



Årsberetning

2016

Friskis&Svettis Molde

Organisasjonsnummer 988 501 697

Foreningens virksomhet og beliggenhet

Friskis&Svettis Molde er en ideell idrettsforening som tilbyr lystbetont og lett tilgjengelig trening av høy kvalitet for alle. I 2016 har Friskis&Svettis Molde hatt treninger på Bergmo ungdomsskole, Sellanrå skole, Molde folkehøyskole, Fuglsethallen og Øytun på Bolsøya. Foreningen leier alle lokalene der vi har treninger. Høsten 2016 mistet vi lokalet på Sellanrå pga. utbygging. Da fikk vi leie gamle Kvam skole. Vi mistet også 1,5 t i Fuglsethallen.

Timeplan - treninger

Foreningen hadde 14 treninger i uken våren 2016, fordelt på Soft, Basis, Middels og Puls/middels, Core, Dans fusion og Enkeljympa, Spinning og Cross. Cross startet opp i mai og holdt på til 1. oktober. Høsten 2016 hadde foreningen 15 treningstimer i uka fordelt på Soft, Basis, Middels og Puls/middels, Core og Dans, Vektstang, Spinning, Enkeljympa og Cross.

Røris

Foreningen har holdt ett Røris-kurs og to Mini-røris kurs i 2016.

Friskis&Svettis er tilsluttet Norges Idrettsforbund gjennom Norges Fleridrettsforbund.

Markedsføring og aktiviteter

Friskis&Svettis Molde har i løpet av året markedsført virksomheten gjennom flyers, plakater og annonser (oppstart av treningstilbud vår og høst, samt Åpen dag) i Romsdals Budstikke.

Sesongstart 4. januar med åpent hus de 2 første ukene.

Lørdag 16. januar var vår tidligere leder Siri Bru Kirkeland fra Kristiansand, og holdt lørdagstrening.

Helga 5.-7. februar var det Opp-Tour konferanse i Oslo. Ragnfrid fikk tildelt Hedersprisen for 2015. På konferansen deltok Ragnfrid Vikhagen, Sissel Gunn Ljosdal, Randi Myhre, Anne Husøy, Tonje A. Tornes, Gunn Anne Tornes og Henny Bugge.

Onsdag 10. februar ble det holdt rekrutteringstreff på Bergmo u-skole. Sissel Gunn, Liv Astrid og Gunn Anne holdt treffet der det kom 6 deltakere. Vi endte opp med 4 kandidater, men en trekte seg. Til spinning hadde vi 3 aktuelle kandidater, men ingen tok utfordringen.

Lørdag 13. februar kjørte Friskis&Svettis Flash-mob på Roseby.

Fredag 4. mars var det Replay 78-98 trening på Bergmo med Sissel Gunn, Liv Astrid, Anne-Sofie, Randi og Gunn Anne. Etter treningen var det overraskelse i garderoben med sjokoladekanapeer og boblebus.

7. og 14. April ble det holdt førstehjelpskurs for alle funksjonærer i regi av Friskis&Svettis Molde. Reidun Sannes, Vigdis Malmedal og Kirsti H. Hulsman holdt kursene.

9.juni var Friskis&Svettis invitert til hallmøte på Idrettens hus i regi av Molde kommune. Der stilte Sissel Gunn Ljosdal og Gunn Anne Tornes. Det er stor etterspørsel etter halltid.

14. juni var siste trening før sommeren. Den ble holdt i Fuglsethallen med Replay 78-98 av Sissel Gunn, Liv Astrid, Anne-Sofie, Ingeborg og Gunn Anne.

28. juni deltok Liv Astrid Austnes og Gunn Anne Tornes på møte ang. Molde Idrettspark på Træffhuset.

Tirsdag 23. august var sesongstart og åpent hus med kick-off i Fuglsethallen. 85 mosjonister tok turen inn disse to timene der smakebiter fra høstens program ble presentert. Denne dagen startet også Enkel-jympa.

Innflytterdagen ble arrangert 10. september og vi deltok med stand utenfor Rød. Det ble satt opp info-tavle og holdt innslag av trening innimellom.

22. september deltok kasserer Eva Nerland og styreleder Gunn Anne Tornes på kurs ang Klubbadm.- medlemsregistrering med Møre og Romsdals Idrettskrets.

24.-25. september var Liv Astrid Austnes, Ann Merete R. Karlsen og Lise Strand på Enkel-jympa kurs/inspirasjon i Asker/Bærum.

