



Årsberetning 2024

Friskis&Svettis Tønsberg

Styret

Styret har bestått av:

Rolle	Navn	Ansvarsområde
Leder	Anette Loennechen	
Nestleder	Anne Grethe Helgesen	Vertsansvarlig
Styremedlem	Rebekka Gudem	Marked og kommunikasjon
Styremedlem	Dag Bygland Christiansen	Marked og kommunikasjon
Styremedlem	Jørn Kåre Reiersgård	Lederansvarlig
Styremedlem	Terje Nundal	Økonomi- og utdanningsansvarlig
Varamedlem	Inger Merethe Dokken	

Styret har avholdt 11 styremøter etter årsmøte som ble avholdt 20.mars 2024.

Året

Vi har også gjennom dette året hatt stort fokus på rekruttering av medlemmer, ved å ha kampanjer, nyhetsbrev og holde SoMe kanalene våre oppdaterte. Vi har likevel ikke klart å nå budsjettert antall medlemmer 2024.

Det har vært fokus på å beholde funksjonærer, ha en god dialog, være fleksible og forutsigbare.

Tilby den beste timeplanen og gjøre synlig Friskis tanke om trening.

Det er også arbeidet med den nye avtalen med Friskis Norge og nytt medlemssystem, BRP, som skal erstatte Rubic.

Styret har hatt ansvar for og gjennomført følgende aktiviteter 2024:

- Årsmøte i Friskis&Svettis Tønsberg ble gjennomført 20.mars. 2024
- Forum ble arrangert 2 mars, en viktig og vel gjennomført samling
- 3 Support møter er gjennomført.
- Sommertrening startet opp i juni og holdt på frem til oppstart inne på Færder i august.
- Høstterminen startet med Kick off 17.august
- FriskisMixer, spinningquiz, popuptimer, bingo, påskekick, kombitimer og juletrening som et krydder i timeplanen for å engasjere og inspirere både medlemmer og funksjonærer



Økonomi

Foreningen hadde i 2024 totale driftsinntekter på kr. 729 906 og totale kostnader inklusiv finans på kr. 673 383. Årsresultatet i 2024 ble dermed et overskudd på kr 56 523. Resultatet legges til vår egenkapital som ved utgangen av 2024 var på kr 1 016 496.

Det var budsjettert med et overskudd på 10 790. Resultatet ble følgelig vesentlig bedre enn budsjettert, og avvikene spesifiseres i tabellen under. Under tabellen følger også en utdypende forklaring til noen poster.

	Resultat	Budsjett	Avvik
Inntekter			
Medlemskontingent	60 600	69 000	-8 400
Treningsavgift	556 825	632 171	-75 346
Andre tilskudd	112 481	87 600	24 881
Sum inntekter	729 906	788 771	-58 865
Lønn og driftskostnader			
Lønn	232 003	239 516	7 514
Møter, konferanser internt og eksternt	37 293	71 850	34 557
Utdanning/kurs	813	39 800	38 987
Reperasjon og vedlikehold - avsetning	30 000	0	-30 000
Klær/sko funksjonærer	19 946	32 400	12 454
Driftsmateriale, rekv. og datakostnader	56 004	44 727	-11 277
Markedsføring	2 761	17 500	14 739
Kontingent Friskis Norge og Riks	32 320	49 080	16 760
Finans	-41 387	-22 200	19 187
Diverse poster inklusiv husleie	303 630	305 308	1 678
Sum kostnader	673 383	777 981	104 599
Resultat	56 523	10 790	45 734

Antall medlemmer ble langt færre enn budsjettert og sammen med et vesentlig avvik på treningsavgiften ble det et negativt avvik på inntektssiden. Økte tilskudd utover budsjett forbedret noe, men det ble totalt kr. 58 865 mindre inntekter enn budsjettert.

Positivt avvik på lønn skyldes i hovedsak et avvik på arbeidsgiveravgift fra 2023 som ikke ble korrigert før i 2024.

Interne og eksterne møter medførte et positivt avvik. I hovedsak skyldes dette at vi budsjetterte med flere deltakere på Friskisdagene i tillegg til at flere treningsledere bidro med timer og dermed slapp deltakeravgift. Videre ble de interne møtene som Forum og Kick-off gjennomført, men med en lavere kostnad enn budsjettert.

Positivt avvik på utdanning skyldes at vi ikke fikk sendt noen treningsledere på utdanning. Det er krevende å rekruttere nye treningsledere, men dette ser så langt bedre ut for 2025. Dette avviket er



således ikke ønskelig, så styret jobber aktivt for å få rekruttert nye treningsledere og sendt disse på utdanning i 2025.

Styret ser at det vil komme behov for fremtidig vedlikehold av foreningens spinningssykler. Tidligere har vi hatt noe service på syklene, men vi ser også at det vil bli behov for å erstatte sykler over noe tid. Derfor er det foretatt en avsetning til fremtidig vedlikehold på kr. 30 000 som ikke var budsjettet. Dette er også inkludert i budsjettforslaget for 2025.

Det er et positivt avvik på markedsføring som skyldes at styret i hovedsak har valgt å fremme innlegg på Facebook. Erfaringsmessig får vi lite igjen for annonser i aviser, som også har en høy kostnad.

Avvik på kontingent til Friskis Norge og Riks skyldes at det ble avsatt for mye i 2023 i tillegg til at færre medlemmer tilsier mindre avgift til FS Norge og Riks.

Oppsummert er styret fornøyd med at vi har et overskudd i 2024 til tross for at vi fikk langt færre medlemmer og inntekter enn budsjettet. Det vil fremdeles være en viktig oppgave å få nye medlemmer og beholde de medlemmene vi har, samtidig ser styret at det er krevende å øke medlemsmassen ytterligere. Det vil også være viktig at vi viderefører fokuset på vår funksjonærgruppe slik at de opprettholder sitt gode engasjement og fortsetter å bidra til at vi kan tilby god og relevant trening for våre medlemmer.

