



## Friskis&Sveltis, København

### Årsberetning 2018

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

F&S Riks er en svensk paraplyorganisation for F&S-foreninger, fortrinsvis i Sverige og Norge samt i ni andre europæiske lande – her af 3 i Finland. I 2018 var det samlede medlemstal for alle disse foreninger omkring 560.000, en opgang på 20.000 fra året før. I Sverige er der ca. 540.000 medlemmer fordelt på 110 foreninger. Det er ca. 5% af hele den svenske befolkning. I Norge er der ca. 20.000 medlemmer i 41 foreninger og resten, ca. 5000 medlemmer, er fordelt på de ni foreninger i Helsinki, Vaanta, Mariehamn, København, Bruxelles, Paris, Luxemburg, London og Aberdeen. FS Stockholm er den største forening af alle med over 94.000 medlemmer. Den var også den første forening, stiftet i 1978.

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. I 2018 var der 80 forskellige træningstilbud, hvor middel træning var øverst på listen over tilbudte pas og basis træningen som nummer tre.

#### 1. Om foreningen i 2018

I 2018 var der 170 medlemmer af foreningen på årsbasis, en lille fremgang fra året før, selvom efteråret var lidt skuffende hvad antal medlemmer angår, hvor der var et fald fra foråret. Der var 6 medlemmer under 25 år og 8 herrer. En del motionister køber nu de 10-timers kort vi har til 500 kr.

Der blev afholdt fem bestyrelsesmøder i 2018.

Som afslutning af det inspirationsforløb vi startede i efteråret 2016 med DGI kom Lotte til et bestyrelsesmøde i januar 2018 og vurderede forløbet, som vi nu ser som afsluttet. Vi vil fortsætte med at se på de tilbud DGI har og ser om vi kan hente inspiration fra dem. Lith fortsætter sin deltagelse i Fremtidens gymnastik, som DGI organiserer.

Tilbuddet om gratis søndagstræning første søndag i måneden fortsatte. Der har været flere ”gratisprøve-motionister” der har meldt sig ind en tidligere.

Økonomien har været stram som før. Kassebeholdningen har dog været inden for de rammer vi har sat for at foreningen kan køre. Huslejen er som før vores største udgift. Der har ikke været udgifter til uddannelse af instruktører i årets løb, men der er altid klar til at sende nogen til ny eller videreuddannelse.

Generalforsamlingen 2018 blev afholdt den 11. marts på Nyboder Skole. Der var 16 stemmeberettigede medlemmer tilstede. Ragnheiður genopstillede som formand og blev genvalgt. Til de fire bestyrelsesposter var Lith og Bodil var ikke på valg, men Marianne og Ingrid var på valg, de stillede op og blev genvalgt. Susanne og Jonna genopstillede som suppleanter og blev begge genvalgt. Som 3. suppleant blev valgt Sonia Breuer Bistrup.

Alle Friskis-hjemmesider skal nu være i samme format. Arbejde med vores nye hjemmeside gik i gang i slutningen af året og forventes afsluttet i foråret 2019. Sonia Bistrup er ansvarlig for arbejdet.

## 2. Lokaler

Her har der ikke været nogen ændringer. Vi har tirsdags- og torsdagstræning på Bordings og weekendtræningen på Nyboder skole. I Rådmandsgade var der træning mandag, tirsdag, onsdag og fredag. Tirsdagstræningen i Rådmandsgade blev lag sammen med træningen på Bordings i november.

Som tidligere år var der igen træning i Rådmandsgade i januar pga. eksaminer på skolen, men vi lavede samme aftale som før med Bordings om at leje os ind der onsdag og fredag.

## 3. Instruktører

I foråret 2018 var der syv aktive instruktører: Cecilia, Emelie, Ingrid, Lærke, Marianne, Mette D. og Mette W. Bob har haft orlov fra efteråret 2015, men har fortsat som vikar. Vi kører fast med basis og middel træning, og i år havde vi også Middel Puls med Emelie og Middel Station med Ingrid på programmet.

Instruktørerne holder møder med jævne mellemrum, og referater fra møderne gennemgås på bestyrelsesmøder, hvor vi tager stilling til de forslag, der måtte komme. Ingrid er bindeled mellem instruktørgruppen og bestyrelsen. Vi er altid på udkig efter nye instruktør-evner og fokuserer på efteruddannelse af vores instruktører.

I efteråret valgte Lærke at holde pause og Ingrid var skadet en del af tiden, så der var fem aktive instruktører, som skiftedes om at holde træningen kørende.

## 4. Værter

Foreningen er heldig i at der er god stabilitet i vores værtsskare. Det giver foreningen et godt ansigt udadtil og tryghed indadtil. Vi har også en gruppe værtsvikarer, som altid er parat til at dække når de faste værter har brug for afløser. Der blev afholdt et kick-off møde for værter i januar 2018. I efteråret var der ikke et kick-off møde da bestyrelsen vurderede at der ikke var nye procedure der skulle introduceres. Til gengæld holdt vi en sommerafslutning for alle der havde arbejdet på sommertræningen.

