

Årsberetning Friskis & Svettis Vestby 2022

Om styret og funksjonærer

Styret har bestått av:

- Karen Tanum – styreleder og treningsleder
- Kristin Solås-Johansen – kasserer
- Tommy Knudsen – sekretær og nestleder
- May-Lis Treider
- Johan Danielsen

Vara:

- Hilde Marit Østlie

Øvrige funksjonærer:

Treningsledere: Anita Elsrud Lauvli, Maren Bye Tosterud, Heidi Langvik-Hansen, Elisabeth Tveito Johnsen og Hilde Hultin, Alf Odin Olsen og Karen Tanum. Alf Odin Olsen er treningslederansvarlig.

Verter: Hege Reiling Dellnes, Lilja Hultin, Sofie Tveito Johnsen og Aleksander Lauvli.

Kontrollkomité: Pia Borg og Vibeke Aanerød

Valgkomité: Maren Bye Tosterud og Sigmund Solås-Johansen

Vara: Hege Reiling Dellnes

Det har vært avholdt 5 styremøter i 2022, to fysiske og resten på Teams. Det har også vært kontakt via epost og Messenger.

Om Friskis & Svettis

Friskis & Svettis Vestby er en av 43 foreninger i Norge. Friskis & Svettis Vestby er medlem av Norsk idrettsforbund (NIF) og Viken idrettskrets. Vår ide er å levere lystbetont og lett tilgjengelig trening av høy kvalitet, med lav terskel og til en rimelig pris.

Medlemstall

I 2022 har vi hatt 90 medlemmer. 73 av medlemmene er kvinner, 13 er menn. Dette er en økning på nesten 50% fra i fjor, noe vi ser i sammenheng med økt mulighet for fysisk trening (fremfor digital) etter pandemien. Vi har i år hatt 3 medlemmer under 19 år.

Treninger og lokaler

I 2022 har vi tilbudt Basis og Middels Jympa, Vektstang og Stasjonstrening.

Vi har hatt trening på Brevik skole og Hølen skole hele året, og også Vestby arena etter sommeren. Det vil si at tilbudet før sommeren var noe redusert i forhold til hva vi kunne ønske oss. Vestby arena ble brukt som vaksinestasjon hele vårsemesteret.

Det er ikke avholdt sommertrening i år.

Styrets arbeid med foreningens handlingsplan:

1. Holde på eksisterende medlemmer.
2. Øke medlemsmassen.

Styret har vurdert det som mest hensiktsmessig å fokusere på punkt 1 i planen, da det vurderes som enklere å holde på eksisterende medlemmer enn å rekruttere nye. Fokus i år har vært på å få medlemmene i gang med fysisk trening i sal, og å komme i gang etter pandemien. Det er avholdt to langtreninger i høst, hvorav vi hadde gjestetrener fra Oppegård på den ene.

Fortsatt lave priser er et virkemiddel for å holde på medlemmer.

Facebook er fortsatt den kanalen som når flest av våre medlemmer, og også potensielt andre. Facebook-siden har over 500 følgere, så potensialet for å øke medlemstall er absolutt tilstede.

Økonomi

Foreningens økonomiske situasjon er stabil. Dette skyldes at kommunen ikke har krevd inn leie for de periodene treningshallene ikke har vært tilgjengelige for oss. Foreningene har heller ikke hatt utgifter til kurs og utdanning, da det ikke har vært sendt nye treningsledere på kurs.

Pepperstad 02.01.2022

Karen Tanum

Styreleder