Organisering

Foreningens virksomhet styres av styret og administrasjon, og utøves av alle funksjonærer. Utover våre prosjekter, og i tillegg til styret og årsmøtevalgte funksjoner, har følgende grupper og enkeltpersoner hatt særskilte oppdrag for foreningen i 2024:

- Lederrekrutteringsgruppe bestående av Terje Nundal(styreansvarlig) Anette Loennechen og Jørn Reiersgård
- Vertsrekrutteringsgruppe bestående av Anne Grethe Helgensen (styreansvarlig), Bente Flakstad, Siv Jacobsen og Robert Jacobsen.
- Support møte ansvarlige er Terje Nundal(styreansvarlig) Anette Loennechen og Espen Granlund.
- Timeplangruppe bestående av Jørn Reiersgård(styreansvarlig) Trine Tenvik, Jon Arne Trollvik og Terje Nundal.
- Bilde- og videogruppe bestående av Rebekka Gudem (styreansvarlig) Anette Loennechen, Siv Jacobsen og Per Morten Hansen.
- Markedsføringsgruppe – Rebekka Gudem og Dag Bygland Christiansen (begge styreansvarlig)
- Materialforvalter- Robert Jacobsen og Tone Joheim
- Vedlikeholds ansvarlige spinning og alt-mulig-menn Robert Jacobsen og Jon Arne Trollvik.



Kontrollutvalg

Kontrollutvalget for regnskapsåret har vært Egil André Bjørkedal (leder), Nils Jespersen og Reidar Thorsen.

Valgkomite

Valgkomiteen har bestått av Cathrin Janås (leder), Bente Flakstad og Robert Jacobsen. Varamedlem har vært Espen Granlund.

Administrasjon

Monica Johansen er ansatt i 20% stilling administrasjon.

Medlemsutvikling og -statistikk

Ved utgangen av 2024 hadde foreningen 401 medlemmer, en nedgang fra 409 i 2023.

Medlemskap	Kvinner	Menn
13 - 19 år	1	0
20 - 35 år	12	3
36- 45 år	21	2
46 – 55 år	100	10
56 – 65 år	133	40
66 år ->	54	25
Totalt	321	80

Totalt ble det solgt 959 treningskort av ulike typer. Se note 10 i årsregnskapet for fordeling mellom de ulike korttypene.

Samarbeidspartnere

Det er signert leieavtale med Vestfold og Telemark Fylkeskommune, Færder videregående skole, for leie av gymsal. Kontrakten løper til 31. desember 2025. På slutten 2024 fikk vi beskjed om at spinning syklene våre måtte ut av skolens lokaler og det ble derfor signert ny avtale med skolen om leie av sal fra 01.jan.2026 til 31.des.2028. Så ble det også satt i gang arbeid med å finne nye lokaler og samarbeidspartnere så vi kan fortsette og tilby spinning. Det ble inngått leieavtale med Velle Gruppen i februar 2025.

Vi har samarbeidsavtale med Sport1 Tolvsrød som gir 20 prosent rabatt på ordinære priser for medlemmer og funksjonærer på kjøp av alt sportsutstyr.

Vertsstatus

Antall verter:

- 24 aktive verter i løpet av 2024
- 1 sluttet som vert etter 2024

Det ble avholdt leder- og vertsmøte i 23.april og 17.oktober.



Vertsrekruteringsgruppa består av en 4 verter med vertsansvarlig fra styret.

Vertsansvarlig skal gi beskjed om hva vertene skal si i timene ca. annen hver uke.

Verter anbefales å se under «Filer» på Facebook ved behov for å repetere våre retningslinjer for det å være vert.

Når det rekrutteres nye verter har vertsansvarlig «lest» gjennom «Retningslinjer for verter» og «Huskeliste for verter» for å sikre at det blir kjent og forstått.

Når en vert slutter er det viktig å takke vedkommende av på funksjonærsida og på hens treningstime.

Det er som det alltid har vært, god stemning i vertsgruppa og oftest greit å få vikar ved behov.

Vikarbehov kan også meldes fra i Funksjonærgruppa i Facebook.

Den som skal ha vikar, endrer i Rubic og orienterer treningslederen.

Treningsledere

- Det er 12 aktive treningsledere og 1 i permisjon.
- Friskis Tønsberg tilbyr ukentlig: 9 jympatimer, 7 spinningtimer og 1 løpegruppe time utendørs som har hatt vinterpause fra januar til etter påske med oppstart 22. april. Vi måtte dessverre avvike Yoga-timen i mars pga frafall fra treningsleder.
- Vi er spesielt stolte av å ha tilbud om tilrettelagt trening, Jympa stasjon i Friskis Tønsberg. En populær time, men som har plass til flere personer med funksjonsnedsettelse.
- Det ble arrangert en rekke kryddertimer i løpet av året:
 - Påskekick i sal, 21. mars
 - PopUp Coreflex soft og Friskismix spin 30. April
 - Løpeteknikk og intervall 22. og 29. mai
 - Multijympa og Spinnmix 24. september
 - Spinn Quiz 26. november
- Det ble gjennomført felles vert og ledermøte 23. april og 17. oktober 2024
- Vi ser at flere medlemmer ønsker å kombinere timer på samme dag. Dette har vi forsøkt å legge til rette for i utformingen av timeplanen.
- Treningslederne har gjennom året stilt opp for hverandre når det er behov for vikar, her er det mange som strekker seg langt og er gode på å finne løsninger, slik at treningstilbudet kan opprettholdes.
- Sommertrening ble gjennomført tirsdager på Skallevoldstranda og torsdager i Rosanesparken fra 25.juni til 15. august. Her hadde vi gjestetrener Anne Ottestad fra Friskis Bærum og Line Omland fra Friskis Bergen på besøk.



