



Friskis&Sveltis, København

Årsberetning 2019

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 160 F&S-foreninger, fortrinsvis i Sverige og Norge samt i 9 andre europæiske lande – her af 3 i Finland. I 2019 var det samlede medlemstal for alle disse foreninger omkring 575.000, en fremgang på 15.000 fra året før. I Sverige er der ca. 560.000 medlemmer fordelt på 109 foreninger. Det er ca. 5% af hele den svenske befolkning. I Norge er der ca. 20.000 medlemmer i 42 foreninger og resten, ca. 5000 medlemmer, er fordelt på foreningerne 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. I 2019 var der 70 forskellige træningstilbud i hele F&S, hvor middel træning var øverst på listen over tilbudte pas og basis træningen som nummer tre. I 2019 var der afholdt 8300 pas hver uge.

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 2019

I 2019 var der 184 medlemmer af foreningen på årsbasis, en lille fremgang fra året før. Der var 5 medlemmer under 25 år og 6 herrer. Største aldersgruppen mellem 40-59, de seks mænd og 78 kvinder.

Der blev afholdt fem bestyrelsesmøder i 2019.

Generalforsamlingen 2019 blev afholdt den 10. marts på Nyboder Skole. Der var 15 stemmeberettigede medlemmer tilstede. Ragnheiður genopstillede som formand og blev genvalgt. Til de fire bestyrelsesposter var Lith og Bodil valgt til 2 år, mens Marianne og Ingrid var ikke på valg. Susanne, Jonna og Sonia genopstillede som suppleanter og blev alle genvalgt. Som revisor blev Christa valgt, med Annelise som suppleant.

Foreningens nye hjemmeside gik i luften i slutningen af sommeren. Sonia stod for arbejdet, med Ragnheidur som back-up. Siden har meget flere muligheder end den gamle og vi mangler kun tid til at arbejde videre

med den. En af fordelene er at alle F&S hjemmesider er nu lavet i samme format og gør det nemmere at navigere på dem.

2. Lokaler

Fra efteråret 2019 har vi kun haft torsdagstræning på Bordings. Weekendtræningen fortsatte på Nyboder skole og vi fik fornyet vores kontrakt der de næste 2 år. I Rådmandsgade var der træning mandag, tirsdag, onsdag, torsdag og fredag – også i januar, som ellers har været lukket grundet eksaminer på skolen.

3. Instruktører

I foråret 2019 var der seks aktive instruktører: Cecilia, Emelie, Ingrid, Marianne, Mette D. og Mette W. Bob har haft orlov fra efteråret 2015, men er fortsat vikar.

I efteråret var der kun fem aktive instruktører, da Emelie gik på barsel.

Vi kører fast med basis og middel træning, samt Middel Station med Ingrid. Cecilia tog videreuddannelse som Flex soft instruktør i løbet af sommeren 2019 og den type træning er blev tilføjet vores tilbud i efteråret 2019. Der er tilbudt tema-træning som fx i forbindelse med Halloween og Valentinsdag, som har været meget populært. Ingrid er bindeled mellem instruktørgruppen og bestyrelsen. Vi er altid på udkig efter nye instruktør-evner og fokuserer på efteruddannelse af vores instruktører.

4. Værter

Der har været stabilitet på værtsfronten nu i mange år, og 2019 var ingen undtagelse. Det er vigtigt for en lille forening at have et godt hold værter, som arbejder godt sammen.

I forbindelse med den nye hjemmeside blev det nødvendigt at finde en ny kanal for intern information, eftersom nye format giver ikke mulighed for intern kommunikation mellem værter og bestyrelsen. F&S Riks lancerede brugen af Workplace, et Facebook-webinstrument, som skulle gøre det nemmere at dele informationer, lægge op skemaer og kommunikere på en bedre måde end med brug af e-mail eller SMS. Vi afprøvede appen i slutningen af sommeren, men det viste sig snart at der var alt for meget irrelevant information der gik ud til værterne. Idéen er god, især hvis den formindsker den strøm af ikke relevante e-mails som bliver sendt ud, især ved at finde afløsere til værtstjansen. Men vi er nok ikke stor nok en forening til at kunne drage store fordele af Workplace. Så vi er tilbage ved e-mails, men forsøger ikke at svare på henvendelser om afløsere med mindre man kan hjælpe. Det er også vigtigt at der ikke svares på en eller anden tilfældig mail sendt ud til alle når man søger afløser.

Ragnheidur har været værtsansvarlig i mange år, men syntes formandskabet var nok af en opgave, så hun er blevet afløst af Susanne fra efteråret 2019.

5. Aktiviteter

Den 6. januar 2019 holdt vi Nytårskur, som året før. Den var en stor succes med over 80 deltager.

Vi deltog i Østerbro-weekend den 1. juni, hvor Ingrid og Ragnheidur delte flyers ud og introducerede foreningen og dens tilbud til de mange fremmødte. Vi deltog ikke i Kulturhavn denne gang, men måske forsøger vi at etablere noget til Kulturhavn 2020, som nu er udvidet til at dække Nordhavns-området, som kunne være et nyt indsatsområde for foreningen.

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 græsplænen bag Pavillonen som før, og fik stadigvæk strøm fra kommunens arbejdsskur. Det nye anlæg fungerede godt – dog var der lidt problemer med head-set og stativ.

