



Innkalling til årsmøte i Friskis&Svettis Molde

16.mars 2026 kl.17.30

Styret innkaller herved til årsmøte i Friskis&Svettis Molde.

Årsmøtet avholdes mandag 16.mars kl. 17.30 i Undervisningsrom1, Idrettens hus.

Saker som et medlem ønsker behandlet på årsmøtet må sendes styret senest 1.mars.
Mailadresse: friskismolde@gmail.com

Fullstendig sakliste med alle saksdokumenter vil bli gjort tilgjengelig for medlemmene senest 1 uke før årsmøtet på hjemmesiden vår [Idrettslagsinformasjon](#)

For å ha stemmerett og kunne velges til verv må man ha vært medlem av Friskis&Svettis Molde i minst 1 måned, fyller minst 15 år i det kalenderåret årsmøtet avholdes, og ha gjort opp sine økonomiske forpliktelser til Friskis&Svettis Molde. Alle medlemmer har uansett møterett, talerett og forslagsrett.

For mer informasjon om årsmøte samt regler om stemmerett, valgbarhet, forslagsrett mv., se lov for Friskis&Svettis Molde, vedlagt denne innkallingen.
Ved spørsmål som gjelder årsmøtet, kontakt oss på friskismolde@gmail.com

Dagsorden

- Sak 1 Godkjenning av stemmeberettigede
- Sak 2 Godkjenning av innkalling, sakliste og forretningsorden
- Sak 3 Valg av møteleder og referent, samt 2 personer til å underskrive protokollen
- Sak 4 Behandle idrettslagets årsberetning for 2025
- Sak 5 Behandle styrets årsberetning for 2025
- Sak 6 Behandle revidert regnskap og kontrollutvalgets beretning for 2025
- Sak 7 Vedta budsjett for 2026
- Sak 8 Behandle innkomne saker
- Sak 9 Foreta valg

Velkommen til årsmøte!

Med vennlig hilsen
Styret i **Friskis&Svettis Molde**
v/Beathe Kamben Gjerde, Styreleder



Årsberetning

2025

Friskis&Svettis Molde

Organisasjonsnummer 988 501 697



Timeplan og treninger

I 2025 har Friskis Molde hatt treninger på Bergmo ungdomsskole, Idrettens hus og Molde Folkehøgskole. Idrettslaget leier alle lokalene der vi har treninger.

Idrettslaget hadde 15 treninger i uken på det meste. Disse var fordelt på Jympa soft, Jympa, Coreflex minibånd, Coreflex soft, Yoga soft, Vektstang, MultiVektstang, Multitrening, Spinn intervall, Spinn distanse, Løping intervall, løping distanse og Enkeljympa.

Markedsføring og aktiviteter

Friskis Molde har i løpet av året markedsført virksomheten gjennom timeplan-plakater, hjemmesiden, Romsdals Budstikke/rbnett, innlegg på Instagram og på TikTok. Vi inngikk et samarbeid med StudentDisplay om reklamer for Friskis Molde på skjermene på Høgskolen, dette pågikk fra 07.04.25 og ett år fram i tid. Vi har ingen egen markedsføringsgruppe, men arbeidet er utført av Sissel Ljosdal og Rebekka Berg (praksis elev) på sosiale medier. Siri Havnes og Anne Marit Nygaard (hjemmeside).

Oppstart 6.januar. Vi hadde et tilbud på 1600,- for årskort (+ kr 100,- i medlemskontingent) ordinært medlem ved kjøp mellom 1. og 25.januar. 252 kjøpte medlemskort de 3 første ukene.

6. februar var Sissel og Beathe og presenterte Friskis Molde på Salg og service linjen ved Romsdal vgs. De fikk i oppgave om hvordan vi i Friskis skal få flere unge medlemmer. Elevene lagde «SoMe» filmer og markedsplaner. Vi fikk også en elev i praksis hos oss fra uke 42 som har lagd videoer til TikTok og Instagram.