- FitnesPlayer, musikk-ned lasting og redigeringsprogram som vi startet med i 2022, anbefalt av Friskis Norge har fungert godt for alle treningsledere. Dette er et enkelt og godt verktøy for å utveksle musikk lederne imellom, spesielt på timer der vi slår sammen to eller flere programmer, feks kryddertrening, juleprogram.
- Vi har etter hvert fått orden på mikrofonene både i sal og spinning. Dette fungerer nå godt.

Tilrettelagt trening

Stasjon Basis har holdt time gjennom hele året. Timen er åpen for alle, men først og fremst et tilbud til personer med funksjonsnedsettelse. Timen er godt besøkt, men vi ønsker oss flere deltakere med funksjonsnedsettelse.

Utdanning

Foreningen trenger å rekruttere flere ledere, spesielt til timer i sal. Men det har vært krevende å rekruttere nye ledere fordi det har vært få medlemmer å rekruttere fra. Som følge av dette er det ingen som har tatt noen kurs i 2024. Vi har imidlertid to kandidater som er interessert i å bli treningsledere, så vi håper at disse vil starte sin utdanning våren 2025. Fokus på rekruttering av nye ledere vil på alle måter videreføres i 2025.

Supporten (tidligere oppfølging)

Supporten består av flere metoder, check in, sparringspartner, Friskiscoach og i Tønsberg tester vi ut gruppesupport. Friskis&Svettis har som mål å sikre trivsel og høy kvalitet på våre treninger. Alle funksjonærene skal føle seg trygge i sine roller, bli sett og få veiledning. Supporten og funksjonærreisen er gode verktøy for å sikre det.

Det skal være høy kvalitet på våre timer, og vi skal til enhver tid forholder oss til oppdaterte retningslinjer slik at våre medlemmer opplever det som trygt å trene hos oss.

Det er gjennomført tre supportmøter med funksjonærene hvor tema blant annet har vært samarbeid i teamene, kommunikasjon, hva vi må bevare og hva som kan forbedres. Styret opplever at dette har vært gode og nyttige møter. Oppsummering fra disse møtene vil være tema på Forum i mars.

Markedsføring/kommunikasjon

Vi har fortsatt strategien med fokus på digitale kanaler og sosiale medier. Facebook og Instagram har hatt flere ukentlige innlegg gjennom året. Nettsiden er oppdatert i samsvar med tilbud og nyheter. I tillegg har vi brukt nyhetsbrev.

Vi har hatt utskrift av treningstimeplan tilgjengelig for medlemmene ved oppstarten i januar og august.

Friskis&Svettis Norge utarbeidet delplaner for markedsføring som ble gjennomført av oss der det samsvarte med vårt tilbud og muligheter. Mye av informasjonen som blir lagt ut på Facebook kommer fra Friskis Norge samt videre bruk av materialet produsert av Færd.

Facebook:

Vi har vært svært aktive på Facebook i 2024 og har derved hatt økning i antall følgere både på hovedsiden og på Joggegruppa sin facebookside.

Joggegruppa administrerer i tillegg en egen gruppe på Facebook.



Disse kanalene har vært brukt til informasjon, inspirasjon og markedsføring. Engasjementet gjennom klikk, kommentarer og delinger er bra.

Det er fortsatt viktig at alle er flinke til å kommentere og dele innleggene som legges ut.

Instagram:

Vi har hatt et svært aktivt år på Instagram. Dette er først og fremst inspirasjonsinnlegg fra treningene våre i tillegg til markedsføring av enkelttimer og egne arrangementer. Vi får gode tilbakemeldinger for variert bruk av inspirerende bilder og egne treningsledere/verter.

Nettside:

Nettsiden ble lansert 25. september 2018 og den blir oppdatert og jobbet med. I løpet av året har vi fått vist fram treningsformer, treningssteder, temasider, prislister og medlemsinformasjon. Nettsiden viser informasjon som gjelder over tid, uten merking av spesifikk dato. Siden blir nå oppdatert i samarbeid med Friskis Norge; administrasjon samt en representant fra styret følger kurs for å lære å bygge opp den nye hjemmesiden. Den påregnes å være i drift i løpet av mars 2025. Fra Friskis Norge forespør og mottar vi også informasjon og får ferdig materiale til Some (Instagram og Facebook). Vi samarbeider godt og Martine og Ida lager alt vi vil ha ut fra ønsker, og vi mottar forslag når det er spesielle arrangementer/faste høydepunkter gjennom året (ferier/påske/sommertrening).

Rubic Connect:

Nyhetsdelen i treningsappen Rubic Connect benyttes også til informasjon og markedsføring i tillegg til dialog med medlemmer.

Friskis Norge ønsker at vi promoterer Friskis Go. Dette er en mulighet for gratis online-trening for alle medlemmer. I februar var denne gratis for alle som ønsket, også de som ikke hadde kjøpt medlemskap.

Internkommunikasjon:

Vi har brukt vår lukkede gruppe på Facebook i den daglige dialogen oss funksjonærer imellom. I tillegg til funksjonærgruppen har vi også egen Facebook gruppe for vertene og Messenger-gruppe for treningsledere. Dette fungerer bra.

Bilde og film:

Vår bilde- og videogruppe har i 2024 vært aktive og har vært en veldig god støttespiller for markedsføringen av foreningen i sosial medier. Bilder lastes opp i Google drive og kan hentes der.

