

Årsmøte
Friskis&Svettis
Lillehammer

Idrettens hus, Lillehammer torsdag 19.03.2026 kl. 18.00

Saksliste og saksdokumenter for årsmøtet

Styret viser til innkalling til årsmøte av 19.02.2026. Årsmøtet avholdes på Idrettens hus, Lillehammer 19.03.2026

Under følger sakslisten for årsmøtet:

- Sak 1: Godkjenne de stemmeberettigede
- Sak 2: Velge dirigent
- Sak 3: Velge protokollfører
- Sak 4: Velge to medlemmer til å underskrive protokollen
- Sak 5: Godkjenne innkallingen
- Sak 6: Godkjenne saklisten
- Sak 7: Godkjenne forretningsorden
- Sak 8: Behandle idrettslagets årsmelding
- Sak 9: Behandle idrettslagets regnskap i revidert stand
- Sak 10: Ung representant i styret
- Sak 11: Fastsettelse av medlemskontingent og treningsavgift
- Sak 12: Vedta idrettslagets budsjett
- Sak 13: Behandle idrettslagets organisasjonsplan
- Sak 14: Foreta valg til styre, kontrollutvalg og valgkomité, samt representanter til møter og ting
- Sak 15: Innkomne saker

Vedlagt følger følgende dokumenter:

- Styrets forslag til forretningsorden
- Årsmelding
- Regnskap i revidert stand
- Revisors beretning
- Forslag til vedtak knyttet til Ung-representant i styret
- Styrets forslag til medlemskontingent, og treningsavgifter eller vedtak om fullmakt
- Styrets forslag til budsjett
- Valgkomiteens innstilling og styrets innstilling til ny valgkomité
- Forslag til representanter til møter og ting
- Innkommet sak fra Friskis&Svettis Norge

Ved spørsmål om årsmøtet, kan styreleder Øystein Windingstad kontaktes på e-post: owindingstad@gmail.com

Med vennlig hilsen
Styret i F&S Lillehammer



Styrets forslag til forretningsorden

1. Årsmøtet ledes av valgt dirigent.
2. Valgte sekretærer fører protokollen. Protokollen skal underskrives av valgte medlemmer senest 2 uker etter årsmøtet.
3. Ingen medlemmer må gis rett til ordet mer enn 3 ganger i samme sak. Med unntak av hovedinnlegg fra de forslagsstillere som har forslag på sakslisten, settes taletiden til: - 5 min. første gang. - 2 min. andre og tredje gang. Medlemmer som forlanger ordet til forretningsorden har 1 (ett) min. taletid. Ønsker medlemmer å delta i debatten, rekkes hånden i været slik at dirigent/sekretariat kan oppdatere talelisten.
4. Dirigenten kan forkorte taletiden, samt sette strek for inntegnede talere etter behov.
5. Alle vedtak og valg avgjøres med alminnelig flertall, bortsett fra de unntak NIFs lov og idrettslagets lovnorm fastsetter. Alle valg der det foreligger flere enn ett forslag foregår skriftlig eller om det stilles krav om det. Blanke stemmesedler teller ikke, og stemmene regnes ikke som avgitt. Øvrige avstemminger foregår med håndsopprekking.
6. Forslag og vedtak føres inn i protokollen med antall avgitte stemmer - for og imot, samt hvem som har hatt ordet i saken.
7. Eventuelle forslag som fremmes under forhandlinger, må leveres dirigenten skriftlig og være underskrevet med medlemmets navn. Forslag kan bare fremmes i saker som står på saklisten. Tidligere forslag kan ikke trekkes tilbake, og nye forslag kan ikke fremmes, etter at strek er satt eller at saken er tatt opp til votering.

ÅRSMELDING 2025

Friskis & Svettis

Lillehammer



Foto: Randi Hoff

Sak 8: Årsmelding

Legges frem av styreleder Øystein Windingstad og daglig leder Randi Hoff

Styrets beretning

Virksomhetens art og hvor den drives

Friskis&Svettis Lillehammer er et idrettslag som driver sin virksomhet på Lillehammer, i Gausdal, Øyer og Fåvang.

Styret består av; Elisabeth B Løvold, nestleder, Agnes Cimarolli, Eirin Klophus, Ketil Løland Jacobsen og Øystein Windingstad, styreleder.

Varamedlemmer; Laila Odden og Ole Thy.

Rettvisende oversikt over utvikling og resultat

Idrettslaget har hatt en inntektsoppgang på kr. 317.056 i 2025 ift. året før.

Noe skyldes økt pris på treningskort i 2025 og noe er økning i «andre inntekter»,
+ kr. 44.371.

Til sammen er dette ca. kr. 33.000 mer enn vi budsjetterte med.

De totale driftskostnadene økte i 2025 med kr.109.161.

Dette skyldes i hovedsak økte utgifter i hall/lokalleie med kr. 121.123, samt økte personalkostnader. I fem måneder i 2025 hadde daglig leder 100% stilling og lønn tilsvarende, for å kunne håndtere ekstraordinære oppgaver og den daglig driften.

Vi hadde reduserte kostnader på noen områder ift. året før og driftsresultatet er da positivt med kr. 176.868. Resultatet er inkludert finansinntekter med kr. 65.123, som er 32.894 mer enn året før. Vi flyttet plasseringspengene i banken over på en konto med høyere rente.

Periodisering av inntekter og kostnader kan vise forskjeller i resultatet fra måned til måned, fra år til annet.

Sum egenkapital og gjeld i balansen er på kr. 2.625.750, mot kr.1.387.595 året før.

Dette skyldes i hovedsak investering og aktivering av nye spinningsykler og økt bankinnskudd.

Styret mener at årsregnskapet gir et rettvisende bilde av selskapets eiendeler og gjeld, finansielle stilling og resultat.

Vi jobber hele tiden for å holde kostnadene nede, og har en nøktern drift.

Kontrollutvalget er gjennom året løpende orientert og informert om månedlige resultat, våre vurderinger og beslutninger som kan ha økonomiske konsekvenser og annet.

Leder for kontrollutvalget har tilgang til styresystemet Orgbrain, med referater, resultater og dokumenter.

Styret og daglig leder er glade og stolte av dette resultatet for 2025 og overskuddet pløyes direkte tilbake til beste for medlemmene.

Til finansiering for kjøp av nye spinningsyklusler søkte vi om midler fra Sparebankstiftelsen, Gjensidigestiftelsen og Eckbos legat, men kun fått avslag.

