

Årsberetning



Friskis&Svettis Fredrikstad

2025

Styrets sammensetning

Leder: Linda Syversen

Nestleder: Annsofie Johnsen

Styremedlemmer: Turid E. Johansen, Jon Christian Hansen, Åge Bjørge, Wigdis Arctander, Kristin Kjellsdatter Westbye (permisjon fra januar 2026)

Varamedlemmer: Arild Andreassen, Marianne Møgster

Valgkomité: Anita Marthinsen, Karin Asbjørnsen, Wenche Bech

Revisor: BDO AS

Kontrollutvalg: Geir Bergh (leder), Vigdis Nilsen, Øyvind Nilsen (medlemmer), Berit Rud (varamedlem).

Bakgrunn

Friskis&Svettis Fredrikstad er et selvstendig idrettslag drevet etter lovnorm for idrettslag hvor formålet er å drive idrett organisert i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite (NIF) gjennom Østfold idrettskrets. Friskis&Svettis Fredrikstad er tilsluttet Fredrikstad idrettsråd og er medlem av Fleridrettsforbundet

Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. All idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet jf. Lovnorm §1

Vårt høyeste organ er årsmøtet, der alle medlemmer over 15 år som har vært medlem mer enn en måned og har betalt kontingent har møte- og stemmerett.

Friskis&Svettis Fredrikstad er blant de største idrettsforeningene i Fredrikstad og tilbyr sine medlemmer et omfattende treningstilbud som flere ulike saltreninger, spinningtimer, trening i styrkerom, utetrening i tillegg til treninger i Torsnes og trening for personer med ulike bistandsbehov.

Visjon og verdier

Vår visjon er at mennesker skal smile når de tenker på trening.

Våre verdier:

- Bevegelsesglede
- Inkluderende
- Frivillighet

Virksomhetsplan

Friskis&Svettis Fredrikstad sitt strategidokument gjelder for perioden 2026-2031 og inneholder vår visjon, våre verdier samt mål og tiltak.

Styret i 2025

Det er i løpet av året avholdt **års møte**, **12 ordinære styremøter**, samt en rekke tilleggsmøter knyttet til spesifikke saker. Det har vært gjennomført:

- **1 møte med Kurs AS**
- **1 møte med kontrollutvalget**
- **1 møte med huseier** i forbindelse med vannskade
- **6 ekstraordinære styremøter**

Et **ekstraordinært årsmøte** ble avholdt etter sommeren som følge av at to styremedlemmer trakk seg, og styret måtte konstitueres på nytt med to nye medlemmer.

Prioriteringer og fokusområder

Som tidligere år har styret hatt stor oppmerksomhet på **god økonomisk styring** og på å sikre at Friskis&Svettis kan tilby **lystbetont, tilgjengelig og kvalitativt god trening for alle** – både nå og over tid.

For å styrke kompetansen i styrearbeidet har styret fullført **styrekurset gjennom Coursio**, noe som har bidratt til økt innsikt i rollen, ansvar og arbeidsform i Friskis&Svettis-organisasjonen.

I løpet av året har vi hatt dialogmøter med de fleste av leietakerne i lokalene våre. Andre Hansen hos Viken Idrettskrets har understreket hvor viktig vårt treningstilbud er for aktiv på dagtid sine brukere. For oss handler verdien av å ha disse aktørene i huset først og fremst om aktivitet, inkludering og folkehelse – ikke om leieinntekter. Det at vi kan tilby et tilrettelagt, trygt og tilgjengelig treningstilbud i våre lokaler, oppleves som en sentral del av samfunnsoppdraget vårt og er noe som fremmer både samarbeid, deling av kompetanse og et aktivt nærmiljø.

Vi har gjennomført en spørreundersøkelse blant funksjonærene våre, og resultatene fra denne har vært viktige i arbeidet med virksomhetsplanen. I tillegg har vi sendt ut en egen undersøkelse til treningslederne for å få innsikt i hva de trenger av en trenings- og utviklingsansvarlig. Begge disse prosessene har bidratt til at vi står bedre rustet til å legge til rette for gode arbeidsforhold, tydeligere rolleavklaringer og et treningstilbud med høy kvalitet.

