



Årsberetning for Friskis&Svettis Stavanger-Sandnes 2021

Styret har bestått av:

Svein Kåre Edland	leder, økonomi og markedsansvarlig
Siri Bryne Ringstad	nestleder, økonomi, WEB og sosiale medier
Eva Strømskag	organisasjonsbygging, prosjekter
Atle Løvdal	IT og prosjekter
Ellen Frisvold	marked
Bente Søvik	varamedlem

Ansatte

Inger Vormestrand er ansatt i 50 % stilling som daglig leder.

Styrets aktiviteter i 2021

Friskis&Svettis Stavanger-Sandnes har i løpet av året hatt 6 styremøter derav 2 digitalt pga korona, og behandlet 32 saker. I tillegg ble det tatt opp mange saker under eventuelt. Den årlige strategidagen ble avholdt 16.november, med litt styresaker i tillegg uten saksnummer eller agenda.

Daglig leder Inger Vormestrand har deltatt på styremøtene med talerett, men ikke stemmerett.

Omsetning, resultat og egenkapital

	Regnskap 2021	Budsjett 2021	Regnskap 2020	Kommentarer til 2021-tallene
Driftsinntekter	922 649	1 060 000	1 229 868	Treningsavgifter utgjør
Driftskostnader	949 475	1 097 250	573 224	De største postene i 2021 er Lønn, husleie,
Finansinntekter	2 053	3 000	4 727	
Driftsresultat inkl finansposter	-24 773	-34 250	203 195	Netto finansposter er lagt til

Nok et år har korona situasjonen i Norge påvirket aktiviteten i Friskis&Svettis betraktelig både lokalt og nasjonalt. I Stavanger har vi vært nedstengt først fra uke 1 til uke 5, og åpnet igjen i uke 6 for 20 personer i salen i H23 og 10 i salen på Fredheim (ulike lokale vedtak). Deretter ble det stengt ned igjen 25.mars til 06.mai. Vi startet opp igjen 9.mai med 10 personer i salen og 20 ute. Fra 27.mai var det nye regler og vi kunne igjen være 20 i sal og 30 ute.

Vi gikk inn i høsten med håp om normalisering. Det skjedde ikke helt, men vi kunne øke til 30 i sal og 40 ute. Ny beskjed fra myndighetene om smitte økning, så fra 13.desember ble det nedstengt til foreløpig midten av januar 22.

På grunn av korona-situasjonen har vi ikke fått anledning til å rekruttere nye medlemmer. Flere avtalegirokunder sluttet da treningene stoppet opp. Medlemsinntektene ble derfor enda lavere enn fjoråret og det vi hadde budsjettert med. Vi hadde budsjettert med et underskudd i 2021 på kr 34.250.

Andre inntekter består av kommunalt anleggstilskudd, driftstilskudd og lokale aktivitetsmidler samt momskompensasjon. Vanligvis får vi tilskudd fra Idrett+ for vårt tilbud til personer med nedsatt funksjonsevne, men 2020 og 2021 har vi ikke kunnet tilby trening til disse pga korona og en sårbar gruppe og dermed heller ingen tilskudd.

Reduserte utgifter til renhold, husleie, innkjøp av klær, musikk, markedsføring og vedlikehold og lavere kursutgifter gjorde at utgiftene ble redusert i forhold til budsjett.

Vi har god kostnadskontroll. Kostnadene er lavere i år enn foregående år. Vi har ikke hatt store utgifter til reise- og kursvirksomhet. Daglig leder gjør bokføring og deler av regnskapet. Hun har også stått for rengjøring av lokalet i Hillevågsveien 3 dager i uken, og styreleder har rengjøring i helgen.

Det legges ned betydelig dugnadsinnsats av alle frivillige som arbeider for foreningen, spesielt av treningslederne. Vi har et stort og ekte engasjement, og tilbyr et av markedets rimeligste treningstilbud.

