



## Friskis&Sveltis Kungälv/Ale

## Årsmötesprotokoll

Datum: 2026-04-09  
Plats: Friskis&Sveltis Kungälv/Ale, Bultgatan 1, Kungälv  
Närvarande: 32 medlemmar enligt bif. närvarolista

### § 1. Årsmötets öppnande

Styrelsens ordförande Heléne Altsten öppnade mötet och hälsade alla välkomna.

### § 2. Upprättande och fastställande av röstlängd för mötet

Bilaga 1

Mötet godkände fastställd röstlängd för mötet (närvarolista 32 personer).

### § 3. Val av ordförande av mötet

Eva Johnning valdes till ordförande för mötet.

### § 4. Val av sekreterare för mötet

Therese Rennemo valdes till sekreterare för mötet.

### § 5. Val av två protokolljusterare, tillika rösträknare, som liksom ordföranden skall justera protokollet

Mötet valde Morgan Karlsson och Leo Strandvik att justera protokollet och vara rösträknare.

### § 6. Fråga om mötet utlysts på rätt sätt

Årsmötet har utlysts 12 veckor i förväg (fr.o.m 2026-01-12) i enlighet med stadgarna genom att anslås på hemsidan, Facebook, på våra infoscärmar samt i salarna och på anslagstavlor i våra lokaler. Kallelse ska gå ut minst 4v innan och gick ut 2026-03-09.

**Beslut:** Mötet godkände att mötet utlysts enligt stadgarna.

### § 7. Fastställande av dagordning och procedurregler

Dagordningen samt procedurregler presenterades.

**Beslut:** Mötet godkände föreslagen dagordning samt procedurreglerna.

### § 8. Uppföljning av föregående årsmötesprotokoll

Föregående årsmötesprotokoll godkändes och lades till handlingarna.

### § 9. Genomgång av styrelsens verksamhetsberättelse, förvaltningsberättelse samt resultat- och balansräkning för det senaste verksamhetsåret

Film spelades upp där Heléne Altsten redogjorde för styrelsens sammansättning och arbete under det gångna året.

Styrelsen inledde verksamhetsåret med en effektanalys för att förbättra styrelsens arbete och bättre möjliggöra att uppsatta mål nås.

Styrelsen har valt att formera sig i grupper som självständigt arbetar med fyra områden, med bas i Friskis Riks strategi för 2026-2028:

1. Organisation och ekonomi



Innebärande bl.a. samarbeten med andra föreningar, styrelsens arbete och ekonomiska mål och KPI:er.

2. Lokaler, närhet och attraktivitet  
Arbete med lokaler, exempelvis operativt med ombyggnaden av anläggningen i Rollsbo.
3. Befintliga och nya medlemmar  
Stärka verksamheten med idéer för att behålla befintliga medlemmar och rekrytera nya, bl.a. genom föreläsningsserier och erbjudanden.
4. Friskis och samhället  
Identifierar och etablerar samarbeten med lokala aktörer, insatser för att nå nya målgrupper och nya miljöer eller sammanhang.

Marie Olsson berättade i filmen att året avslutades med ett nytt medlemsrekord igen – 6862st. Förutom verksamheten i de egna lokalerna har verksamheten fortsatt med uppskattade pass i Kärna och Ales idrottshallar. Inpasseringarna i lokalerna har ökat och även antalet funktionärer. Under året har antalet värdar ökat med 22 personer för att på bästa sätt kunna ta hand om medlemmarna.

Annika Jidekrans berättade i filmen om gymverksamheten, som i och med en tillbyggnad av lokalen i Rollsbo kommer att utökas.

Johan Roth berättade om nyheter inom gruppträning bl.a. Hyrox och Knatteklubben. Föreningen var också värd för Barndagen då ledare från hela Sverige var här för inspiration.

Tobias Lundgren berättade om samarbeten under året bl.a. med Vitamin Well, som utökade utbudet i shopen och sponsrat event under året.