Vi søkte også om tilskudd og lån fra Friskisfondet til kjøp av spinningsyklusler og fikk gledelig kr. 50.000 i tilskudd og kr. 200.000 i lån til gunstige betingelser. Takk og takk!

Tilskudd, utover fra NIF og Friskisfondet, har derfor ikke kommet inn i 2025 selv om vi har gjort våre søknadsprosesser.

Vi treffer sjelden kriteriene for å søke «eksterne» tilskuddsmidler, da kriteriene som oftest er rettet mot barn og unge og arrangement.

Styrets arbeid.

Styret har i perioden fra siste Årsmøte gjennomført månedlige styremøter med unntak av juli. Vårt første møte var 22. april og siste 16. desember. Til sammen 93 saker har i 2025 vært oppe til behandling. Daglig leder har deltatt på alle møtene.

Styret er godt sammensatt og sakene har blitt godt belyst og drøftet på møtene og beslutninger er tatt etter beste intensjon og for måloppnåelse og utvikling.

I henhold til sak 10/25 på årsmøtet i 2025, fikk styret fullmakt til å finne en ny ungrepresentant og på styremøtet den 22. april, ble Eirin Nustad Klophus nytt styremedlem.

Eirin er et svært godt tilskudd til et godt styre.

På agendaen har det vært løpende faste saker, drift og økonomi og i tillegg enkeltsaker som har krevd, og krever, spesiell oppmerksomhet.

Styret er opptatt av Friskis sin rolle som viktig aktør i en av livets viktige verdikjeder, ikke i form av at vi er Friskis, men i form av det vi tilbyr, legger til rette for og gjennomfører for folk flest.

Friskis skal utgjøre «en forskjell» for innbyggerne/medlemmene våre i Lillehammer, Gausdal, Øyer og Fåvang. «Livet fortjener Friskis!»

Styret har fokus klubbens drift og økonomi og klubbens rammebetingelser. Målet for all vår aktivitet er å beholde og rekruttere funksjonærer og få med flere medlemmer.

Rammebetingelser, som gode lokaler/treningsarenaer med avtaler som gir forutsigbarhet og langsiktighet. God kontakt og et etablert nettverk i kommunene og allianser og samarbeid med alle relevante aktører som jobber for samme sak.

Vi styrer etter resultater fra måned til måned og etter ny virksomhetsplan og avtalte og planlagte tiltak og aktiviteter

Av de sakene som har krevd spesiell omtanke, drøfting og behandling i styret vil vi nevne;

Lokaler/treningsarenaer:

Forholdet til utleiere av våre treningsarenaer i alle kommunene er viktig for foreningen.

Kostnader til leie av lokaler er idrettslagets nest største utgift. Det ble en økning på nesten 27% i 2025.

Vi fortsatte arbeidet med forholdet vårt til LOP/HH (Lillehammer Olympia Park/Håkons hall). Det har båret frukter og i andre halvår fikk vi løst flere av våre utfordringer. Når begge parter prioriterer dialog og konstruktiv tenkning så blir det resultater til beste for begge.

Mange takk til Linda Svendsrud og hennes folk for gode intensjoner, forståelse og vilje til samarbeid!

Kjøp av nye spinningssykler.

Dette er en stor investering og satsning og som har hengt sammen med forholdet til LOP. Når vi fikk plass avtalen om å komme tilbake til spinninglokalene i Håkonshall så kunne vi fokusere på muligheten for å kjøpe nye sykler. Da var satsningen er i gang.

Relasjoner og nettverk.

«Samarbeid og relasjonsbygging» er et av våre 5 strategiske områder som krever kontinuerlig oppmerksomhet. Lillehammer kommune og de andre kommunene; Gausdal, Øyer og Ringeby, er nok de viktigste faktorene utover å være utleiere, samt våre andre trofaste samarbeidspartnere.

Utvikling - avtaler.

Styret har i perioden drøftet og gjort nye avtaler med;

- ✓ Friskis Norge, regulerer medlemskapet i Friskis Norge. Signert 10. mars.25
- ✓ Orgbrain (NIF Basic), system for styret og administrasjonen, innført januar – februar.
- ✓ Umbraco om ny hjemmeside-løsning, innført juni.
- ✓ BRP om ny medlems-applikasjon, innført september.
- ✓ LOP, Lillehammer Olympia Park, om samarbeid og leie av lokaler i Håkons hall. Signert 30. juli. Herunder også leie av nye kontorlokaler i Håkons hall.

Umbraco og BRP henger sammen og det skal bli lettere og enklere for nye medlemmer å finne veien inn til våre tilbud og treninger. For administrasjonen ble Innføringen av løsningene mye mere arbeidskrevende enn forventet.

Idrettslagets drift.

Styret vil rette en stor takk til alle funksjonærene våre for fantastisk innsats i 2025! Stor takk til daglig leder Randi og til Victoria som har rolle som treningansvarlig. Tusen takk til dere andre som gjør ekstra-arbeidet med å få alt til å virke og drifting av idrettslaget vårt. Vi er fullt klar over og imponerte over bidraget og hva dere betyr for medlemmene våre, funksjonærene og for Friskis.

Styret har et veldig godt samarbeid med daglig leder som vi mener utfører sine oppgaver på en svært god, engasjert, ansvarsfull og tillitsfull måte.

Idrettslaget har også i 2025 hatt fokus på å tilby lett tilgjengelig, lystbetont, variert trening av høy kvalitet på alle våre treningssteder. Vi har hatt normal drift med innendørsaktivitet, og lite avlysninger pga. arrangement hos utleier. Å holde kontinuitet er viktig for oss for slik at vi oppfattes som en forutsigbar og seriøs aktør. Hos oss vil vi at medlemmene skal få mye for pengene.

For å få dette og det gode resultatet til, har 93 funksjonærer bidratt med en imponerende frivillig innsats i løpet av året.

Vi startet arbeidet med å finne en formålstjenlig samarbeidsform med Sportssenteret i Håkonshall. Vi har gitt rabatt på månedskort for medlemmer i Sportssenteret og vi får rabatt på månedskort i Sportssenteret.

Fortsatt drift

Budsjettet for 2025 ble satt opp under forutsetning av «normal drift».