Vi hadde treningsinnslag i pausen på Molde Elite kamp den 2. mars. 7 ledere på parketten; Kjersti, Bente, Liv Astrid, Camilla, Anne Sofie og Sissel, samt mange funksjonærer og medlemmer på tribuna.

Årets rekruttering av nye ledere endte opp med at 3 nye ledere sa ja til oppgaven, og 2 ønsket å vente til neste år.

I vinterferien, uke 8, kjørte vi timer på Idrettens hus og Folkehøgskolen, totalt 6 timer.

Årsmøte ble avholdt 13.mars på Idrettens hus.

29. mars deltok Sissel Ljosdal på Årsmøte til Friskis Norge og på tinget til Fleridrettsforbundet. Sissel er vararepresentant i Styret for Friskis Norge i 2 år framover.

06. april ble det avholdt ledermøte på Egon.

Konstituering av nytt styret skjedde på styremøte den 09.april.

I påskeuken ble det kjørt en Coreflex minibånd og en Jympa time.



I uke 17 startet vi opp med Løping intervall og løping distanse med Synne Strøm Astad i Katthola. Lite påmeldte gjorde at flere timer ble avlyst og løping distanse ble avsluttet 22.05. Løping intervall hadde pause i juli og ble avsluttet 10.09.

Vi hadde oppvarming ved Kjersti Ellingsgård før Paraidrettens kampsportdag den 24.04. og før Verdens aktivitetsdag på Romsdalsmuseet den 10.05.

I mai fikk vi nytt vektstangutstyr og den 23. mai hadde vi dugnad på merking og montering av nytt utstyr.

Friskis Molde var sponsor for Jentebølgen i Molde den 02.juni. Liv Astrid Austnes, Anne Sofie Austnes, Camilla V. Møller, Synne Astad og Bente Fosseide ledet oppvarming fra scenen før løpet. Flere Friskis medlemmer møtte opp og deltok også i Jentebølgen-løpet.

Vi hadde møte for vertene den 05.juni.

Siste treninger før sommer var torsdag den 12.juni for gruppetimene i sal, 28. mai for Yoga og 14.mai for spinningtimene.

Mandag 18. august startet vi høstsesongen med full timeplan, med unntak av spinning som startet 01.09.

Vi hadde et oppstartstilbud på 800,- (+ kr 100,- i medlemskontingent) for ordinært medlem resten av året, 600 ,- for de under 28 år, pensjonister og ufør. Vi fikk 16 nye medlemmer i perioden.

Vi deltok på Friskis Norge sin ung kampanje; Verv en venn under 25, ingen ble vervet.

I løpet av tidlig høsten fikk vi lisensiert tre nye ledere. Hamed Myrdal på Multitrening, Alexander Berg på spinning og Line Rønning på Vektstang.

Søndag 28.09. kom Friskis Norge sin inspirasjonstour til oss i Molde. 26 funksjonærer deltok på arrangementet på Idrettens hus.

I høstferien, uke 41, kjørte vi 5 timer på Idrettens hus og Folkehøgskolen.

Torsdag 16.oktober var Refleksens dag, og vi markerte den med å dele ut Friskis reflekser på treningstidene denne dagen, på Enkeljympa 2 dager tidligere og på lørdagstimen 2 dager etter.

Alle funksjonærene ble invitert til høstfest i Odd Fellows lokaler den 01.11. Vi ble 24 som deltok på denne sosiale kvelden.

Fra 01.11. hadde vi kampanje på å trene med oss for 1 kr (+100 kr i medlemskap) ut året. Vi fikk 17 nye medlemmer i perioden.



03. november varmer Kjersti Ellingsgård opp på DNT tilrettelagt på Molde folkehøyskole. Gunn Ann Tornes og Liv Astrid Austnes har innlegg og trening ved bordet på møte i Molde sanitetsforening.

Siste ordinære lørdagstrening var den 29.11., men vi fortsatte to lørdager med «Familie-Jympa» med Kjersti. Her deltok totalt 25 voksne og 16 barn.

