

Til medlemmer i Friskis&Svettis Tønsberg



## Sakliste og saksdokumenter for årsmøte i

### Friskis&Svettis Tønsberg

Styret viser til innkalling til årsmøte av 23. februar 2026.

Årsmøtet avholdes den 25. mars 2026 kl. 18:00 i pauserommet på Færder Videregående skole.

Under følger saklisten for årsmøtet:

#### Sakliste:

1. Godkjenning av stemmeberettigede.
2. Godkjenning av innkalling, sakliste og forretningsorden.
3. Valg av dirigent, referent, samt to medlemmer til å underskrive protokollen.
4. Behandling av idrettslagets årsberetning.
5. Behandle regnskap for 2025.
6. Behandle kontrollutvalgets beretning for 2025
7. Behandling av innkomne forslag og saker.  
3 forslag er innkommet:
  - a. Vedtektsendring for endring av styresammensetning.
  - b. Definerings av funksjonærstatus og håndtering av treningsavgift for medlemmer som starter eller avslutter verv som funksjonær.
  - c. Honorar til styremedlemmer.
8. Fastsette medlemskontingent og treningsavgift.
  - a. Styret foreslår at foreningens styre gis fullmakt til å fastsette treningsavgift.
  - b. Styret foreslår uendret medlemskontingent for 2027
  - c. Styret foreslår at foreningens styre gis fullmakt til å finne en ordning for rabatt på medlemskontingent ved overgang til nytt år.
9. Vedta budsjett 2026.
10. Behandle idrettslagets årsplan for kommende periode.
  - a. Organisasjonsplan 2026.
  - b. Årsplan 2026.
11. Valg
  - a. Styrets leder
  - b. Styrets nestleder
  - c. Øvrige styremedlemmer
  - d. Kontrollutvalg
  - e. Representanter til Kretstinget, Rikstämman og Årsmøtet F&S Norge  
Styrets forslag: Styret gis fullmakt til å oppnevne representanter fra foreningen.
  - f. Valgkomite

Tønsberg, 18. mars 2026

For styret i Friskis&Svettis Tønsberg  
Per Morten Hansen, styreleder

Vedlegg:

1. Årsberetning 2025.
2. Resultatregnskap med noter og balanse 2025.
3. Kontrollutvalgets beretning 2025.
4. 3 forslag til behandling.
5. Forslag til budsjett for 2026.
6. Forslag til organisasjonsplan 2026.
7. Forslag til årsplan for 2026.
8. Innstilling fra valgkomiteen og presentasjon av potensielle nye styremedlemmer.
9. Innstilling til valgkomité fra styret.



# Årsberetning 2025

---

## Friskis&Svettis Tønsberg

### Styret

Styret har bestått av:

Rolle	Navn	Ansvarsområde
Leder	Per Morten Hansen	
Nestleder	Terje Nundal	Økonomiansvarlig
Styremedlem	Rebekka Gudem	Marked og kommunikasjon
Styremedlem	Trine Tenvik	Marked og kommunikasjon, timeplanansvarlig
Styremedlem	Jørn Kåre Reiersgård	Leder- og utdanningsansvarlig
Styremedlem	Anne Grethe Helgesen	Vertsansvarlig
Varamedlem	Inger Merethe Dokken	

Styret har avholdt 11 styremøter etter årsmøtet som ble avholdt 26. mars 2025.

### Året

Vi har også gjennom dette året hatt stort fokus på rekruttering av medlemmer, ved å ha kampanjer, nyhetsbrev og å holde SoMe-kanalene våre oppdaterte. Vi har likevel ikke klart å nå budsjettert antall medlemmer i 2025.

Samtidig har vi jobbet for å engasjere nye treningsledere og å få nye treningsformer. Det er gledelig at vi i løpet av året har hatt tre personer i et utdanningsløp. På sikt håper vi dette også resulterer i flere medlemmer.

Vi har hatt stort fokus på å beholde funksjonærer, ha en god dialog, være fleksible og forutsigbare. Kick-off, Forum, support- og funksjonærmøter er viktige i denne sammenhengen. Vi har også jobbet med bedre internkommunikasjon gjennom året.

Styret har over noe tid uttrykt bekymring over medlemsutviklingen. I arbeidet med budsjettet for 2026 viste det seg svært krevende å få dette i balanse. Styret har derfor, etter dialog med Monica, besluttet å avvike vår administrasjonsstilling. Hun har tre måneders oppsigelse og dermed siste arbeidsdag 31. mars.

I september 2025 skiftet foreningen medlemssystem fra Rubic til BRP. Hovedgrunnen til skiftet var å gjøre det enklere for våre medlemmer å bli medlem og kjøpe medlemskontingent og treningskort. Ny app - Friskis Norge - ble innført og vi har nå samme medlemssystem som stadig flere friskisforeninger i Norge og Sverige. Selve overgangen gikk greit og få medlemmer trengte bistand.



## Styret har hatt ansvar for og gjennomført følgende aktiviteter 2025:

- Årsmøte i Friskis&Svettis Tønsberg ble gjennomført 26.mars 2025
- Forum ble arrangert 1. mars.
- To Support-møter er gjennomført.
- To funksjonærmøter er gjennomført, henholdsvis i april og oktober
- Sommertrening startet i juni og holdt på frem til oppstart inne på Færder i august.
- Høstterminen startet med Kick-off 11. august
- FriskisMixer, kombitimer, Mesternes mester, maratonspinning, kondiskveld og juletrening er krydder i timeplanen for å engasjere og inspirere både medlemmer og funksjonærer.

## Økonomi

Foreningen hadde i 2025 totale driftsinntekter på kr. 754 531 og totale kostnader inklusiv finans på kr. 717 691. Årsresultatet i 2025 ble dermed et overskudd på kr 36 840. Resultatet legges til vår egenkapital som ved utgangen av 2025 var på kr 1 053 338.

Det var budsjettet med et overskudd på 1 400. Resultatet ble følgelig vesentlig bedre enn budsjettet, og avvikene spesifiseres i tabellen under. Under tabellen følger også en utdypende forklaring til noen poster.

	<b>Faktisk 2025</b>	<b>Budsjett 2025</b>	<b>Avvik -25</b>
<b>Inntekter</b>			
Medlemskontingent	91 250	102 500	-11 250
Treningsavgift	568 969	597 065	-28 096
Andre tilskudd	94 312	102 000	-7 688
<b>Sum inntekter</b>	<b>754 531</b>	<b>801 565</b>	<b>-47 034</b>
<b>Lønn og driftskostnader</b>			
Utdanning/kurs	52 477	45 200	-7 277
Andre lønn og personalkostnader	170 642	169 743	-899
Klær/sko funksjonærer	20 774	44 600	23 826
Driftsmateriale, rekv. og datakostnader	55 179	72 226	17 046
Markedsføring	11 970	18 400	6 430
Kontingent/bidrag F&S	25 137	57 160	32 023
Diverse poster inklusiv husleie	399 819	415 036	15 217
Finans	-18 308	-22 200	-3 892
<b>Sum kostnader</b>	<b>717 691</b>	<b>800 165</b>	<b>82 474</b>
<b>Resultat</b>	<b>36 840</b>	<b>1 400</b>	<b>35 440</b>

Antall medlemmer ble langt færre enn budsjettet og sammen med et vesentlig avvik på treningsavgiften ble det et negativt avvik på inntektssiden. Årets tilskudd var også lavere enn budsjettet slik at det ble totalt kr. 47 034 mindre inntekter enn budsjettet.