Medlemsutvikling

	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018 vår/høst	2019 vår/hø	2020	2021 Vår/hø
Medlemmer	1010	910	862	759	797	722	689	663	605	612	530	432
Treningstimer	23	22	25	27	27	27	27	27	26/22	22	23	23
Aktive ledere	14	18	20	20	22	24	21	23	24/19	21/18	21	19/17
Ledere i perm	4	2	3(4)	3	3	2	4	2	1/5	3	3	3
Verter	27	24	23	23	23	23	24	24	20	19	22	23

Vi klarte dessverre ikke å holde medlemsantallet i 2021 pga korona. Vi har i tillegg stor konkurranse fra kommersielle treningssentre, og stadig nye tilbud om trening dukker opp, mest i de store byene.

Funksjonærer - utdanning/utvikling mm

Ved utgangen av 2021 har foreningen 17 aktive treningsledere i sal og 2 aktive UTE ledere, samt 8 lederoppfølgere (LOF). LOF-gruppen består av Ingrid Stokkeland, Hilde Eik, Katharina H. Høglind, Elisabeth Lerstøl, Hege Høivik, Ingrid Skage (perm LOF), Kirsti Ruud og Randi Roalkvam.

2 soft ledere tok digitalt softkurs, Marianne Kvadsheim og Sissel Hansen

1 ny UTE leder har tatt steg1 høsten 2021, Ullrika Johnsson

Vi har 2 lisensiere: Katharina H. Høglind, Elisabeth Lerstøl.

Det er avholdt et par digitale LOF-møter, ledet av LOF-ansvarlig Ingrid Stokkeland og lederansvarlig Bente Søvik. Denne gruppen er viktig når det gjelder å holde høy kvalitet, samt å rekruttere nye ledere. Å rekruttere nye ledere er noe vi jobber med kontinuerlig. De er også aktive i å identifisere hvilke nye tilbud som skal tilbys og hvordan disse skal realiseres. Planen for videre- og ny-utdanning følges opp. LOF-gruppen tar seg av rekrutteringstreff og planlegging av dette.

Lederansvarlig Bente Søvik er hovedkontakt for lederne, Tine Renate Bjerga og Kirsti Ruud lager rulleringslister, der ledere ruller på timene.

Kirsti Ulmo Rønneseth er vertsansvarlig og har fortsatt arbeidet med vertsoppfølging (VOF). Vi har en stabil gruppe verter.

Aktivitet

Vi hadde ved oppstart i februar 24 treningstimer på 2 treningssteder i tillegg til 2 ukentlige utetreninger.

På grunn av korona ble alt det sosiale satt på vent. Lederne hadde riktignok en sosial aften på restaurant 25.november.

Vi hadde som vanlig reduserte treningstilbud i H23 og på Fredheim arena i sommermånedene.

Vi har sendt live-streaming treninger fra F&S Oslo samt Bærum, slik at våre medlemmer kunne trene sammen med en live Friskis-leder som kommer inn i stuen din med energi og veiledning via skjermen! Styremedlem Atle Løvdal har ansvar for IT og har gjort en flott jobb med informasjon og brukerveiledning til våre medlemmer.

Våre tilbud har vært: jympa soft, basis, middels, puls middels, intervall flex, vektstang, vektstang intervall, yoga, løping kvalitet og distanse, cross-trening, utefys.

Enkel jympa for personer med funksjonshemming er en suksess, men har vært innstilt fra 12.mars 2020 pga koronasituasjonen.

Vi har ikke kjørt RØRIS kurs i våre lokaler siden 2016, men kurset selges som CD-er. Man kan også få med en videosnutt som viser hvor enkelt det kan gjøres. Derfor er det minimal pågang på disse kursene.

Vi selger også Mini-RØRIS CD-er, som er et enklere konsept beregnet på barn i barnehager der instruktørene ikke trenger å gå på kurs. Mange barnehager i distriktet bruker dette.

Digitalt Årsmøtet for 2021 ble avholdt 23.03., der medlemmene ble innkalt til å delta på teams.

