

Årsberetning Friskis & Svettis Vestby 2025

Om Friskis & Svettis

Friskis & Svettis Vestby er en av Friskis & Svettis sine 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.

Om styret og funksjonærer

Styret

- Tommy Knudsen – styreleder
- Eva Lillemoen – kasserer
- Karen Tanum – sekretær og nestleder
- Johan Danielsen - styremedlem
- Hilde Marit Østlie - styremedlem

Treningsledere

- Alf Odin Olsen - treningslederansvarlig
- Anita Elsrud Lauvli
- Heidi Langvik-Hansen
- Elisabeth Tveito Johnsen
- Hilde Hultin
- Karen Tanum

Verter

- Pernille Kramås
- Kristin Danielsen
- Hege Dellnes

Styremøter

Det har vært avholdt 5 styremøter i 2025 (samtlige møter med fysisk oppmøte, dvs ingen online-møter). Utenom styremøter skjer dialogen via egne grupper/chat'er på sosiale medier.

Medlemstall

Ved utgangen av 2025 var det registrert 61 medlemmer. Dette er en økning på 5 fra i fjor.

- 56 av medlemmene er kvinner. (2024: 51)
- 5 av medlemmene er menn. (2024: 6)
- Medlemmenes gjennomsnittsalder er 54,5 år (2024: 54,2; 2023: 51,6)
- Antall medlemmer under 19 år: 1 stk (2024: 1; 2023: 5)

Kilde: Klubbadmin.

Tanker om årsaker til nedgang i medlemsmasse: Det er vanskeligere tider enn tidligere, både generelt økonomisk og ift andre tilgjengelige treningsformer (som antagelig vurderes som mer attraktive enn vårt treningskonsept). Styret innrømmer at å reklamere/promotere ikke faller enkelt for styremedlemmene. Tidligere forsøk på dette har ikke hatt særlig effekt.

Registrering av treningsoppmøte

Registrering av treningsoppmøte (dvs kun antallet) gjøres i et Google Docs regneark (via rapportering/innmelding i en Messenger Chat)

ARKFANE	Kommentar	82	10,8	851	21	6
		Registrerte målinger	Gj.snitt	Totalt	Max	Min
HS_MAN_JympaSoft	Hølen Skole Mandag Jympa Soft	11	14,3	157	21	10
VA_TIR_Vektstang	Vestby Arena Tirsdag Vektstang	24	9,2	220	14	6
BS_ONS_Jympa	Brevik Skole Onsdag Jympa	14	10,5	147	17	8
VA_TOR_Stasjon	Vestby Arena Torsdag Stasjon	20	9,1	182	15	8
HS_LOR_Rullerende	Hølen Skole Lørdag Rullerende	13	11,2	145	16	6

- tallene viser bare de treningene hvor det er innmeldt treningsoppmøte, og ikke antall treninger som har vært gjennomført
 - gjennomsnittsverdiene gir uansett en indikasjon på hvor mange som normalt deltar på treningene
- tallene inkluderer også treningsleder og vert
- treningsaktiviteter har med (med noen få unntak grunnet sykdom) vært gjennomført i alle uker hvor treningslokalene har vært tilgjengelig for oss

Treninger og lokaler

I 2025 har vi tilbudt flg treningstimer:

- Jympa Soft
- Jympa
- Vektstang
- Multitrening

Vi har hatt trening på flg steder:

- Brevik Skole
- Hølen Skole
- Vestby Arena.

Gratis sommertrening (4 stk) ble avholdt utenfor Vestby Arena.

Styrets arbeid med foreningens handlingsplan:

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

Lave priser, samt å beholde disse på et lavt nivå, er ansett som det beste virkemiddelet for å holde på medlemmer. Foreningens økonomi er uansett vurdert til å være så god at det ikke har vært behov for å gjøre store endringer.

Foreningens fokus har vært fokus på å opprettholde en god timeplan i hverdagen. Timeplanen har vært den samme som i 2024.

Erfaringsmessig har det vært lite oppslutning om større arrangementer og langtreninger, og dermed har styret vurdert at det ville vært for mye jobb ift det vi ville få igjen.

Styret anser at sosiale medier er den enkleste og beste måten å nå eksisterende og evt skaffe nye medlemmer, og noe som krever forholdsvis lite innsats i en ellers travel hverdag.

Økonomi

- Foreningens økonomiske situasjon er stabil.
- Foreningen lager sine egne oblater til bruk på medlemskort/treningskort (for å holde utgiftene nede)

Annen Aktivitet (oppdateres)

- Optelling av alt utstyr gjennomført (årlig internrutine)
- Vi følger opp Vestby Idrettsråd sine aktiviteter og deltar på møter.
- Det ble gjennomført Sommerfest for medlemmene hjemme hos Heidi.

Vestby/Pepperstad 10.03.2026

A rectangular box containing a handwritten signature in black ink. The signature is written in a cursive style and reads "Tommy Knudsen".

Tommy Knudsen

Styreleder