Vi har sett økning i deltagelse fra 2024, men vi ser fortsatt at det skal litt til å komme på nivå som vi var før pandemien. Har våre tidligere medlemmer funnet et annet treningsalternativ, eller har de mistet motivasjon til trening? Vi jobber på med kampanjer, og andre tiltak, jfr. Handlingsplanen

Vi forsøker jevnt og trutt å øke timeantall, få stor variasjon i treninger og tider, sette opp både utendørstreninger og tilby tilgang til online treninger. Vi har et jevnt tilslag av nye medlemmer, og mange av våre faste medlemmer er flinke til å ta med seg noen og rekrutterer på den måten. Daglig leder har jobbet i 80% stilling i 7 måneder og 100% i 5 måneder.

Arbeidsmiljø

Styret mener arbeidsmiljøet i idrettslaget er godt. Det har ikke vært skader eller ulykker i 2025.

Likestilling

Idrettslaget har en overrepresentasjon av kvinnelige medlemmer, og dette gjenspeiles ofte i styret. Derimot har vi hatt en god sammensetning av styret i 2025 som har bestått av 3 kvinner og 2 menn. Det har vært 1 kvinnelig og 1 mannlig vararepresentant.

Ytre miljø

Virksomheten i idrettslaget forurensrer ikke det ytre miljø, men transporten til og fra trening gjør det. Mosjonistene oppfordres til å gå/sykle til trening, bruke kollektiv transport eller samkjøre.

Lillehammer 03.03.2026

Øystein Windingstad
Styrets leder

Visjoner og planer

Vår visjon

Friskis&Svettis Lillehammer ønsker å få så mange som mulig til å trene og oppleve bevegelsesglede

Våre verdier

- Bevegelsesglede
- Møteplass
- Engasjement
- Inkludering og tilhørighet
- Folkelig

Vår oppgave

- Å tilby lystbetont og lett tilgjengelig trening av høy kvalitet for alle
- Å tilby ulike former for trening med Friskis-verdier som grunnlag
- Øke kunnskapen om mosjonens betydning for velvære og helse

Informasjon om driften

Styret

Styret har bestått av:

- Styreleder: Øystein Windingstad
- Nestleder: Elisabeth Løvold
- Øvrige styremedlemmer: Agnes Cimarolli, Ketil Løland Jacobsen og ungrepresentant Eirin Klophus
- Vararepresentanter: Ole Thy og Laila Odden
- Fra administrasjonen møter daglig leder Randi Hoff i styremøtene.

Styret har avholdt 11 møter og behandlet 93 saker.

Administrasjonen

Administrasjonen har i 2025 bestått av:

- Randi Hoff, daglig leder i ca halve året 80%, og ca halve året i 100% stilling.

Funksjonærene i Friskis&Svettis Lillehammer

Funksjonærene er frivillige i foreningen som stiller sin tid til rådighet for å tilby fysisk aktivitet til alle som ønsker å benytte seg av tilbudet vårt. Noen stiller opp på timer flere ganger i uken, og er ofte stand-in og vikar. Alle stiller opp for hverandre og trår til når jobben eller andre ting kommer i vegen for funksjonen som frivillig i Friskis. Funksjonærene tar ansvar for hver sine timer, og sørger selv for å skaffe vikarer slik at timene ikke blir avlyst.

Noen har andre roller enn å være treningsleder og vert. Disse sitter f. eks. i styret, valgkomité, er revisor, sykkelreparatører eller funksjonærsupport.

I år ønsker vi å hedre disse funksjonærene:

10 ÅR

Kjersti Grimstad, Tove Irene Langsveen, Celine Bakke, Kjersti Steinum.

20 ÅR

Solveig Nordvik Baukhol

TUSEN TAKK for tiden dere har lagt ned så langt!

Arbeidsgrupper

Hver arbeidsgruppe har en representant fra ledere og verter. Representantene har ansvar for å innkalle til møter, lede møter, avstemme mot årshjul, arrangere aktiviteter til medlemmer, komme med forslag til timeplaner, sette opp ambulerende timeplaner, se på muligheter for å tilby sommertreninger, ha vaskedugnader av treningsutstyr med mer. De må også påse at treningstilbudet står i samsvar med foreningens handlingsplan og målsettinger.

Freskus

Freskus har en gruppe som inkluderer både de i sal og de i spinn. Gruppen har en egen facebook-side. Her legges det ut informasjon om hva som skjer på treningsstedet, endringer i timeplan, tips til trening, samt bilder og videosnutter fra treninger. De planlegger og gjennomfører møter og vaskedugnader, stands og arrangementer.

På vår-semesteret 2025 hadde Freskus 7 treningstimer, og på høsten 7 treningstimer i uken. De har 5 ledere, 6 verter og en sykkelreparatør.

Øyer/Tretten

Gruppen har en egen facebookgruppe, og er aktive med å spre tilbudet sitt. De arrangerer maraton og andre happenings, har planleggingsmøter, stand og dugnader.

Våren og høsten 2025 hadde Øyer 2 treningstimer i uken, og 1 på Tretten. Øyer har 2 ledere og 6 verter.

Gausdal

Gausdal har en gruppe som inkluderer både de i sal og de i spinn. Gruppen har egen facebook-gruppe slik at de lett kan informere medlemmene om ting som skjer i arenaen og på Fjerdum skole. Her gis det informasjon om endringer i timeplanen, tips til trening, og det legges ut bilder og videosnutter. De planlegger møter og vaskedugnader, stand og

arrangementer.

På våren 2025 hadde de 2 timer spinning i uken. På høsten skulle Berit starte opp etter høstferien, slik at tilbudet fortsatt var 2 timer i uken med faste ledere. Vi endte opp med 1 time i uken.

Våren 2025 tilbød Gausdal 8 treningstimer i uka, og i høstsemesteret hadde de 4 timer. Gausdal har 9 ledere og 10 verter.

Håkons hall

Håkons hall har en salgruppe og en spinninggruppe. Gruppen har ingen egen facebookside, men er inkludert i en felles side for hele foreningen. Dette året ble vi «kastet ut» fra facebook med begrunnelsen at vi hadde brutt deres retningslinjer. Vi har prøvd å spørre hva vi har gjort galt, men får ikke svar. Vi har også klaget på avgjørelsen, men har ikke blitt hørt. Vi måtte derfor sette opp en ny facebook-gruppe. Det ser ut til at det er KI/AI som «rydder» og fjerner uønskede sider.

