



Friskis&Svettis, København

Årsberetning 2025

Friskis&Svettis København er medlem af Friskis&Svettis Riks og tilslutter sig den svenske forenings overordnede mål og værdier.

I 2024 var der 145 Friskisforeninger med 520.000 medlemmer. Her af er der ca. 2000 medlemmer i de europæiske foreninger (København, Luxembourg, London, Aberdeen, Paris, Helsinki, Vantaa og Brussels)

Der tilbydes ca. 80 forskellige træningsformer, men *jympa* er den mest populære og tilbydes i alle foreninger.

Foreningens formål er som altid at tilbyde sjov og lettilgængelig træning af høj kvalitet til god musik for alle interesserede. Vi er en frivillig forening, hvor alle funktionærer (instruktører, værter, bestyrelse) arbejder uden løn. For deres arbejde får de træningen gratis samt betalte kurser og møder i Friskis-regi.

1. Om foreningen i 2025

Ved årsskiftet 2025/26 var der 82 medlemmer, 75 kvinder og 7 mænd, som er en lille tilbagegang fra året før hvor der var 88 medlemmer ved årsskiftet.

Som før er der altid en del motionister som foretrækker at købe 10-turs kort fremfor at blive medlemmer af foreningen. Vi er selvfølgelig glade for alle der vil være med til vores træning, men medlemskab giver flere muligheder for at få indflydelse på foreningen udvikling og arbejde.

Der blev afholdt 4 bestyrelsesmøder i 2025.

Her drøfter vi både praktiske og udviklingsorienterede sager. Der har været problemer med rengøring på både Professionshøjskolen og Bordings, hvor vi har udtrykt utilfredshed med situationen. Ved årets udgang var der sket forbedringer, som vi var glade for.

Udover det praktiske var der stor opmærksomhed på foreningens vej frem. Vi har brug for at få uddannet en ny instruktør, men vi har ikke kunnet finde en egnet kandidat. Det nedadgående medlemstal har også været en udfordring ved at der ikke kommer så mange penge ind, men vores udgifter har ikke ændret sig. Som før er det huslejen som tager den største bid ud af vores kassebeholdning. I det nye år er der brug for nytænkning og nyt input som vi vil arbejde på.

På årets sidste møde besluttede vi at udgive et nyhedsbrev, i hvert fald hvert forår og efterår. Det første nyhedsbrev blev lagt ud på hjemmesiden i november. Det som vi måske mangler, er at kunne skrive direkte ud til alle medlemmer og gøre dem opmærksom på nyheder og andet i foreningens funktioner.

Bestyrelsen vil gerne opfordre medlemmerne til at kontakte bestyrelsen hvis de har gode forslag eller spørgsmål til foreningen. Vi plejer at være tilgængelige når vi kommer til træning, men ellers er det nemmest at sende en e-mail på foreningens mailadresse: friskissvettis.dk@hotmail.com

Mails læses jævnligt og besvares så snart som muligt.

Årsmødet 2025 blev afholdt på Nyboder skole, søndag den 2. marts, før træning. Der var 6, deltagere, heraf kun en som ikke var medlem af bestyrelsen.

Der var ingen indkomne forslag til behandling, så mødet forgik ved gennemgang af de faste punkter på dagsorden. Ragnheiður blev genvalgt som formand. Bodil og Lith var på valg og blev genvalgt. Marianne og Ingrid var ikke på valg. Suppleanterne, Jonna og Susanne, blev genvalgt, men der blev ikke valgt en tredje suppleant, Carsten blev genvalgt som revisor, med Annelise som sin suppleant.

Ny hjemmeside

I 2024 besluttede Friskis Riks, som er det øverste styreorgan i Friskis, at hjemmesiden som havde været baseret på systemet *Sitecore* skulle flyttes til et nyt system som skulle være enklere at arbejde med. Valget faldt på Content Management Systemet *Umbraco*. Som med Sitecore skal alle FS foreninger have samme opsætning på deres hjemmeside for at styrke konceptet Friskis og gøre det nemmere for brugere at finde rundt.

Der er en del ændringer i opsætningen af siden fra den gamle og dette har gjort at mange finder det svært at finde rundt og få de oplysninger de havde brug for. Ragnheidur stod for arbejdet med hjemmesiden og har, inden for de ramme som Riks har sat for hvordan siderne skal være, forsøgt at gøre informationen tilgængelig. Vi håber at vores medlemmer og andre efterhånden nu har vænnet sig til det nye format.

Vi bruger stadigvæk *Facebook* til at formidle information ud til brugerne, men det er ikke holdbart at være 100% afhængig af den eftersom vi ikke har nogen kontrol over hvordan *Facebook* opererer.

Soundboks – igen

Det nyeste kapitel i vores soundboks-historie er at vi i foråret 2025 indkøbte små, bærbare soundbokse til vores instruktører. Det var den bedste løsning da vi ikke længere kunne låne et skur af Københavns Kommune til opbevaring af vores ting. Erfaringen de sidste par år har heller ikke været god hvad det angår, eftersom vi har fået stjålet vores ting fra skuret 2 år i træk. Vi fik også indkøbt mindre Friskis-flag for instruktørerne så vi kunne "skilte" med hvem vi var. Dette giver os måske ikke stor en profilering i Fælledparken når vi træner, men indtil videre er det den løsning vi har fundet.

