

**ÅRSBERETNING TIL ÅRSMØTE
I FRISKIS & SVETTIS VALDRES SØR,
ORG.NR 929 433 394**

**BEGNADALEN SKOLE
TIRSDAG 12.MARS 2024**



*Friskis&Svettis Valdres Sør har hatt følgende timer i
2023:*

Jympa, Vektstang, Coreflex, Vektstang intervall

STYRET

Styret har i perioden bestått av:

- Leder: Beate Auren Fossholt – ikke på valg (1 år)
- Nestleder: Gro Merete Holde – ikke på valg (2 år)
- Kasserer: Anne Dyve – på valg.
- Sekretær: Ragnhild Barlien Berge -ikke på valg (1 år)
- Varamedlem: Odney Grete Schlytter
- Varamedlem: Mona Landsend Strandbråten
- Varamedlem: Elisabeth Sukke – på valg

Innstilling til nye styremedlemmer:

- Elisabeth Sukke
- Vara for Elisabeth Sukke: Gjertrud Storbråten
- Vara for Gro Merete Holde: Stine Olsen

NIFs lov sier at begge kjønn skal være representert i styre. Dette har vi ikke klart å imøtekomme da 97 % av medlemmene våre er kvinner og de mannlige medlemmene ikke ønsker å stille til valg.

Kontrollutvalg:

- Elisabeth Sukke (på valg)
- Anny Bakke Perlestenbakken
- Vara: Odney Grete Schlytter Strandbråten

Innstilling til Kontrollutvalget:

Odney Grete Schlytter

Vara: Nina Haugom Grøv

Valgkomite:

- Gro Merete Holde (på valg)
- Manuela Nybråten (på valg)
- Vara Mona L. Strandbråten

Innstilling til valgkomiteen:

Mona L. Strandbråten

Anne Dyve

Vara: Gunn Kjensrud

Styret har avholdt 6 styremøter, i tillegg til kommunikasjon på e-post og Messenger gruppe. Det er behandlet totalt 64 saker i 2023.

Følgende datoer har det vært styremøter: 24. januar, 20.februar, 22. mars, 8. mai, 13. september og 14. november.

TIMEPLAN 2023:

BAGN, Sør-Aurdalshallen: 2,25 timer: 1 time jympe og 1,25 time vektstang intervall

BEGNADALEN, samfunnshuset: 2 timer: 1 time jympe og 1 time vektstang

HEDALEN, skolens gymsal: 1 time jympe og 1 time coreflex

PRISER 2023:

Sesongkort voksen: kr 700-/kr 350,- for ungdom/student

Klippekort 10 klipp: kr 600,-

Medlemskontingent: kr 100,- pr år

Enkelttime: kr 75,-

Studenter i praksis, max 10 uker, trener gratis mot medlemskap på kr 100. (det er studenter bosatt i Hedalen og på Bagn, i tilknytning til Fekjær og sjukeheimen på Bagn)

MEDLEMMER:

Vi har 101 medlemmer, hvorav 14 er funksjonærer.

FUNKSJONÆRER – TRENINGSLEDERE OG VERTER:

Vi er veldig heldige som har så dyktige og engasjerte funksjonærer med oss på laget, alle stiller opp og hjelper til, dette setter styret stor pris på.

Gun Kristin Strømmen og Bodhild Dyve ga seg som vikarer og Manuela Nybråten ga seg som treningsleder etter vårsesongen, styret takker for flott innsats gjennom mange år.

Det har totalt vært 14 funksjonærer i 2023, hvorav 9 er treningsledere og 5 er verter.

UTDANNING/VIDEREUTDANNING AV LEDERE:

Stine Olsen fulførte sin jympe utdanning i juni og besto sin lisensiering i august med glans. Vi har fått en meget dyktig treningsleder med på laget.

Ingen av de andre treningslederne har tatt videreutdanning. Hvert treningssted har ansvar for å rekruttere nye treningsledere.

ARRANGEMENTER GJENNOM ÅRET:

Året 2023 er det første hele året Friskis & Svettis Valdres Sør har eksistert. Det har vært et forholdsvis rolig år, hvor vi ikke har gjennomført noen store arrangement. Treningene er blitt gjennomført som planlagt, med bare noen få avlysninger fordi gymsalene eller hallen har vært opptatt av andre.

17. august hadde vi kick-off på Begnadalen samfunnshus. Her var vi så heldige å få delta på Stines lisensieringstime.

Senhøstes ble det avholdt noen ekstra lørdagstreninger på Bagn.

STØTTE/SPONSING:

Vi har mottatt sponsormidler fra ECIT VALDRES AS, på kr 12 000,- og 5 000 kr i støtte fra Sparebankstiftelsen. Totalt 17 000 kr i sponsormidler. I tillegg har vi mottatt 804 kr i grasrotandel fra Norsk Tipping

REGNSKAP OG BUDSJETT:

Anne Dyve legger fram forslag til budsjett og Magnhild Huseby Bolstad –gjennomgår regnskapet.

FORSIKRING:

Det er tegnet ny forsikring med Valdres Gjensidige Brannkasse. Denne inneholder forsikring av medlemmer, eiendeler på Bagn, ansvar, rettshjelp, ansvar for styret og kriminalitet.

OPPSUMMERING:

2023 har vært et stabilt år med mange faste medlemmer på alle treningene.

Det er ikke gjort noen endringer i forhold til antall treningstimer eller treningsformer. Klubben har stabil og god økonomi.

Styret takker alle for engasjementet og positiv innstilling, vi er så heldige som har så mange dyktige rundt oss.

For styret Friskis&Svettis Valdres Sør, 1.mars 2024

Ragnhild Berge