På miljøområdet har Friskis&Svettis Fredrikstad deltatt i prosjektet *Grønn Frivillighet* i regi av Østfold fylkeskommune. Dette arbeidet resulterte i at vi i desember ble sertifisert som Miljøfyrtårn – som det første idrettslaget i Fredrikstad. Sertifiseringen forplikter, men viser også vår vilje til å ta bærekraft på alvor og utvikle organisasjonen i en grønnere retning.

Når det gjelder samarbeid med næringslivet har vi nå totalt 11 samarbeidspartnere. På klubbhuset er det en sponsorvegg i trappeoppgangen hvor alle bidragsytere blir synliggjort. Dette styrker relasjonen mellom oss og våre støttespillere, og viser medlemmene hvilke aktører som står bak aktivitetene våre.

Vi har vært opptatt av informasjon til våre medlemmer samt funksjonelle, innbydende og rene lokaler og oppdatert treningsutstyr.

Administrasjon

Administrasjonen består av 4 ansatte fordelt på 2,5 faste årsverk.

Funksjonærer

Klubben er helt avhengig av den frivillige innsatsen som blir lagt ned, og våre ca. 90 funksjonærer bidrar alle på sin måte til klubben. Det har vært noen utskiftninger, med en del funksjonærer som har takket for seg. Vi har gjennom året jobbet med rekruttering av nye treningsledere og nye verter, og resultatet er positivt med nye ledere på vei inn og nye verter i resepsjonen

Sommer- og julefest for funksjonærer er gjennomført, men dessverre ikke med flere enn ca. 25 funksjonærer som deltok på de to sammenkomstene.

Friskis&Svettis Norge sin inspirasjonsdag for funksjonærer fra Sør- og Østlandet ble gjennomført i våre lokaler, med gode tilbakemeldinger fra både egne og eksterne funksjonærer.

Vaskegruppen har bestått av Synøve Andersen, Bente Fjeld og Aslaug Børstad, som nå er forsterket med Wencke Anfinsen, Marit Beck og Britt Norli.

Husgruppen har bestått av Sverre Hensmo, Ragnar Noreng, Henning Hall og Jan Johansen. Se deres årsmeldinger vedlagt.

Marte Bjerke har fått hjelp i SoMe-gruppa av Gwendolyn Lin, og deres innsats sammen med Diana Nedelcu i administrasjonen har gjort at vi nå har nått målet om 1000 følgere på Instagram. Dette er den største følgerskaren av alle Friskisforeninger i Norge. Se deres årsmeldinger vedlagt.

Kontrollutvalget

Kontrollutvalget har i perioden bestått av Geir Bergh (leder), Vigdis Nilsen og Øyvind Nilsen som medlemmer, samt Berit Rud som varamedlem.

Utvalget har gjennomført 8 møter i løpet av året. Det vises til egen rapport, som følger vedlagt årsberetningen.

Valgkomiteen

Valgkomiteen har bestått av Anita Marthinsen, Karin Asbjørnsen og Wenche Bech. De har gjennomført flere møter og hatt kontakt med nåværende styremedlemmer både gjennom møter og telefoner. Det vises til egen rapport, som følger vedlagt årsberetning

Investeringer

Høsten 2025 startet foreningen med en ny treningsform, Hyrox, og det ble gjort innkjøp av nødvendig utstyr til dette.

I løpet av året har 2 store prosjekter blitt gjennomført på klubbhuset. Det var i 2025 budsjettert for omgjøring av resepsjonen i tråd med Locations-konseptet i Friskis&Svettis-organisasjonens felles strategi for perioden 2023-2025.

I november ble det oppdaget vannskade som påvirket både dusjarealet og skiftearealet i herregarderoben i 3. etasje. Gårdeier tok ansvar for å bygge opp våtrommet fra bunn, og reparere skadene i vegger og gulv i skiftearealet. Etter nøye vurdering og økonomiske beregninger fattet styret vedtak om å samtidig pusse opp hele garderoben inkludert badstue. Gårdeier sponset nytt gulvbelegg i hele garderoben. Dette gjorde det økonomisk mulig å gjennomføre denne omgjøringen. Takket være en enorm innsats av fremst Sverre og Steinar Hensmo, med hjelp av Åge Bjørge, Jan Johansen og Henning Hall, ble badstuen bygget opp fra bunn med et fantastisk resultat.