2. Lokaler og træningstilbud

I 2025 havde vi de samme lokaler som før.

Nyboder om søndagen, kl. 15:30-16:30.

I foråret brugte vi det lille musikanlæg der blev indkøbt i 2023, men efter sommertræningen havde hver instruktør sit eget anlæg som de tager med til træning. Cecilia opbevarer det andet anlæg indtil videre.

Bordings havde vi igen om torsdagen fra 17:30-18:30. Vi har klaget over rengøring og det ser ud til at have haft nogen effekt. Der var en del aflysninger i årets løb, da skolen bruger salen til egne aktiviteter, prøver, gallafester, teaterforestillinger m.m., som er lidt irriterende for os. Det har også et par uger om foråret hvor der står redskaber i salen, som vi så kan flytte frem og tilbage, for at kunne træne. Men det er vilkårene, som vi må leve med.

Salen i Rådmandsgade (Københavns Professionshøjskole) havde vi på samme vilkår som før, at der ikke kan trænes i januar måned. Der har også igen været udfordringer med rengøring der, som Marianne Nielsen har været i dialog med skolen om.

Sommertræningen startede 2. juni og der var træning mandag, onsdag og torsdag i juni og august. I juli var der træning mandag og onsdag. Sidste træningsdag var den 21. august, fordi som sædvanlig kunne vi ikke træne i den sidste uge i august pga. DHL.

3. Instruktører

I foråret 2025 var der fire aktive instruktører: Cecilia med jympe og Coreflex soft om mandagen i foråret, men kun jympe om onsdagen i efteråret, Mette D. med jympe på Bordings om torsdagen og Mette W. med jympe om onsdagen i foråret og mandagen i efteråret. Ingrid kørte Udendørs cross om tirsdagen. Marianne og Bob var fortsat vikarer. Signe var vikar i foråret og til sommertræningen.

I december 2025 meddelte Mette W. at hun stoppede som instruktør fra januar 2026 pga. andre opgaver. Det er et stort savn for os som forening, men selvfølgelig kan vi ikke andet en takke for hendes fine indsats og ønske alt det bedste fremover. Hendes sidste træningstime var den 21. december som også var vores sidste træningsdag før jul. Der var meget godt fremmøde og Mette fik ros og gaver fra foreningen og fra mange af motionisterne.

Cecilia var som før engageret i at finde gæsteinstruktører for at lette presset på de faste instruktører, og der skal lyde stor tak fra bestyrelsen til hende for den gode indsats.

4. Værter

Vi har været heldige med værter, som før, så der har været ganske lidt udskiftning.

5. Aktiviteter

Nytårskur blev afholdt på Nyboder den 12. januar. Der var god tilslutning, og fin træning.

Ellers var der ikke mange aktiviteter i foreningen uden om den faste træning.

Igen meldte vi fra Østerbro-weekend og Røde Kors messen. Det er sjovt for dem som deltager fra foreningen, men det giver ikke meget tilbage til os i form af nye medlemmer, så vi har måttet nedprioritere disse aktiviteter.

6. Frivillige 2025

Bestyrelsesmedlemmer:

Ragnheiður Mósesdóttir	Formand, webansvarlig
Ingrid Bornæs	Næstformand, instruktør/bestyrelse-kontakt
Marianne Nielsen	Kasserer, medlemsregistrering, Prof.-kontakt
Bodil Svansøe	Sekretær, Lokalekontakt Københavns Kommune, sommertræning
Lith Glarborg	Sommertræning, Ad-hoc opgaver

Suppleanter:

Susanne Lystbæk Christensen	Værtsansvarlig
Jonna Salling	PR.-arbejde, værtsvikar

Revisor: Carsten Nørremark Larsen

Suppleant: Annelise Jørgensen

Instruktører:

Bob Hoeing	Vikar
Cecilia Tjerneld	Jympa, coreflex soft, Ansvarlig for LUFF, uddannelse og tøj – samt rekruttering af gæsteinstruktører.
Ingrid Bornæs	Udendørs cross, kontakt mellem bestyrelse og instruktører.
Marianne Grace	Vikar
Mette Deeskamp	Jympa
Mette Elvig Weiss	Jympa
Signe Marie Højlund	Vikar

Værter:

Annelise Jørgensen, Bodil Svansøe, Charlotta Pisinger, Dorte Frees, Lise Lind, Liselotte Christensen, Lone Koldtoft, Lotte Lambertsen, Lucie Hatting, Ragnheiður Mósesdóttir, Susanne Lystbæk.

Værtsvikarer:

Anne-Marie Vestergaard, Christa Hauser, Hanne Meyer, Jonna Salling, Lith Glarborg.

Afslutningsvis:

Endnu et år har Friskis, København kunnet tilbyde ”glad træning til god musik for alle”. Efter 25 år på banen må vi nu se fremad og finde ny inspiration og motivation for foreningen. Vi må arbejde sammen og vi må forsøge at styrke den friville ånd som foreningsarbejdet bygger på.

En stor tak til alle der har været med og fået foreningen til at fungere.

København, 17. februar 2026.

Ragnheiður Mósesdóttir



Formand