Friskis i media:

Ved åpne arrangementer og sommertreninger har vi benyttet Tønsbergs Blads arrangementskalender til markedsføring. Sommertreningen ble annonsert hver uke i treningsperioden i «Hva skjer» i Tønsbergs Blad både i papirutgave og nettside. Sommertreningen ble også markedsført på Visit Vestfold sin arrangementskalender.

Vi kontaktet en journalist fra Øyene tidlig i høst, og han møtte på en av de første høsttreningene og hadde en fin reportasje samt bilder derfra. Vi har fått tilgang til alle bildene han tok og bruker de aktivt inn i markedsføringen vår.

Annet:

I mars -24 kjørte vi i samarbeid med Sport 1 en kampanje hvor medlemmene fikk 30 % avslag på varer. Nett med Friskislogo ble delt ut til alle medlemmer som møtte på Friskis Mix timen i forbindelse med denne kampanjen.



Det ble kjøpt inn handlenett med Friskislogo høst- 23. Disse brukes fortsatt ut som giveaways til medlemmer.

Informasjonsbrosjyrer er trykket opp til utdeling til medlemmer, og er distribuert og hengt opp ved ulike dagligvarebutikker i Tønsberg og på Nøtterøy.

Målsetting og resultat:

Det ble ved utarbeidelsen av strategiplanen 2022 – 2024 skissert et mål om å nå 700 medlemmer ved utgangen av 2024. Dette viser seg vanskelig å oppnå.

- Vi hadde 337 medlemmer i 2022.
- Vi økte medlemsmassen i 2024 til 401.
- Vi har fortsatt målsetting om å oppnå økt synlighet for, og kjennskap til Friskis&Svette for å fortsatt øke medlemsmassen.
- Ny strategiplan er utarbeidet for 2025-2028

Friskis&Svettis Tønsberg
Resultatregnskap pr.

Oppdatert 13.02.2025

31.12.2024

	Bokført i perioden	Budsjett 2024	Avvik i perioden	Note
3 Inntekter				
3200 Medlemskontigent	60 600	69 000	-8 400	
3260 Treningsavgift	556 825	632 171	-75 346	1
3400 Offentlig tilskudd/refusjon	73 144	70 000	3 144	2
3441 Andre tilskudd	25 937	9 600	16 337	2
3442 Tilskudd øremerkede	13 400	8 000	5 400	2
Sum driftsinntekter	729 906	788 771	-58 865	
5 Lønnskostnader				
5000 Lønn til ansatte	183 389	187 428	4 039	
5020 Feriepenger	22 306	22 493	187	
5400 Arbeidsgiveravgift	23 162	26 428	3 266	
5401 Arbeidsgiveravgift av påløpt ferielønn	3 145	3 170	25	
5500 Møter og konferanser eksternt	30 706	52 250	21 544	3
5950 Utdanning/kurs	813	39 800	38 987	
5990 Interne møter, gaver mm.	6 587	19 600	13 013	3
Sum lønnskostnader	270 108	351 169	81 061	
6-7 Andre driftskostnader				
6200 Elektrisitet	500,00	500,00	0,00	4
6300 Halleie Færder vgs	200 000,00	200 004,00	4,00	4
6390 Lagerbodleie	7 200,00	7 200,00	0,00	4
6530 Musikk/utstyr funksjonærer	15 060,00	13 800,00	-1 260,00	
6540 Utstyr	10 104,00	10 000,00	-104,00	5
6550 Driftsmateriale/rekvisita	13 843,00	10 000,00	-3 843,00	
6570 Klær/sko funksjonærer	19 946,00	32 400,00	12 454,00	
6620 Reperasjon og vedlikehold utstyr	30 000,00	0,00	-30 000,00	
6800 Kontorrekvisita	4 043,00	3 800,00	-243,00	
6810 Datakostnader	42 161,00	34 728,00	-7 433,00	6
6900 Telefon	3 228,00	3 414,00	186,00	
7310 Reklame	0,00	11 000,00	11 000,00	7
7311 Flyers/plakater	0,00	2 000,00	2 000,00	7
7312 FB annonsering	2 761,00	4 500,00	1 739,00	7
7314 Giveaways/premier	4 000,00	5 000,00	1 000,00	
7315 Beverting/div. prosjekter	2 579,00	6 500,00	3 921,00	
7316 Gjestetrenere	1 000,00	2 000,00	1 000,00	
7410 Marked/Fond F&S Norge/Riks	32 320,00	49 080,00	16 760,00	
7500 Forsikring	18 056,00	16 800,00	-1 256,00	
7700 Styre- og bedriftforsamlingsmøter	10 068,00	9 000,00	-1 068,00	
7770 Bank og kortgebyrer	2 803,00	2 750,00	-53,00	
7771 Omkostninger nettbetaling	17 609,00	21 036,00	3 427,00	
7790 Tono avgift	7 280,00	3 500,00	-3 780,00	
7791 Annen kostnad, ikke fradragsberettiget	100,00	0,00	-100,00	
Sum andre driftskostnader	444 661	449 012	4 351	
Driftsresultat	15 137	-11 410	26 547	
8 Finansinntekter og kostn.				
8050 Renteinntekter bank	42 476	24 000	18 476	
8060 Valutagevinst	22	0	22	
8160 Valutatap	1 112	1 800	688	
Sum Finansinntekter og kostn.	41 386	22 200	19 186	
Resultat	56 523	10 790	45 733	

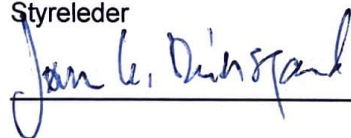
Friskis&Svettis Tønsberg
Balanse pr. 31. desember 2024

