



Årsberetning for 2025

Friskis&Svettis Oppegård

Organisasjonsnummer: 987059249

1. Styret

- Leder: Kari Clausen (2022-24, 2024-26)
- Nestleder: Arild Amundsen (2024-26)
- Kasserer: Mette Arnheim (2020-22, 2022-24, 2024-26)
- Medlem: Knut Aksel Sæthre (2022-24, 2024-26)
- Medlem/ kasserer: Birgitte Christoffersen (2022-24, 2024-26)
- Vara/ fast styremedlem: Mona Hørtun (2020-22, 2022-24, 2024-26)

Kommentar: Mette Arnheim trakk seg av helsemessige årsaker våren 2025. Birgitte Christoffersen gikk inn som kasserer. Vara Mona Hørtun ble fast styremedlem.

Styret har i 2025 avholdt 10 ordinære styremøter, årsmøte, samt en rekke arbeidsmøter og løpende dialog på e-post og telefon.

Valgkomiteen har bestått av 2 medlemmer og 1 varamedlem.

- Leder: Eva T. Lokken
- Medlemmer: Joanna Fenn
- Varamedlem: Reidar Finsrud

Det har vært avholdt flere møter samt annen kommunikasjon i valgkomiteen høsten 2025.

Kontrollutvalget har bestått av 2 medlemmer og 1 varamedlem.

- Leder: Yvonne Sundberg
- Medlem: Merete Angellsen
- Medlem/Vara: Inger Lundanes

Det er avholdt ett møte mellom kontrollutvalg og styret samt ett møte mellom kontrollutvalg og kasserer, i tillegg til øvrig dialog.

2. Medlemmer

Per 31.12.2025 hadde idrettslaget:

- **300 betalte medlemskap** (267 i 2024)
- **245 aktivitetskort** (242 i 2024)

Dette er en solid økning i tråd med målsettingen om 300 medlemmer, mens aktivitetskortene viser en svak, men stabil vekst.

Overgangen til nytt medlemssystem (Rubic → BRP) i september, viser i hovedsak samsvar.

Kjønns- og aldersfordeling er stabil fra tidligere år, og majoriteten av medlemmene er kvinner mellom 56–65 år.

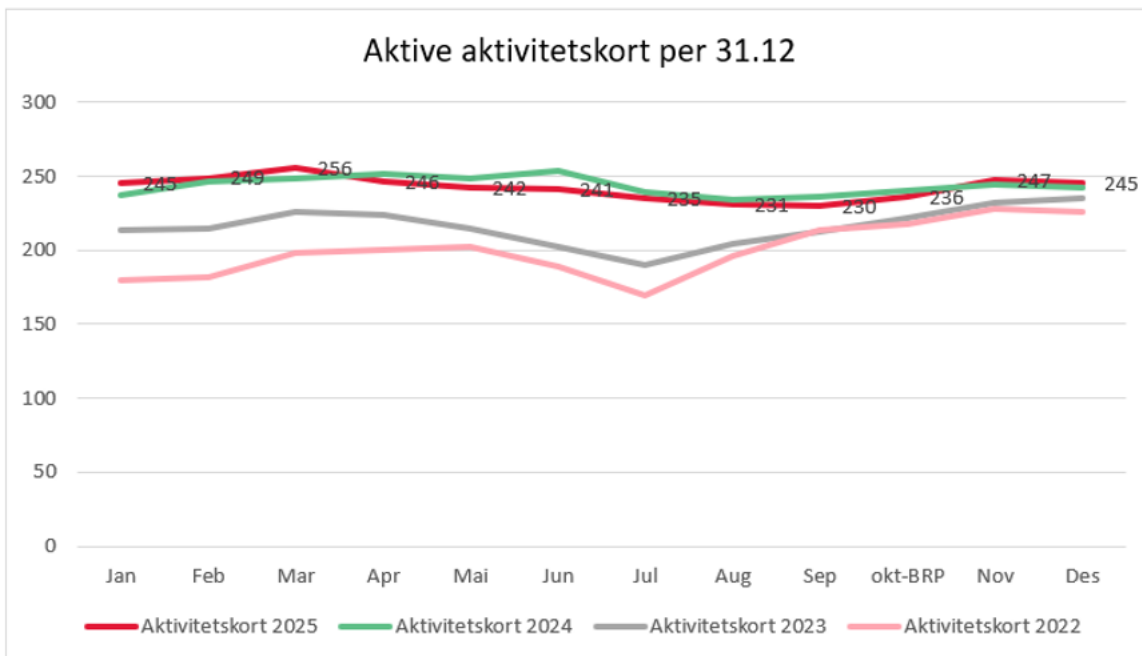
I 2025 har vi hatt **31 paramedlemmer**, med tilgang til 2 tilrettelagte treninger per uke samt spinning annenhver uke.