#### BALANS – OCH RESULTATRÄKNING

Marie redovisade balans- och resultaträkningen där resultat för föreningen 2025 blev 8871 kr efter avsättning till lokalfond.

För RAAB blev resultatet för året 921 695 kr.

#### § 10. Revisorernas berättelse

Revisorn Mikael Thorsson lämnade revisionsberättelse vad gäller årsbokslutet samt föreslagna dispositioner. Han berättade vidare att han även gått igenom styrelsens förvaltning och sett att de följer de beslut som fattats. Inga anmärkningar finns att lämna och han tillstyrkte att föreningsstämman disponerar vinsten enligt förslaget i förvaltningsberättelsen samt beviljar ansvarsfrihet för styrelsens ledamöter.

#### § 11. Fastställande av resultat- och balansräkning

Föreningens resultat- och balansräkning för 2025 redogjordes för i § 9.

**Beslut:** Mötet fastställde resultat- och balansräkning för 2025.

#### § 12. Beslut om ansvarsfrihet för styrelseledamöterna

Revisorn har i sitt utlåtande föreslagit ansvarsfrihet för styrelsen.

**Beslut:** Mötet beslutade att ge styrelsen ansvarsfrihet.



- § 13. Fastställande av medlemsavgifter för räkenskapsåret 2026**  
Styrelsen föreslog årsmötet att medlemsavgift ska vara oförändrad för 2026, vilket innebär 200kr/kalenderår med följande tillägg:  
Full medlemsavgift erläggs mellan 1/1 och 30/9, halverad avgift, dvs 100kr, erläggs mellan 1/10 och 14/12. Mellan 15/12 och 31/12 är medlemsavgiften gratis.
- Beslut:** Mötet beslutade att godkänna styrelsens förslag.
- § 14. Behandling av och beslut om propositioner**  
Styrelsen har inte lagt fram några propositioner i år.
- § 15. Behandling av och beslut om, i rätt tid inkomna motioner** **Bilaga 2 och 3**  
Två motioner har lämnats in i rätt tid. Motionerna, tillsammans med styrelsens yttrande, biläggs protokollet där man mer utförligt kan läsa om den och styrelsens svar.
- Motion 1**  
"Billigare för barn", inlämnad av Sara Johansson.  
**Styrelsens förslag:**  
att avslå motionen med bilagd motivering  
**Beslut:** Mötet beslutade i enlighet med styrelsens förslag. Ett tillägg gjordes dock av årsmötet att ta med fråga om månadskort för barn i den framtida utvärderingen av prissättning.
- Motion 2**  
"Låt seniorer ta del av hela Friskis utbud till rabatterat pris", inlämnad av Kristina Allerbo  
**Styrelsens förslag:**  
att avslå motionen med bilagd motivering  
**Beslut:** Mötet beslutade i enlighet med styrelsens förslag.
- § 16. Presentation av verksamhetsplan och budget för 2026**  
**VERKSAMHETSPLAN:** Marie presenterade hur Friskis&Sveltis Kungälv/Ale planerar att arbeta med Riks strategi mot 2028 inom strategiområdena Fortsätta Lagbygget och Växa Ännu Starkare. Inom området Fortsätta Lagbygget pågår en mängd aktiviteter inom områdena Organisation, Ekonomi och Digitalisering med bl.a. samarbeten lokalt och på Riksnivå, översyn av arbetsätt och IT-system.  
Inom området Växa Ännu Starkare pågår aktiviteter inom följande delområden: Befintliga och nya medlemmar, Lokaler, Närhet, Attraktivitet, Friskis & samhället samt Funktionärerna. Här återfinns aktiviteter kring att attrahera nya medlemmar och funktionärer såväl som att behålla de gamla.
- BUDGET:** Budget för 2026 presenterades.  
För föreningen budgeteras ett positivt resultat med 38 550 kr och för Rollsbo Arena AB ett positivt resultat med 1 765 298 kr.
- Beslut:** Mötet beslutade att godkänna verksamhetsplan samt budget för 2026.
- § 17. Beslut om arvode för revisor och eventuellt arvode för styrelsen**  
Styrelsen föreslog mötet att arvodet skall vara 900 kr/styrelsemedlem och revisor för 2026.  
**Beslut:** Mötet beslutade enligt styrelsens förslag.