## 5. Aktiviteter

I løbet af året har vi arbejdet på at komme ud over rampen både på Facebook og på Instagram. Emelie har været primus motor begge steder. Vi nedlagde den gamle Facebook gruppe som har tjent os godt siden 2009 til fordel for et *site* hvor vi kan lægge op billeder og events som ikke kun er begrænset til gruppens medlemmer.

I januar 2018 holdt vi en Nytårskur, som erstattede den lidt trætte Skinkjympa vi har kørt med i en del år. I pausen gav instruktører og bestyrelse en præsentation af foreningen og træningen, efterfulgt af rigtig god træning. Der var over 80 deltager i kuren.

Vi deltog i Østerbro-weekend den 9. og 10. juni, hvor Ingrid og Bente delte flyers ud og kom i kontakt med besøgende. Kulturhavn blev nu for anden gang udvidet til at dække Nordhavn, men vi afventer udviklingen og deltager evt. i 2019.

Sommertræningen blev gennemført uden problemer, men eftersom der skulle ikke, som før, søges tilladelser til brug af Fælledparken, var vi på lige fod med alle andre der ville benytte de arealer der er til rådighed. Vi kørte træningen på den græsplan som vi altid har brugt uden større problemer, og fik stadigvæk strøm fra kommunens arbejdsskur. Foreningen udendørsmusikanlæg blev stjålet i juni 2017 fra vores opbevaringsskur ved Soppesøen. Forsikringen dækkede tabet og et nyt, mindre men lige så kraftigt, anlæg blev anskaffet inden sommertræningen 2018. Det viste sig at være nemmere at betjene, dog var head-sættet ikke altid lige funktionelt.

Den 3. november deltog vi i ”Mere fritid – flere muligheder” en event organiseret af Røde Kors og DGI for kommende pensionister. Ingrid og Ragnheiður deltog og fik delt flyers ud til de mange deltager der kom forbi vores stand.

Svettisdagarna, det store inspirationsmøde for alle F&S instruktører blev afholdt i Stockholm den 16-18.oktober. Alle vores instruktører, på nær Ingrid, deltog.

I december 2018 holdt vi et udvidet bestyrelsesmøde hvor også instruktørerne var med. Det gav en god dialog om foreningens udvikling og status. Vi regner med at holde sådanne inspirationsmøder årligt fra nu af.

## 6. Træning og statistik

### 6.1 Statistik forår 2018

DAG	INSTRUKTØR	HOLD	ANTAL TRÆNINGER	ANTAL DELTAGERE
Mandag 17.30-18.30 Bordings friskole jan. Rådmandsgade feb.-maj	Marianne	Basis	15 2 aflysninger	23 (gennemsnit) 42 (højeste antal) 13 (laveste antal)
Tirsdag 17.30-18.30 Bordings friskole	Lærke	Basis	15 6 aflysninger	19 33 11
Tirsdag 17.30-18.30 Rådmandsgade feb.-maj	Mette W.	Middel	15 2 aflysninger	12 18 6
Onsdag 17.30-18.30 Bordings friskole jan. Rådmandsgade feb. - maj	Skiftende Cecilia	Basis	4 0 aflysninger 15 2 aflysninger	18 21 16 22 28 11
Torsdag 17.30-18.30 Bordings friskole	Mette	Middel	16 5 aflysninger	19 43 13
Fredag 17-18 Bordings jan.	Skiftende	Skiftende	3 1 aflysning	18 23 15 21

Rådmandsgade feb. –maj	Emelie	Middel puls	15 1 aflysning	27 15
Lørdag 13.15-14.15	Ingrid	Middel Station	16 5 aflysninger	13 23
Nyboder Skole				4
Søndag 10.30-11.30	Skiftende	Skiftende	16 4 aflysninger	19 29
Rådmandsgade/ Nyboder Skole				10

## 6.2 Statistik sommer 2018

Statistikarket for sommertræningen er bortkommet. Der var træning mandag, onsdag og fredag i Fælledparken i juni, juli og august – undtagen den sidste uge, hvor træningen rykkede til Rådmandsgade pga. DGL-stafetten som overtog Fælledparken. Der var kun 1 aflysning – pga regn! Træningen blev godt besøgt som altid, dog var der dage hvor det var så varmt at man næsten ikke kunne stå ude under den blå himmel, og måtte søge ly under de træer der var at finde. Vi havde opbevaring af vores anlæg og vogne i et skur ved Soppesøen, som heldigvis gik uden problemer og indbrud.