Negativt avvik på utdanning skyldes noe høyere kursavgift enn budsjettet, og at vi måtte sende flere på kurs i Sverige som medførte høyere reisekostnader. Styret arbeider aktivt med rekruttering og utdanning av nye ledere, så dette er en post vi vil øke i neste års budsjett.

Det er et positivt avvik på datakostnader som i hovedsak skyldes senere implementering av nytt medlemssystem og følgelig færre måneder med høyere lisenskostnader.

Det er et positivt avvik på markedsføring som skyldes at styret i hovedsak har valgt å fremme innlegg på Facebook. Erfaringsmessig får vi lite igjen for annonser i aviser, som også har en høy kostnad.

Avvik på kontingent til Friskis Norge og Riks skyldes at det tidligere er avsatt kostnader for etterskuddsvis fakturering. Med nye faktureringsrutiner fra Friskis Norge viste det seg at faktureringene går på inneværende år og at det derfor ikke er behov for å avsette noe. Avsetning er derfor tilbakeført.

Oppsummert er styret fornøyd med at vi har et overskudd i 2025 til tross for at vi fikk langt færre medlemmer og inntekter enn budsjettet. Det vil fremdeles være en viktig oppgave å få nye medlemmer og beholde de medlemmene vi har, samtidig ser styret at det er krevende å øke medlemsmassen ytterligere. Det vil også være viktig at vi viderefører fokuset på vår funksjonærgruppe slik at de opprettholder sitt gode engasjement og fortsetter å bidra til at vi kan tilby god og relevant trening for våre medlemmer.

## Organisering

Foreningens virksomhet styres av styret og administrasjon, og utøves av alle funksjonærer. Utover våre prosjekter, og i tillegg til styret og årsmøtevalgte funksjoner, har følgende grupper og enkeltpersoner hatt særskilte oppdrag for foreningen i 2025:

- Lederrekrutteringsgruppe bestående av Jørn Reiersgård (styreansvarlig) og Anette Loennechen
- Vertsrekrutteringsgruppe bestående av Anne Grethe Helgesen (styreansvarlig), Bente Flakstad, Siv Jacobsen og Robert Jacobsen.
- Supportmøteansvarlige er Terje Nundal (styreansvarlig), Anette Loennechen og Espen Granlund.
- Timeplangruppe bestående av Trine Tenvik (styreansvarlig), Jon Arne Trollvik og Espen Granlund.
- Bilde- og videogruppe bestående av Rebekka Gudem (styreansvarlig) Anette Loennechen, Siv Jacobsen, Arnhild Stensland og Per Morten Hansen.
- Markedsføringsgruppe – Rebekka Gudem og Trine Tenvik (begge styreansvarlig)
- Materialforvaltere: Robert Jacobsen og Tone Joheim
- Vedlikeholdsansvarlige spinning og alt-mulig-menn: Robert Jacobsen og Jon Arne Trollvik.
- Gruppen rekruttering og medlemspleie slo seg sammen, da vi så at det er mye sammenfallende. Det er tett og godt samarbeid med markedsgruppa.



## Kontrollutvalg

Kontrollutvalget for regnskapsåret har vært Egil André Bjørkedal (leder), Nils Jespersen og Reidar Thorsen.

## Valgkomite

Valgkomiteen har bestått av Cathrin Janås (leder), Bente Flakstad og Robert Jacobsen. Varamedlem har vært Espen Granlund.

## Administrasjon

Monica Johansen har vært ansatt i 20 prosent stilling i en administrativ stilling. Styret sa opp denne stillingen i desember grunnet fallende medlemstall og inntekter. Hun jobber ut oppsigelsesperioden t.o.m. mars 2026.

## Medlemsutvikling og -statistikk

Ved utgangen av 2025 hadde foreningen 365 medlemmer, en stor nedgang fra 401 i 2024.

Medlemskap 2025	Kvinner	Menn
13 - 19 år:	1	0
20 - 35 år:	3	2
36 - 45 år:	9	3
46 - 55 år:	72	10
56 - 65 år:	124	45
65->	63	32
<b>Totalt</b>	<b>272</b>	<b>92</b>

Totalt ble det solgt 991 treningskort av ulike typer. Se note 1 i årsregnskapet for fordeling mellom de ulike korttypene.

## Samarbeidspartnere

Vi har signert ny leieavtale med Vestfold og Telemark Fylkeskommune, Færder videregående skole, for leie av gymsalen. Kontrakten løper til 31. desember 2027. I februar 2025 signerte vi avtale med Velle Gruppen for leie av spinningssalen i 2025. Høsten 2025 har vi signert en ny avtale som gjelder ut 2027.

Vi har hatt samarbeidsavtale med Sport1 Tolvsrød som ga 20 prosent rabatt på ordinære priser for medlemmer og funksjonærer på kjøp av alt sportsutstyr. Denne butikken ble lagt ned ved nyttår, og vi har i februar 2026 inngått nye avtaler med Løplabbet og Olympia Sport.

En av funksjonærene våre har ordnet en gunstig fruktavtale til våre arrangementer. Vi avtaler hva og hvor mye fra gang til gang.



## Vertsstatus

Antall verter:

- 22 aktive verter i løpet av 2025
- 3 sluttet som vert i løpet av 2025
- 1 ny vert høsten 2025

Det ble avholdt leder- og vertsmøte i 24. april og 22. oktober.

Vertsrekruteringsgruppa består av en to verter med vertsansvarlig fra styret. Det har ikke vært behov for å skaffe flere verter.

Det er som det alltid har vært, god stemning i vertsgruppa og ofte greit å få vikar ved behov. Vikarbehov kan også meldes fra i Funksjonær-gruppa i Facebook. Den som skal ha vikar, gir Bente beskjed og orienterer treningslederen. På Velle er det viktig å sikre at verten eller treningslederen har nøkkel.

## Treningsledere

**Organisering:**

Lederrekruttering er i 2025 utført av styret med speiderhjelp fra alle funksjonærer.

**Treningsledere:**

Foreningen har i 2025 hatt 12 treningsledere. Av disse har en vært i permisjon deler av året. I tillegg har en spinningleder fra Bærum tatt gjestetimer hos oss.

**Timeplan**

Vårt timeplanen bestod av 9 timer i sal, 7 timer i spinning og 1 utetime. Utetimen ble avvirket fra høsten som følge av lav deltakelse. Høsttimeplanen startet med 7 timer i sal og 7 timer i spinning. Dans kom med som den 8 saltimen i september og Yoga kom med som den 9 saltimen i desember. Coreflex og Multitrening ble tatt bort fra planen som følge av en permisjon blant treningslederne.

Sommertrening 2025 ble gjennomført alle ferieukene. Vi hadde tre gjeste-ledere i tillegg til våre egne med oss i perioden.

Da vi lagde ny timeplan høsten 2025 for våren 2026, inviterte vi alle treningslederne til å delta i arbeidet med å lage timeplanen. Tilbakemeldinger og resultat konkluderes som vellykket. Dette anbefales videreført.

