



Referat: Styremøte i Friskis&Svettis Oppegård

25.11.2025. kl 18.30

Sted: Hos Birgitte

	Funksjon	Tilstede	Referat	Referent
Kari Clausen	Styreleder	X		x
Arild Amundsen	Nestleder	x		
Birgitte Christoffersen	Kasserer/ Styremedlem	x		
Knut Aksel Sæthre	Styremedlem	x		
Mona Hørtun	Varamedlem		x	
Charlotte Nord Larsen	Lederansvarlige	x		
Marita Aarskog	Vertsansvarlig	x		
Ida Westergaard	Sekretariatsleder	X(teams)		

Saksliste	
1. Økonomi og medlemsutvikling <i>Det har så langt vært et år med mange utgifter knyttet til spesielt følgende forhold:</i> a. Økte lønnskostnader grunnet mye arbeid med nytt medlemssystem b. Økte leiekostnader knyttet til Rosenholm Campus c. Lederutdanning for 4 nye ledere. <i>Vi vil trolig få et negativt årsresultat for 2025</i> <i>Det er forventet at spesielt pkt a og c vil bli lavere i 2026.</i> <i>Vi besluttet å bruke hele neste styremøte til økonomi og ha fokus på nytt budsjett</i> <i>Vi har nå 296 medlemmer. Målet var 300 for 2025.</i> <i>Det er betydelig færre aktive medlemmer. Her har tallet vært ganske stabilt over tid og ikke økende.</i>	

Medlemsutvikling

	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	okt- BRP	Nov	Des
Aktivitetskort 2025	245	249	256	246	242	241	235	231	230	224	231	
Kontingenter 2025											296	
Aktivitetskort 2024	237	246	249	252	249	254	239	234	236	240	244	242
Aktivitetskort 2023	214	215	226	224	215	202	190	204	213	222	232	235
Aktivitetskort 2022	180	182	198	200	202	189	169	196	214	218	228	226

- *For nye medlemmer som ønsker å melde seg inn nå vil vi sette medlemskontingenten til kr 50 ut året.*
- *Vi åpner for å kjøpe medlemskontingent for 2026 fra 1. desember slik at det blir mulig å melde seg på timer rett over nyttår. Det er nå ikke mulig å melde seg på timer uten gyldig medlemskap.*
- *Vi ønsker å legge fram for årsmøtet at styret får myndighet til å justere medlemskontingent på slutten av året for nye medlemmer.*
- *Det er 10 enkeljympadeltakere som ikke har betalt. Vi purrer på nytt, i første omgang via mail, deretter evt. sende faktura.*
- *Jobber med å gi mulighet til å kjøpe gavekort i BRP. Ikke helt på plass enda.*

2. Saker fra ledere og verter – timeplan mm

- Erfaringer fra høsten med timeplan

- *Noen timer er svært godt besøkt og andre dårlig besøkt. Vi vil fortløpende justere timeplanen for å øke antall mosjonister på enkelte treninger.*
- *I desember vil vi ikke kunne trene på Tårnåsen skole og vi flytter helgetreninger til RC. Mandagstime Jympa vil bli i KFUM – hallen*
- *Vår nye formiddagstime spinning har på kort tid blitt veldig populær. Vi jobber for å få til flere formiddagstimer. Arild og Kari deltar på Dialogmøte med friskis Norge 27/11 om trening på dagtid.*
- *Kathrine ønsker å bli multitrener og vi ønsker å utdanne henne i 2026*

- Erfaringer fra inspirasjonstour/ Fredriksstad

Det var flere ting som ble diskutert i workshop:

- *Bør bli lettere å bli godkjent leder i friskis dersom man har trenerutdanning fra andre treningssentere.*
- *Speakap blir den nye kommunikasjonsflaten der alle funksjonærer bør inn.*

• <i>Seniortrening / trening på dagtid bør bli et satsingsområde.</i> • <i>Også satse på å rekruttere fra « generasjonen under» (55 -65</i> • <i>Vi bør holde dialogen med Fredrikstad og lære av dem</i> 3. Nye lokaler: Status for dialog med Solon og videre prosess. • <i>Arbeidstilsynet har nå godkjent endringer så disp. søknad til kommunen vil sendes om ikke lenge.</i> 4. Statussaker - Promoteringsvideo. <i>Videoen er ferdig klippet og vil bli ferdig om ikke lenge. Sendes til Ida og vil distribueres til kommunen og RC.</i> - Julekampanjen <i>Tøfft å nå treningsmålet men kampanjen er godt mottatt.</i> - Annen markedsføringsaktivitet? Vaffeltirsdag. <i>Kari var på vaffeltirsdag på RC. Vi er godt synlige på skjerm i kantina. Usikker på om flere tiltak der vil gi effekt, men muligens noe å dele ut.</i> - Årsmøte og kandidater til styret <i>Særlig økonomifunksjon er kritisk å få på plass. Valgkomiteen arbeider med dette.</i> - Forlenget avtale 1 år med Rosenholm Campus - Julegaver til funksjonærer ble avtalt. - Avtale med Mediyoga <i>Styret ser ikke noen hindringer for å få til en avtale om gjensidig promotering og rabatter mhp behandlinger og trening, så lenge det ikke konkurrerer direkte med egne tilbud og tilbudet til Atlet fysio. Ida følger opp.</i> 5. Annet <i>Neste styremøte 20: januar. Her vil vi i hovedsak behandle økonomi og budsjett 2026. Birgitte hører om Mette kan delta.</i>	