	31.12.2024	31.12.2023	Note
Eiendeler			
Fordringer	42 985	35 732	8
Bankinnskudd	213 867	198 631	
Fastrenteinnskudd Pareto	965 911	928 944	
Sum Eiendeler	1 222 763	1 163 307	
Egenkapital og gjeld			
Egenkapital	959 974	1 241 885	
Årsresultat	56 523	-281 911	
Sum egenkapital	1 016 497	959 974	
Leverandørgjeld	11 453	2 717	
Avsetning feriepenger, skatt, aga	33 967	54 123	9
Avsetning vedlikehold utstyr	30 000	-	
Annen kortsiktig gjeld	130 846	146 493	10
Sum Gjeld	206 266	203 333	
Sum egenkapital og gjeld	1 222 763	1 163 307	

Tønsberg 26. mars 2025



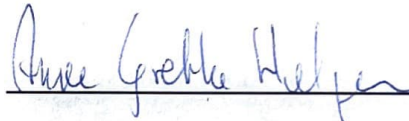
Anette Loennechen
Styreleder



Jørn Reiersgård
Styremedlem



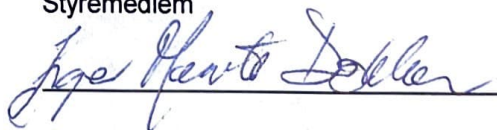
Terje Nundal
Styremedlem



Anne Grete Helgesen
Nestleder



Rebekka Gudern
Styremedlem



Inger Merete Dokken
Varamedlem

Friskis&Svettis Tønsberg

Noter pr 31. desember 2024

NOTE

1 Treningsavgift / solgte kort

	Antall	Pris	Beløp
Årskort	79	2200	173 800
Halvårskort Voksen	108	1200	129 600
Tilpasset trening Årskort	3	660	1 980
Tilpasset trening halvårskort	1	360	360
Årskort ung	1	660	660
Halvårskort ung	1	390	390
Familie Årskort	8	3990	31 920
Halvårskort familie	8	2165	17 320
Klippekort	24	760	18 240
Månedskort - 30 dagers kort	723	249	180 027
Månedskort - 30 dagers kort kjøpt på vipps	1	249	249
Månedskort - 30 dagers kort kjøpt før prisøkning	1	199	199
Årskort voksen - kjøpt før prisøkning	1	2080	2080
	959		556 825

2 Tilskudd	Faktisk	Budsjett	Avvik
Post 2 og 3 midler	13 400	8 000	5 400
Grasrotmidler/Norsk Tipping	12 976	8 600	4 376
Momskompensasjon fra NIF	73 144	70 000	3 144
LAM midler	12 961	1 000	11 961
	112 481	87 600	24 881

3 Møter, konferanser og gaver mm	Faktisk	Budsjett	Avvik
Forum	3 297	5 000	1 703
Kick-Off	1 879	5 600	3 721
Annet	1 411	6 000	4 589
Jubileumsoppmerksomhet - Funksjonærer	-	3 000	3 000
Friskisdagene	30 706	52 250	21 544
	37 293	71 850	34 557

4 Leie av lokaler	Faktisk	Budsjett	Avvik
Halleie Færder vgs	200 000	200 004	4
Lagerbodleie	7 200	7 200	-
Strøm Skallevoid	500	500	-
	207 700	207 704	4

5 Kjøp av utstyr	Faktisk	Budsjett	Avvik
Mikrofoner/sendere/neopren og kasser til matter	10 104	10 000	-104
Musikk/utstyr funksjonærer - fitnessplayer	15 060	13 800	-1 260
	25 164	23 800	-1 364

6 Datakostnader - lisenser	Faktisk	Budsjett	Avvik
Tripletex - regnskap	11 276	8 640	-2 636
Rubic medlemssystem	18 750	18 750	0
Basecamp - styret	3 245	3 300	55
Adobe	3 096	2 838	-258
Microsoft	1 199	1 199	0
NIF integrasjon	4 595	-	-4 595

42 161	34 728	-7 433
--------	--------	--------

7 Markedsføring

	Faktisk	Budsjett	Avvik
Reklame	-	11 000	11 000
Flyers/plakater	-	2 000	2 000
Facebook annonsefremming	2 761	4 500	1 739
	<u>2 761</u>	<u>17 500</u>	<u>14 739</u>

8 Fordringer

	31.12.2024	31.12.2023
Påløpt renter og utbetalt renter Pareto	26 418	21 129
Interimskonto inntekter fra medlemmer	5 040	2 587
Periodisering lagerbodleie, forsikring, microsoft	16 567	14 603
	<u>48 025</u>	<u>38 319</u>

9 Avsetning feriepenger, skatt, aga

	31.12.2024	31.12.2023
Forskuddstrekk	5 498	6 503
Skyldig arbeidsgiveravgift	3 016	10 672
Påløpt arbeidsgiveravgift feriepenger	4 932	6 352
Skyldige feriepenger	20 521	30 596
	<u>33 967</u>	<u>54 123</u>

10 2990 - Annen kortsiktig gjeld

	31.12.2024	31.12.2023
Avsetning kontingent F&S Norge og Riks	32 286	49 080
Avsetning halleie Færder høst 2024	100 000	100 000
Avsetning lagerbodleie høst 2024	3 600	-
	<u>135 886</u>	<u>149 080</u>



Kontrollutvalgets beretning for 2024

I henhold til NIFs lov § 2-12 avgir herved kontrollutvalget i Friskis&Svettis Tønsberg (heretter kalt F&S) sin beretning. Kontrollutvalget skal kontrollere at styret utfører de oppgaver styret er tillagt etter F&Ss lov.

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 F&Ss administrasjon og styre. Vi har gjennomgått styrets årsberetning for 2024 og det styrebehandlete årsregnskapet for 2024.

Vi har foretatt regnskapsrevisjon og kontrollert resultatregnskap, balanse og noter.

