



Friskis&Svettis, København

Årsberetning 2024

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

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 2024

I foråret 2024 var der 87 medlemmer, kun et medlem færre end ved udgangen af 2023. Så det må siges at medlemstallet har været nogen lunde stabilt de sidste par år. Der er altid nogle nye og nogle gamle der holder pause. I foråret var der 24 medlemmer som ikke var med sæsonen før, heraf 12 helt nye og i efteråret var tallene henholdsvis 13 og 6. Største delen af medlemmerne er kvinder, men der har været 6 mandlige medlemmer de sidste mange år.

Der blev afholdt 5 bestyrelsesmøder i 2024. Det lykkedes ikke at holde et fælles møde med instruktørerne i 2024, som vi ellers plejer at gøre, men de holder deres egne møder og bestyrelsen får referater fra de møder. Ingrid er det forbindende led mellem bestyrelsen og instruktørerne.

Årsmødet 2024 blev afholdt på Nyboder skole, søndag den 10. marts, før træning. Der var 11 deltagere. Der var ingen indkomne forslag til behandling, så mødet forgik ved gennemgang af de faste punkter på dagsorden. Ragnheiður blev genvalgt som formand. Ingrid og Marianne var på valg og blev genvalgt. Bodil og Lith var ikke på valg. Suppleanterne, Jonna og Susanne blev genvalgt, men der mangler stadigvæk en tredje suppleant, Carsten blev genvalgt som revisor, med Annelise som sin suppleant.

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.

Indkøb af soundbokse til sommertræningen har været et fast punkt i årsberetningen nu i nogle år. I 2023 fik vi købt en ny soundboks som erstatning for den som blev stjålet året før. Alt gik godt med den og opbevaringen i skuret i Fælledparken så ud til at fungere godt. Men Adam var ikke længe i Paradis. I slutningen af august 2024 var der igen indbrud i skuret, og anlægget bortført. Vi kunne gennemføre de sidste sommertræningstimer med lånte anlæg, og forsikringen har udbetalt erstatning. Nu skal vi så til at overveje nye muligheder for musik til sommertræningen 2025. Det er noget den nye bestyrelse skal tage stilling til – i samarbejde med instruktørerne.

2. Lokaler og træningstilbud

I 2024 havde vi de samme lokaler som før.

Nyboder om søndagen, kl. 13:30-16:30, som fungerede godt og der var god tilslutning selvom vi var bange for at den sene tid ville holde motionisterne væk. Men det viste sig ikke at holde stik.

Skolen har nu stillet en soundboks til rådighed. Men den er opstillet på en måde at den er svær at komme til og lyden forsvinder bag en søjle, så vi bruger fortsat vores egen soundboks som Bodil og Lone fragter frem og tilbage hver søndag.

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 3. juni og der var træning mandag, tirsdag, onsdag og torsdag i juni, hvor Ingrid havde Udendørs cross om tirsdagen. I juli var der træning mandag og onsdag og i august var der igen træning om torsdagen. Sidste træningsdag var 22. august.

3. Instruktører

I foråret 2024 var der fem aktive instruktører: Cecilia med jympe, Margareta med coreflex soft, Marianne og Mette D. med jympe og Ingrid kørte Udendørs cross, hvor vejret flere gange satte streg i regnskabet. Det blev besluttet at holde en pause i udendørstræningen fra november grundet mørke og vejrforhold, men planen er at Ingrid vender tilbage i foråret 2025 med mere udendørs træning.

I efteråret kom Signe tilbage som vikar om søndagen og Mette W. kom tilbage og havde et fast hold i Rådmandsgade om onsdagen. Marianne besluttede sig for ikke at have et fast hold, men har været en meget aktiv vikar på alle hold i efteråret 2024.

Bob var vikar og støtteinstruktør til sommertræningen. Klara fra Karlstad og Alexander fra Malmö var gæsteinstruktører til sommertræningen. Desværre blev Alexander udsat for tyveri, hvor hans rygsæk blev stjålet. Foreningen betalte ham en lille erstatning, som han forhåbentlig har kunnet bruge til at erstatte noget af det bortkomne.

Cecilia arbejdede som før på at finde gæsteinstruktører for at lette presset på de faste instruktører.

4. Værter

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

5. Aktiviteter

Vi startede året med Nytårskur den 14. januar, som gik meget godt, trods at vi i sidste øjeblik skulle rykke fra Nyboder, som var optaget grundet terminsprøver, over i Rådmandsgade.

Den 16. marts deltog vi (repræsenteret af Ingrid og Ragnheidur) i Røde Kors messen *Mere fritid*, i Øksnehallen. Det var en god oplevelse, men om det giver mere omtale eller interesse for foreningen, kan vi ikke lige se i medlemstallene.

Der var kickoff for sommerværter på Café Pavillonen, som sædvanlig, den 3. juni, samme dag som vi startede sommertræningen.

Årets største aktivitet var vores 25-års jubilæum. Forberedelserne startede allerede i foråret, da festudvalget, Jonna, Lith og Marianne Nielsen gik i gang med at finde lokale, tilbud på forplejning og underholdning. Det hele fandt siden sted lørdag den 26. oktober på Idrætsfabrikken på Vesterbro. Det startede med en velkomstdrink, efterfulgt af Linedance som fik alle til at bevæge sig frem og tilbage og rundt om efter instruktørens instrukser. Herefter var der spisning med dejlig mad og god tid til at snakke sammen, og lidt dans til sidst.

Vi fik tilbud om at deltage i Østerbro-weekend i starten af juni, men desværre kunne vi ikke afsætte tid til det dette år grundet start på vores egen sommertræning.

6. Frivillige 2024

Bestyrelsesmedlemmer:

Ragnheiður Mósesdóttir	Formand, webansvarlig
Ingrid Bornæs	Næstformand, instruktør/bestyrelse-kontakt
Marianne Nielsen	Kasserer, medlemsregistrering, Prof.-kontakt

Bodil Svansøe Sekretær, Lokalekontakt KKs kommune, sommertræning

Lith Glarborg Sommertræning, Ad-hoc opgaver

Suppleanter:

Susanne Lystbæk Christensen Værtsansvarlig

Jonna Salling PR.-arbejde, festudvalg, 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.

Margareta Engberg Coreflex soft

Marianne Grace Jympa, vikar fra E24

Mette Deeskamp Jympa

Signe Marie Højlund Vikar

Værter:

Annelise Jørgensen, Bodil Svansøe, Charlotta Pisinger, Christa Hauser vikar fra E24, Hanne Meyer, vikar fra E24, Jonna Salling, Lise Lind, Liselotte Christensen, Lone Koldtoft, Lotte Lambertsen, Ragnheiður Mósedóttir, Susanne Lystbæk, Lucie Hatting.

Værtsvikarer:

Anne-Marie Vestergaard, Dorte Frees, Jonna Salling, Lith Glarborg.

Afslutningsvis:

Friskis&Svettis har nu eksisteret i København i 25 år. Medlemstallet er stabilt, træningsforholdene er nogenlunde til at leve med. Det er de frivillige og de motionister som bliver ved med at støtte foreningen og dens træningstilbud som gør at vi bliver ved. Stor tak til jer alle.

København, 23. februar 2025.

Ragnheiður Mósesdóttir

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'Ragnheiður', followed by a long, horizontal, wavy line that extends to the right.

Formand