Det ble arrangert følgende kryddertimer i løpet av året:

- o Mesternes Mester, 13.02.2025
- o Kondisjon spesial i sal, 13.11.2025
- o Spinn maraton, 29.11.2025



Det ble gjennomført felles verts- og ledermøter 24. april og 22. oktober

13 funksjonærer deltok på Inspirasjonstour 2025 i Fredrikstad den 8. november. Temaet var «High, Low and Grow». Inspirasjonstouren er Friskis Norge sitt treffpunkt i de årene det ikke arrangeres Friskis&Svettisdager.

### **Tilrettelagt trening**

Jympa Sirkel er vår time som er tilrettelagt for medlemmer med funksjonsnedsettelse. Timen er åpen for alle. Timen er godt besøkt, men vi ønsker oss flere deltakere med funksjonsnedsettelse. Fra januar 2026 er timen midlertidig tatt ut av timeplanen på grunn av en permisjon blant treningslederne.

### **Utdanning**

Foreningen trenger å rekruttere flere ledere, både i sal og spinning. Vi har i 2026 lykket med å rekruttere nye ledere og videreutdanne andre - alle til saltrening. Vi har utvidet treningstilbudet med følgende:

- Nahla er lisensiert som treningsleder Dans
- Anette er lisensiert som treningsleder Yoga
- Yevhen og Hilde har gjennomført Ettan. Hilde er lisensiert som treningsleder Multitrening Soft i januar 2026, Yevhen er meldt på treningsformkurs Jympa i juni 2026, og Anita er meldt på treningsformkurs Pilates september 2026.

## **Supporten (tidligere oppfølging)**

Supporten består av flere metoder, check-in, sparringspartner, Friskiscoach og i Tønsberg har vi de siste to årene testet gruppesupport. Friskis&Svettis har som mål å sikre trivsel og høy kvalitet på våre treninger. Alle funksjonærene skal føle seg trygge i sine roller, bli sett og få veiledning. Supporten og funksjonærreisen er gode verktøy for å sikre det.

Det skal være høy kvalitet på våre timer, og vi skal til enhver tid forholde oss til oppdaterte retningslinjer slik at våre medlemmer opplever det som trygt å trene hos oss.

Det er gjennomført to supportmøter med funksjonærene hvor tema blant annet har vært samarbeid i teamene, kommunikasjon, hva vi må bevare og hva som kan forbedres. Det ble avholdt et møte for spinningfunksjonærer og et møte for øvrige funksjonærer i sal. Møte med spinningfunksjonærene var også en del av en evaluering etter flytting til nye spinninglokaler. Styret opplever at dette har vært gode og nyttige møter. Oppsummering fra disse møtene er gjennomført på funksjonærmøter.

## **Markedsføring/kommunikasjon**

Vi har fortsatt strategien med fokus på digitale kanaler og sosiale medier. Facebook og Instagram har hatt flere ukentlige innlegg gjennom året. Fra høsten 2025 har det vært innlegg på Facebook tre dager i uken, og de legges ut på samme tidspunkt.



Nettsiden er oppdatert i samsvar med tilbud og nyheter.

Vi har hatt utskrift av treningstimeplan tilgjengelig for medlemmene ved oppstarten i januar og august.

Friskis&Sveltis Norge utarbeidet delplaner for markedsføring som ble gjennomført av oss der det samsvarte med vårt tilbud og muligheter. Mye av informasjonen som blir lagt ut på Facebook kommer fra Friskis Norge samt videre bruk av materialet produsert av Færd.

### **Facebook**

Vi har vært svært aktive på Facebook i 2025 og ser videre økning i antall følgere på hovedsiden. Kanalen har vært brukt til informasjon, inspirasjon og markedsføring. Engasjementet gjennom klikk, kommentarer og delinger er bra. Det er fortsatt viktig at alle er flinke til å kommentere og dele innleggene som legges ut.

### **Instagram**

Vi har hatt et svært aktivt år på Instagram. Dette er først og fremst inspirasjonsinnlegg fra treningene våre i tillegg til markedsføring av enkelttimer og egne arrangementer. Vi får gode tilbakemeldinger for variert bruk av inspirerende bilder og egne treningsledere/verter.

Fra Friskis Norge forespør og mottar vi også informasjon og får ferdig materiale til Some (Instagram og Facebook). Vi samarbeider godt, og Martine og Ida lager alt vi vil ha ut fra ønsker, og vi mottar forslag når det er spesielle arrangementer/faste høydepunkter gjennom året (ferier/påske/sommertrening).

Friskis Norge ønsker at vi promoterer Friskis Go. Dette er en mulighet for gratis online-trening for alle medlemmer.

### **Nettside**

Den nye nettsiden ble lansert våren 2025, og den blir oppdatert og jobbet med. I løpet av året har vi fått vist fram treningsformer, treningssteder, temasider, prislister og medlemsinformasjon. Nettsiden viser informasjon som gjelder over tid, uten merking av spesifikk dato. Fra Friskis Norge forespør og mottar vi også informasjon og får ferdig materiale til Some (Instagram og Facebook). Vi samarbeider godt og Martine og Ida i Friskis Norge lager alt vi vil ha ut fra ønsker, og vi mottar forslag når det er spesielle arrangementer/faste høydepunkter gjennom året (ferier/påske/sommertrening).

Friskis Norge ønsker at vi promoterer Friskis Go. Dette er en mulighet for gratis online-trening for alle medlemmer. Denne er gratis for alle som har kjøpt medlemskap.

### **Internkommunikasjon:**

Vi har brukt vår lukkede gruppe på Facebook i den daglige dialogen oss funksjonærer imellom. Mange av funksjonærene har i løpet av 2025 logget seg på plattformen Speakap. Dette er den nye plattformen til Friskis som skal benyttes av alle.



## Bilde og film

Vår bilde- og videogruppe har også i 2025 vært aktive, og har vært en veldig god støttespiller for markedsføringen av foreningen i sosial medier.

## Friskis i media

Ved åpne arrangementer og sommertreninger har vi i 2025, som i 2024, benyttet Tønsbergs Blads arrangementskalender til markedsføring. Sommertreningen ble annonsert hver uke i treningsperioden i «Hva skjer» i Tønsbergs Blad både i papirutgave og nettside. Sommertreningen ble også markedsført på Visit Vestfold sin arrangementskalender.

## Annet

Fire personer har vært på instagram-kurs. Tilbakemelding er at det var veldig nyttig og lærerikt. Nye rutiner for antall innlegg og tidspunkt for når det legges ut er et direkte resultat av kurset.

Nye beachflagg og bukker/plakater er kjøpt inn.

I oktober 2025 kjørte vi i samarbeid med Sport 1 en kampanje hvor medlemmene fikk 30 prosent avslag på varer. Vi har fortsatt reklamenett med Friskislogo som giveaway ved behov.

Informasjonsbrosjyrene som ble trykket opp til utdeling til medlemmer i 2024, er nok en gang distribuert og hengt opp ved ulike dagligvarebutikker i Tønsberg og på Nøtterøy. Den deles ut til medlemmer som etterspør informasjon på papir.

Vi har fortsatt målsetting om å oppnå økt synlighet for, og kjennskap til Friskis&Snettis for å fortsatt øke medlemsmassen.