Balansen viser F&Ss verdier for øvrig, og balanseverdier er kontrollert mot underliggende dokumentasjon. Alle balanseverdier er reelle pr. 31.12.24. Vi har vurdert at notene gir de opplysninger som er av betydning for å bedømme F&Ss stilling og resultat. Regnskapet viser et overskudd på kr 56.523 som ved årsavslutning 2024 ble tilført egenkapitalen som nå utgjør kr 1.016.495.

Kontrollutvalget har følgende merknader til forvaltningen av F&S:

Styret har i 2024 vist god kontroll med økonomien. Underskuddet i 2023 er i 2024 snudd til overskudd.

Kontrollutvalget har følgende merknader til det fremlagte regnskapet:

Kontrollutvalget har ingen ytterligere merknader til det fremlagte regnskapet.

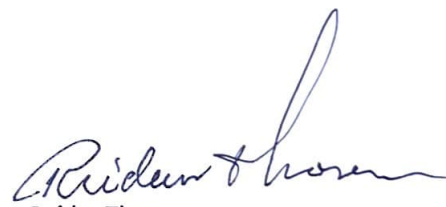
Konklusjon

Det er kontrollutvalgets konklusjon at styret har utført de oppgaver som det er tillagt etter loven, og kontrollutvalget anbefaler at styrets beretning og årsregnskap for 2024 godkjennes av årsmøtet.

Nøtterøy/Tjøme 6. mars 2025


Egil Bjørkedal
leder


Nils Jespersen
medlem

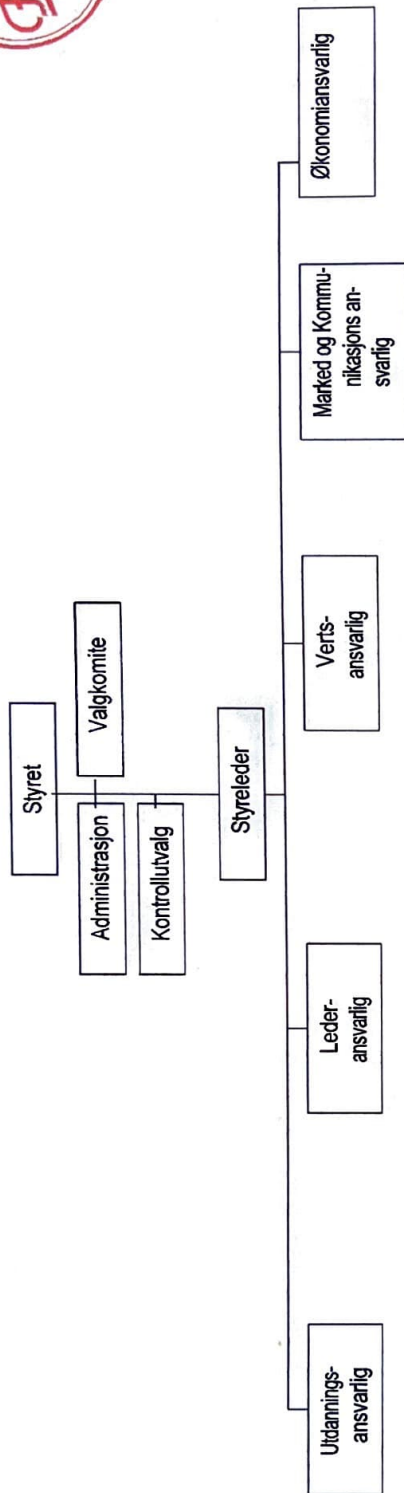

Reidar Thorsen
medlem

Friskis&Svettis Tønsberg

Budsjett 2025

	Budsjett 2025	Regnskap 2024	Budsjett 2024
Inntekter			
Medlemskontigent	102 500	60 600	69 000
Treningsavgift	597 065	556 825	632 171
Tilskudd	102 000	112 481	87 600
Sum driftsinntekter	801 565	729 906	788 771
Lønnskostnader			
Lønn til ansatte	116 744	183 389	187 428
Feriepenger	14 009	22 306	22 493
Arbeidsgiveravgift	18 990	26 307	29 598
Utdanning/kurs	45 200	813	39 800
Møter, konferanser og gaver mm	20 000	37 293	71 850
Sum lønnskostnader	214 943	270 108	351 169
Andre driftskostnader			
Leie av lokaler	282 704	207 700	207 704
Utstyr	25 288	25 164	23 800
Driftsmateriell/rekvisita	17 200	17 886	13 800
Klær/sko funksjonærer	44 600	19 946	32 400
Reparasjon og vedlikehold utstyr	30 000	30 000	-
Datakostnader - lisenser	55 026	42 161	34 728
Telefon	3 957	3 228	3 414
Reklame/Markedsføring	18 400	2 761	17 500
Giveaways/premier	7 500	4 000	5 000
Beverting/div. prosjekter	3 000	2 579	6 500
Gjestetrenere	2 000	1 000	2 000
Marked/Fond F&S Norge/Riks	57 160	32 320	49 080
Forsikring	19 200	18 056	16 800
Styre- og bedriftsforsamlingsmøter	9 500	10 068	9 000
Bank og kortgebyrer	3 400	2 803	2 750
Omkostninger nettbetaling	20 987	17 609	21 036
Tono avgift	7 500	7 280	3 500
Øredifferanser	-		-
Annen kostnad, ikke fradragsberettiget	-	100	-
Sum andre driftskostnader	607 422	444 661	449 012
Driftsresultat	-20 800	15 137	-11 410
Finansinntekter og kostn.			
Renteinntekter bank	24 000	42 476	24 000
Valutagevinst			
Annen rentekostnad	-		-
Valutatap	-1 800	-1 090	-1 800
Sum Finansinntekter og kostn.	22 200	41 386	22 200
Resultat	1 400	56 523	10 790

Organisasjonsplan mars 2025



Friskimix/kryddertrening	Leder rekruttering	Vertsrekruttering	Materialforvalter	Vedlikehold spinning
Bilde og Video	Timeplan	Support møter	Trenings konkurranse/Bingo	Spinningansvarlig

Aktiviteter merket **grønt** gjennomføres etter ansvarsoppgaver, prosjekt og arbeidsgruppeform som fordeles og forankres til en styreansvarlig.