1. oktober deltok Anne Husøy og Gunn Anne Tornes på Idrettens møteplass angående medlemsregistrering.

Lørdag 22. oktober arrangerte vi Åpen dag på Bergmo fra kl.10-12. 14 nye medlemmer kjøpte kort som den dagen kostet kr 100.

Randi Myhre og Sissel Gunn Ljosdal var på OF-kurs (oppfølging) 29.-30. oktober i Oslo.

31. oktober – 13. november deltok vi på den nasjonale kampanjen "Ta med en venn" på trening og vær med i trekning av hotellopphold for to. 13 medlemmer deltok i kampanjen.

Gunn Anne Tornes og Sissel Gunn Ljosdal deltok på inspirasjonshelg i Asker/Bærum 19-20. november.

21. november hadde vi besøk av Friskis&Svettis Norge ved Jeppe Hansson og Henrik Marthinussen med Opp-tour. 8 funksjonærer deltok på møtet som ble holdt i kantinen på Bergmo u-skole.

14. desember var siste treningstimer dette året med en mikset basis/middels time på Bergmo u-skole med Gro, Synnøve og Anita, og spinning på Molde Folkehøgskole med Olav.

Høsten 2012 ble det startet en "bade i sjøen"- gruppe etter lørdagstimer på Bergmo. Dette året har det vært opptil 8 badere med. Baderne har egen facebook-gruppe.

Ledere og verter

Våren 2016 hadde Friskis&Svettis Molde 10 aktive treningsledere, og høsten 2016 hadde Friskis&Svettis Molde 14 aktive treningsledere.

Foreningen varierer mellom å ha en eller to verter pr. trening. Høsten 2016 var det 16 aktive verter i foreningen.

Utdanning - videreutdanning – kurs

Jympa:	Gro Eriksen Synnøve Hagen
Vektstang:	Mathias Svensen Ragnfrid Vikhagen
Enkel:	Liv Astrid Austnes
OF:	Sissel Gunn Ljosdal Randi Myhre

Medlemmer

Friskis&Svettis Molde rapporterte 385 medlemmer¹ for året 2016 til idrettsregistreringen til Norges Idrettsforbund og Olympiske komité. Vi har redusert med 36 medlemmer fra 2015 til 2016. (16 kvinner under 19 år, 13 kvinner mellom 19 og 25 år, 319 kvinner over 25 år, 2 menn under 19 år, 2 menn mellom 19 og 25 år og 25 menn over 25 år).

Av medlemmene er det 36 som trener Enkel-jympa. Det er 2 færre enn i 2015.

I tillegg til tellende medlemmer, selger foreningen enkelttimer til mer sporadiske mosjonister.

Styrets sammensetning etter årsmøtet i mars 2016 - andre valgte verv

Leder:	Gunn Anne Tornes
Nestleder:	Henny Bugge
Styremedlemmer:	Anne Husøy (medlemsansvarlig), Eva Nerland (kasserer), Sissel Ljosdal (treningsansvarlig), Olav Nerland, Reidun Samnes og Johnny Reitan.
Varamedlemmer:	Randi Myhre og Ragnfrid Vikhagen
Valgkomite:	Ann Merete Ræstad Karlsen (leder), Gro Håndlykken og Lene Mordal (medlemmer), May Kristin Meisingset (vara)
Revisorer:	Jorunn Rønning og Unni Rishaug

Det er avholdt 5 styremøter i perioden.

Resultatregnskap

Resultatregnskapet viser at foreningen for året 2016 har et overskudd på kr 184 997.

Regnskapet er godkjent av revisor.

¹ Antall medlemmer våren 2016 pluss antall nye medlemmer (navn) høsten 2016.

Disponering bankinnskudd

Pr. 31. desember 2016 hadde Friskis&Svettis Molde til sammen kr 1 322 959 i bankinnskudd, hvorav kr 996 147 på høyrentekonto.

Fortsatt drift

Styret mener at framtidsutsiktene er gode og forutsetningen for videre drift er til stede.

Molde 22.03.2017

Styret for Friskis&Svettis Molde


Gunn Anne Tønes


Henny Bugge


Eva Nerland


Olav Nerland


Anne Husøy


Sissel Gunn Ljosdal


Johnny Reitan


Randi Myhre


Ragnfrid Vikhagen

Årsberetning for Friskis&Svettis Molde 2016

