

Årsberetning Friskis & Svettis Nordnes-Åsane 2024

Organisasjonen

Friskis & Svettis Nordnes-Åsane er en del av idrettsforeninger i Europa som er tilknyttet Friskis & Svettis Riks i Sverige. Alle Friskis & Svettis-foreninger i Norge følger Norges idrettsforbund sin lovnorm for idrettslag i Norges idrettsforbund, og er en del av Fleridrettsforbundet.

Treningstilbudet i 2024

Treningene i 2024 ble gjennomført i Nordneshallen og på Nordnes skole. I januar startet vi opp med følgende timeplan:

Dag	Time	Sted	Instruktør (hovedansvarlig)	
Mandag kl. 18	Coreflex soft	Nordnes skole	Annette og André Marandon	
Tirsdag kl 18	Spinn 45	Nordneshallen	Bård Gram Økland	
Onsdag kl. 18	Vektstang	Nordneshallen	Aud Larsen	
Torsdag kl. 18	Vekselsvis coreflex og jympa	Nordneshallen	Annette og André Marandon	
Fredag 18	Jymba basis/Jympa middels/intesiv	Nordneshallen	Annette og André Marandon	

Merknad og endringer av timeplanen:

Våren 2024 ble spinn 45 flyttet til onsdag kl. 19 slik at mosjonistene kunne trene både vektstang og spinn. Høsten 2024 fortsatte vi med denne timeplanen med spinn onsdager.

Medlemstall 2024

I 2024 var medlemstallet 56.

Medlemstallet de siste årene har vært relativt stabilt: 54 (2023), 53 (2022 og 2021). Men det er hyggelig å notere en liten oppgang betalende medlemmer i 2024.

Foreningen benytter Norges Idrettsforbunds KlubbAdmin til medlemsregistrering. Medlemstallet blir også rapportert til Friskis og Svettis Norge og Sverige (Riks).

Kontingent og avgifter 2024

Medlemskontingenten var 150 kr.

Treningsavgiftene i 2024:

Semesterkort (halvår)	ordinær kr 1000,-, senior kr 800,- og student kr 400,-
-----------------------	--

Årskort treningsavgift	Ordinær kr 1700 ,- senior kr 1200,- og student kr 700,-.
Treningsavgift styrkerom	kr 250,- pr semester (under forutsetting av betalt treningsavgift)
Ungdomskort for ungdom mellom 13 og 18	Gratis
Klippekort 6 klipp	400 kr
Enkeltbillett	60 kr
Enkeltbillett (for medlemmer i annen F&S forening)	40 kr
Treningsavgift for verter, nestleder	300 kr
Treningsavgift for treningsledere, styreleder og kasserer	100 kr

Årsmøtet bestemmer kontingent, treningsavgiften reguleres av styret.

Funksjonærer i 2024

Annette Marandon har vært funksjonæransvarlig i perioden.

André Marandon har vært lederoppfølger og treningsansvarlig.

Treningsledere: Bård Gram Økland (spinn), Aud Larsen (vektstang), André Marandon (coreflex og jympe), Annette Marandon (coreflex soft og jympe).

LOF (lederoppfølging): Vi driver kontinuerlig kompisoppfølging.

Verter: May Britt Danielsen (spinn), Marit Ryssdal Andersen (vektstang og coreflex), Kristin Hordvik Ottesen (vektstang). Det var ingen verter på Coreflex soft timene på Nordnes skole.

Årsmøtet 2024

Årsmøtet ble avholdt mandag 18. mars på Nordnes skole. 10 medlemmer deltok, og det ble servert sushi og drikke etterpå. På saklisten var vanlige årsmøtesaker, og alle ble godkjent. Styret som ble valgt bestod av:

Bård Gram Økland	Styreleder, 1 år
Aud Larsen	Nestleder, 2 år
Anne-Lise Karlsen	Styremedlem og økonomiansvarlig, 3 år
Kristin Hordvik Ottesen	Styremedlem, 2 år
André Marandon	Styremedlem, 2 år
Vibeke Iversen	Vara, 2 år
Arne Ingvaldsen	Vara, 1 år

I tillegg til styret valgte årsmøtet Astrid Skipenes til revisor

Styrets innstilling til valgkomite ble godkjent: May Britt Danielsen, Greta Gramstad, Oddhild Lien, og Anne Devik (vara).

Årsmøtet ønsket også at Annette Marandon holder fram som funksjonæransvarlig og André Marandon som utdanning- og treningsanavarlig, samt Webansvarlig.

Møtevirksomhet og styrets arbeid 2024

Det ble avholdt ett styremøte 2024 (22. oktober).

Saker som styret har vært engasjert i er: foreningens økonomi, søknader om økonomisk støtte, timeplanen, studietur for treningsledere til Sverige 2025, nye rutiner for medlemsregistrering og utsending av faktura, markedsføring, oppdatering av Brønnøysundregisteret og medlemsfest.

Markedsføring

Det ble kjørt kampanje på Facebook for å få flere folk på trening i januar 2024, med betalt annonse. Ellers har det vært lite med markedsføring i 2024. Det var bra med folk på timene på nyåret og utover på høsten. Nettsiden, og spesielt Spond er en viktig intern formidlingskanal.

Dugnad, fest mm

Annette og André Marandon avholdt hyggelig samkomme med mat og drikke for funksjonærer i desember. I forkant av sammenkomsten i desember var det funksjonærmøte hvor foreningens rutiner ble gjennomgått.

Styret benytter anledningen til å takke alle medlemmene for bidrag til å skape en godt treningsmiljø!

Bergen, 23. februar 2025

Bård Gram Økland

Aud Larsen

Anne Lise Karlsen

André Marandon

Kristin Ottesen