## Målsetting og resultat:

I 2023 og 2024 har vi vært rett i overkant av 400 medlemmer. Vi trodde da at bunnen var nådd, men vi ser i 2025 at medlemstallet ble 365.

I 2026 blir det viktig å jobbe videre for å realisere målene i strategiplanen 2025-2028. Samtidig må vi jobbe med den nye organiseringen, og det nye opplegget for arbeidsgrupper når vi framover ikke skal ha en administrativt ansatt.

Året 2026 har startet bra. Vi har skrevet treningslederavtale med to nye som skal på ettan, og vi har skrevet intensjonsavtale med Færder videregående skole om bruk av idrettshallen i inntil 15 timer. La oss håpe at dette er et godt tegn for resten av året.

# Friskis&Svettis Tønsberg

## Resultatregnskap 2025

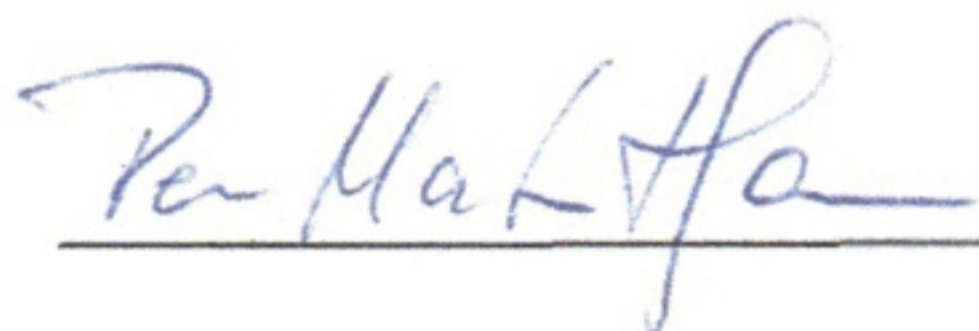
	Regnskap 2025	Budsjett 2025	Regnskap 2024	Note
<b>Inntekter</b>				
Medlemskontigent	91 250	102 500	60 600	
Treningsavgift	568 969	597 065	556 825	1
Tilskudd	94 312	102 000	112 481	2
<b>Sum driftsinntekter</b>	<b>754 531</b>	<b>801 565</b>	<b>729 906</b>	
<b>Lønnskostnader</b>				
Lønn til ansatte	116 744	116 744	183 389	
Feriepenger	14 009	14 009	22 306	
Arbeidsgiveravgift	19 006	18 990	26 307	
Møter, konferanser og gaver mm	21 248	20 000	37 293	3
Utdanning/kurs	52 477	45 200	813	
<b>Sum lønnskostnader</b>	<b>223 485</b>	<b>214 943</b>	<b>270 108</b>	
<b>Andre driftskostnader</b>				
Leie av lokaler	283 301	282 704	207 700	4
Kjøp av utstyr	20 617	25 288	25 164	5
Driftsmateriell/rekvisita	10 565	12 200	13 843	
Klær/sko funksjonærer	20 774	44 600	19 946	
Reperasjon og vedlikehold utstyr	30 000	30 000	30 000	
Kontorrekvisita	-	5 000	4 043	
Datakostnader - lisenser	44 614	55 026	42 161	6
Telefon	4 465	3 957	3 228	
Markedsføring	11 970	18 400	2 761	7
Giveaways/premier	1 729	7 500	4 000	
Beverting/div. prosjekter	1 481	3 000	2 579	
Gjestetrener	-	2 000	1 000	
Marked/Fond F&S Norge/Riks	25 137	57 160	32 320	
Forsikring	19 007	19 200	18 056	
Styre- og bedriftsforsamlingsmøter	7 803	9 500	10 068	
Bank og kortgebyrer	3 408	3 400	2 903	
Omkostninger nettbetaling	18 859	20 987	17 609	
Tono avgift	8 782	7 500	7 280	
<b>Sum andre driftskostnader</b>	<b>512 514</b>	<b>607 422</b>	<b>444 661</b>	
<b>Driftsresultat</b>	<b>18 532</b>	<b>-20 800</b>	<b>15 137</b>	
<b>Finansinntekter og kostn.</b>				
Renteinntekter bank	18 718	24 000	42 476	
Valutatap	411	1 800	1 090	
<b>Sum Finansinntekter og kostn.</b>	<b>18 308</b>	<b>22 200</b>	<b>41 386</b>	
<b>Resultat</b>	<b>36 840</b>	<b>1 400</b>	<b>56 523</b>	

# Friskis&Svettis Tønsberg

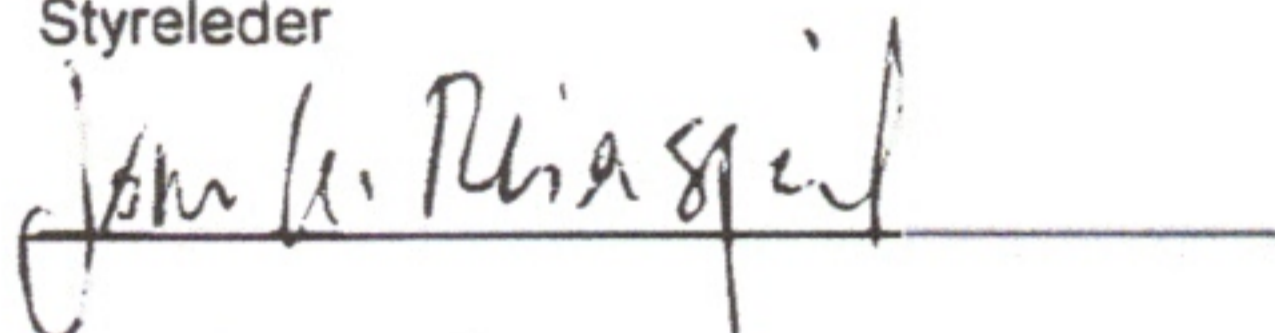
Balanse pr. 31. desember 2025

	31.12.2025	31.12.2024	Note
<b>Eiendeler</b>			
Fordringer	26 749	42 985	8
Bankinnskudd	405 559	213 867	
Fastrenteinnskudd Pareto	1 010 830	965 911	
<b>Sum Eiendeler</b>	<b>1 443 138</b>	<b>1 222 763</b>	
<b>Egenkapital og gjeld</b>			
Egenkapital	1 016 498	1 016 497	
Årsresultat	36 840		
<b>Sum egenkapital</b>	<b>1 053 338</b>	<b>1 016 497</b>	
Leverandørgjeld	119 739	11 453	
Avsetning feriepenger, skatt, aga	24 242	33 967	9
Avsetning vedlikehold utstyr	60 000	30 000	
Interimskonto medlemsinnbetaling	84 702	-5 040	
Annen kortsiktig gjeld	101 118	135 886	10
<b>Sum Gjeld</b>	<b>389 800</b>	<b>206 266</b>	
<b>Sum egenkapital og gjeld</b>	<b>1 443 138</b>	<b>1 222 763</b>	

