



Styremøte i Friskis&Svettis Oppegård
20.01.2026 kl. 18.30
Sted: Wang Ung

	Funksjon	Til stede	Referat	Referent
Kari Clausen	Styreleder	x		
Arild Amundsen	Nestleder	x		
Birgitte Christoffersen	Kasserer/ Styremedlem	x		
Knut Aksel Sæthre	Styremedlem		x	
Mona Hørtun	Varamedlem			x
Charlotte Nord Larsen	Lederansvarlige		x	
Marita Aarskog	Vertsansvarlig	x		
Ida Westergaard	Sekretariatsleder	x		

Saksliste	
1. Økonomi - Vi går gjennom foreløpig status for 2025 og innspill til budsjett 2026. 2. Andre saker – etter hva vi får tid til: - Årsmøtet 2026: Hva må være klart når til årsmøtet? - Nye lokaler: Status for dialog med Solon og videre prosess. - Vårens timeplan – behov for justeringer? Nye verter? - Promoteringsvideo: Hvordan er status. - Markedsføringsaktiviteter: Markedsføre formiddagstrening mot nye medlemmer?? - Avtale med Mediyoga (Utsettes til neste møte) 3. Annet? Forslag til neste møte 17. eller 24. februar.	Birgitte Alle
1. Økonomi Ant. medlemskontingenter: 291 ved årsskriftet Vi er 37 funksjonærer Inntekter: 35' under budsjett Driftskostnader: 27' under budsjett Driftsresultat: 42.800 Årsresultatet: 75.000 Vi legger inn leie til Solon for lokaler, i budsjettet for siste halvår (dvs. 150.000). Må også sette av penger til oppussing av lokalene & utstyr. Mål ant. medlemmer for 2026: 320 medlemmer.	

2. Andre saker • Årsmøtet 2026 - Dato for årsmøte er satt til 24.3.2026 - Spørre Roy Gunnar om å være ordstyrer • Valgkomité Styret innstiller følgende til valgkomiteen: - Eva Lokken - Joanna Fenn - Reidar som varamedlem (må ha vara iflg. vedtektene) • Forslag til vedtektsendringer: Fjerne vara i valgkomiteen og kontrollutvalget (?) Kari sjekker om vi kan endre iht vedtektene. • Nye lokaler: Status for dialog med Solon og videre prosess: Akustiker leverer rapport denne uken, brann/rømning er gjort. Kommunen må svare innen tre uker (men fristen for å svare kan utsettes). Mulig show stopper kan være om kommunen krever økt kapasitet på ventilasjonsanlegget. • Vårens timeplan – behov for justeringer? Nye verter? Ikke planlagt endringer på vårens timeplan • Promoteringsvideo: Er straks ferdig. • Markedsføringsaktiviteter: • Markedsføre formiddagstrening mot nye medlemmer på FB? Vente litt med å markedsføre timen til vi vet hvor full den blir. Bare plass til 12 stk. og dumt med lange ventelister. Sjekke med Rosenholm om det er noen dagtime som kan være et alternativt om det blir fullt. • Vervekampanje nå på våren: Kampanjen er klar – premie er 1 måned gratis trening for både nye og gamle medlemmet. • Formiddagskort? Legger inn formiddagskort for de som bare trener på dagtid: 700,- (dersom mulig å få til i systemet)	
3. Annet • Nye ledere/intensiteter Spørre Katrine om hun vil gå kurs og utdanne seg på Multi med utstyr. Ettan i mars eller april – spesialiseringen er digitalt. Si at hun kan være med på FSD i okt. Charlotte har meldt seg på Pilateskurs i mai i Sverige. Ida spør Renate om hun vil gå pilates. • NIF – søke om støtte til vektutstyret vi kjøpte i 2025. Kari søker.	