Her informeres medlemmene om endringer i timeplanen, får tips til trening, samt visning av bilder og videosnutter fra treninger og happenings. Det planlegges møter og vaskedugnader, stand og arrangementer i gruppene.

Våren 2025 ble det tilbudt 21 treningstimer i uka, og 22 timer i høstsemesteret. Håkons hall hadde 17 ledere og 26 verter.

Rekrutteringsgruppen

Rekrutteringsgruppen består av oppfølgere og erfarne ledere. Gruppen er ansvarlig for rekrutteringsarbeid, auditions og oppfølging av verter og ledere. De skal gjennomføre informasjonsmøter slik at de som ønsker å bli frivillige i foreningen vår får vite litt om hva de ulike funksjonene innebærer, og hvordan veien er for å bli leder og vert.

Audition/testgym er vår måte å teste ut lederkandidater på. Der testes de som ønsker å bli ledere på fysisk kapasitet, og om de har takt og rytme. Hensikten er å se om de er/kan være egnet til å lede andre.

I året 2025 hadde vi ingen rekrutteringstreff. Vi fikk likevel kurset 3 nye treningsledere. Vi prøver å synliggjøre rekrutteringen i stor grad på SOME for å nå ut til så mange som mulig. Vi prater i tillegg med folk på timer, og gir signaler på at vi har sett de. De som blir spurt direkte har større sjanse for å si ja, og bli med som frivillige.

Året 2025

Medlemmer

Det har vært en ny oppgang i antall medlemmer fra 2024 til 2025. Dette er noe daglig leder og styret gleder seg over, og arbeid med rekruttering er en kontinuerlig jobb. Vi har plass til mange flere! Med flere medlemmer er det større sjanse for å finne noen flere ledere, og dermed sette flere timer på timeplanen. I 2025 hadde vi 662 medlemmer.

Kurs

Noen kurs er digitale, og kan gjennomføres hjemme. Andre som ble digitale under pandemien ble igjen fysiske, og vanskeligere å gjennomføre. Vi ser også at etter pandemien har vi hatt vanskeligheter med å rekruttere, og dermed har flere norske kurs blitt innstilt pga.

for få deltagere. I 2025 ble alle kurs gjennomført da flere foreninger sender kursdeltagere, og det kan se ut som det er lettere å rekruttere igjen.

F&S Norge har videreført flere teams/Zoom-møter der alle foreningene blir invitert, og som gjør tilgjengeligheten for informasjon og erfaringsutveksling lettere. Dette er også en fin måte å holde engasjementet oppe hos funksjonærene.

Trenerattesten

NIF ønsker at treninger med idretten skal være en trygg og god arena. De ønsker derfor at alle treningsledere tilknyttet NIF tar trenerattesten. Det viktigste er treninger der barn og unge befinner seg. Vi har ingen treninger rettet mot barn og unge, men ettersom vi har aldersgrense nedad 13 år bes også våre treningsledere om å ta disse attestene. Ved å ta de blir vi mer bevisste våre holdninger, og skaper mer trygghet under aktiviteter.

Rent idrettslag

Høsten 2023 (13.11.23) gikk vi i gang med prosessen med å bli sertifisert som Rent idrettslag. Dette er et program via Antidoping Norge, og varer i 2 år. Da må ny sertifisering gjøres. Dette har vi gjort igjen på slutten av 2025, så i nye 2 år er vi et Rent idrettslag. NIF ønsker å rette større fokus og øke bevisstheten rundt holdningen i idrettslagene med tanke på doping. De oppfordrer alle idretter om å støtte opp om programmet.



År	Kvinner	Menn	Totalt
2024	566	79	645
2025	573	89	662

Antall treningstimer i uka

Vår 2025		Høst 2025	
Yoga	3	Yoga	3
Yoga soft	1	Yoga soft	1
Coreflex	3	Coreflex	3
Dekktrening	1	Dekktrening	1
Dans soft	1	Dans soft	1
Jympe	4	Jympe	4
Multitrening	3	Multitrening	4
Multitrening soft	2	Multitrening soft	1

Enkeljympa	1	Enkeljympa	1
Sirkeltrening	2	Sirkeltrening	3
Sirkeltrening intervall	1		
		Vektstang soft	1
Vektstang	1	Vektstang	1
Vektstang intervall	1	Vektstang intervall	1
Sirkel soft	2	Sirkel soft	2
Step	2	Step	1
Spinn soft	2	Spinn soft	2
Spinn distanse	3	Spinn distanse	3
Spinn spurt 70	1	Spinn spurt 70	1
Birkenspinn 75	1	Birkenspinn 75	1
Spinn intervall	3	Spinn intervall	3
Ambulerende spinn	2	Ambulerende spinn	1
TOTALT	40	TOTALT	39

Aktiviteter i 2025

Overgang til nytt medlemsregister

BRP er vårt nye medlemsregister, og som mange Friskis-foreninger i Norge og Sverige bruker til booking og betaling av medlemskontingent og aktivitetskort. Dette har gitt medlemsreisen en bedre opplevelse. Tilbakemeldinger er at medlemmer opplever appen som proff, god å bruke, og gir en god oversikt.

Vi ser derimot at appen som funksjonærene benytter ikke har de samme funksjonene som Rubic hadde. Arbeidsoppgavene i admin har derfor økt da funksjonaliteten som manler for funksjonærene gir økt behov for support.

Systemet er stadig under utarbeidelse, og vi kommer med tilbakemeldinger for å få mulighet til å få ting endret til det bedre for oss små foreninger uten treningssenter og resepsjon. Vi håper å påvirke BRP slik at appen får mer og mer funksjonalitet.

Overgang til ny hjemmeside

Vi har også gått over til en ny hjemmeside. Vi håper du liker det du ser, og tar gjerne imot tilbakemeldinger på ting som bør/kan endres eller legges til. Vi vil gjerne gi deg som medlem så god informasjon som mulig.

Nye tilskudd på timeplanen

Styret har som mål å ha nyheter på timeplanen hver sesong. Høsten 2025 sendte vi June på kurs i Sverige for å bli instruktør i Yinyoga. I tillegg startet Imelda i Gausdal og Berit på Fåvang opp med Coreflex miniband. Her har de et strikk som verktøy som brukes under noen av øvelsene. De bruker ulik motstand på strikkene slik at alle kan finne noe som kan passe.

Markering av 10 års jubileum.

