



Årsberetning 2025

1 Om foreningen

Friskis&Svettis Stavanger-Sandnes er en ideell organisasjon som tilbyr et bredt spekter av treningstilbud på ulike nivåer. Vårt mål er å skape et inkluderende miljø med høy aktivitetsglede, sterke fellesskap og rimelige priser. Vi har fokus på frivillighet, kvalitet og variasjon i våre aktiviteter.

2 Styret og administrasjon

Styret 2025:

Svein Kåre Edland	Leder og markedsansvarlig
Siri Bryne Ringstad	Nestleder og sosiale medier
Bente C. Iversen	Økonomiansvarlig
Johan Dahl	Prosjektansvarlig
Anne Helen Hana	Søknadsansvarlig
Bente Sjøvik	Varamedlem

Administrasjon:

Inger Vormestrand Daglig leder i 50 % stilling

Daglig leder har deltatt på styremøtene med talerett, men uten stemmerett.

3 Hovedpunkter 2025

- Det har vært 5 styremøter med til sammen 31 behandlede saker.
- Strategimøte 2025 ble avholdt 28. januar, og hovedmålet for 2025 var å øke medlemstallet til over 535. Vi endte på 503 medlemmer. Strategimøte for 2026 ble avholdt 18. november 2025
- Årsmøtet ble avholdt 20. mars
- Godt samarbeid mellom styret, daglig leder og frivillige har preget året.
- Styret og kontrollutvalg blir månedlig/jevnlign orientert om den økonomiske utvikling
- Stor dugnadsinnsats og engasjement fra treningslederne.
 - 23 september: Felles vaske- og maledugnad. Tusen takk til alle som bidro.

- Fokus på medlemsvekst, kvalitet i treningstilbudet og effektiv drift.

4 Økonomi

4.1 Omsetning, resultat og egenkapital

Kroner	Regnskap 2025	Budsjett 2025	Regnskap 2024	Kommentarer til 2025-tallene
Driftsinntekter	1 229 626	1 191 200	1 146 342	Treningsavgifter utgjør kr 1 036 239 Diverse tilskudd, MVA ref. utgjør kr 190 126
Driftskostnader	1 099 672	1 166 790	1 206 251	De største postene i 2025 er Lønn, husleie, kontinent til F&S
Finansinntekter	37 412	25 000	36 945	
Driftsresultat inkl. finansposter	167 366	49 410	-22 963	Netto finansposter er lagt til
Bankinnskudd	1 128 452		969 373	
Egenkapital	1 059 403		892 037	Inkludert årets resultat

Pris treningskort

Det legges ned betydelig dugnadsinnsats av alle frivillige som arbeider for foreningen, spesielt av treningslederne. Vi har et stort og ekte engasjement, og tilbyr et av markedets rimeligste treningstilbud.

Pris på treningskort er beholdt uendret.

Som tidligere år har vi hatt «resten av året kort» fra etter påske. Da regner vi ut årsprisen og deler på antall måneder og månedsprisen blir da ganget med de resterende månedene av året.

Til tross for en omfattende kampanje til tidligere medlemmer med et godt tilbud endte vi året med en reduksjon i medlemstall på 16 medlemmer. Flere av medlemmene betalte full pris i 2025 og treningsinntektene ble derfor betydelig høyere enn fjoråret, og 5 % høyere enn det vi hadde budsjettet med. Dette veier opp for at vi har fått litt mindre tilskudd slik at inntektene totalt sett ble 7 % høyere enn i 2024 og 3 % høyere enn budsjettet. Det er fremdeles vanskelig å søke midler til aktiviteter for voksne.

Utgifter

Utgiftene ble 9 % lavere enn i 2024 og 6 % lavere enn budsjettet. Reduksjonen i forhold til 2024 skyldes hovedsakelig at det ikke var Friskis&Svettis-dager i 2025. Den eneste posten som er over budsjett er renhold, og det er svært gledelig at utgifter til regnskap er betydelig redusert etter at daglig leder tok over bokføring i regnskapssystemet PowerOfficeGo. Avtalen med Rott omfatter lønnskjøring og noe hjelp til regnskap. Totalt treffer vi veldig bra på utgiftssiden, vi har god kostnadskontroll! Daglig leder har også stått for rengjøring av lokalet i Hillevågsveien 3 dager i uken.