Aktiviteter for medlemmer og funksjonærer

Flere åpne dager med gratis trening på klubbhuset

Kick off med oppstart av Hyrox sirkel og Hyrox HIT

Handlekvelder på Løplabbet for medlemmer og funksjonærer

Samarbeid med Aktive Fredrikstad om gratis utetrening på Dampskipsbrygga

Samarbeid med Fredrikstad Idrettsråd v/Patrick Selacki, med trening og opplæring for gutter i sårbare livssituasjoner.

Økonomi

Regnskapet har gjennom flere år blitt ført og kvalitetssikret av Wican Regnskap, samt revidert av BDO AS.

Foreningen har god kontroll på økonomi gjennom en god kostnads- og likviditetskontroll.

Den største delen av kostnadene er bundet i faste avtaler, hvor lønn, husleie og strøm er de største postene.

Styret er tilfreds med å legge frem et overskudd for 2025 på kr. 404 375.

Hovedtrekk fra regnskapet er vist i tabellen nedenfor.

Resultatregnskap pr 01.03.26:

	Regnskap 2025	Budsjett 2025	Resultat 2024
Inntekter	8 529 780	7 810 000	8 058 865
Kostnader	8 139 515	7 754 346	7 734 998
Driftsresultat	390 265	55 654	323 866
Finanskost	14 110	-20 000	-55 282
Resultat	404 375	35 654	268 584

Medlemmer

I samsvar med regelverk fra Norges Idrettsforbund (NIF) betaler medlemmer av Friskis&Svettis Fredrikstad en årlig medlemskontingent. Denne fastsettes av årsmøtet. Ut over dette betaler man treningsavgift for kortere og lengre perioder. Foreningen rapporterer inn medlemstallene til idrettsregistreringen i NIF. Her telles også medlemmer som ikke betaler treningsavgift for hele året. Dette tallet ligger til grunn for kontingent til Friskis&Svettis Norge og Riks. Det samme tallet danner også grunnlag for lokale aktivitetsmidler (LAM) som utbetales fra FRID.

I løpet av 2025 har Friskis&Svettis Fredrikstad hatt totalt 1970 medlemmer, dette er en oppgang på 179 medlemmer fra 2024 (1791 medlemmer).

Oppsummering

Styret takker ansatte, funksjonærer, frivillige, sponsorer, huseier, samarbeidspartnere og medlemmer for den enkeltes bidrag til den positive atmosfæren som kjennetegner Friskis&Svettis Fredrikstad.

Styret i Friskis&Svettis Fredrikstad, 3.3.2026

Linda Syversen
styreleder

Annsophie Johansen
nestleder

Turid Johansen
styremedlem

Jon Christian Hansen
styremedlem

Åge Bjørge
styremedlem

Wigdis Arctander
styremedlem

Kristin Kjellsdatter Westbye (permisjon)
styremedlem

Arild Andreassen
varamedlem

Marianne Møgster
varamedlem

Martin Alsparr
administrativ leder

Vedlegg:

Årsmelding fra kontrollutvalget, vaskegruppen, husgruppen, verter, treningsledere og sosiale medier

Martin Alsparr

	Martin Alsparr
	2026-03-05 13:17 UTC
6515775ead469ab7dea28c83	

Linda Syversen

	Linda Syversen
	2026-03-03 11:21 UTC
67f3e09fa4715e1f716ae094	

Annsophie Johnsen

	Annsophie Johnsen
	2026-03-05 13:54 UTC
67f3e0df9882a41f3b1dbd60	

Arild Jul Andreassen

	Arild Jul Andreassen
	2026-03-03 12:02 UTC
654222db9ec69854a1f66c8c	

Jon Christian Hansen

	Jon Christian Hansen
	2026-03-03 14:18 UTC
654222dc9ec69854a1f66cad	

Marianne Møgster

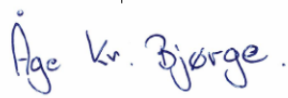
	Marianne Møgster
	2026-03-03 11:39 UTC
67f4bad04609821f22c09c9e	

Turid Johansen

	Turid Johansen
	2026-03-06 14:24 UTC
6603380c936708b9857f15f2	

Wigdis Arctander

	Wigdis Arctander
	2026-03-05 14:42 UTC
67f3e155d850431f52ff5def	



Åge Kristian Bjørge