Tabellen under viser betalte medlemskontingenter for 2025

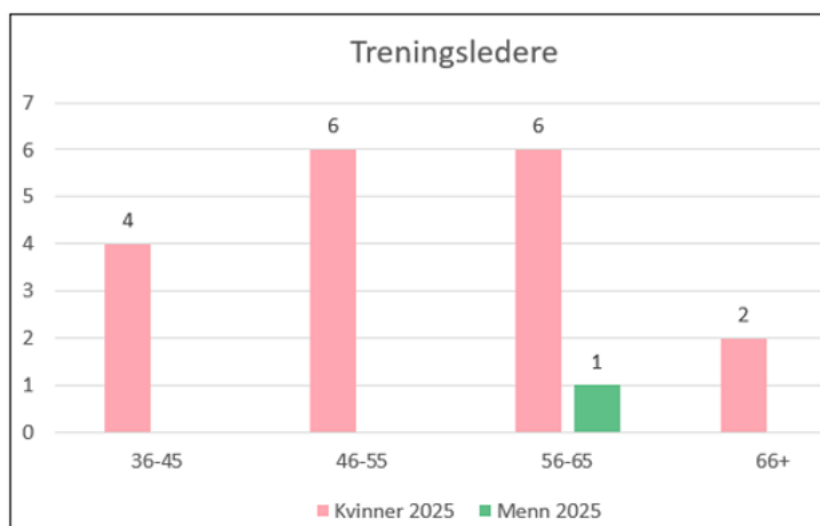
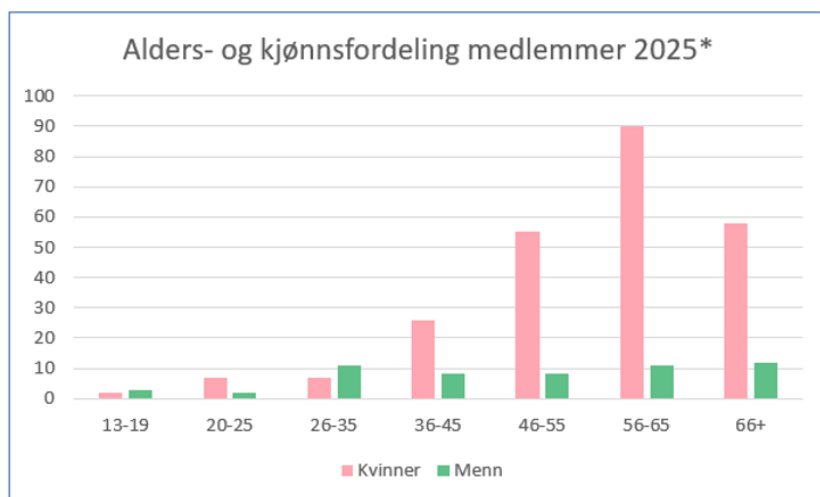
År	Antall medlemmer
2025	300
2024	267
2023	264
2022	284

Under ser vi utviklingen i aktive aktivitetskort

År/Mnd	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	okt- BRP	Nov	Des
Aktivitetskort 2025	245	249	256	246	242	241	235	231	230	236	247	245
Aktivitetskort 2024	237	246	249	252	249	254	239	234	236	240	244	242
Aktivitetskort 2023	214	215	226	224	215	202	190	204	213	222	232	235
Aktivitetskort 2022	180	182	198	200	202	189	169	196	214	218	228	226



Medlemsmassen, bilde under (*uten treningsledere)



Det har i 2025 vært 31 paramedlemmer. Disse kan trene 2 g/uka i tilrettelagte treninger samt spinning hver annen uke.

