



Årsberetning for F&S Kongsberg 2025

Friskis&Svettis Kongsberg ble formelt stiftet som fullverdig idrettslag i 2009, men har hatt treninger på Kongsberg siden høsten 2005.

Idrettslagets idé er å tilby lystbetont og lett tilgjengelig trening av høy kvalitet til alle. Denne idéen er felles for hele Friskis&Svettis-bevegelsen.

I 2025 hadde idrettslaget 92 medlemmer, dette er økning på 15 fra 2024 da vi hadde 77 medlemmer. Det er fortsatt et stykke igjen til medlemstallet vi hadde i 2019, året før pandemien, da vi hadde 111 medlemmer.

Styre og verv i 2025:

Periode	verv	Navn
2 år 2024-2026	styreleder	Kari Fagerjord
2 år 2025-2027	styrets nestleder	Mona Storheim
2 år 2025-2027	kasserer	Marianne Olsrud
2 år 2025-2027	styremedlem	Hilde Strømmen
2 år 2025-2027	styremedlem	Anne-May Johansen
2 år 2025-2027	styremedlem	Ernst Ivar Knarud
1 år 2025-2026	styre-varamedlem	Unni Thonhaugen
1 år 2025-2026	styre-varamedlem	Ellen Nitschke
1 år 2025-2026	revisor	Bror von Krogh
1 år 2025-2026	revisor	Kjersti Aasen

Møtevirksomhet:

Styret har avholdt 4 styremøter i perioden (januar, april, august og desember). Styreleder deltok gjennom året på Teamsmøter som F&S sentralt hadde med alle de norske F&S foreningene. Møtenes formål var informasjon fra F&S og Norges idrettsforbund til lokale F&S-foreninger, statusrapporter fra lokalforeningene, dialog om treningsmuligheter, økonomi, markedsføring osv.

Sportslig aktivitet:

Det ble avholdt 4 treningstimer pr uke både i vår- og høstsemesteret. Treningsøktene ble holdt på Tislegård ungdomsskole. Treningsledere var Rigmor Jønnum Grimnes (jympe), Anne-May Norenberg Johansen (Dance Explode og jympe M/en twist), Anne Cathrine Gjestemoen Windsand (sirkeltrening) og Edith Cabanel Blandhoel (jympe) og i høstsemesteret Mina Jønnum Grimnes (Yoga).

Alle medlemmer får tilgang til hjemmetreningsprogrammer i [Friskis Go - Friskis&Svettis egen treningsapp \(friskissvettis.no\)](https://friskissvettis.no).

Ina Jakobsen, Silje Tollerud, Torunn Bakka (vår), Rigmor Jønnum Grimnes (høst) og Eli Jore Stedøy var verter i 2025.

Anne-May Norenberg Johansen har vært utdanningsansvarlig i foreningen i 2025, Marianne Olsrud kasserer og Hilde Strømmen har vært ansvarlig for klesbestillinger. Nestleder Mona Storheim, med Ernst Knarud som vikar, hadde ansvar for web og medlemsregistrering.

Utdanning:

To av treningslederne deltok på «Friskis Inspiration Tour», søndag 19.11 på Friskislokalene i Bærum-

.Annet:

F&S Kongsbergs hjemmeside <https://www.friskissvettis.no/Kongsberg> holdes oppdatert med treningstider, treningsvideoer og annen info. Nyheter og treningstider annonseres på Facebook og også Instagram.

Det ble avholdt sommeravsutning og juleavslutning for styret, ledere og verter.

Regnskap 2025 og budsjett 2026: Se egne vedlegg.

Styret i Friskis & Svettis Kongsberg