Inntekter

Gode renter og et solid bankinnskudd gjorde at vi fikk betydelig mer renteinntekter enn 2024 og budsjett.

Andre inntekter består av kommunalt anleggstilskudd, driftstilskudd og lokale aktivitetsmidler samt momskompensasjon. Også i 2025 kunne vi tilby trening til gruppen med nedsatt funksjonsevne i tillegg til de 22 ordinære timene.

Resultat

Årets resultat ble 167 366 kroner som blir lagt til egenkapitalen.

5 Medlemstall og treningstilbud

Historisk utvikling for antall medlemmer og treningstimer per uke er vist i tabellen under:

År	Medlemmer	Trenings-timer/uke
2013	759	27
2014	797	27
2015	722	27
2016	689	27
2017	663	27
2018	612	26/22 ¹
2019	530	22
2020	432	23
2021	474	23
2022	513	22
2023	513	22
2024	519	21/23 ¹
2025	503	22

¹ vår/høst

5.1 Antall medlemmer

- I 2025 hadde vi 503 medlemmer, 16 medlemmer færre enn i 2024
- Kampanjer og fokus på å beholde medlemsmassen i et konkurranseutsatt marked vurderes som vellykket, til tross for marginalt lavere medlemstall.
-

5.2 Ukentlig treningstilbud

Vi tilbyr et variert ukentlig treningsprogram: Jympa, Jympa soft, Enkeljympa (tilpasset personer med funksjonsnedsettelse)Vektstang, Vektstang intervall, Innefys, Multitrening, Yoga, Løping kvalitet og distanse, Cross-trening og Utefys.

Timeplanen settes sesongvis (vår/høst).

- Ved oppstart i januar: 20 treningstimer fordelt på 2 treningssenter (Stavanger og Sandnes) og 2 utetreninger per uke.

- Det ble gjennomført 33581 treningstimer i 2025, en økning på 2049 timer fra 2024.
- Eget program i skolens ferier med noe redusert treningstilbud
- Treningshappeninger:
 - 24. mai: lørdagslangtrening/happening med Cecilie, Mariann og Helena
 - 2. oktober: Inspirasjonsdag High, low and grow med trenere fra F&S Oslo

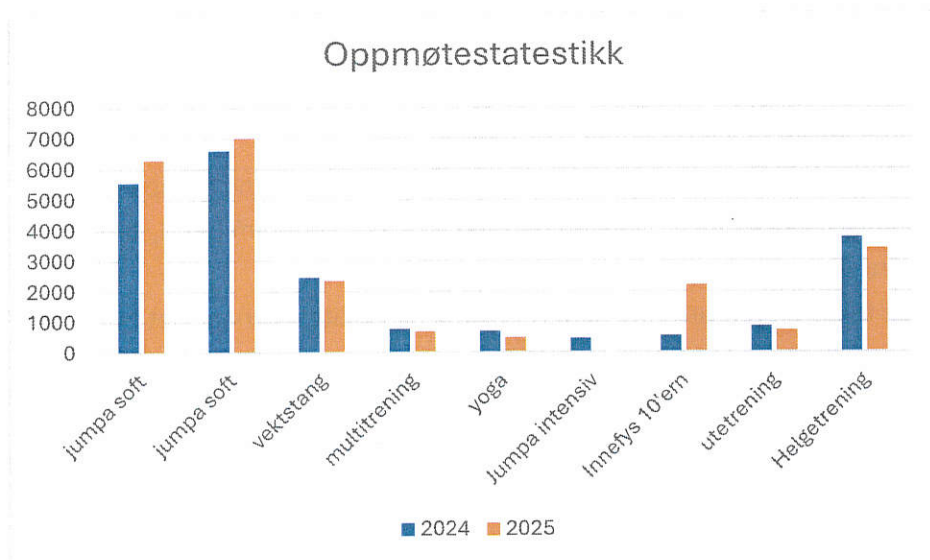
Oppmøtestatistikk

Antall treningstimer med tilhørende oppmøte per treningstype er vist i diagrammet under.