Styret har i 2025 rekruttert 4 nye ledere og har nå et bredere treningstilbud enn noen gang. Med flere intensiteter, økt kapasitet, yngre ledere og formiddagstimer ser vi at tilbudet til både yngre og eldre medlemmer er betydelig bedret og håper det vil gi økt rekruttering i 2026.

3. Funksjonærer og organisering

Idrettslaget har ikke daglig leder.

Ida Westgaard er tilsatt som administrativ medarbeider i inntil 30 % stilling

Lederansvar fordeles slik:

- Leder-/utdanningsansvarlig: Charlotte Nord Larsen
 - Spinning: Arild Amundsen
 - Jympe: Mona Hørtun
- Vertsansvarlig: Marita Aarskog

Alle deltar på styremøter.

Antall funksjonærer ved utgangen av 2025:

- 18 treningsledere
- 8 verter
- 11 tillitsvalgte (styre, valgkomité og kontrollutvalg)
- Totalt 37 funksjonærer, hvorav noen har doble roller.

4. Drift og aktiviteter

Fokusområder i 2025:

Nytt medlemssystem – BRP

I 2025 var Friskis Oppegård ett av fire pilotlag for overgang til BRP. Arbeidet har krevd store ressurser, særlig fra administrasjonen.

Fordeler med BRP inkluderer:

- Felles system med Friskis i Norge og Sverige
- Mer automatisering og mindre manuelt arbeid
- Felles app og web med tydelig Friskis-profil
- Lik plattform på tvers av idrettslag og land – styrker medlemsopplevelsen
- Rimeligere drift enn Rubic
- Enklere rapportering

Det ble også holdt opplæringsmøte for funksjonærer.

Ny nettside

I mai 2025 lanserte Friskis Riks en felles nettløsning for alle lag. Dette medførte betydelig arbeid, særlig i administrasjonen.

Lokaler og kapasitet

Arbeidet med egne lokaler har fortsatt, og vi er i dialog med Solon Eiendom om muligheter ved Wang Ung, med mål om avklaring i løpet av 2026.

For å øke kapasiteten har vi inngått leieavtale med Atlet Fysio om bruk av gymsalen på Rosenholm Campus. Dette har gitt oss mulighet til å utvide kapasiteten på Vektstang, Coreflex soft og Jympa. Vi ser i imidlertid at det er utfordrende å «bevege» medlemmene til Rosenholm Campus, men mot slutten av 2025 ser vi en liten økning av besøkende. Samtidig anser vi RC som en mulig arena for å rekruttere nye medlemmer.

Vi har investert i 25 vektstangsett og nye steppkasser til bruk på Rosenholm Campus.

I løpet av 2025 har vi trent på syv ulike lokasjoner:

- Tårnåsen skole
- Hellerasten skole
- Follo barne- og ungdomsskole
- Flåtestad skole
- Spinningsalen

- Tårnåsen aktivitetssenter
- Rosenholm Campus

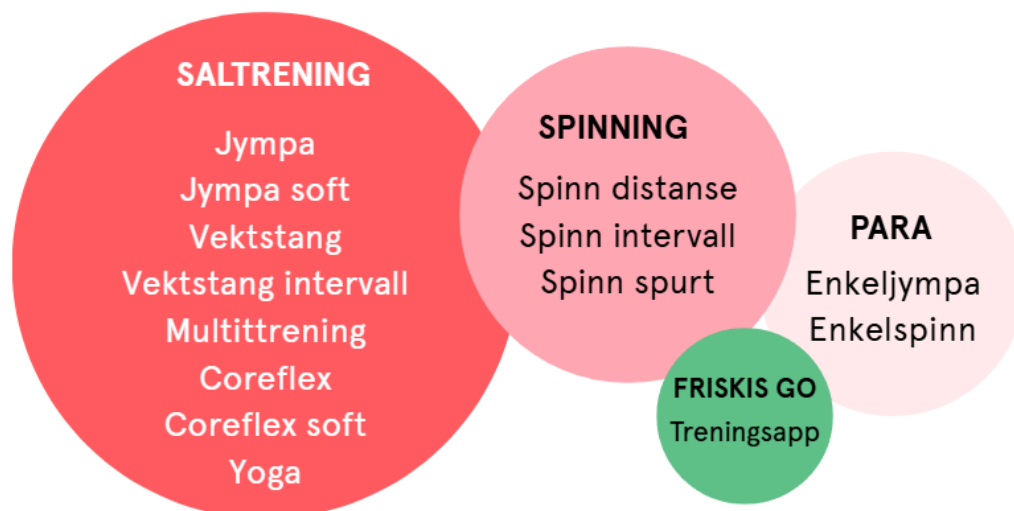
Ambulerende trening ble gjennomført i sommer- og juleferien.