- § 18. Val av föreningens ordförande, tillika styrelseordförande, för en tid av ett år**  
Valberedningens förslag till ordförande 2026 är omval av Heléne Altsten för en period av 1 år.  
**Beslut:** Mötet beslutade att godkänna valberedningens förslag till ordförande.
- § 19. Val av halva antalet ledamöter i styrelsen för en tid av två år samt suppleanter för en tid av ett år, med för suppleanterna fastställd turordning**  
Valberedningens förslag av ordinarie ledamöter för 2026 är:
- |                    |               |
|--------------------|---------------|
| Seppo Vaihela      | - omval, 2 år |
| Tanja Bozic        | - nyval, 2 år |
| Lena Pihl-Lundqist | - omval, 2 år |
- Beslut:** Mötet beslutade att godkänna valberedningens förslag till ordinarie ledamöter.  
Ordinarie ledamöterna Peter Forsström, Maria Stålbrand och Carl Blixt har ett år kvar av sina mandatperioder.
- Valberedningens förslag av suppleanter för 2026 är:
- |                                |               |
|--------------------------------|---------------|
| 1:a suppl. Ann Haraldsson      | - omval, 1 år |
| 2:e suppl. Thomas Stenvik      | - omval, 1 år |
| 3:e suppl. Michaela Föhrenbach | - nyval, 1 år |
- Beslut:** Mötet beslutade att godkänna valberedningens förslag till 1:e, 2:e och 3:e suppleant.
- § 20. Val av revisor och revisorssuppleant alternativt revisionsbolag för en tid av ett år**  
Valberedningens förslag på revisor 2026 är
- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| Mikael Thorsson | - omval, 1 år |
|-----------------|---------------|
- Valberedningens förslag på revisorssuppleant 2026 är
- |                        |               |
|------------------------|---------------|
| Andreas Bröjer Rydberg | - omval, 1 år |
|------------------------|---------------|
- Beslut:** Mötet beslutade att godkänna valberedningens förslag till revisor och revisorssuppleant.
- § 21. Fastställande av valberedningens arbetsordning**  
Den av valberedningen föreslagna arbetsordningen presenterades av valberedningen och fastställdes av årsmötet.
- § 22. Val av ledamöter till valberedningen för en tid av ett år, av vilken en skall väljas till sammankallande**  
Till valberedning 2026 föreslås:
- |                                 |              |
|---------------------------------|--------------|
| Jonas Malmqvist, sammankallande | - omval 1 år |
| Birgitta Blom                   | - nyval 1 år |
| Åsa Andersson                   | - omval 1 år |
- Beslut:** Mötet beslutade att välja enligt förslag.
- § 23. Övriga frågor**  
Heléne och Marie meddelade att avgående styrelseledamöter Pernilla Emanuelsson och Annica Östh kommer tackas för ett väl genomfört uppdrag vid ett senare tillfälle. Mötesordföranden och mötessekreteraren tackades för sina insatser under årsmötet.



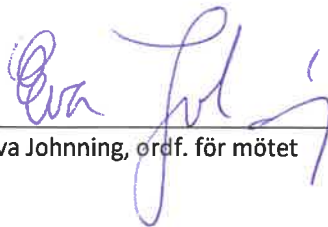
§ 24. Avslutande av årsmöte

Mötesordförande Eva Johnning tackade alla för visat intresse och avslutade mötet.