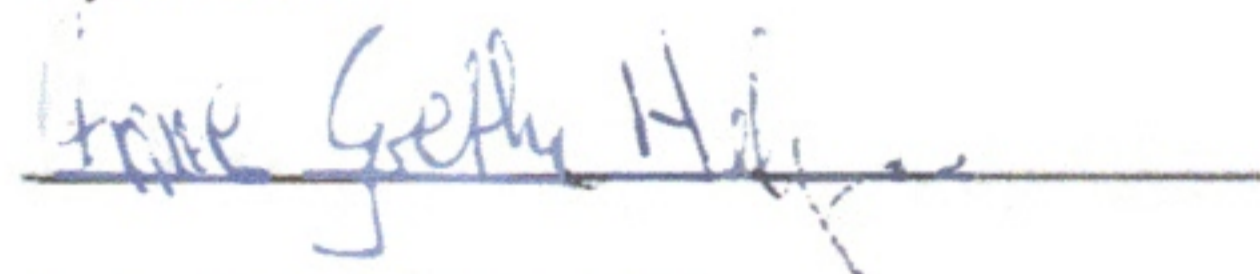
Tønsberg 25. mars 2026



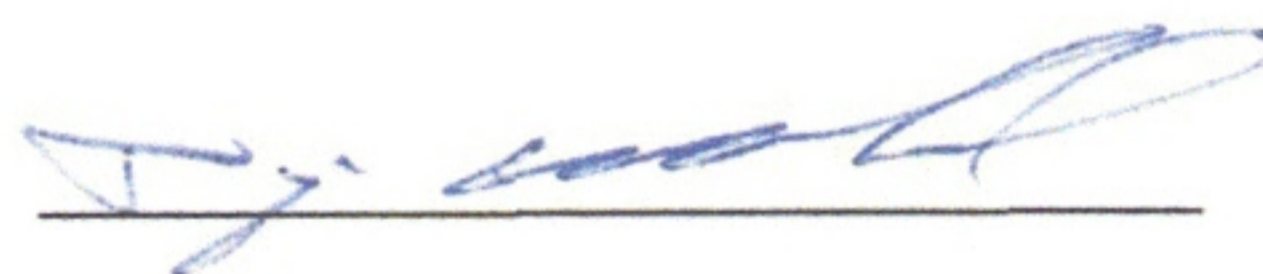
Per Morten Hansen  
Styreleder



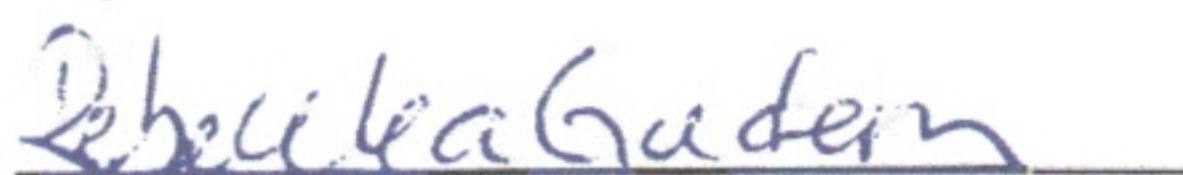
Jørn Reiersgård  
Styremedlem



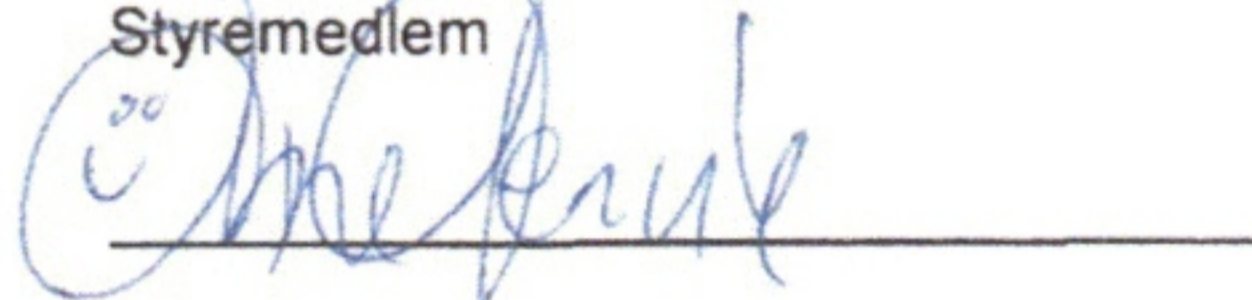
Anne Grete Helgesen  
Styremedlem



Terje Nundal  
Styremedlem



Rebekka Gudem  
Styremedlem



Trine Tenvik  
Styremedlem

# Friskis&Svettis Tønsberg

Noter pr 31. desember 2025

## NOTE

### 1 Treningsavgift / solgte kort

	2025			2024		
	Antall	Pris	Beløp	Antall	Pris	Beløp
Årskort	114	2390	272 460	79	2200	173 800
Halvårskort Voksen				108	1200	129 600
Tilpasset trening Årskort	6	690	4 140	3	660	1 980
Tilpasset trening halvårskort				1	360	360
Årskort ung	3	690	2 070	1	660	660
Halvårskort ung				1	390	390
Familie Årskort	14	4190	58 660	8	3990	31 920
Halvårskort familie				8	2165	17 320
Klippekort	40	780	31 200	24	760	18 240
Månedskort - 30 dagers kort	471	259	121 892	723	249	180 027
Månedskort - abonnement med binding	343	229	78 547	1	249	249
Månedskort - 30 dagers kort kjøpt før prisøkning				1	199	199
Årskort voksen - kjøpt før prisøkning				1	2080	2080
	<b>991</b>		<b>568 969</b>	<b>959</b>		<b>556 825</b>

	2025			2024		
	Faktisk	Budsjett	Avvik	Faktisk	Budsjett	Avvik
2 Tilskudd						
Post 2 og 3 midler	5 350	10 000	-4 650	13 400	8 000	5 400
Grasrotmidler/Norsk Tipping	15 187	12 000	3 187	12 976	8 600	4 376
Momskompensasjon fra NIF	56 952	70 000	-13 048	73 144	70 000	3 144
Tilskudd BRP og ekstra innsats	15 688	-	15 688			
LAM midler	1 135	10 000	-8 865	12 961	1 000	11 961
	<b>94 312</b>	<b>102 000</b>	<b>-7 688</b>	<b>112 481</b>	<b>87 600</b>	<b>24 881</b>

	2025			2024		
	Faktisk	Budsjett	Avvik	Faktisk	Budsjett	Avvik
3 Møter, konferanser og gaver mm						
Forum	4 395	5 000	605	3 297	5 000	1 703
Kick-Off	4 611	6 000	1 389	1 879	5 600	3 721
Annet	4 537	6 000	1 463	1 411	6 000	4 589
Jubileumsoppmerksomhet - Funksjonærer	7 705	3 000	-4 705	-	3 000	3 000
Friskisdagene	-	-	0	30 706	52 250	21 544
	<b>21 248</b>	<b>20 000</b>	<b>-1 248</b>	<b>37 293</b>	<b>71 850</b>	<b>34 557</b>

	2025			2024		
	Faktisk	Budsjett	Avvik	Faktisk	Budsjett	Avvik
4 Leie av lokaler						
Halleie Færder vgs	200 000	200 000	-	200 000	200 004	4
Leie Velle	75 000	75 000	-			
Lagerbodleie	7 800	7 200	-600	7 200	7 200	-
Strøm Skallevoid	500	500	0	500	500	-
	<b>283 300</b>	<b>282 700</b>	<b>-600</b>	<b>207 700</b>	<b>207 704</b>	<b>4</b>