Siste treningsdag før jul var 16. desember.

Romjulstrim ble arrangert 29. desember kl 11.30-13.00, med fire ledere: Camilla, Beathe, Sissel og Lise, og totalt med 75 i salen.

Høsten 2012 ble «Friskisbaderna» startet for bading i sjøen hele året, etter lørdagstimer på Bergmo. Dette året har det vært noen organiserte lørdagsbadinger, og ved det tradisjonelle nyttårsbadet, 31. desember kl 15.00, var det totalt 15 badere i sjøen.

Etter styrevedtak ble det kjøpt inn 9 sesongkort på Aker Stadion (Molde fotballklubb) til styrets bruk. Det er 9. året idrettslaget gjør dette. Utgiftene til dette blir refundert tilbake til idrettslaget gjennom Prosjekt Tilhørighet.

Ledere og verter

Friskis Molde har hatt 16 aktive treningsledere gjennom deler eller hele året. 1 av lederne hadde mammapermisjon deler av året.

Det har vært 17 aktive verter i idrettslaget dette året.

Utdanning - videreutdanning – kurs

Line Rønning	Ettan 08.-11. mai	Lillehammer
Alexander Berg	Ettan 22.-25. mai	Lillehammer
Hamed Myrdal	Ettan 22.-25. mai	Lillehammer
Siri Havnes	Ettan 16.-19. oktober	Lillehammer
Line Rønning	Vektstang 20.-22. juni	Lillehammer
Alexander Berg	Spinning 27.-29. juni	Lillehammer
Hamed Myrdal	Multi	Digitalt



Medlemmer

Friskis Molde rapporterte 334 medlemmer for året 2025 til idrettsregistreringen i Norges Idrettsforbund og Olympiske komité. Det er 16 medlemmer færre enn i 2024. 30 av medlemmene tilhører Enkeljympa.

Under 19 år		Mellom 19 -25 år		Over 25 år	
Kvinner	Menn	Kvinner	Menn	Kvinner	Menn
6	1	5	4	282	36

Molde, 10.februar 2026
Styret for Friskis&Sveltis Molde

Sissel Ljosdal
Sissel Ljosdal

Beathe Kamben Gjerde
Beathe Kamben Gjerde

Hege Mjelva Bugge
Hege Mjelva Bugge

Thor Skogly
Thor Skogly

Siri Havnes
Siri Havnes

Camilla V. Møller
Camilla V. Møller

Anne Marit Nygaard
Anne Marit Nygaard



Styrets Årsberetning

2025

Friskis&Svettis Molde

Organisasjonsnummer 988 501 697



Idrettslagets virksomhet og formål

Friskis&Svettis er tilsluttet Norges Idrettsforbund gjennom Norges Fleridrettsforbund.

Friskis&Svettis Molde er et ideelt idrettslag som tilbyr lystbetont og lett tilgjengelig trening av høy kvalitet for alle.

Styrets sammensetning etter årsmøtet mars 2025 og andre valgte verv

Leder:	Beathe Kamben Gjerde
Nestleder:	Sissel Ljosdal
Styremedlemmer:	Hege Mjelva Bugge (kasserer), Siri Havnes (verteansvarlig), Camilla Vinje Møller, Thor Skogly og Anne Marit Nygaard
Varamedlemmer:	Randi Myhre og Frank Schrøder
Valgkomite:	Henny Bugge (leder), Janne Vindenes Loe og Ann Merete Ræstad Karlsen (vara)
Kontrollutvalg:	Elisabeth Folke-Olsen, Norunn Hagen og Kristin Eidem (vara)
Lederansvarlig:	Lise Strand
Utdanningsansv.:	Anne Sofie Austnes

Det er avholdt 3 styremøter i perioden.

Regnskap og økonomisk situasjon

Resultatregnskapet viser at idrettslaget for året 2025 har et underskudd på kr 180.621,-. Regnskapet er gjennomgått av kontrollutvalget, se egen beretning.