Strategiplan

Friskis & Svettis

Tønsberg

2025-2028

Vår strategi bygger på verdier, retningslinjer og lover utarbeidet og vedtatt i Friskis RIKS og Norges Idrettsforbund (NIF).

Strategien 2025-2028 er Friskis Tønsberg sitt styringsdokument, og skal gi retning for vår drift og utvikling på kort og mellomlang sikt.

Alt vi gjør skal sikre at vi kan tilby trening for alle som er lystbetont, lett tilgjengelig og av høy kvalitet. Vi mener at Friskis sin treningsform er unik, og at vi bidrar til å fremme helse og treningslyst i vårt nærmiljø. Vi som er funksjonærer og våre medlemmer skal ha det moro på trening. Da får vi lyst til å komme tilbake - igjen og igjen.

Våre fire strategiske hovedområder for perioden er:



1. Beholde og rekruttere medlemmer
2. Beholde og rekruttere funksjonærer
3. Ha et relevant treningstilbud for vår målgruppe
4. Markedsføring og kommunikasjon

1. Beholde og rekruttere medlemmer

HVA

Medlemmer er vårt grunnlag for drift og eksistens. Basert på mange års erfaring har vi kommet til at vår målgruppe er voksne kvinner og menn over 40 år som ønsker å trene på gruppetimer ute, i sal eller på spinning. For de fleste vil vårt tilbud være hovedtreningsformen, men for noen kan vi være et godt supplement til annen individuell trening.

For å nå målgruppen må vi jobbe med medlemsrekruttering på bred front. Vi bør teste ut samarbeidsformer mot andre foreninger eller bedrifter, og treningstilbudet må over tid tilpasses og følge medlemmenes ønsker om variasjon og intensitet.

HVORFOR

Vi tror at trening er bra for alle, og gir økt livskvalitet. Vi kan bidra til nettopp det ved å tilby et variert og godt treningsprogram for våre medlemmer. For å klare det må vi være mange nok slik at medlemskontingent og treningsavgift dekker foreningens kostnader, og gir rom for utvikling. Dette betyr at medlemsrekruttering alltid vil være den viktigste aktiviteten for styret og funksjonærgruppa.

HVORDAN

- Ha et treningstilbud der alle medlemmer finner noe som er relevant for seg.
- Bruke sosiale medier til å motivere, informere og rekruttere medlemmer.
- Venneverving av medlemmer fungerer - vi må oppfordre til slik verving med konkurranser og premier.
- Ha åpne treningsdager med gratis trening for alle som vil prøve.
- Tilby alle nye medlemmer 2 ukers gratis testperiode.
- Søke samarbeid med andre foreninger som f.eks DNT, Røde kors eller andre som engasjerer frivillige medlemmer.
- Inngå samarbeid med minst 2 bedrifter om treningstilbud til ansatte.



2. Beholde og rekruttere funksjonærene

HVA

Rekruttere, utdanne og sikre et godt engasjement blant våre funksjonærer både for å beholde de vi har, men også for å skape et godt miljø som flere vil være en del av.

HVORFOR

Det er funksjonærene som skaper vårt produkt - god og lett tilgjengelig trening for alle. Uten våre funksjonærer finnes det ingen idrettsforening. Funksjonærene er våre beste ambassadører, de oppmuntrer medlemmene under treningen og øker den sosiale verdien vi identifiseres med. For å være en attraktiv treningspartner for vår målgruppe må vi derfor rette søkelyset på funksjonærene både for å rekruttere nye, men også for å beholde eksisterende funksjonærer.

HVORDAN

- Alle treningstimer skal ha en årlig oppfølging for å sikre kvalitet og godt teamarbeid.
- Vi skal gjennomføre årlige fellesarrangementer som arena for diskusjon, utvikling, samhandling, inspirasjon og hygge:
 - Forum i starten av året, med fokus på diskusjon rundt timeplan, treningstilbud, organisering ol.
 - Kick-Off i august, med fokus på informasjon, men spesielt motivasjon for oppstart av ny sesong.
 - Arrangere sosiale uformelle treff og motivasjonsdager
- Gi en takk og et klapp på skulderen så ofte som mulig
- Fadderordning for nye funksjonærer.
- Rekruttere nye ledere og verter. Rekrutteringsarbeidet skal drives av en rekrutteringsgruppe for treningsledere og en for verter.
- Før nye funksjonærer engasjeres skal vert-/lederavtale være underskrevet. For treningsledere skal plan for utdanning og lisensiering inngå i avtalen.
- Se på alternative digitale verktøy for bedre samhandling og kommunikasjon funksjonærer imellom, og mellom styret og funksjonærer



3. Ha et relevant treningstilbud for vår målgruppe

HVA

Friskis Tønsberg skal tilby variert og lystbetont trening av høy kvalitet særlig for aldersgruppen 40+. Vi skal jobbe for god folkehelse og livslange treningsmuligheter. Vi ønsker å tilby et treningsprogram som er attraktivt for våre medlemmer samtidig som det tar opp nye trender i treningsverden.

Vår forening skal tilby saltrening, spinning og utetrening. Vi tror det blir best trening dersom våre treningsledere selv bestemmer treningsform og innhold i egen time.