Enkeljympa ble markert med en jubileumstrening 21. januar der vi inviterte alle til å delta. I tillegg leide vi Skihytta grendehus 6. februar, og hadde både mat og disco. Herlig stemning med en glad og munter gjeng.

Leie av haller

- *Lillehammer*: Håkons Hall
- *Lillehammer*: Industrigata 35 (tidl. Fyksen brukes til spinning)
- *Gausdal*: Gausdal Arena
- *Gausdal*: Fjerdum skole
- *Øyer*: Øyer idrettshall og Trettenhallen
Solvang skole og Vidarheim barnehage
- *Ringeby*: Freskus

I mai fikk vi flytte våre sykler tilbake til Håkons hall. Det har gitt funksjonærene en god boost, og vi har igjen aktivitetene våre samlet.

På slutten av året bestilte vi nye smart-sykler som også har gitt en ny boost. Det blir spennende å sette seg inn i funksjonaliteten, og benytte seg av målingene som er mulig å gjøre i forbindelse med våre spinningtimer.

Samarbeidspartnere

Vi benytter anledningen til å takke alle våre samarbeidspartnere for godt samarbeid i 2025

Det er gjennom årene etablert og utviklet et godt samarbeid med flere organisasjoner og bedrifter. Noen av samarbeidspartnerne ønsker å profilere seg mot våre medlemmer. De gir et sponsorbidrag eller yter varer/tjenester som kommer våre medlemmer til gode. Deres ansatte får til gjengjeld rabatt på trening hos oss. Vi legger merke til at det er vanskeligere å henvende seg til sponsorer. Det er lettere å få til avtaler med samarbeidspartnere for å «bytte tjenester». Våre medlemmer får rabatt, og vi får payback og/eller en liten sponsorinntekt som øremerkes profilering/synlighet av treningstilbudet vårt. Vi jobber videre med å skaffe flere samarbeidspartnere og profilerer dette som en vinn-vinn for begge parter.

Samarbeidspartnere 2025

Birken

Belsvik

Freskus Frisklivssenter

Gudbrandsdølen Dagningen

Kiwi Fåvang

Kiwi Gausdal

Kiwi Tretten

Kiwi Øyer

Kronen frisør

Mesna Fargehandel AS

S&O Grimstad AS

Sparebank 1 Gudbrandsdal

Sport 1 Gausdal

Sport 1 Ringeby

Sport 1 Strandtorget

Forslag til vedtak:

Årsmøte godkjenner årsmelding for 2025

Sak 9: Regnskap 2025

Legges frem av styreleder Øystein Windingstad

Vedlagt også revisjonsberetning.



Årsregnskap for
FRISKIS & SVETTIS LILLEHAMMER

978708935

Regnskapsår
01.01.2025 - 31.12.2025

Addo Sign identifikasjonsnummer: f752f9c6-10fd-4b21-ae42-5227dbb3994e

FRISKIS & SVETTIS LILLEHAMMER
978 708 935

Resultatregnskap

	Note	2025	2024
Driftsinntekter			
Salgsinntekt		1 520 152	1 247 467
Annen driftsinntekt		362 613	318 242
Sum driftsinntekter		1 882 765	1 565 709
Driftskostnader			
Varekostnad		8 462	41 692
Lønnskostnad	1, 2	643 477	579 275
Annen driftskostnad		1 119 080	1 009 919
Sum driftskostnader		1 771 020	1 630 887
Driftsresultat		111 745	-65 178
Finansinntekter			
Annen renteinntekt		65 194	33 041
Annen finansinntekt		13	1 181
Sum finansinntekter		65 207	34 222
Finanskostnader			
Annen finanskostnad		85	1 994
Sum finanskostnader		85	1 994
Netto finans		65 123	32 229
Årsresultat		176 868	-32 949
Overføringer			
Annen egenkapital	4	176 868	-32 949
Sum overføringer		176 868	-32 949

FRISKIS & SVETTIS LILLEHAMMER
978 708 935

Balanse

	Note	31.12.2025	31.12.2024
EIENDELER			
Anleggsmidler			
Varige driftsmidler			
Driftsløsøre, inventar, verktøy, kontormaskiner, ol.	3	638 578	0
Sum varige driftsmidler		638 578	0
Finansielle anleggsmidler			
Andre langsiktige fordringer	5	8 262	8 262
Sum finansielle anleggsmidler		8 262	8 262
Sum anleggsmidler		646 840	8 262
Omløpsmidler			
Varer			
Varer		8 007	11 895
Sum varer		8 007	11 895
Fordringer			
Kundefordringer		9 000	4 390
Andre kortsiktige fordringer		164 939	11 538
Sum fordringer		173 939	15 928
Bankinnskudd, kontanter og lignende			
Bankinnskudd, kontanter og lignende		1 796 965	1 351 510
Sum bankinnskudd, kontanter og lignende		1 796 965	1 351 510
Sum omløpsmidler		1 978 911	1 379 333
SUM EIENDELER		2 625 750	1 387 595

FRISKIS & SVETTIS LILLEHAMMER
978 708 935

Balanse

	Note	31.12.2025	31.12.2024
EGENKAPITAL OG GJELD			
Egenkapital			
Opptjent egenkapital			
Annen egenkapital	4	1 325 320	1 148 452
Sum opptjent egenkapital		1 325 320	1 148 452
Sum egenkapital		1 325 320	1 148 452
Gjeld			
Kortsiktig gjeld			
Leverandørgjeld		777 139	142 891
Skyldige offentlige avgifter		36 761	28 716
Annen kortsiktig gjeld		486 530	67 536
Sum kortsiktig gjeld		1 300 430	239 143
Sum gjeld		1 300 430	239 143
SUM EGENKAPITAL OG GJELD		2 625 750	1 387 595

LILLEHAMMER, 02.03.2026

Øystein Windingstad
styrets leder

Elisabeth Bjørge Løvold
styremedlem

Ketil Løland Jacobsen
styremedlem

Eirin Nustad Klophus
styremedlem

Agnes Cimarolli
styremedlem

Randi Berit Hoff
daglig leder

Addo Sign identifikasjonsnummer: f752f9c6-10fd-4b21-ae42-5227dbb3994e

FRISKIS & SVETTIS LILLEHAMMER
978 708 935

Noter

Regnskapsprinsipper

Årsregnskapet er satt opp i samsvar med regnskapsloven og god regnskapsskikk for små foretak.

Salgsinntekter

Inntektsføring ved salg av varer skjer på leveringstidspunktet. Tjenester inntektsføres etter hvert som de leveres.