Pr. 31. desember 2024 hadde Friskis&Svettis Molde til sammen kr 1.330.225,- i bankinnskudd, hvorav kr 1.165.786,- på høyrentekonto.

Styreforsikring

Friskis&Svettis Molde har forsikring i If som inkluderer underslagsforsikring.

Styrets vurdering og fortsatt drift

Styret er av den oppfatning at det er grunnlag for fortsatt drift, og regnskapet for 2025 er avlagt under denne forutsetningen. Etter styrets oppfatning gir årsberetningen og årsregnskapet et rettviseende bilde over utviklingen og resultatet i organisasjonen.



Ytre miljø

Styret er av den oppfatning at organisasjonen ikke påvirker ytre miljø.

Molde, 10.februar 2026
Styret for **Friskis&Snettis Molde**

Sissel Ljosdal
Sissel Ljosdal

Beathe Kamben Gjerde
Beathe Kamben Gjerde

Hege M. Bugge
Hege Mjelva Bugge

Thor Skogly
Thor Skogly

Siri Havnes
Siri Havnes

Camilla V. Møller
Camilla V. Møller

Anne Marit Nygaard
Anne Marit Nygaard

Friskis og Svettis Molde

org nr 988 501 697



Årsregnskap 2025

	2025		2024	
	Budsjett	Regnskap	Regnskap	Budsjett
Resultat				
Inntekter				
Kontingent / treningsavgift	420 000	368 255	404 590	400 000
Div. andre inntekter	170 000	229 503	227 197	90 000
Renter bank	30 000	33 320	33 976	22 000
Sum inntekter	620 000	631 078	665 763	512 000
Utgifter				
Klær, musikk	77 500	84 838	50 549	74 000
Kurs, utdanning	350 000	296 951	109 665	140 000
Halleie	170 000	172 236	163 867	170 000
Avgifter, forsikring	81 000	84 166	61 058	70 000
Diverse andre utgifter gaver	197 500	163 389	132 924	111 000
Bankkostnader/Vipps	14 000	10 120	13 680	12 000
Sum utgifter	890 000	811 699	531 743	577 000
Resultat	-270 000	-180 621	134 020	-65 000
Overført fra/til annen egenkapital	-270 000	-180 621	134 020	-
Sum disponeringer	-270 000	-180 621	134 020	-
Balanse		2025		2024
Eiendeler				
Fordring		-		22 500
Driftskonto		117 007		215 764
Plasseringskonto		1 213 218		1 179 898
Sum eiendeler	-	1 330 225	1 418 162	-
Gjeld og egenkapital				
Annen kortsiktig gjeld		164 439		71 755
Egenkapital		1 165 786		1 346 407
Sum gjeld og Egenkapital		1 330 225		1 418 162

Molde, den 10/02 2026

Beathe Kamben Gjerde
Beathe Kamben Gjerde
styreleder

Siri Havnes
Siri Havnes
styremedlem

Hege M. Bugge
Hege M. Bugge
styremedlem

Anne Marit Nygaard
Anne Marit Nygaard
styremedlem

Sissel Gunn Ljosdal
Sissel Gunn Ljosdal
styremedlem

Thor Skogly
Thor Skogly
styremedlem

Camilla Vinje Møller
Camilla Vinje Møller
styremedlem

Kontrollutvalgets beretning for 2025

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

Uttalelse om årsregnskapet og idrettslagets anliggender forøvrig.

Kontrollutvalget skal påse at organisasjonsleddets virksomhet drives i samsvar med organisasjonsleddets og overordnet organisasjonsledds regelverk og vedtak, og ha et særlig søkelys på at organisasjonsleddet har forsvarlig forvaltning og økonomistyring, at dets midler benyttes i samsvar med lover, vedtak, bevilgninger og økonomiske rammer.

Kontrollutvalget skal forelegges alle forslag til vedtak som skal behandles på årsmøte, og gi en uttalelse til de saker som ligger innenfor sitt arbeidsområde.

