

Årsberetning Friskis & Svettis Nordnes-Åsane 2023

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 2023

Våren 2023 fortsatte vi med samme treningstilbud som høsten 2022, dvs. med timer i Nordneshallen og på Nordnes skole, og fulgte flg timeplan: :

Mandag kl. 18: Coreflex soft på Nordnes skole med Annette Marandon eller André Marandon

Tirsdag kl. 18: Spinn 45 i Nordneshallen med Bård Gram Økland

Onsdag kl.18.00: Vektstang i Nordneshallen med Aud Larsen

Torsdag kl. 17.45: spinn intervall eller spinn 45 i samarbeid med Nordnes Idrettslag (NIL). Timen var beregnet på håndballungdom og F&S medlemmer i fellesskap. For variasjonens del vekslet timen mellom intervall og spinn 45.

Torsdag kl. 18.00: tidvis har vi tilbudt Coreflex soft eller Coreflex på Nordnes skole.

Fredag kl. 18.00: Coreflex eller Jympa i Nordneshallen med André Marandon og Annette Marandon

Høsten 2023 utgikk spinn-timen på torsdager pga. lite oppslutning fra NIL ungdommen.

Medlemstall 2023

Medlemstallet i Friskis & Svettis Nordnes-Åsane har holdt seg stabilt de siste årene. I 2023 var det 54 medlemmer, derav 45 kvinner og 9 menn. I 2022 og 2021 var medlemstallet 53.

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

Kontingent og avgifter 2023

Medlemskontingenten ble vedtatt økt fra 100 kr til 150 kr på årsmøtet 2023, med effekt fra 1. januar 2023. Styret ønsket å holde treningskostnadene for medlemmene lave i 2023 i en tid som ellers er preget av økende inflasjon. Klippekort økte fra 300 kr til 400 kr og enkeltbillett fra 60 kr til 70 kr.

Semesterkort treningsavgift: ordinær kr 1000,-, senior kr 800,- og student kr 400,- .

Årskort treningsavgift årskort: kr 1700 ,- senior kr 1200,- og student kr 700,-.

Treningsavgift styrkerom: kr 250,- pr semester (under forutsetning av betalt treningsavgift).

Ungdomskort for ungdom mellom 13 og 18, er gratis.

Klippekort 6 klipp: kr 300.

Enkeltbillett kr 60,-

Enkeltbillett 40 kr (for medlemmer i annen F&S forening)

Treningsavgift for verter, nestleder: 300 kr

Treningsavgift for treningsledere, styreleder og kasserer: 100 kr

Årsmøtet bestemmer kontingent, treningsavgiften reguleres av styret.

Funksjonærer i 2023

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), Annette Marandon (coreflex soft)

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.

I 2023 fikk vi nytt treningstøy som er fordelt mellom funksjonærene.

Årsmøtet 2023

Årsmøtet ble avholdt 22. mars på Nordnes skole. 12 medlemmer deltok, og det ble servert sushi og drikke etterpå. På saklisten var vanlige årsmøtesaker, og alle ble godkjent.

Styret som ble valgt på årsmøtet var:

Leder: Bård Gram Økland

Nestleder: Aud Larsen

Styremedlem og økonomiansvarlig: Anne-Lise Karlsen

Styremedlem: André Marandon

Styremedlem: Kristin Hordvik Ottesen

Vara: Sara Sverge

Vara: Linda Hellevik

Sommeren 2023 ba begge varaene, Sverge og Hellevik, om å fratre i styret pga flytting. Det ble godkjent og resten av året hadde ikke styret vara.

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 Maradon holder fram som utdanning- og treningsanavarlig, André Marandon som Webansvarlig: André Marandon.

Møtevirksomhet og styrets arbeid 2023

Det ble avholdt to styremøter 2023 (1. februar og 15. november).

Saker som styret har vært engasjert i er: styret har tegnet ulykkesforsikring for medlemmer og underslagsforsikring, timeplanen, medlemsregistrering, planlegging av årsmøtet, markedsføring, planlegging av studietur for treningslederne til Sverige, bestilling av oblater og materiell fra F&S Norge.

Studietur

Torsdag 11. – søndag 14. mai 2023 ble det arrangert studietur til Friskis og Svettis i Malmø. Annette Maradon, André Marandon og Bård Gram Økland deltok. Deltakerne reiste til København torsdag kveld, delte en leilighet i København sentrum, og avsluttet oppholdet søndag kveld. Treningene fant sted på flere ulike treningssentre i Malmø, drevet av Friskis og Svettis. Det ble testet ut en rekke forskjellige treningsformer, inkludert jympa, vektstang, spinn og Yoga mm. Studieturen var veldig vellykket og bidro til å gi treningslederne impulser, inspirasjon, kontakter og styrket det sosiale miljøet i foreningen.

Markedsføring

Styret har publisert en rekke saker i sosiale media, spesielt høsten 2023. Nettsiden og Facebook er vår viktigste markedsføringskanal, mens Spond er viktig for kontakt med medlemmer og publisering av timeplane.. Foreningen har potensiale til å nå flere og rekruttere medlemmer ved mer aktiv bruk av Facebook. Laget har en Instagram side som ikke er aktiv.

Dugnad

Det ble avholdt vaskedugnad i spinningrommet våren 2023.

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

Bergen, 18. mars 2024

Bård Gram Økland
Kristin Ottesen

Aud Larsen

Anne Lise Karlsen

André Marandon