



Årsberetning for F&S Kongsberg 2023

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 2023 hadde idrettslaget 92 medlemmer, dette er økning på 15 fra 2022 da vi hadde 80 medlemmer. Det er fortsatt et stykke igjen til medlemstallet vi hadde i 2019, året før pandemien, da vi hadde 111 medlemmer.

Styre og verv i 2023:

Periode	verv	Navn
2 år 2022-2024	styreleder	Kari Fagerjord
2 år 2023-2025	styrets nestleder	Mona Størheim
2 år 2023-2025	kasserer	Marianne Olsrud
2 år 2023-2025	styremedlem	Hilde Strømmen
2 år 2023-2025	styremedlem	Anne-May Johansen
2 år 2023-2025	styremedlem	Ernst Ivar Knarud
1 år 2023-2024	styre-varamedl.	Unni Thonhaugen
1 år 2023-2024	styre-varamedl.	Ellen Nitschke
1 år 2023-2024	valgkomite	Rigmor Jønnum Grimnes
1 år 2023-2024	valgkomite	Ina Jakobsen
1 år 2023-2024	revisor	Bror von Krogh
1 år 2023-2024	revisor	Kjersti Aasen

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:

Det ble avholdt 4-5 treningstimer pr uke i vår- og høstsemester. Ca 80-90% av treningsøktene ble holdt på Tislegård ungdomsskole, Treningsledere var Rigmor Jønnum Grimnes (jympa), Anne-May Norenberg Johansen (Dance Explode), Anne Cathrine Gjestemoen Windsand (sirkeltrening) og Edith Cabanel Blandhoel (jympa). Nytt tilbud i 2023 var Yoga v/Mina Jønnum Grimnes.

Alle medlemmer får tilgang til hjemmetreningsprogrammer i [Friskis Go - Friskis&Svettis egen treningsapp \(friskissvettis.no\)](https://friskissvettis.no).

Ina Jakobsen, Silje Tollerud, Torunn Bakka og Eli Jore Stedøy var verter i 2023.

Anne-May Norenberg Johansen har vært utdanningsansvarlig i foreningen i 2023, Marianne Olsrud avløste Ellen Nitscke som kasserer, og Hilde Strømmen har vært ansvarlig for klesbestillinger. Nestleder Mona Storheim hadde ansvar for web og medlemsregistrering.

Utdanning:

Mina Jønnum Grimnes gjennomførte F&S Yogakurs i Grimsløv, Sverige 11.-14.mai og ble sertifisert som F&S yogainstruktør.

De fem treningslederne deltok på «F&S inspirasjonstour» på Oppegård 5.november.

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 i Rappensvingen for styret, ledere og verter. Julebordet var på Gyldenløve hotell.

Regnskap 2023 og budsjett 2024: Se egne vedlegg.

Styret i Friskis & Svettis Kongsberg