	2025			2024		
	Faktisk	Budsjett	Avvik	Faktisk	Budsjett	Avvik
5 Kjøp av utstyr						
Seter til sykler og matter til spinningssal	5 482	10 000	4 518	10 104	10 000	-104
Musikk/utstyr funksjonærer - fitnessplayer	15 135	15 288	153	15 060	13 800	-1 260
	<b>20 617</b>	<b>25 288</b>	<b>4 671</b>	<b>25 164</b>	<b>23 800</b>	<b>-1 364</b>

	2025			2024		
	Faktisk	Budsjett	Avvik	Faktisk	Budsjett	Avvik
6 Datakostnader - lisenser						
Tnpletex - regnskap	10 681	10 560	-121	11 276	8 640	-2 636
Rubic medlemssystem	16 379	9 375	-7 004	18 750	18 750	0
BRP - medlemssystem	7 000	21 000	14 000			
Basecamp - styret	3 242	3 300	58	3 245	3 300	55
Teams	-	3 250	3 250			
Adobe	3 491	3 528	37	3 096	2 838	-258
Microsoft	1 199	1 199	0	1 199	1 199	0
NIF integrasjon	2 622	2 814	191	4 595	-	-4 595
	<b>44 614</b>	<b>55 026</b>	<b>10 411</b>	<b>42 161</b>	<b>34 727</b>	<b>-7 434</b>

	2025			2024		
	Faktisk	Budsjett	Avvik	Faktisk	Budsjett	Avvik
7 Markedsføring						
Reklame	3 143	4 000	858	-	11 000	11 000
Flyers/plakater	4 000	3 000	-1 000	-	2 000	2 000
Facebook annonsefremming	4 828	11 400	6 572	2 761	4 500	1 739
	<b>4 828</b>	<b>18 400</b>	<b>13 572</b>	<b>2 761</b>	<b>17 500</b>	<b>14 739</b>

	31.12.2025	31.12.2024
	8 Fordringer	
Påløpt renter og utbetalt renter Pareto	-	26 418
Momskompensasjon	4 705	0
Periodisering BRP	14 000	0
Periodisering lagerbodleie, forsikring, microsoft	8 044	16 567
	<b>26 749</b>	<b>42 985</b>

	31.12.2025	31.12.2024
	9 Avsetning feriepenger, skatt, aga	
Forskuddstrekk	5 096	5 096
Skyldig arbeidsgiveravgift	3 160	3 160
Påløpt arbeidsgiveravgift feriepenger	3 762	3 762
Skyldige feriepenger	12 224	12 224
	<b>24 242</b>	<b>24 242</b>

10	2990 - Annen kortsiktig gjeld	31.12.2025	31.12.2024
	Avsetning kontingent F&S Norge og Riks	-	32 286
	Avsetning halleie Færder høst 2024	100 000	100 000
	Kjøring inspirasjonstur og gavekort	1 118	-
	Avsetning lagerbodiele høst 2024	-	3 600
		<u>101 118</u>	<u>135 886</u>



## Kontrollutvalgets beretning for 2025

I henhold til NIFs lov § 2-12 avgir herved kontrollutvalget i Friskis&Svettis Tønsberg (heretter kalt F&S) sin beretning. Kontrollutvalget skal kontrollere at styret utfører de oppgaver styret er tillagt etter F&Ss lov.

### Vi har utført følgende handlinger:

Vi har gjennomgått protokoll for årsmøtet, styrets protokoller, samt andre dokumenter utvalget har funnet det nødvendig å gjennomgå. Vi har fått alle opplysninger som vi har bedt om fra F&Ss administrasjon og styre. Vi har gjennomgått styrets årsberetning for 2025 og det styrebehandlede årsregnskapet for 2025.

Vi har foretatt regnskapsrevisjon og kontrollert resultatregnskap, balanse og noter. Balansen viser F&Ss verdier som er kontrollert mot underliggende dokumentasjon. Alle balanseverdier er reelle pr. 31.12.25. Vi har vurdert at notene gir de opplysninger som er av betydning for å bedømme F&Ss stilling og resultat. Regnskapet viser et overskudd på kr 36.840 som ved årsavslutning 2025 ble tilført egenkapitalen som nå utgjør kr 1.053.338.

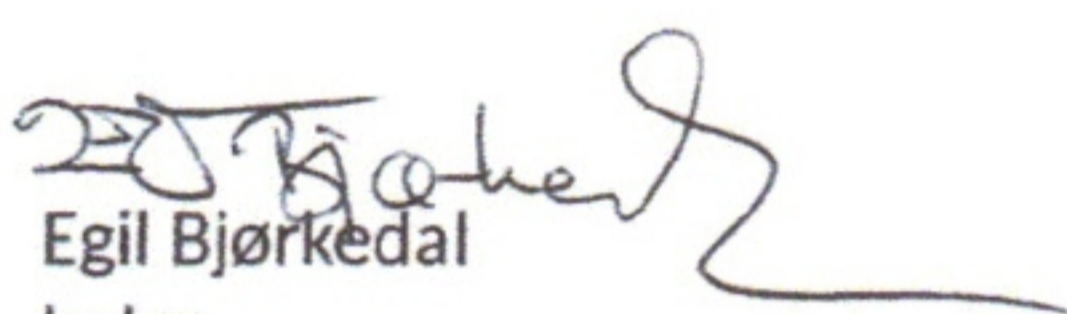
### Kontrollutvalget har følgende merknader til forvaltningen av F&S:


Styret har i 2025 vist god kontroll med økonomien og gjort nødvendige tiltak for å tilpasse kostnadene til inntektene.

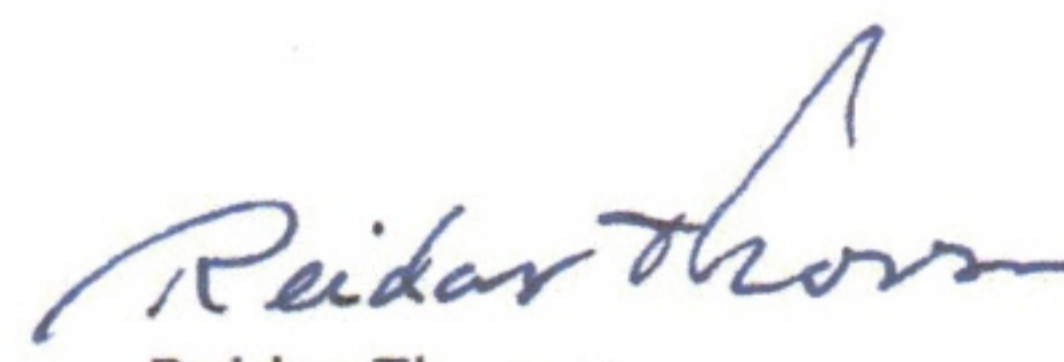
### Kontrollutvalget har følgende merknader til det fremlagte regnskapet:

Det er kontrollutvalgets konklusjon at styret har utført de oppgaver som det er tillagt etter loven, og vi anbefaler at styrets beretning og årsregnskap for 2025 godkjennes av årsmøtet.