Marked

Vårt hovedmål i flere år har vært å stoppe den negative medlemsutviklingen. Det har vi heldigvis greid før korona kom til landet, med å gi gode tilbud til frafalne medlemmer samt verving av nye medlemmer.

Da vi har begrensede midler til markedsføring, er vi avhengig av å finne tiltak som ikke koster så mye. Pga koronasituasjonen blir alle tiltak lagt på vent.

Friskis&Svettis sine nettsider er et viktig utstillingsvindu og informasjonskanal. Vi har i løpet av 2021 jobbet med oversiktlig, aktuell og kortfattet informasjon på våre nettsider. Funksjonen med elektronisk booking via app eller på nett har vært en suksess. Vi har fått mye bedre oversikt og bedre rapportering. I tillegg har det medført at vertene i større grad kan navnene på mosjonistene, og det er en stor fordel. Det oppleves som mer personlig, og styrker vårt konsept som en møteplass med et sosialt innhold. Det er noe mer enn bare trening. Denne faktoren medvirker til at eksisterende mosjonister tar med seg venner eller kollegaer. Våre mosjonister er våre beste ambassadører. De kjenner oss best. Det skal vi bygge videre på.

Fra november gikk vi over på enda et nytt medlemssystem, Rubic, Dette måtte vi gå over til da NIF krevde et system som kunnen integreres med dem. Med nytt datasystem og medlemsregister fremstår vi nå som mer moderne, det er enklere og enda mer oversiktlig enn det forrige.

Sosiale medier (SoMe)

I 2021 har vi fortsatt med en SoMe strategi. Den går i korte trekk ut på følgende:

- Facebook: Brukes til å informere om treninger, ledere eller en historie vi ønsker å formidle. Vi ønsker å inspirere medlemmene, samt å nå ut til potensielle nye medlemmer.
- Instagram: brukes for å inspirere – enten med bilder eller korte filmer.
- Insta/facebook -story brukes til å vise den gode stemningen på trening ol. Insta-story fungerer på samme måte som Snapchat – små snutter eller bilder legges ut og kan vises i 24 timer før de forsvinner. Her trenger vi ikke være så nøye med bildekvalitet eller film – denne funksjonen gir mer følelse av her og nå.

SoMe-gruppen består av styremedlem Siri Bryne Ringstad og styremedlem Atle Løvdal. De jobber strukturert med å få flere følgere på Facebook og Instagram.

Strategi og handlingsplan

Strategidagen i november ble avholdt 16.nov

Ved inngangen av 2021 hadde vi følgende mål for året:

- 530 medlemmer i løpet av 2021
 - Pga korona endte vi på 432 – en del frafall og liten ny-rekruttering
- Minimum to nye ledere hvert år
 - En ble utdannet, UTEleder
- Et nytt treningstilbud i 2021 (helt nytt eller noe vi har hatt før)
 - Utefys (sirkeltrening ute) som vi også har kjørt innendørs Innefys
 - livestream med våre egne ledere sine program
- Økonomisk resultat 10% av treningsavgiftene
- Minimum to medieoppslag hvert år (ingen i 2021)
- 1200 følgere på Facebook og 300 følgere på Instagram
- Utrede muligheten for eget styrkerom/spinning, eller styrkerom i samarbeid med andre
 - Vi har hatt noe kontakt med aktuelle, må arbeides videre med når korona-pandemien er over

Noe av dette vil vi videreføre til 2022.

Vi har fremdeles mange oppgaver å løse og mye som kan forbedres. Totalt sett er styret fornøyd med hva vi har oppnådd i 2021 på svært vanskelige vilkår. Vi er takknemlige for den fantastiske innsatsen administrasjonen og alle funksjonærene våre legger ned i foreningen. Vi gleder oss til å fortsette jobben med å utvikle foreningen, med spesiell vekt på treningsglede, engasjement og positiv energi. Vi gleder oss aller mest til at korona skal forsvinne og til alle er blitt vaksinert.

Stavanger, 10.03.2021


Svein Kåre Edland


Siri Bryne Ringstad


Eva Strømskag


Ellen Frisvold


Atle Løvdal