Og nå er det altså mulighet for gjenbruk av dette brukte styremedlemmet, noe som er veldig i tiden.

Motivasjonen for å igjen stille meg til disposisjon for styret er at jeg synes Friskis&Svettis som en non-profit-organisasjon som tilbyr gjennomtenkt trening appellerer til meg, og jeg vil gjerne være med å påvirke hvordan vi fortsatt kan ta vare på denne gode ideen.

Og så liker jeg jo å trene, noe som er veldig forenelig med vår virksomhet i Friskis&Svettis. I tillegg er jeg både kritisk, analytisk, men også opptatt av at vi skal ha det bra når vi er i på Friskis&Svettis, enten det er som medlem eller som funksjonær. Og da kan vi også tilby god kvalitet på både trening og miljøet rundt.

Styremedlem: Jon Duus

Jeg er gift og har tre barn som er ute av redet. Bor for tiden i Arendal, men er på flyttefot tilbake til Oslo i løpet av 2025. Jeg har vært i F&S siden 2012 og sittet lokalt i styret i Arendal i forskjellige roller siden 2013. Jeg har også vært i styret i Norge i to perioder som vara og nå som styremedlem.

Jeg er utdannet Siv. Ing. fra NTH (NTNU) i Trondheim og har jobbet innen industri i Norge, Sverige og Asia (Singapore). Driver nå som konsulent med to oppstartsselskaper innen fornybar industri (Plastgjenvinning) og Drone i Skogsdrift.

Av hobbyer er det fotografering og friluftsliv som står høyt og selvfølgelig frivillig arbeid innen idrett. Matlaging er også en fin hobby.

Mine fanesaker er å gjøre F&S Norge mer attraktiv slik at vi får tilbake flere medlemmer og samtidig styrker kapasiteten på treningsledere/verter i de forskjellige foreningene. Dette er en gjennomgående utfordring i de ulike klubbene. Gjennomsnittsalderen øker også, og vi har et stort potensiale ved å tiltrekke oss nye medlemmer i aldersgruppen 35+ samt pensjonister som forsvinner ut i andre treningsentre.

Medlem: Sølvi Stundal Jevnesveen

Er 57 år og bor på Lillehammer.

Jeg har vært med i styret til Norge som varamedlem nå i 2 år. Har tidligere erfaringer fra styret i F&S Lillehammer som vara, styreleder og medlem i totalt 5 år. Har vært funksjonær (vert) i 5 år og tatt steget til å bli instruktør i Multifys fra i høst. Jeg har også vært medlem i F&S Lillehammer i ca. 20 år. Jeg liker å være aktiv, løper litt, går fjellturer og spiller golf.

Jeg jobber i et utbygger/entreprenørfirma som selger fritidsleiligheter, min rolle er prosjektleder og prosjekteringsleder.

Jeg synes F&S er en flott organisasjon/idrettsforening som jobber for å bedre helsen vår og få oss i aktivitet. Jeg synes dette med frivillighet er viktig, og hvordan få flere medlemmer og funksjonærer.

Medlem: Stina B Haflan

Bor i Drammen. 55 år. Gift med Bård og har 2 fine døtre, på 25 og 22 år, men ingen av dem bor hjemme lenger. Har en irsk setter ved navn Tiramisu (etter desserten fordi den er brun og god), med kortform Tira. Glad i å gå turer med Tira, spise god mat og drikke med familie og venner. Trives godt på hytte nær Stadt på Vestlandet og ved Sandefjord.

Vert i Friskis Drammen. Var leder i Drammen i perioden 2015-2023. 2.vara i Friskis Norge 2023-2025. Trente i Friskis Oslo i ca. 1995/96. Flyttet til Drammen og har trent med Friskis Drammen siden ca. 2005/06.

Jobber med informasjonsflyt i Aker Solutions, er disiplinleder og har hovedansvar for et dokumenthåndteringssystem i et internasjonalt prosjekt.

Det blir viktig med medlemsvekst i perioden som kommer, i alle aldre, og selvfølgelig å beholde medlemmene som allerede trener med oss. Jeg kommer fra Friskis Drammen, en liten forening i Norge, og vil representere de små foreningene så vel som se helheten. Det skal bli spennende å følge den nye avtalen mellom Riks og Norge i havn.