Nøtterøy/Tjøme 5. mars 2025

  
Egil Bjørkedal  
leder

  
Nils Jespersen  
medlem

  
Reidar Thorsen  
medlem

## **Forslag til årsmøtet i Friskis&Svettis Tønsberg**

**Fra: styret i Friskis&Svettis Tønsberg**

**Tittel på forslag: Endre styresammensetning**

### **Forslag:**

I loven for Friskis&Svettis Tønsberg foreslås endring i § 15 Årsmøtets oppgaver, punkt 11 b og siste ledd i siste avsnitt.

Nåværende punkt 11:

11. Foreta følgende valg:

- a) Leder og nestleder
- b) 4 styremedlemmer og 1 varamedlem
- c) Øvrige valg i henhold til vedtatt organisasjonsplan, jf. pkt. 9
- d) Kontrollutvalg med 2 (minst to) medlemmer og minst 1 (minst ett) varamedlem
- e) Representanter til ting og møter i de organisasjonsledd idrettslaget har representasjonsrett eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene.
- f) Valgkomité med leder, to medlemmer og ett varamedlem.

Leder og nestleder velges enkeltvis, og for et år av gangen. De øvrige medlemmer velges samlet, for 2 år. Deretter velges varamedlemmene samlet, og ved skriftlig valg avgjøres rekkefølgen i forhold til stemmetall.

Styret foreslår å endre til:

11. Foreta følgende valg

- b) 5 styremedlemmer

I tillegg utgår siste ledd i siste avsnitt.

### **Begrunnelse:**

Vår administrativt ansatte er sagt opp og avslutter oppsigelsestiden 31. mars 2026. For å ivareta foreningens administrative oppgaver foreslår derfor styret at vi velger et styremedlem spesifikt for mange av foreningens administrative oppgaver. Samtidig foreslås det at vi ikke velger et varamedlem til styret.

Forslag til årsmøtet i:	Friskis&Svettis Tønsberg
Fra:	Styret Friskis&Svettis Tønsberg
Tittel på forslag:	Definering av funksjonærstatus og håndtering av treningsavgift for medlemmer som starter eller avslutter verv som funksjonær

**Bakgrunn:**

Det har over tid vært ulik praksis på definering av funksjonærstatus og håndtering av betalt treningsavgift for medlemmer som går inn og ut av funksjonærverv. Dette har aktualisert seg ved innføring av månedskort og løpende abonnement i tillegg til årskort. For å sikre en enhetlig håndtering foreslås derfor denne policy. Styret ønsker saken behandlet av årsmøtet siden det omhandler økonomiske spørsmål av prinsipiell betydning og kan innebære refusjon av innbetalt treningsavgift som i prinsippet skal behandles av årsmøte for hver enkelt sak.

**Forslag til policy:**

Dersom et medlem starter som funksjonær i Friskis&Svettis Tønsberg skal statusen endres fra medlem til funksjonær første måned etter at hen har trått inn i vervet. Betalt treningsavgift for fremtidige perioder refunderes. Dersom medlemmet har løpende abonnement med binding, skal binding avsluttes. Samme prinsipp gjelder når man ikke lenger er funksjonær. Treningsledere og verter kan maksimalt ha ett års sammenhengende permisjon før vervet avsluttes. Treningsavgift må betales fra første måned etter at hen har avsluttet sitt verv. Følgende definering gjelder for start som funksjonær:

- For styremedlemmer, medlemmer av valgte organer, og medlemmer som utpekes til oppdrag av styret – etter valg på årsmøtet. Alternativt utpeking der det ikke er krav om valg på årsmøte.
- For verter – når man har fått sitt første vertsoppdrag.
- For treningsledere – når Ettan er fullført.

Funksjonærstatus avsluttes når man fratrer sitt verv, deltar på sin siste treningstime, eller når permisjonstiden passerer ett år.

## **Forslag til årsmøte i: Friskis&Svettis Tønsberg**

Fra: Robert Jacobsen

### **Honorar til styremedlemmer**

Forslag:

Styrets medlemmer i Friskis Tønsberg burde få et honorar årlig for arbeidsoppgavene som utførers i foreningen.

Begrunnelse:

Nå når en 20% stilling forsvinner i Friskis Tønsberg, øker arbeidsoppgavene til det arbeidene styre.

Og lønnskostnader frigjøres.

Noen av de frigjorte midlene burde da fordeles til de som sitter i styret.

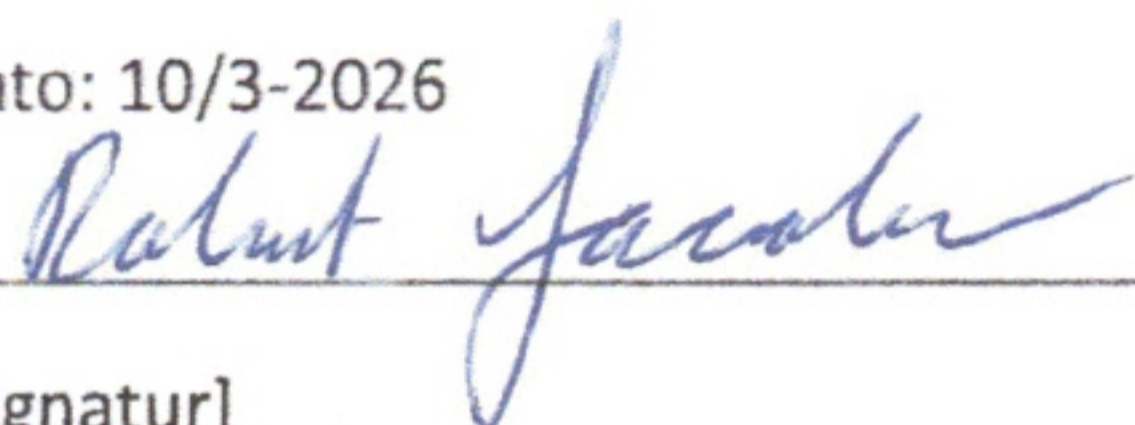
Ikke som lønn, men som en påskjønnelse for sin frivillighet til foreningen.

Beløpet bør fordeles til medlemmene, i den størrelse som styret bestemmer, men at den ikke overstiger dagens 20% stilling.

Og sjekke ut om beløpet er av en størrelse som man slipper å skattlegge.