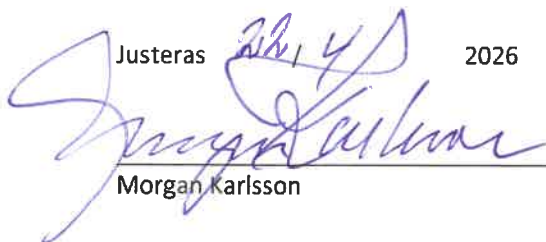
Vid protokollet dag som ovan



Therése Rennemo, sek. för mötet



Eva Johnning, ordf. för mötet

Justeras  2026

Morgan Karlsson

Justeras / 2026



Leo Strandvik

## DELTAGARLISTA ÅRSMÖTE 2026

Efternamn	Förnamn
✓ Lundgren	Ann-Charlotte
✓ Jidekrans	Annika
✓ Blom	Birgitta
✓ Wijk	Ella-Stina
✓ Bäck	Emma
	<del>Eva</del>
✓ Johnning	Eva
✓ Karlsson	Gerd
✓ Altsten	Helene Marie
✓ Bolmström Andersson	Jenny
✓ Malmqvist	Jonas
✓ Forsström	Katarina
<del>Smith</del>	<del>Kent</del>
<del>Allerbo</del>	<del>Kristina</del>
<del>Josefsson</del>	<del>Lars</del>
✓ Pihl Lundqvist	Lena
✓ Strandvik	Leo
✓ Julin	Linda
✓ Svensson	Lisbeth
✓ Vingren	Louise
✓ Rutgersson	Margareta
✓ Olsson	Marie
✓ Hollstig	Marita
✓ Föhrenbach	Michaela
✓ Thorsson	Mikael
✓ Karlsson	Morgan
✓ Mattsson	Ola
✓ Forsström	Peter
✓ Vaihela	Seppo
✓ Bozic	Tanja
✓ Rennemo	Therése
✓ Johansson	Tomas
✓ Rutgersson	Åke
✓ Andersson	Åsa
✓ Carlsson	Rolf
✓ Blom	Gunnar



## MOTION 1

### FRISKIS&SVETTIS KUNGÄLV/ALE ÅRSMÖTE 2026

Motion till årsstämma - billigare för barn Inkorgen x

✕ ☹️ 📧

Sara Johansson <sara.johansson1212@gmail.com>  
till mig ▾

1 feb. 2026 14:17 (för 9 dagar sedan) ☆ 😊 ↶ ⋮

Hej!

Jag har en åttaårig dotter som har flera olika aktiviteter på fritiden. Dessa aktiviteter pågår inte under hela året. Fotbollen har exempelvis uppehåll vintertid och mitt på sommaren. Under dessa perioder av uppehåll så skulle jag gärna ta med henne på jympan som jag går på ibland. Jag vill inte teckna ett månadskort till henne eftersom det handlar om ca ett till två pass i månaden. Jag har frågat vad det kostar att betala för ett engångskort till ett pass och fick då svaret 100kr. Jag tycker att detta pris är ganska dyrt för en åttaåring.

Mitt förslag är därför att sänka priset på engångs jympapass för barn till exempelvis 30-40kr. Detta känns som en rimlig peng att betala. Jag tycker att det är otroligt viktigt att barn rör på sig och jag tror att priset kan göra att fler betalar för sina barn om priset ligger på en rimligare nivå.

Tack!

Sara Johansson  
850327-5946  
2026-02-01

#### STYRELSENS SVAR

Vi håller med motionären i att det är oerhört viktigt att barn ska röra på sig. Därav att vi alltid väljer att ha så låga terminsavgifter som möjligt för våra barn och juniorer. Vi har från januari 2026 sänkt priset för barn/junior till 75 kr för engångs, så motionärens uppgift om 100 kr var 2025 års pris som vi valde att justera. Vi erbjuder sedan lovträning på sportlov, påsklov och höstlov för 20kr/tillfälle för icke medlemmar.

Från årsskiftet har vi även ändrat så att våra barn och juniorkort på terminsbasis rabatteras om man köper efter 31/3 samt 31/10 med 30% istället för att ha månadskort. Innebär då att på våren får man 3 månader att träna och hösten 2 månader till ett rabatterat terminskort som för barn 6-9 år innebär på våren 140 kr/månad.