Våre treningsformer (saltrening, spinning og utetrening) tilbys på ulike lokasjoner, og kombinasjonstimer mellom treningsformer kan være mindre aktuelt. Det vil derfor være viktig å legge til rette for kombinasjonsmuligheter innenfor hver treningsform.

HVORFOR

Trening er vårt produkt. Vi må derfor tilby trening som våre medlemmer ønsker. Vi tror en god timeplan vil gi høy deltakelse på timene og inspirere og oppfordre til rekruttering av nye medlemmer og funksjonærer.

HVORDAN

- Involvere alle funksjonærer i utforming av «hovedtimeplanen» (høsttimeplanen) hvert år.
- Tilby utvikling og videreutdanning til treningsledere som ønsker det.
- Invitere medlemmer til å gi innspill om treningstilbudet.
- Følge med på utviklingen i treningstilbudet fra Friskis Riks.
- Tilby «kryddertimer» for å skape overraskelse og variasjon i treningsprogrammet.



4. Markedsføring og kommunikasjon

HVA

Vi skal være synlige og tydelige på hvem vi er, og de gode verdiene vi står for. Vi vil at potensielle medlemmer skal oppfatte oss som en forening med et treningstilbud hvor glede, kvalitet og ikke minst engasjerte funksjonærer er hovedfokus.

HVORFOR

Medlemmer danner grunnlaget for all vår aktivitet. Vi må ha en tilstrekkelig stor medlemsbase for å tilby den aktiviteten vi ønsker. Vi må derfor alltid jobbe med rekruttering av medlemmer og god kommunikasjon. Vi ser at vi har et jevnt sig av nye medlemmer, men det er også for stor andel som ikke er stabile over tid.

HVORDAN

Ekstern kommunikasjon og markedsføring

- Facebook benyttes som hovedkanal for kommunikasjon og markedsføring.
- Instagram skal benyttes for inspirasjon og motivasjon til trening hos oss.
- Vertene skal informere i timene om aktuelle saker eller gi tips og råd til medlemmene
- Utover dette ønsker vi å bruke aktivitetskalendere i tb.no og visitvestfold.no for å markedsføre vårt treningstilbud.

Intern kommunikasjon

- Lukket FB-gruppe benyttes til løpende informasjon og arrangementer for alle funksjonærer.
- Treningsledere i sal og spinning benytter hver sin gruppe på Messenger for timebytte.
- Verter benytter egen lukket gruppe på FB for å gi melding om informasjonsaktivitet og avtale timebytte.
- Teams i M365 skal vurderes som en ny kommunikasjonsplattform for styret og funksjonærene.



Hæ? Et idrettslag?

... ja, det er helt sant.

Det betyr:

- Alle instruktører er frivillige
- Vi driver ideelt - alle medlemsinntekter går tilbake til idrettslaget
- Vi er tilknyttet Norges Idrettsforbund
- Vi er de eneste i idretten som tilbyr konkurransefri trening og aktivitet fri for prestasjonskrav

[illegible]



Valgkomitéens innstilling til årsmøtet i F&S Tønsberg 26.03.25

Valgkomitéen har bestått av Cathrin Janås (leder), Bente Flakstad, Robert Jacobsen og Espen Granlund (vara).

Arbeidet startet i november 2024. Vi har hatt et fysisk møte, tre teamsmøter I tillegg har vi kommunisert på e-post og Messenger. Etter dette har det ikke vært avholdt flere møter i valgkomiteen, og vara har ikke vært benyttet.

Valgkomitéen har lagt vekt på følgende i innstillingen til årsmøtet:

- kontinuitet til å utvikle foreningen videre særlig med tanke på flere medlemmer og nye treningsledere
- kjønnsfordelingen i medlemsmassen og idrettsforbundets lovnorm om kjønnsfordeling

Følgende personer har sagt seg villig til gjenvalg: Jørn Reiersgård og Anne Grethe Helgesen.

Følgende personer innstilles til valg i 2024:

Per Morten Hansen	styreleder – 1 år	Nyvalg
Trine Tenvik	Styremedlem – 2 år	Nyvalg
Jørn Reiersgård	Styremedlem – 2 år	Gjenvalg
Terje Nundal	Nestleder – 1 år	Ble valg inn i for 2 år i 2024. Stiller til valg som nestleder – 1 år.
Anne Grethe Helgesen	Styremedlem – 1 år	Gjenvalg som ordinært styremedlem. Var nestleder i 2024. Bytter plass med Terje Nundal, derfor 1 år.
Egil Bjørkedal	kontrollutvalg – 1 år	Gjenvalg
Nils W. Jespersen	kontrollutvalg – 1 år	Gjenvalg
Reidar Thorsen	kontrollutvalg – 1 år	Gjenvalg

Følgende personer er ikke på valg:

Rebecca Gudem	Styremedlem – 2 år	Ikke på valg
Terje Nundal	Styremedlem – 2 år	Ikke på valg
Inger Merete Dokken	Varamedlem – 2 år	Ikke på valg

for valgkomitéen

Cathrin Janås , Robert Jacobsen og Bente Flakstad



Til: Årsmøte i Friskis&Svettis Tønsberg

Fra: Styret

Dato: 26. mars 2025

STYRETS INNSTILLING TIL VALGKOMITÉ

Styret har blant annet som oppgave å innstille kandidater til valgkomitéen i foreningen. Valgkomitéen har i 2024 bestått av:

- Cathrin Janås, leder
- Robert Jacobsen
- Bente Flakstad
- Espen Granlund, varamedlem

Alle valgkomitéens medlemmer er på valg hvert år, men alle varslet at de ønsket å fortsette i valgkomitéen. Styret takker for innsatsen alle har gjort i 2024.

Styret innstiller derfor følgende:

- Cathrin Janås, leder
- Robert Jacobsen, medlem
- Bente Flakstad, medlem
- Espen Granlund, varamedlem