Årets største begivenhed var foreningens 20-års jubilæum. Det blev fejret med en middag på Madklubben ved Østerbro Stadion den 25. oktober, hvor 40 medlemmer deltog, og siden med Jubilæums-jympe på Nyboder søndag den 27. oktober hvor der var et blandet program med træning, quiz og lidt at spise. Der var omkring 80 deltagere. Alle foreningens frivillige kræfter, bestyrelse, instruktører og værter, arbejdede sammen for at vi kunne få en oplevelse som vi vil huske de næste 10 år – i hvert fald.

6. Træning og statistik

6.1 Statistik forår 2019

DAG	INSTRUKTØR	HOLD	ANTAL TRÆNINGER	ANTAL DELTAGERE
Mandag 17.30-18.30 Rådmandsgade	Marianne	Basis	20 1 aflysning	25 (gennemsnit) 38 (højeste antal) 18 (laveste antal)
Tirsdag 17-18 Bordings friskole	Mette D	Middel	17 3 aflysninger	23 32 19
Onsdag 17.30-18.30 Rådmandsgade	Cecilia	Basis	22 0 aflysninger	25 37 14
Torsdag 17.30-18.30 Bordings Friskole	Mette W	Middel	15 7 aflysninger	14 19 9
Torsdag 17.30-18.45 Rådmandsgade	Ingrid	Middel station	14 8 aflysninger	11 16 7
Fredag 17-18 Bordings Friskole	Emilie/ skiftende	Middel/ skiftende	20 1 aflysning	21 33 11
Søndag 10.30-11.30 Nyboder Skole	Skiftende	Skiftende	13 8 aflysninger	30 80 (nytårskur) 18

6.2 Statistik sommer 2019

DAG	INSTRUKTØR	HOLD	ANTAL TRÆNINGER	ANTAL DELTAGERE
Mandag, onsdag, fredag 17.30-18.30 Juni, juli, august Fælledparken	Skiftende	Skiftende	25 1 aflysning	52 (gennemsnit) 83 (højeste antal) 14 (laveste antal)
Rådmandsgade 17.30-18.30	Skiftende	Skiftende	3	21 30 13

6.3 Statistik efterår 2019

DAG	INSTRUKTØR	HOLD	ANTAL TRÆNINGER	ANTAL DELTAGERE
Mandag kl. 17.30-18.30 Rådmandsgade	Marianne	Basis	12 4 aflysninger	21 (gennemsnit) 30 (højeste antal) 11 (laveste antal)
Tirsdag kl. 17.30-18.30 Rådmandsgade	Mette W	Middel	15 1 aflysning	20 24 14
Onsdag kl. 17.30-18.45 Rådmandsgade	Ingrid	Middel station	15 1 aflysning	15 22 9
Torsdag kl. 17.30-18.30 Bordings Friskole	Mette D	Middel	10 6 aflysninger	18 26 12
Torsdag kl. 17.30-18.30 Rådmandgade	Cecilia	Basis	12 4 aflysninger	24 35 17
Torsdag kl. 18.30-19.30 Rådmandsgade	Cecilia	Flex	11 5 aflysninger	15 21 8
Fredag kl. 17-18 Rådmandsgade	Skiftende	Skiftende	15 1 aflysning	17 28 11
Søndag kl. 10.30-11.30 Nyboder Skole	Skiftende	Skiftende	13 2 aflysninger	26 58 10

6.4 Medlemsudvikling

Medlemsudvikl.	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Medl. Forår	145	162	156	146	204	227	187	133	144	173	168	127	135	137	149
Medl. Efterår	160	143	142	177	230	211	181	155	168	152	146	137	111	122	132
Medlemmer totalt	233	229	208	235	317	325	247	198	224	234	214	170	156	170	180

7. Frivillige 2019

Bestyrelsesmedlemmer:

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

Suppleanter:

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

Valgforberedelses udvalg

Carsten Nørremark
Kirsten Hagild

Revisor:	Christa Hauser
Suppleant:	Annelise Jørgensen

Instruktører:

Cecilia Tjerneld	Basis, Flex-soft, LUFF-ansvarlig, uddannelsesansvarlig, tøjansvarlig
Emelie Aho Fältskog	Middel / Middel Puls, PR-gruppen, sociale medier (orlof E2019)
Ingrid Bornæs	Middel /Middel Station
Marianne Grace	Basis
Mette Deeskamp	Middel
Mette Elvig Weiss	Middel

Værter:

Faste værter forår 2019

Amalie Ferdinand, Annelise Jørgensen, Bodil Svansøe, Christa Hauser, Hanne Meyer, Kirsten Hagild, Kirsten Nikolajsen, Liselotte Christensen, Måna Jonsson, Ragnheiður Mósesdóttir.

Værtsvikarer:

Anne-Marie Vestergaard, Hanne Guldborg, Hanne Meyer, Jonna Salling, Jette Chrisensen, Lene Greve Sørensen, Lone Rasmussen Søndergaard, Susanne Lystbæk Christiansen, Sonia Breuer Bistrup.

Faste værter efterår 2019

Annelise Jørgensen, Bente Thomsen, Bodil Svansøe, Christa Hauser, Jette Christensen, Jonna Salling, Kirsten Hagild, Kirsten Nikolajsen, Lise Lind, Liselotte Christensen, Lone R. Søndergård, Måna Jonsson, Ragnheiður Mósesdóttir, Susanne Lystbæk Christiansen

Værtsvikarer:

Anne-Marie Vestergaard, Hanne Meyer, Lene Greve Sørensen.

Sommerværter:

De fleste faste værter og værtsvikarer fungerede også som sommerværter. Herudover deltog Ane Frostholt, Eilif Hector, Lotte Lambertsen og Ulla Karstens også som værter.

København, 7. marts 2020

Ragnheiður Mósesdóttir

Formand