Klassifisering og vurdering av balanseposter

Anleggsmidler er eiendeler bestemt til varig eie eller bruk. Eiendeler som er knyttet til varekretsløpet er klassifisert som omløpsmidler. Fordringer klassifiseres som omløpsmidler hvis de forfaller til betaling innen ett år etter transaksjonsdagen. Tilsvarende klassifiseres gjeld som kortsiktig hvis gjelden forfaller til betaling innen ett år.

Omløpsmidler vurderes til laveste av anskaffelseskost og virkelig verdi. Kortsiktig gjeld balanseføres til nominelt beløp på etableringstidspunktet. Anleggsmidler vurderes til anskaffelseskost. Varige anleggsmidler avskrives etter en fornuftig avskrivningsplan. Anleggsmidlene nedskrives til virkelig verdi ved verdifall som ikke forventes å være forbigående. Langsiktig gjeld med unntak av andre avsetninger balanseføres til nominelt beløp på etableringstidspunktet.

Fordringer

Kundefordringer og andre fordringer er oppført i balansen til pålydende etter fradrag for avsetning til forventet tap. Avsetning til tap gjøres på grunnlag av individuelle vurderinger av de enkelte fordringene.

Varebeholdninger

Lager av innkjøpte varer er verdsatt til laveste verdi av anskaffelseskost etter FIFO- prinsippet og virkelig verdi. Det foretas nedskrivning for påregnelig ukurans.

Varige driftsmidler

Varige driftsmidler balanseføres og avskrives over driftsmidlenes levetid dersom de har antatt levetid over 3 år og har en kostpris som overstiger kr 30 000. Direkte vedlikehold av driftsmidler kostnadsføres løpende under driftskostnader, mens påkostninger eller forbedringer tillegges driftsmidlets kostpris og avskrives i takt med driftsmidlet.

Forøvrig er følgende regnskapsprinsipper anvendt:

Leieavtaler er ikke balanseført. Fordringer og gjeld i utenlandsk valuta er verdsatt til kursen ved regnskapsårets slutt. Kursgevinster og kursstap i utenlandsk valuta føres som finansinntekt og finanskostnad.

Selskapet har ikke endret regnskapsprinsipp fra 2024 til 2025.

Virksomhetens art er forening innen aktiviteter, trening og idrett på Lillehammer.

Note 1 - Lønnskostnader

Spesifikasjon av lønnskostnader	2025	2024
Lønn	504 500	458 743
Arbeidsgiveravgift	73 932	67 233
Pensjonskostnader	0	14 298
Andre relaterte ytelser	65 045	39 001
Sum	643 477	579 275

Addo Sign identifikasjonsnummer: f752f9c6-10fd-4b21-ae42-5227dbb3994e

FRISKIS & SVETTIS LILLEHAMMER
978 708 935

Note 2 - Antall årsverk

Antall årsverk sysselsatt i regnskapsåret: 0,8

Note 3 - Varige driftsmidler og immaterielle eiendeler

	Varige driftsmidler
Anskaffelseskost 01.01.	0
Tilgang i året	488 578
Avgang i året	0
Anskaffelseskost 31.12.	488 578
Samlede avskrivninger, nedskrivninger og reverseringer av nedskrivninger	0
Balanseført verdi per 31.12.	488 578

Mer om varige driftsmidler/immaterielle eiendeler

Det er søkt om investeringstilskudd fra Norges idrettsforbund (NIF) i forbindelse med anskaffelse av nye spinningssykler i 2025. Tilskuddet var per 31.12.2025 ikke innvilget eller utbetalt.

Note 4 - Egenkapital

	Opptjent egenkapital	Sum
Egenkapital 31.12.2024	1 148 452	1 148 452
Årsresultat	176 868	176 868
Egenkapital 31.12.2025	1 325 320	1 325 320

Note 5 - Fordringer

Fordringer som forfaller senere enn ett år etter regnskapsårets slutt	8 262
---	-------

Signaturene i dette dokumentet er juridisk bindende. Dokumentet er signert med Addo Sign sin sikre digitale signatur.
Underskriverens identitet er fysisk registrert i det elektroniske PDF-dokumentet og er vist nedenfor.
Alle tider er gitt i koordinert universaltid (UTC).

Underskrivere

 <i>Ketil Løland Jacobsen</i> 9578-5999-4-1110118 2026-03-11 18:29:33Z	 <i>Agnes Cimarolli</i> 9578-5999-4-1141807 2026-03-11 19:00:17Z
 <i>Eirin Nustad Klophus</i> 9578-5999-4-3890294 2026-03-11 20:20:01Z	 <i>Elisabeth Bjørge Løvold</i> 9578-5999-4-2321522 2026-03-11 22:37:11Z
 <i>Øystein Windingstad</i> 9578-5999-4-1712171 2026-03-12 06:47:30Z	 <i>Randi Berit Hoff</i> 9578-5999-4-4038865 2026-03-12 08:23:49Z

Addo Sign identifikasjonsnummer: f752f9c6-10fd-4b21-ae42-5227dbb3994e

Dokumenter i transaksjonen

17368_Årsregnskap 2025 til signering.pdf	SHA256: e114f6db4e498e15e56b38719aa3a9cffa274b0590d1be8f5efc8fbc19221253
--	--



Dokumentet er digitalt signert med Addo Sign sikker signeringstjeneste. Signaturbeviset i dokumentet er sikret og validert ved å bruke den matematiske hash-verdien til originaldokumentet.

Dokumentet er låst for endringer og tidsstemplet med et sertifikat fra en klarert tredjepart. Alle kryptografiske signeringsbevis er innebygd i PDF-dokumentet i tilfelle de skal brukes til validering i fremtiden.

Hvordan verifisere ektheten til dokumentet
Dokumentet er beskyttet med et Adobe CDS-sertifikat. Når dokumentet åpnes i Adobe Reader, vil det se ut til å være signert med Addo Sign signeringstjeneste.

Kontrollutvalgets beretning for 2025.

I henhold til NIFs lov § 2-12 avgir herved Kontrollutvalget i Friskis&Svettis Lillehammer sin beretning.

Vi har utført følgende handlinger:

Vi har gjennomgått protokoll for årsmøtet, vi har gjennomgått styrets protokoller i løpet av året samt annen dokumentasjon. Vi har mottatt all dokumentasjon vi har bedt om fra idrettslagets styre og daglige leder. Norges Idrettsforbunds sjekkliste for kontrollkomiteen er benyttet.

