



Årsberetning for F&S Kongsberg 2022

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

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

I 2022 hadde idrettslaget 80 medlemmer, en økning på 23% fra 2021 da vi hadde 65 medlemmer. Det er fortsatt et stykke igjen til medlemstallet vi hadde året før koronaen, da vi hadde 111 medlemmer.

Styret har i perioden bestått av:

Leder:	Kari Fagerjord
Nestleder:	Mona Storheim
Kasserer:	Ellen Nitschke
Styremedlem:	Hilde Strømmen
Styremedlem:	Anne-May Norenberg Johansen
Styremedlem:	Ernst Ivar Knarud
Varamedlem:	Unni Thonhaugen

Møtevirksomhet:

Styret har avholdt 3 styremøter i perioden (januar, april og august). Styreleder deltok gjennom året på en del to-timers Teamsmøter som F&S sentralt hadde med alle de norske F&S foreningene. Møtenes formål var informasjon fra F&S og Norges idrettsforbund til lokale F&S-foreninger, statusrapporter fra lokalforeningene, dialog om treningsmuligheter, økonomi, markedsføring osv.

Sportslig aktivitet:

I 2022 ble koronarestriksjonene opphevet, og treningshallene åpnet igjen slik at treningene kunne foregå normalt. Treningene ble holdt på Tislegård ungdomsskole. Treningsledere var Rigmor Jønnum Grimnes (jympa), Anne-May Norenberg Johansen (modus), Anne Cathrine Gjestemoen Windsand (sirkeltrening) og Edith Cabanel Blandhoel (jympa).

Ina Jakobsen, Silje Tollerud, Torunn Bakka, Eli Jore Stedøy og Thea Maria Rytterager (vår) var verter i 2022.

Anne-May har vært utdanningsansvarlig i foreningen i 2022, Ellen var vært kasserer, og Hilde har vært ansvarlig for klesbestillinger. Mona hadde ansvar for web og medlemsregistrering.

Utdanning:

Vi hadde 8 deltakere på F&S-dagene som ble holdt på Olympiatoppen i Oslo, 29.-30.oktober.

Annet:

- F&S Kongsbergs hjemmeside <https://www.friskissvettis.no/Kongsberg> holdes oppdatert med treningstider, treningsvideoer og annen info. Vi har også egen side på Facebook.

Det var sommeravslutning på Hotell 1624 for styret, ledere og verter. Julebordet var på Gyldenløve hotell.

Regnskap 2022 og budsjett 2023: Se egne vedlegg.

Styret i Friskis & Svettis Kongsberg