- 23079 oppmøter i løpet av 2025, en økning på 1441 fra 2024.
- Gjennomsnittlig oppmøte per time er på 68,7 % (antall oppmøtte/antall plasser)
- Formiddagstreningene, fire dager i uka, er veldig populære og fullbooka.
- Enkeljympa har rundt 20 faste deltakere + ledsagere.

KATEGORI	2024			2025		
	ANT. TIMER TILBUDT	ANT. TIMER OPPMØTT	% OPPMØTT	ANT. TIMER TILBUDT	ANT. TIMER OPPMØTT	% OPPMØTT
JYMPA SOFT	5880	5549	94,37	6400	6306	98,53
JYMPA	10320	6596	63,91	12238	7014	57,31
VEKT STANG	3096	2455	79,30	3060	2341	76,50
MULTI TRENING	1496	769	51,40	1368	664	48,54
YOGA	1520	685	45,07	880	472	53,64
JYMPA INTENSIV	880	443	50,34	0	0	0,00
INNEFYS 10'ern	620	534	86,13	2547	2194	86,14
UTE TRENING	1600	850	53,13	1620	704	43,46
HELGE TRENING	6120	3757	61,39	5468	3384	61,89
SUM	31532	21638	68,62	33581	23079	68,73

Oppmøtestatistikk



6 Ledere og verter

Historisk utvikling for antall leder og verter er vist i tabellen under

År	Ledere	Verter
2013	20	23
2014	22	23
2015	24	23
2016	21	24
2017	23	24
2018	24/19 ¹	20
2019	21/18 ¹	19
2020	21	22
2021	19/17 ¹	23
2022	18/21 ¹	20
2023	19	20
2024	18/20 ¹	20
2025	19	20

¹vår/høst

6.1 Ledere

Hver trening gjennomføres av en eller flere frivillige ledere (trenere), sertifisert og godkjent for den aktuelle konsepttypen gjennom F&S Norge.

- 18 aktive treningsledere i sal og 2 aktive UTE-ledere
- Lederteamet består av Bente Søvik (lederansvarlig), Ingrid Stokkeland (jympta intensiv), Hilde Eik (vektstang), Katharina H. Høglind (jympta), Kirsti D. Vedholm (soft), Ulrika Johansson (løping/cross).
- Teamet har hatt fokus på rekruttering, lederutvikling og kvalitetssikring. Det er en egen rulleringsliste for ledere og god intern oppfølging.
- 3 lederteammøter og arrangert 1 ledermøte i løpet av året.

6.2 Verter

Hver time har en egen leder som registrerer fremmøte, klargjør og vasker salen etter trening, samt videreformidler beskjeder fra daglig leder eller som blant annet endringer i timeplan ved ferier, kampanjer og lignende

- Stabil gruppe på 20 verter
 - Vertsansvarlig Kirsti Ulmo Rønneseth
-

7 Marked og kommunikasjon

- Hovedmål: Stans i negativ medlemsutvikling og økning i medlemstall. Her kom vi nesten i mål og endte på 503 medlemmer, 16 færre enn i 2024.
 - Kostnadseffektive kampanjer mot tidligere medlemmer og nye, samt supertilbud til ikke-fornyede medlemmer.
 - Nettsidene er kontinuerlig oppdatert og fungerer som viktig informasjons- og rekrutteringskanal. Elektronisk booking via app/nett gjør det enkelt å holde oversikt og gir tettere oppfølging av medlemmer.
 - Aktiv tilstedeværelse i sosiale medier.
 - Vertene får bedre kjennskap til mosjonistene, styrker fellesskapet og Friskis&Svettis sin profil som et inkluderende, personlig treningstilbud.
-

8 Takk og veien videre

Styret vil takke alle medlemmer, frivillige, treningsledere, verter og daglig leder for engasjement og innsats i 2025. Uten dere – ingen Friskis&Svettis Stavanger-Sandnes!

Veien videre:

- Fortsatt styrking av medlemsvekst og utvikling av nye treningstilbud
 - Ivaretagelse av kvalitet, miljø og fellesskap
 - Økt synlighet og rekrutteringsarbeid for å sikre foreningens fremtid
-

Sign.: Bente Aasen
Johann Dahl
Tom Helle Høe
Siri Brynne Røysdal