Vi har gjennomgått hovedpunktene i styrets årsberetning for 2025 og det styrebehandlede årsregnskapet for 2025. Vi har foretatt regnskapsrevisjon og kontrollert resultatregnskap, balanse og noter. Årsregnskapet med underliggende dokumentasjon er gjennomgått og det er avholdt samtaler med regnskapsfører i forbindelse med gjennomgangen. Vesentlige kostnader og inntekter er kontrollert mot avtaler og annen dokumentasjon. Dette gjelder blant annet inntektsføring av treningskort og anskaffelse av spinningssykler. Kontrollerte kostnader og inntekter gjelder for regnskapsåret 2025.

Balanse og balanseverdier er kontrollert mot underliggende dokumentasjon. Alle balanseverdier vurderes som reelle pr 31.12. Vi har vurdert at notene gir de opplysninger som er nødvendig for å bedømme idrettslagets stilling og resultat.

Regnskapet viser et overskudd på kr 176.868 som er godskrevet den frie egenkapitalen med tilsvarende beløp.

Kontrollutvalget har følgende merknader til forvaltningen av idrettslaget og det fremlagte regnskapet:

Det vurderes at Friskis&Svettis Lillehammer fortsatt har en tilfredsstillende økonomisk oppfølging og kontroll.

Vi har fått gode og utfyllende forklaringer på resultatet for 2025 og har også fått god orientering om budsjett og forventet utvikling for 2026.

Konklusjon

Kontrollutvalget anbefaler at styrets beretning og årsregnskap for 2025 godkjennes av årsmøtet.

Lillehammer, 12.03.2026

Elisabeth Grændsen

Svein Andresen

Guri Oldertrøen

Sign

Sign

Sign

Fullstendighetserklæring

for

978708935 Friskis & Svettis Lillehammer

Vi bekrefter med dette at all nødvendig informasjon og dokumentasjon i forbindelse med vår årsavslutning for 2025 er levert til Azets Insight AS.

Vi har sørget for å inkludere alle relevante balanse- og regnskapsposter, transaksjoner samt dokumentasjon som kreves for å utarbeide et nøyaktig årsregnskap.

Videre forplikter vi oss til å gi ytterligere informasjon eller dokumentasjon som kan være nødvendig for utarbeidelse av årsregnskapet.

Vi er ikke kjent med mangler og feil som kan påvirke det avlagte årsregnskapet.

Vi erklærer at mottatt utkast er gjennomgått og gjenspeiler et nøyaktig og rettmessig bilde av den økonomiske stillingen i virksomheten.

Lillehammer, 02.03.2026

For Friskis & Svettis Lillehammer

Øystein Windingstad

Styrets leder

Addo Sign identifikasjonsnummer: f89df3ae-18ec-44ab-9904-4d3a362b5200

Signaturene i dette dokumentet er juridisk bindende. Dokumentet er signert med Addo Sign sin sikre digitale signatur.
Underskriverens identitet er fysisk registrert i det elektroniske PDF-dokumentet og er vist nedenfor.
Alle tider er gitt i koordinert universaltid (UTC).

Underskrivere

 bankID

Randi Berit Hoff
9578-5999-4-4038865

2026-03-12 13:50:17Z

 bankID

Øystein Windingstad
9578-5999-4-1712171

2026-03-12 14:58:02Z

Dokumenter i transaksjonen

Fullstendighetserklæring - FRISKIS & SVETTIS LILLEHAMMER.pdf SHA256:
8e18a904349e8fb79c842dddb45a1dba5b66fe164ca243dfef99e26e37110bae

Addo Sign identifikasjonsnummer: f89df3ae-18ec-44ab-9904-4d3a362b5200

**Addo Sign**

Dokumentet er digitalt signert med Addo Sign sikker signeringstjeneste. Signaturbeviset i dokumentet er sikret og validert ved å bruke den matematiske hash-verdien til originaldokumentet.

Dokumentet er låst for endringer og tidsstemplet med et sertifikat fra en klarert tredjepart. Alle kryptografiske signeringsbevis er innebygd i PDF-dokumentet i tilfelle de skal brukes til validering i fremtiden.

Hvordan verifisere ektheten til dokumentet

Dokumentet er beskyttet med et Adobe CDS-sertifikat. Når dokumentet åpnes i Adobe Reader, vil det se ut til å være signert med Addo Sign signeringstjeneste.

Forslag til vedtak:

Årsmøte godkjenner regnskapet for 2025

Sak 10 Sak Ung-representant i styret.

F&S Lillehammer har siden 2009 hatt en ung-representant i styret, valgt av årsmøtet. De unge er ofte i en situasjon hvor de må flytte, på grunn av studier/jobb. Flere av våre ung-representanter har som et resultat av dette måttet si fra seg sitt verv midt i en årsmøteperiode. Dermed har vi over lengre perioder vært uten ung-representant. Styret ønsker fullmakt til å kunne erstatte ung-representanten uten å innkalle til ekstraordinært årsmøte. Med ung mener vi person under 30 år.

Forslag til vedtak:

Årsmøte gir styret fullmakt til å finne en egnet erstatter for styrets ung-representant dersom ung-representanten må si fra seg sitt verv midt i en årsmøteperiode. For å fortsette i påfølgende årsmøteperiode må erstatteren velges på ordinært vis av årsmøtet

Sak 11: Medlemskontingent og treningsavgift

Forslag til vedtak:

Medlemskontingenten opprettholdes til kr 250,- for 2027.

Årsmøte gir styret fullmakt til å fastsette treningsavgift for H-26 og V-27, samt vurdere antall forskjellige aktivitetskort

Sak 12: Vedta idrettslagets budsjett

Forslag til Budsjett for 2026 legges frem av daglig leder Randi Hoff og styreleder Øystein Windingstad.

