

Årsberetning Friskis&Svettis Nordnes 2025

Organisasjonen

Friskis&Svettis Nordnes er en del av idrettsforeninger i Europa som er tilknyttet Friskis&Svettis Riks i Sverige. Alle Friskis&Svettis-foreninger i Norge følger Norges idrettsforbund sin lovnorm for idrettslag i Norges idrettsforbund, og er en del av Fleridrettsforbundet.

Treningstilbudet i 2025

Treningene i 2025 ble gjennomført i Nordneshallen og på Nordnes skole. Timeplanen har vært som følger:

Dag	Time	Sted	Treningsleder	
Mandag kl. 18	Coreflex soft	Nordnes skole	Annette og André Marandon	
Onsdag kl. 18	Vektstang	Nordneshallen	Aud Larsen	
Onsdag kl. 19	Spinn distanse 55/45	Nordneshallen	Bård Gram Økland	
Fredag kl. 18	Jympa	Nordneshallen	Annette og André Marandon	

I tillegg har vi hatt enkelte Jympa og Core flex soft timer på Nordnes skole kl 18 torsdager.

Medlemstall 2025

I 2025 var medlemstallet 57. Medlemmene er i hovedsak aldersgruppen 46 +.

Medlemstallet de siste årene har vært relativt stabilt: 56 (2024), 54 (2023), 53 (2022 og 2021).

Foreningen benytter Norges Idrettsforbunds KlubbAdmin til medlemsregistrering. Medlemstallet blir også rapportert til Friskis&Svettis Norge.

Kontingent og avgifter 2025

Medlemskontingenten var 150 kr.

Treningsavgiftene i 2025:

Semesterkort (halvår)	Ordinær kr 1000,-, senior kr 800,- og student kr 400,-.
Årskort treningsavgift	Ordinær kr 1700 ,-, senior kr 1200,- og student kr 700,-.
Ungdomskort for ungdom mellom 13 og 18	Gratis
Klippekort 6 klipp	kr 400
Enkeltbillett	Kr 80
Enkeltbillett (for medlemmer i annen F&S forening)	kr 80
Treningsavgift for verter	kr 300

Treningsavgift for treningsledere, styreleder og kasserer	100 kr
---	--------

Årsmøtet bestemmer kontingent, treningsavgiften reguleres av styret. Det har ikke vært noen prisendringer i 2025.

Funksjonærer i 2025

Annette Marandon har vært funksjonæransvarlig, klesansvarlig og Spondansvarlig i perioden.

André Marandon har vært lederoppfølger, hallansvarlig, webansvarlig, utdanningsansvarlig, koordineringsansvarlig og treningsansvarlig.

Treningsledere: Bård Gram Økland (spinn), Aud Larsen (vektstang), André Marandon (coreflex soft og jympa), Annette Marandon (coreflex soft og jympa).

LOF (lederoppfølging): Vi driver kontinuerlig kompisoppfølging.

Verter: May Britt Danielsen (spinn), Marit Ryssdal Andersen (vektstang), Kristin Hordvik Ottesen (vektstang og coreflex soft). Ingen fast vert på Jympa timen fredager i Nordneshallen (men Marit og Kristin stiller alltid når de er på trening).

Årsmøtet 2025

Årsmøtet ble avholdt mandag 10. mars på Nordnes skole. 14 medlemmer deltok, og det ble servert sushi og drikke etterpå. På saklisten stod endring av navn fra Friskis&Svettis Nordnes-Åsane til Friskis&Svettis Nordnes eller Friskis&Svettis Nordnes-Bergen. Avstemming ble avholdt og Friskis&Svettis Nordnes valgt. Årsmøtet forøvrig bestod av vanlige årsmøtesaker, og alle ble godkjent. Styret som ble valgt bestod av:

Bård Gram Økland	Styreleder	Valgt for 1 år.
Aud Larsen	Nestleder	Valgt for 1 år.
Anne-Lise Karlsen	Styremedlem og økonomiansvarlig	Valgt for 1 år.
Kristin Hordvik Ottesen	Styremedlem	Valgt for 2 år.
André Marandon	Styremedlem	Valgt for 1 år.
Vibeke Iversen	Vara	Valgt for 1 år.
Arne Ingvaldsen	Vara	Valgt for 1 år.

I tillegg til styret valgte årsmøtet Astrid Skipenes til revisor for 2 år.

Styrets innstilling til valgkomite ble godkjent: Greta Gramstad, Tone Stangeland, Oddhild Lien, Anne Devik (vara).

Møtevirkksomhet og styrets arbeid 2025

Det ble avholdt to styremøter 2025: 4. februar og 4. juni.

Saker som styret har diskutert: Foreningens økonomi, timeplan, Spond og ny nettside, skattefri godtgjørelse til André og Annette for utføring av administrativt arbeid for foreningen i 2024 og 2025 (årlig kr 10.000 kr til hver, årlig totalt 20.000 kr), markedsføring, studietur og fest.

Studietur til Göteborg 8.-11. mai 2025

Annette, André og Bård reiste på studietur til Göteborg for å besøke ulike F&S treningssentre i byen. De testet ut treningstilbudene yoga soft, spinn distans (2 forskjellige timer), jympe og step basic. Turen var både inspirerende og sosialt bra.

Markedsføring

Nettsiden, og spesielt Spond er en viktig intern formidlings- og markedsføringskanal.

Dugnad, fest mm

Det har blitt avholdt to sosiale fester hvor alle medlemmene var invitert; en i september hjemme hos Tone Stangeland, og en i november hos Annette og André i anledning feiringen av André sin 60-års dag (inkluderte også egne festtreninger (sal og spinn)). Styret gav i den forbindelse en gave til André. Begge festene hadde god oppslutning og ble satt pris på av medlemmene.

Styret benytter anledningen til å takke alle medlemmene for bidrag til å skape et godt treningsmiljø!

Bergen, 8. februar 2026

Bård Gram Økland

Aud Larsen

Anne Lise Karlsen

André Marandon

Kristin Ottesen