

Referat styremøte Friskis&Svettis Molde



Tilstede:

Beathe Kamben Gjerde
Siri Havnes
Hege Mjelva Bugge
Thor Skogly
Anne Marit Nygaard
Sissel Ljosdal
Camilla Vinje Møller

Ikke tilstede:

Randi Myhre
Frank Schrøder

Tid Onsdag 09.april kl. 18.00-20.15
Sted Tyrilisenteret Molde, Bj.Bjørnsonsvei 3-5, møterom Varden

Møtet åpnet av Beathe som ønsket alle velkommen, spesielt til Camilla som var på sitt første styremøte.

Følgende ble gjennomgått:

Sak 12/25 Konstituering av styret

Styret konstituertes, og vi gikk igjennom ansvarsoppgavene. Vi så på nåværende oppgaver, og satte opp oversikt over den enkeltes oppgaver, arbeidsdokument vedlagt innkallingen. Vi så også på årshjulet for 2025/26, vedlagt innkallingen.

Vedtak: Saken tas til orientering.

Sak 13/25 Gjennomgang av referat fra forrige styremøte

Gjennomgang av referat fra møte, vedlagt innkallingen.

Vedtak: Saken tas til orientering.

Sak 14/25 Status økonomi og aktivitet/medlemstall

Hege orienterte om status for økonomien. Alt i rute, omtrent som budsjettet. Mangler flere regninger fra Bergmo. Beathe kontakter rektor for avklaring av ikke mottatte regninger.

Beathe orienterte om status for medlemstall hittil i 2025. Medlemstall pr 09.04 er 279.

Vedtak: Styret tar saken til orientering.

Sak 15/25 Hvordan få flere medlemmer; Markedsføring, SoMe og kampanjer; familierabatter, diverse

Vi har opprettet TikTok-konto, har fra før Instagram. Facebook er fortsatt stengt og lar seg ikke gjenopprettes. Har mottatt tilbud fra Siw Bergsås/Advyse som kan lage

Referat styremøte Friskis&Svettis Molde



content på kontoene våre fra august. Tilbudet gjennomgått. Styret er enig om at dette ikke er aktuelt.

Vi lager selv innhold på våre kontoer framover. Sissel er god på info og treningsvideoer fra Friskis sentralt. Mulig Frank kan hjelpe til å lage reels direkte fra treninger. Til høsten (oktober) får vi kanskje to elever på Romsdal til å lage innhold for oss. Beathe holder kontakten med Romsdal videregående.

Vi har inngått samarbeid med Studentdisplay, som kjører reklame for oss på Høgskolen i Molde flere ganger om dagen fra 07.04.25 til 06.04.26. Sissel lager slides. Disse kan byttes ut etter behov.

Tilby ektefelle, samboere og barn av Friskis medlemmer å trene hos oss for kun kr 100, medlemskontingenten. Dette tas opp igjen på styremøte til høsten, når vi skal fastsette prisene for neste år.

Vedtak: Styret tar saken til orientering.

Sak 16/25 Status timeplan Høst 2025

Timeplangruppe: Sissel, Randi, Lise, Anne Sofie og Beathe.

Saltider i gymsalen på Bergmo; Vi avtaler med skolen i løpet av mai.

Saltider på Idrettens hus; søknadsfrist 4.mai

Kontrakt med Folkehøgskolen fornyes. Beathe følger opp alt dette.

Timeplanggruppa møtes den 23.04. for planlegging av timeplan.

Vedtak: Styret tar saken til orientering.

Sak 17/25 Ny nettside er snart klar

Vi så på den nye nettsiden v/ Anne Marit.

Mye godt arbeid nedlagt. Mye enklere å oppdatere. Siden vår kan legges ut, men mangler noe fra sentralt.

Vedtak: Styret tar saken til orientering.

Sak 18/25 Orienteringssaker

- KlubbAdmin, Samordnet rapportering og søknad om momskompensasjon åpner 1.april. Innsendt 04.04.25.
- Årsmøteprotokoll 2025 og regnskap 2024 sendt F&S Norge v/Christian 18.03. 2025
- Ledermøte på Egon 06.04.
- Vi har meldt vår interesse for å få info og eventuelt delta på Ung prosjektet Friskis Norge holder på å jobbe med
- Kjersti skal lede oppvarming på kampsport dag for paraidrett i Molde den 26.04. kl 12.00 på Idrettens Hus og oppvarming fredag 09.05. på Romsdalsmuseet i anledning Verdens aktivitetsdag
- Nye treningsledere påmeldt Ettan den 22.-25.05. er Hamed Myrdal og han skal mest sannsynlig på videreutdanningskurs i Sirkel den 27.-29.06. Alexander Berg skal på Ettan og Spinning kurs 27.-29.06. Line Stordal Rønning deltar på Ettan den 08.-11.mai og Vektstangkurs 20.-22.06.
- Ingen lørdagstrening i mai/juni
- Siste time før sommerferien; torsdag 12.juni

Referat styremøte Friskis&Svettis Molde



- Første time i høstsesongen; mandag 18.august (skolestart)
- Oppstartstilbud kr 800,- pluss 100,- for ordinært medlem 1.juli-31.august
- Utbetaling av kompensasjon for kursdeltagelse for ledere ble satt til 2000 kr for ledere som deltar på kurs på hverdager med et max beløp på 10 000 kr per år. Treningsledere som har deltatt på utdanning tidligere vil i år få kr 10 000 etterbetalt. Dette blir effektivert etter dagens styremøte.
- Vi har meldt vår interesse for at F&S inspirasjonstour kommer til oss i løpet av 2025.
- Nytt vektstangutstyr kommer i løpet av mai-25, vi måtte vente til da på grunn av at stativene ikke var klare før.
- Løpekort er aktivert og gjelder fra 15.04.-15.10. samme pris som på halvårskort og man kan trene på alle treninger i perioden.

Sak 19/25 Eventuelt

- Sosial happening i 2025?- overnattingstur el.l.
- Markedsføre oss som sponsor på Jentebølgen. Camilla sjekker muligheter/pris og konfererer med Beathe og Sissel.
- Bolsøy Idrettslag interessert i noe av det gamle vektstangutstyret. Resten vurderes fordelt/solgt til trenere eller andre.

Neste styremøte: September 2025

Møtet hevet kl. 19.55

Thor Skogly
-referent-