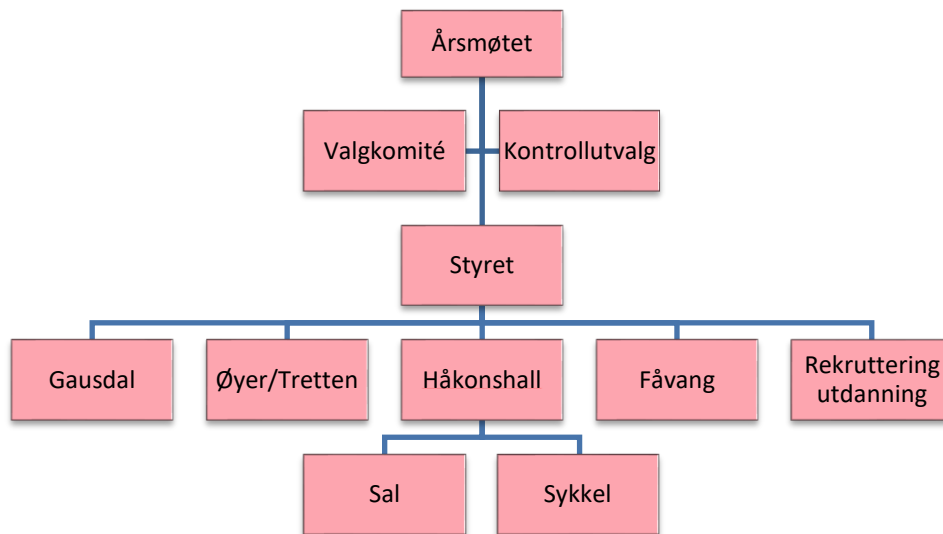
Forslag til vedtak:

Årsmøte vedtar forslag til budsjett 2026.

Budsjett 2026 Friskis&Svettis Lillehammer

Budsjett 2026					
	Resultat	Budsjett	Resultat	Budsjett	Bemerk
NOK	2024	2025	2025	2026	
Salgsinntekter	1 247 467	1 540 000	1 520 152	1 675 000	Kr 2270* i snitt for 722 medlemmer. 35000 + i medlemsavg
Andre inntekter	318 242	310 000	362 613	370 000	Refusjoner og støttemidler, samarbeidspartnere
Sum driftsinntekter	1 565 709	1 850 000	1 882 765	2 045 000	163 000 i økning i år. Økning fra 2024 - 2025 er kr. 315 000
Varekjøp	41 692	40 000	8 462	10 000	
Sum varekostnader	41 692	40 000	8 462	10 000	
Bruttofortjeneste	1 524 017	1 810 000	1 874 303	2 035 000	
Lønnskostnad	488 743	560 000	524 500	646 000	
Arb. giver avg.	67 233	75 000	73 932	90 000	
Andre personalkostnader	23 299	30 000	45 045	28 000	
Sum personalkostnader	579 275	665 000	643 477	764 000	100% stilling for daglig leder
Avskrivning	1 883	2 000	0	80 000	Avskrivning sykler
Kostnader lokaler	451 483	620 000	572 606	575 000	Halleie, kontor
Leie maskiner, inventar	35 977	60 000	45 176	55 000	Hjemmeside. BRP-app og løsning
Kostnadsførte anskaffelser	49 686	25 000	58 247	60 000	Investering treningsutstyr, musikk mm
Fremmede tjenester	111 067	125 000	111 135	115 000	Regnskap
Kontorkostnad	98 711	35 000	66 832	100 000	Møter, kurs, oppdatering. F&S-dagene
Telefon, porto o.l.	2 967	4 000	2 633	3 000	
Kostnad og godtgjørelse for	10 311	20 000	19 779	20 000	Reise Sverige - kurs
Salgs- og reklamekostnader	92 887	60 000	89 343	90 000	Trykking av timeplaner, plakater, annonsering face mm
Kontingenter og gaver	70 147	102 000	61 363	130 000	Avgift F&S Riks, Idrettsråd, NIF mm.
Forsikring	16 625	15 000	8 531	9 000	
Annen kostnad	68 175	70 000	83 435	85 000	Transaksjonskost, Vippsgeb, Bank-gebyrer
Sum driftkostnader	1 009 919	1 138 000	1 119 080	1 322 000	197 920 økning
Driftsresultat	-65 177	7 000	111 746	-51 000	
Finansinntekter	34 222	40 000	65 207	45 000	Finansinntekter av min. 1 mill på høyrentekonto
Finanskostnader	1 994	3 000	85	8 000	Renter på lån fra Friskis
Sum finans	32 228	37 000	65 122	37 000	
Resultat før skatt	-32 949	44 000	176 868	-14 000	
Årsresultat	-32 949	44 000	176 868	-14 000	

13. Vedta idrettslagets organisasjonsplan



Ingen endringer i idrettslagets organisasjonsplan for 2026

Forslag til vedtak:

Årsmøte vedtar organisasjonsplan slik den er fremstilt ovenfor

14. Valg

14.1 Valgkomiteen legger frem følgende forslag til valg:

- | | |
|----------------------------------|-----------------|
| • Styreleder Øystein Windingstad | Gjenvalg 1 år |
| • Nestleder Elisabeth Løvold | Gjenvalg 1 år |
| • Styremedlem Agnes Cimarolli | Ikke på valg |
| • Styremedlem ung Eirin Klophus | Ikke på valg |
| • Styremedlem Ketil L. Jacobsen | Velges for 2 år |
| • Varamedlem Åse Ryager | Velges for 2 år |
| • Varamedlem Vegard Øyer | Velges for 2 år |

14.2

Kontrollutvalg velges for 2 år, og i 2026 består det av:

- Elisabeth Grændsen Gjenvalg 2 år

- Svein Andresen Gjenvalg 1 år
- Ellie Lein Velges for 2 år

Valg gjennomføres.

14.3 Valgkomitè

Valgkomitéen består av:

- Leder: Åge Solheim Velges for 2 år
- Anne Berit Alsberg Velges for 2 år
- Vara Kristin Flaten Bjørge Ikke på valg

14.4 Valg av representanter til ting og møter

Årsmøtet skal også velge representanter til ting og møter i de organisasjonsledd idrettslaget har representasjonsrett, eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene. Dette gjelder representanter til årsmøtet i Friskis&Svettis Norge og Tinget i Fleridrettsforbundet, Årsstämman i Friskis&Svettis Riks, Idrettskretsting i Innlandet og Årsmøtet i Lillehammer idrettsråd.

Det er ønskelig at også nyvalgte styremedlemmer får mulighet til å delta. Styret ønsker derfor fullmakt til selv å velge representanter til nevnte ting og årsmøter.

Forslag til vedtak:

Årsmøte gir styret fullmakt til selv å konstituere seg mht. § 16 i Lov for F&S Lillehammer, pkt. 14c).

15. Innkomne saker

Ingen innkomne saker