Treningstilbud og satsinger

Det er kontinuerlig fokus på å bedre treningstilbudet og også i 2025 ble tilbudet utvidet.

- Hele 24 ukentlige treningstimer fordelt på 13 intensiteter
- 4 nye treningsledere utdannet (2 til Jympa, 1 til Yoga soft og 1 til Vektstang)
- 1 ny treningsform: Yoga soft (2 t/uke)
- Oppstart av formiddagstimer. Vi ser økende behov for formiddagstimer, særlig blant seniorer
Spinning på formiddagen startet opp høsten 2025 og ble raskt svært populært. I februar 2026 startet også Jympa soft på formiddagen.

Vi har nå følgende treningstilbud:



Annen aktivitet

I 2025 har vi deltatt på:

- Inspirasjonssamling i Friskis Fredrikstad med 4 funksjonærer fra Oppegård
- Dialogmøter med Friskis Norge om strategi, seniortrening, medlemssystem og ny nettside
- Funksjonærsamling med visning av ny nettside og sosial samling

Det er sendt ut 10 nyhetsbrev til medlemmene.

5. Rekruttering

I 2025 utdannet vi 4 nye ledere og har dermed en solid dekning på ledersiden. En av våre Jympa-ledere lånes ut til Oslo for fast time der.

Vi har ikke rekruttert nye verter, og dette blir et prioritert område i 2026.

På grunn av stor administrativ belastning har vi ikke gjennomført større rekrutteringskampanjer mot nye medlemmer. Likevel har vi:

- Gjennomført flere tiltak på Rosenholm Campus
- Vært svært aktive på sosiale medier
- Gjennomført en intern treningskampanje i desember

Vi har også ferdigstilt en promoteringsfilm som skal brukes i kommunale kanaler og mot innvandrergupper for å styrke mangfoldet. Filmen skal også benyttes i øvrig markedsføring.

6. Økonomi

Årsregnskap 2025

Styret mener at årsregnskapet gir et riktig bilde av lagets eiendeler og gjeld, finansielle stilling og resultat. Vi har en stabilt god økonomi med noe økende medlemsmasse og kontrollerte utgifter.

Nøkkeltall 2025:

- Inntekter: 826 918 kr (budsjett 859 700 kr, 6,8% økning fra 2024). Hovedårsaker:
 - Noe økning av antall medlemmer og aktivitetskort
 - Økt tildeling av tilskuddsmidler, 134 307 kr mot budsjett 116 000 kr
- Driftskostnader: 781 722 kr (budsjett 779 636 kr)
- Resultat: 70 715 kr mot budsjett 80 064 kr
- Egenkapital og gjeld pr 31.12.2025 1 477 091 kr (økning på kr 197 420 kr siste år).

Det ble i også i 2025 tatt høyde for å finansiere nye lokaler, som ikke p.t. har blitt realisert.

Det vises til bilag for årsresultat m/noter og balanse 2025.

Budsjett 2026 – hovedforutsetninger

- Mål om 320 medlemmer
- Videreutdanning av 7 treningsledere (Spinn watt: 3 stk, Yin yoga 1 stk, Pilates 3 stk)
- Etablering av egne lokaler hos Solon Eiendom, Wang Ung (høst 2026)
- Investering i nytt utstyr til nye lokaler

Det legges ikke opp til økning i treningsavgift eller medlemskontingent i 2026, med forbehold om uforutsette kostnader ved nye lokaler.

Det vises til bilag budsjett 2026