Kontrollutvalget skal føre protokoll over sine møter, gi en beretning til årsmøte og foreta regnskapsrevisjon.

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 idrettslagets styre. Vi har gjennomgått styrets årsberetning for 2025 og det styrebehandlete årsregnskapet for 2025.

Vi har foretatt regnskapsrevisjon og kontrollert resultatregnskap og balanse. Kostnader er kontrollert for attestasjon og dokumentasjon, og vesentlige inntekter er kontrollert mot avtaler og annen dokumentasjon. Kontrollerte kostnader og inntekter gjelder for inneværende regnskapsår, og det er avsatt for fakturakrav som ennå ikke er mottatt samt opptjente inntekter som ennå ikke er fakturert/mottatt.

Balansen viser idrettslaget verdier forøvrig, og balanseverdier er kontrollert mot underliggende dokumentasjon. Alle balanseverdier er reelle pr 31.12.

Regnskapet viser et underskudd på 180 621 kroner og ved årsavslutning 2025 ble den frie egenkapitalen redusert med 180 621 kroner.

Kontrollutvalget har følgende merknader til forvaltningen av idrettslaget:

Basert på det materialet vi har fått oss forelagt, er det ikke grunnlag for ytterligere merknader ut over det som kommer frem av denne beretningen.

Kontrollutvalget har følgende merknader til det fremlagte regnskapet:

Kontrollutvalget har ingen merknader til det fremlagte regnskapet.

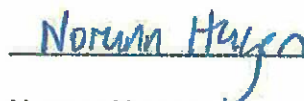
Konklusjon:

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

Molde, den 12.2.2026



Elisabeth Folke-Olsen



Norunn Hagen

Friskis og Sveltis Molde
Budsjett vedtatt på styremøte 10. februar 2026



	2026	2025	
	Budsjett	Regnskap	Budsjett
Inntekter			
Medlems og treningsavgifter	400 000	368 255	420 000
Div. andre inntekter	251 000	262 823	200 000
Sum inntekter	651 000	631 078	620 000
Kostnader			
Klær musikk; kurs, halleie, avgifter	647 000	638 191	678 500
Diverse andre utgifter	154 000	173 508	211 500
Sum utgifter	801 000	811 699	890 000
Resultat	-150 000	-180 621	-270 000



Friskis&Svettis Molde

Org nr 988 501 697

Valg 2026

Leder	<i>Beathe Kamben Gjerde</i>	2 år	På valg 2027
Nestleder	<i>Sissel Gunn Ljosdal</i>	2 år	På valg 2027
Styremedlemmer			
Kasserer	<i>Hege Mjelva Bugge</i>	2 år	På valg 2027
Styremedlem	<i>Thor Skogly</i>	2 år	På valg 2026
Styremedlem	<i>Camilla Vinje Møller</i>	1 år	På valg 2026
Styremedlem	<i>Anne Marit Nygaard</i>	2 år	På valg 2026
Styremedlem	<i>Siri Havnes</i>	2 år	På valg 2026
Varamedlemmer			
1.Varamedlem	<i>Randi Myhre</i>	2 år	På valg 2026
2.Varamedlem	<i>Frank Schrøder</i>	2 år	På valg 2027
Kontrollutvalg			
Medlem	<i>Norunn Hagen</i>	2 år	På valg 2027
Medlem	<i>Elisabeth Folke-Olsen</i>	2 år	På valg 2027
Varamedlem	<i>Kristin Eidem</i>	2 år	På valg 2026

Representasjon: Årsmøtet godkjenner valgte medlemmer til representanter på ting og møter foreningen er tilsluttet.

Styremedlemmer velges.

Varamedlem velges.

Varamedlem av Kontrollutvalg velges.

Styrets forslag til valgkomite for kommende periode
mars 2026 – mars 2027

Henny Bugge (leder)

Janne Vindenes Loe

Siri Havnes (varamedlem)