#### Dagens prislista för barn/juniorer.

Barn 2-5 år 500 kr/termin

Barn 6-9 år 600 kr/termin

Junior 10-12 år 975 kr/termin (då de får möjlighet att även träna gym från 10 år i förälders sällskap)

Junior 10-12 årskort 1675kr/år

Så med det som anförts ovan föreslår styrelsen avslag till motionen.



## MOTION 2

### FRISKIS&SVETTIS KUNGÄLV/ALE ÅRSMÖTE 2026

----- Forwarded Message -----

Subject: Låt seniorer få ta del av hela Fnskes träningsutbud till rabatterat pris  
 Date: Thu, 5 Mar 2026 23:59:59 +0100  
 From: Kristina Allerbo <kristina@allerbo.se>  
 To: friskiskungalvalkestyrelsen@gmail.com

Låt seniorer få ta del av hela Friskis träningsutbud till rabatterat pris

Bakgrund:

Fnskes i Kungälv erbjuder endast rabatt på dagkort till seniorer (10kr/mån eller 200kr/år). De seniorer som vill träna efter kl 15 blir tvungade köpa ett fullpnskort.

Seniorer måste dessutom betala sitt träningskort utan hjälp av friskvårdsbidrag

Många som nu är seniorer har tränat troget på Friskis i många år, så man kan se ett rabatterat pris för seniorer som en trogen kund rabatt

En undersökning av andra friskisföreningars hemsidor visar att de flesta friskisföreningar erbjuder rabatt till seniorer. Detta gäller våra grannföreningar i Göteborg, Stenungsund, Uddevalla, Lerum, Partille, Kungsbacka, Mark och Vänersborg. Rabatterna varierar men de flesta föreningar ger ca 20% rabatt till sina seniora medlemmar

Förslag:

Låt seniorer få rabatt på träningskort som gäller även efter kl 15.

Kungälv 5 mars 2026  
 Kristina Allerbo

persnr, 5510091449  
 e-mail [kristina@allerbo.se](mailto:kristina@allerbo.se)  
 mob 0703744009

## STYRELSENS SVAR

Vid årsmötet 2025 inkom en motion med samma önskemål. Då var styrelsens svar följande:

*Den nya kortstrukturen hindrar inte att tillgodose motionärens önskemål, men hindrar inte heller att ha kvar den struktur vi har. Ser man till de föreningar motionären lyfter i sin motion, är dessa föreningars "seniorrabatt" mellan 8,5-20% på ett årskort. Skulle vi följa samma modell innebär det en relativt stor prishöjning för ungdom/student och dagens seniorkort. Av den anledningen har vi valt att ha kvar vår modell kopplat till att ungdomar och studenter som inte har en inkomst har rabatt och tillgång till hela utbudet. Seniorer som har pension och möjlighet att träna dagtid, när trycket i våra anläggningar är lägre får också rabatt. Men önskar man tillgång till hela utbudet betalar alla lika.*

*Då vi utvecklat vårt utbud dagtid de senaste åren har våra seniorer också varit de som fått de högsta prishöjningarna, varpå en höjning och ändring av upplägg på våra träningskort inte känns som rätt ur ett ekonomiskt perspektiv för dessa medlemmar. Ser vi också till att vi idag per 21 mars har 632 medlemmar med aktiva dagkort som är 65+ och andelen 65+ som har träningskort vuxen är 217 så talar antalet för att merparten av våra seniorer är nöjda med dagens kortstruktur.*

*Våra dagkort har tillgång till helgens utbud fram till kl. 15, som många tar miste om. Där finns då ett mer utmanande utbud om man söker det. Men vi ser också möjligheten att se över dagutbudet och erbjuda mer utmanande pass, då det ofta är därför man vill ha tillgång till kvällsutbudet. Men fördelarna att sprida trafiken för de som kan träna dagtid genom att erbjuda kortet senior dagtid, ser vi fortsatt är att föredra då vi har hårt tryck i våra anläggningar kvällstid.*