Varamedlem: Ellie Lein

Aktiv fuglehundemamma, med en bod full av utstyr til turer av alle slag, hele året.

Er pr. i dag treningsleder i F&S Lillehammer, ble diplomert på jympe i 1998. Holder også kurs for F&S Norge, siden 2005.

Har tidligere jobbet som daglig leder i F&S Lillehammer (5 år) og ansatt i F&S Norge (7 år), de siste 2 årene som daglig leder.

Jeg har også vært styreleder i F&S Lillehammer (2019-21), og var styremedlem i F&S Norge i 2013-2015.

Jeg er ansatt i Norges Skiforbund, jobber som daglig leder i Oppland Skikrets

Min kompetanse er primært knyttet til det treningsfaglige. I tillegg sitter jeg på en del historikk og kompetanse rundt F&S som organisasjon. Jeg har ingen store fanesaker, men tenker at det er viktig å følge med i tiden og se/vurdere hva Friskis&Svettis skal være og hvor vi skal sette inn ressursene i årene som kommer. Jeg tenker at F&S har et stort (og til dels ikke-utnyttet) potensiale opp mot folkehelse og trening for eldre.

Varamedlem: Sissel G Ljosdal

Gift med Jan Erik, mamma til 3 gutter og ei jente som er mellom 18 og 29 år, farmor til 2 som akkurat har passert året, 3dje barnebarnet er på vei, elektroingeniør, ivrig strikker og avhengig av Friskis og Pepsi Max

Funksjonær siden 2006 (Vert for stavgang). Treningsleder siden 2009. Har ledet Jympe middels, Stasjon middels, Jympe soft og Coreflex soft.

I styret i Molde fra 2014, som utdanningsansvarlig/lederansvarlig i 5 år og så 6 år som styreleder. Går over til styremedlem fra årsmøte 2025.

Har i tillegg fungert som Markedsansvarlig i mange år.

Jobber som Produksjoningeniør på Glamox siden 2016, jobber med lysarmaturer for marine/offshore.

Har tidligere jobbet 24 år med offshore heisekraner, da som elektroingeniør og teknisk prosjektleder for NOV (National Oilwell Varco).

I Friskis brenner jeg for å ta godt vare på funksjonærene og de medlemmene vi allerede har, men også medlemsvekst. Brenner også for kommunikasjon og markedsføring.

Valgkomité

Styret i Friskis&Svettis Norge fremmer følgende forslag:

Leder	Knut Martinsen	F&S Fredrikstad	Ny
Medlem	Bjørn Ole Helliksen	F&S Bærum	Ny
Medlem	Lisabeth Viljugrein	F&S Modum	Gjenvalg
Vara	Gunn Bjerke	F&S Lillehammer	Gjenvalg

STIFTELSEN F&S' BISTANDSFOND

Sak 1 Regnskap for 2023 og 2024

Regnskap for 2023 og 2024

Stiftelsesdokumentet regulerer regnskap slik:

«Styret fastsetter resultatregnskap og balanse for stiftelsen som også skal forelegges seksjonsårsmøtet i Friskis&Svettis seksjonen av Norges Fleridrettsforbund»

Styremedlem i stiftelsen Anne-Regine Bakstad vil presentere regnskapet 2023 og 2024.

Forslag Styret i stiftelsen Friskis&Svettis' bistandsfond ber Årsmøtet om å fatte følgende vedtak:

Sak 2 Status i stiftelsen

Det vil bli gitt en status om Stiftelsen av Anne-Regine Bakstad, styremedlem.

Forslag Styret i stiftelsen Friskis&Svettis' bistandsfond ber Årsmøtet om å fatte følgende vedtak:

Statusen om stiftelsen tas til orientering.

Sak 3 Valg

Styret i stiftelsen Friskis&Svettis' bistandsfond

Forslag Styret i Friskis&Svettis Norge fremmer følgende forslag:

Leder	Elisabeth Grændsen	F&S Lillehammer	Gjenvalg
Styremedlem	Anne-Regine Bakstad	F&S Oslo	Gjenvalg
Styremedlem	Kristian Drolsum	F&S Modum	Gjenvalg
Varamedlem	Matilda von Sydow	F&S Oslo	Gjenvalg