Sted: Nøtterøy

dato: 10/3-2026



---

[signatur]

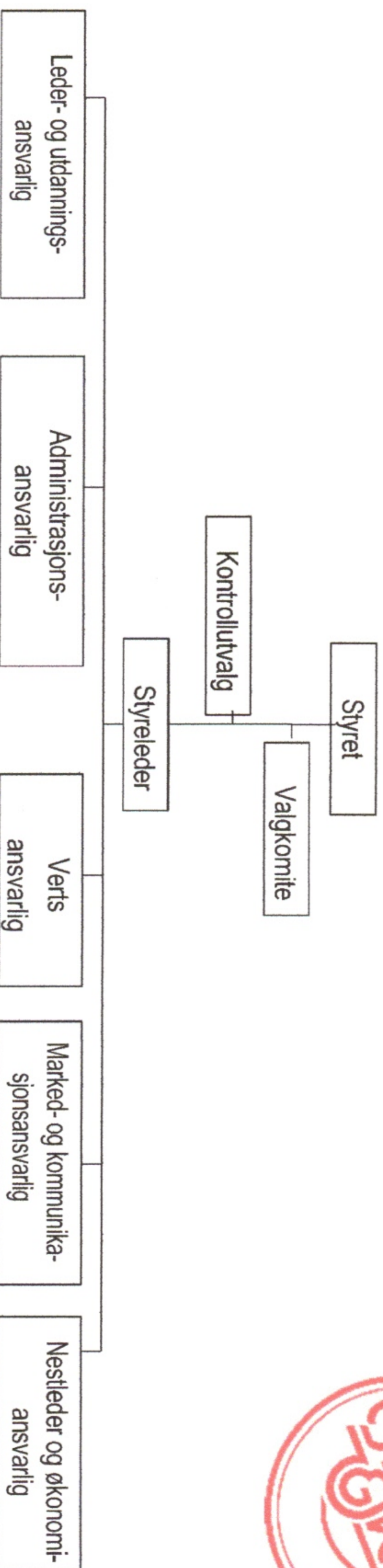
Robert Jacobsen

# Friskis&Svettis Tønsberg

## Budsjett 2026

	Budsjett 2026	Regnskap 2025	Budsjett 2025
<b>Inntekter</b>			
Medlemskontigent	91 250	91 250	102 500
Treningsavgift	579 172	568 969	597 065
Tilskudd	80 690	94 312	102 000
<b>Sum driftsinntekter</b>	<b>751 112</b>	<b>754 531</b>	<b>801 565</b>
<b>Lønnskostnader</b>			
Lønn til ansatte	70 522	116 744	116 744
Feriepenger	3 903	14 009	14 009
Arbeidsgiveravgift	5 272	19 006	18 990
Utdanning/kurs	59 000	52 477	45 200
Møter, konferanser og gaver mm	53 000	21 248	20 000
<b>Sum lønnskostnader</b>	<b>191 696</b>	<b>223 485</b>	<b>214 943</b>
<b>Andre driftskostnader</b>			
Leie av lokaler	308 900	283 301	282 704
Utstyr	24 200	20 617	25 288
Driftsmateriell/rekvisita	10 000	10 565	17 200
Klær/sko funksjonærer	28 000	20 774	44 600
Reparasjon og vedlikehold utstyr	30 000	30 000	30 000
Datakostnader - lisenser	67 610	44 614	55 026
Telefon	1 350	4 465	3 957
Reklame/Markedsføring	4 850	11 970	18 400
Giveaways/premier	4 000	1 729	7 500
Beverting/div. prosjekter	2 500	1 481	3 000
Gjestetrenere	2 000	-	2 000
Marked/Fond F&S Norge/Riks	52 560	25 137	57 160
Forsikring	19 620	19 007	19 200
Styre- og bedriftsforsamlingsmøter	9 750	7 803	9 500
Bank og kortgebyrer	3 650	3 408	3 400
Omkostninger nettbetaling	19 827	18 859	20 987
Tono avgift	9 000	8 782	7 500
<b>Sum andre driftskostnader</b>	<b>597 816</b>	<b>512 514</b>	<b>607 422</b>
<b>Driftsresultat</b>	<b>-38 400</b>	<b>18 532</b>	<b>-20 800</b>
<b>Finansinntekter og kostn.</b>			
Renteinntekter bank	40 000	18 718	24 000
Valutatap	-600	-411	-1 800
<b>Sum Finansinntekter og kostn.</b>	<b>39 400</b>	<b>18 308</b>	<b>22 200</b>
<b>Resultat</b>	<b>1 000</b>	<b>36 840</b>	<b>1 400</b>

## Organisasjonsplan mars 2026



Oppfølgergruppe	Rekrutteringsgruppe	Bilde- og videogruppe	Arrangementsgruppe	Materialforvaltningsgruppe
-----------------	---------------------	-----------------------	--------------------	----------------------------

Aktiviteter merket **grønt** gjennomføres etter mandat og arbeidsgruppeform som fordeles og forankres til en styreansvarlig.





## Valgkomitéens innstilling til årsmøtet i F&S Tønsberg, 2026.

Valgkomitéen har bestått av Cathrin Janås (leder), Bente Flakstad, Robert Jacobsen og Espen Granlund (vara).

Arbeidet startet i november 2025. Vi har hatt 2 fysiske møter, 1 teamsmøte, og 6 telefonmøter. I tillegg har vi kommunisert på e-post og Messenger. Etter dette har det ikke vært avholdt flere møter i valgkomiteen, og vara har ikke vært benyttet.

Styret besluttet i desember å avvikle den administrative stillingen, og endre på styresammensetningen ved at styret utvides med en person med oppgave som administrasjonansvarlig/sekretær. Varamedlem utgår. Valgkomiteen har forutsatt at denne endring i styresammensetning blir godkjent av årsmøtet, og jobbet med å finne kandidat til denne nye rollen.

Valgkomitéen har lagt vekt på følgende i innstillingen til årsmøtet:

- kontinuitet til å utvikle foreningen videre særlig med tanke på flere medlemmer og nye treningsledere
- kjønnsfordelingen i medlemsmassen og idrettsforbundets lovnorm om kjønnsfordeling

Følgende personer har sagt seg villig til gjenvalg: Per Morten Hansen og Terje Nundal. I kontrollkomiteen har Reidar Thorsen og Nils W. Jespersen sagt seg villig til gjenvalg.

Følgende personer innstilles til valg i 2026:

Per Morten Hansen	Styreleder – 1 år	Gjenvalg
Terje Nundal	Nestleder – 1 år	Gjenvalg
Karoline Frisk	Styremedlem – 2 år	Valg
Cathrine Holbu	Styremedlem -2 år	Valg
Marte Christophersen	Styremedlem/adm.ansvarlig/sekretær -2 år	Valg
Gro Runhaug	Kontrollutvalg – 1 år	Valg
Nils W. Jespersen	Kontrollutvalg – 1 år	Gjenvalg
Reidar Thorsen	Kontrollutvalg – 1 år	Gjenvalg

Følgende personer er ikke på valg:

Jørn Reiersgård	Styremedlem – 2 år	Ikke på valg
Trine Tenvik	Styremedlem – 2 år	Ikke på valg

Kort presentasjon fra de nye styrekandidatene følger vedlagt.

Tønsberg, 02.03.2026.

for valgkomitéen

Cathrin Janås, Robert Jacobsen og Bente Flakstad



**Til: Årsmøte i Friskis&Svettis Tønsberg**

**Fra: Styret**

**Dato: 25. mars 2025**

### **STYRETS INNSTILLING TIL VALGKOMITÈ**

Styret har blant annet som oppgave å innstille kandidater til valgkomitéen i foreningen. Valgkomitéen har i 2025 bestått av:

- Cathrin Janås, leder
- Robert Jacobsen, medlem
- Bente Flakstad, medlem
- Espen Granlund, varamedlem

Alle valgkomitéens medlemmer er på valg hvert år, og 2 av medlemmene varslet at de ikke ønsket å fortsette i valgkomitéen. Styret takker alle for innsatsen de har gjort i 2025.

Styret innstiller følgende til valgkomité for 2026:

- Cathrin Janås, leder
- Espen Granlund, medlem
- Anne Grethe Helgesen, medlem
- Anette Loennechen, varamedlem