



## **ÅRSMELDING 2017**

### **FRISKIS&SVETTIS VALDRES**

305 medlemmer, herav 34 funksjonærer

basis

middels

intervall flex

spinn 55

spinn intervall

vektstang intervall

vektstang 75

yoga

power hour

# FRISKIS&SVETTIS VALDRES – 2017

F&S Valdres har hatt 305 medlemmer (herav 34 funksjonærer) og vi ligger nå stabilt med en medlemsmasse på rundt 300-tallet. Det har vi vært godt fornøyd med og vi opplever at vi nå har et stort og bredt treningstilbud.

## Timeplan vår 2017

BAGN (SAUS):	4 timer; 1 time basis, 1 time yoga, 1 time middels og 1 time vektstang intervall
BEGNADALEN:	2 timer; 2 timer basis
HEDALEN:	2,5 timer; 1 time middels 1, 1 time intervall flex, power hour 2 av 3 uker
LEIRA (Storhallen)	6 timer; 1 time basis, 1 time middels, 1 time vektstang 75, 1 time Power Hour 2 timer spinning (1 time fra påske)

## Timeplan høst 2017

BAGN (SAUS):	4 timer; 1 time basis, 1 time yoga, 1 time middels og 1 time vektstang Intervall Ambulerende lørdagstimer fra høstferien og ut november
BEGNADALEN:	2 timer; 2 timer basis
HEDALEN:	3 timer; 1 time middels 1, 1 time intervall flex, 1 time power hour
LEIRA (Storhallen)	6,5 timer; 1 time basis, 1 time middels, 1 time vektstang 75, 1 time Power Hour, 1 time yoga 2 timer spinning (1 time frem til høstferien)

## Priser 2017

Sesongkort voksen kr. 950 /ungdom 350,- Årskort voksen kr. 1700 / ungdom 700,-

Klippekort 10 klipp 600,-

Medlemskontingent kr. 100,-

Enkelttime kr. 75,-

## Styret 2017 har bestått av

Styreleder: Gun Kristin Strømmen

Nestleder: Gro Siggerud

Styremedl. Ann Wold

Styremedl. Ann Merete Haraldsen Lund

Styremedl. Astrid Kvarme  
Styremedl. Erika Granlund  
Styremedl. Oddveig Vilhelmshaugen  
Styremedl. Vivian Bakke  
Varamedl. Magnhild Huseby  
Varamedl. Anita Hande

Revisorer: Bjørg Hilde Hauge, Elin Fuglien  
Valgkomite Nina Grøv, Berit Sørflaten, Marit Akervold. Vara: Lene Strømmen.

Styret har hatt 5 styremøter i 2017;  
30. januar, 6. mars, 3. april, 2. mai og 25. september.

### **Daglig leder**

Daglig leder sa opp sin stilling gjeldende fra 1. februar. Årsmøtet vedtok at vi skulle fortsette uten daglig leder, med et utvidet «arbeidende styre».

### **Funksjonærer – treningsledere og verter**

Treningsledere og verter har alle vist stor velvilje med å stille opp for hverandre ved behov, slik at vi i 2017 kun har måttet avlyse 1 time.

På våren ble det holdt treningsledermøte for å luften høstens timeplan. Videre har vi hatt en kickoff for funksjonærer en ettermiddag i forbindelse med oppstart høst-sesong. I tillegg har vi hatt en funksjonærsamling/juleavslutning.

### **INSPIRAJON OG VIDEREUTVIKLING**

#### **Utdanning /videreutdanning av ledere**

Linda Wickstrøm har tatt videreutdanning i Yoga Energy og er klar for oppstart med dette vårsesong 2018.

#### **Funksjonærdag**

Pga ombygginger på idrettshøyskolen ble det i 2017 ikke arrangert friskisdager. Friskis sentralt arrangerte litt mer lokale samlinger rundt i landet, og en liten gjeng glade funksjonærer reiste på samling på Lillehammer. Vår egen Bodhild Dyve tok oppfordringen og kjørte Power Hour på samlingen.

## **Åpen dag november**

Åpen dag med trening i 3 timer hvor alle kan få smakebiter av de forskjellige treningsformene våre har nå blitt en tradisjon. I 2017 gikk det hele av stabelen 18. november. Oppslutningen var ikke like stor som tidligere år, og vi vil vurdere om vi skal gjøre andre ting i 2018.

## **Økonomi**

I 2016 utdannet vi 4 nye og entusiastiske treningsledere, og 2 fikk videreutdanning. Dette gjorde til at vi i styret måtte ta grep om økonomien, og kutte kostnader der vi kunne. Derfor ble godtgjørelse til sko og kjøring fjernet helt inntil videre. Men, styret jobber for at F&S Valdres kan ta den største kostnaden når funksjonærene reiser på F&S-dagene i Oslo i februar 2018.

## **Bidrag fra Sparbankstiftelsen**

Vi kjører våre timer i gymsalene på skolene i Hedalen, Begnadalen og Bagn. På Leira har vi timer i Valdres Storhall. Vi har benyttet aktivitetssalen der mye, men gulvet har ikke vært dempet og ideelt for trening. Vi søkte derfor Sparebankstiftelsen om tilskudd til å få lagt nytt, støtdempende beleg, og det fikk vi. Nå trener vi på godt gulv og har til og med fått lagt logoen vår i gulvet. TUSEN TAKK til Sparebankstiftelsen.

## **Samarbeid med Introduksjonssenteret i Nord-Aurdal**

Av andre særlige aktiviteter/tilskudd vil vi takke NIF for godt bidrag slik at vi fikk mulighet til å kjøre timer for nybosatte flytkninger. I samarbeid med Introduksjonssenteret i Nord-Aurdal har vi hatt formiddagstimer både i vår og høst. Målet var integrering, og å få flere til å komme på våre ordinære timer. Det har vi dessverre ikke lykkes helt med, men formiddagstimene var veldig godt mottatt.

## **Oppsummering**

2017 har vært et stabilt år medlemstallmessig og vi har gjort en liten økning i timetall alle steder. Det har vært gitt tilbakemeldinger om noe «slitasje» både på treningsledere og verter. Den økonomiske situasjonen har nok også bidratt noe til denne opplevelsen av å gå litt lei. Det har vært mange funksjonærer som nå har holdt på i flere år, så kanskje behovet for litt pause er der. Vi ser at vi har behov for å gjøre en innsats på rekrutteringsfronten i 2018.

7. februar 2018

For styret: Gro Siggerud