## 6.3. Statistik efterår 2018

DAG	INSTRUKTØR	HOLD	ANTAL TRÆNINGER	ANTAL DELTAGERE
Mandag kl. 17.30-18.30 Prof. Rådmandsgade	Marianne	Basis	16	19 (gennemsnit) 31 (højeste antal) 10 (laveste antal)
Tirsdag kl. 17.30-18.30 Prof. Rådmandsgade Sept.-nov.	Mette W/ Emelie	Middel Middel Puls	9 1 aflysning	12 20 5
Tirsdag kl. 17.00-18.00 Bordings Friskole	Mette D.	Middel	12 4 aflysninger	21 33 10
Onsdag kl. 17.30-18.30 Prof. Rådmandsgade	Cecilia	Basis	16	23 40 14
Torsdag kl.17.30-18.30 Bordings Friskole	Mette W/ Emelie Midt-nov-dec	Middel Middel Puls Kun middel	11 5 aflysninger	13 19 7
Torsdag kl. 17.30-18.30 Rådmandgade, okt-dec.	Ingrid	Middel Station	6 3 aflysninger	11 17 6
Fredag kl. 17-18 Prof. Rådmandsgade	Emelie	Middel	14 2 aflysninger	17 22 12
Lørdag kl.13.15-14.15 Nyboder Skole Sept-okt	Skiftende	Skiftende	6	7 14 2
Søndag kl.10.30-11.30 Nyboder Skole	Skiftende	Skiftende	11	Tallene er bortkommet

## 6.4 Medlemsudvikling

Medlemsudvikl.	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
Medl. Forår	145	162	156	146	204	227	187	133	144	173	168	127	135	137
Medl. Efterår	160	143	142	177	230	211	181	155	168	152	146	137	111	122
<b>Medlemmer totalt</b>	<b>233</b>	<b>229</b>	<b>208</b>	<b>235</b>	<b>317</b>	<b>325</b>	<b>247</b>	<b>198</b>	<b>224</b>	<b>234</b>	<b>214</b>	<b>170</b>	<b>156</b>	<b>170</b>

## 7. Frivillige 2018

### Bestyrelsesmedlemmer:

Ragnheiður Mósesdóttir	Formand, værts- og webansvarlig
Ingrid Bornæs	Næstformand, weekendansvarlig
Marianne Nielsen	Kasserer, medlemsregistrering, Prof.-kontakt
Bodil Svansøe	Sekretær, PR.-gruppen
Lith Rasmussen	Lokaleansvarlig, Københavns kommune-kontakt

### Suppleanter:

Susanne Lystbæk Christensen	PR-gruppen
Jonna Salling	PR-gruppen
Sonia Breuer Bistrup	Ansvarlig for ny hjemmeside
Adjungeret medlem fra marts 2017: Bente Thomsen, Statistik-ansvarlig	

### Valgforberedelses udvalg

Carsten Nørremark  
Kirsten Hagild

<b>Revisor:</b>	Annie Foverskov
<b>Suppleant:</b>	Annelise Jørgensen

### Instruktører:

Cecilia Tjerneld	Basis, LUFF-ansvarlig
Emelie Aho Fältskog	Middel / Middel Puls, PR-gruppen, sociale medier
Ingrid Bornæs	Middel /Middel Station
Lærke Frøslev	Basis, Uddannelses- og instruktøransvarlig (orlov fra E18)
Marianne Grace	Basis
Mette Deeskamp	Middel; Webansvarlig
Mette Elvig Weiss	Middel

**Værter:***Faste værter forår 2018*

Amalie Ferdinand, Annelise Jørgensen, Bente Thomsen, Bodil Svansøe, Christa Hauser, Eva Meldgaard, Jette Christensen, Kirsten Hagild, Lene Greve Sørensen, Liselotte Christensen, Måna Jonsson, Ragnheiður Mósesdóttir, Susanne Lystbæk Christiansen.

**Værtsvikarer:**

Anne-Marie Vestergaard, Hanne Guldborg, Hanne Meyer, Jonna Salling.

*Faste værter efterår 2018*

Amalie Ferdinand, Anne Hartmann, Annelise Jørgensen, Bodil Svansøe, Christa Hauser, Hanne Meyer, Helle Krog Christensen, Jette Christensen, Jonna Salling, Kirsten Hagild, Kirsten Nikolajsen, Liselotte Christensen, Måna Jonsson, Ragnheiður Mósesdóttir.

**Værtsvikarer:**

Anne-Marie Vestergaard, Jonna Salling, Lene Greve Sørensen, Lone R. Søndergård, Susanne Lystbæk Christiansen, Sonia Breuer Bistrup.

**Sommerværter:**

De fleste faste værter og værtsvikarer fungerede også som sommerværter. Herudover deltog Ane Frostholt, Eilif Hector, Heidi Egger og Lise Lind også som værter.

København, 3. marts 2018

Ragnheiður Mósesdóttir

Formand