



## Årsberetning 2014 for Friskis & Svettis Drammen

I 2014 hadde vi 109 medlemmer. Vi har fått noen nye medlemmer, også ungdom.

Vi har hatt treningstimer mandag kl 19 (middels), tirsdag kl 1800 (middels), onsdag kl 2000 (intervall flex) og torsdag kl 1700 (sirkeltrening). Mandag og onsdag i gymsalen på Hallermoen barneskole og tirsdag og torsdag i gymsalen i Drammenshallen.

Timene har vært godt besøkt, men onsdagstimen har i år som i fjor hatt noen færre mosjonister. Det sene tidspunktet, kl 2000, er nok forklaringen, men det er vanskelig å endre fordi barneidretten har fortrinnsrett i salen.

Vi har endringer på treningsledersiden dette året. Bjørn Ole Helliksen har sluttet og Gro Waage har kommet inn i stedet for han på tirsdagstimene i Drammenshallen. Bjørn Ole var med og startet Drammensforeningen, og har vært en svært populær treningsleder i alle år siden. Anne Kathrin Torgersen og Muna Taarland har hatt middels time annenhver mandag på Hallermoen. Hege Gunnerud fra Lierforeningen har vært treningsleder for intervall flex på onsdager. På torsdager har Anne Kathrin kjørt sirkeltrening.

Mosjonistene har gitt uttrykk for at de er godt fornøyde med timene og at det er en god variasjon i treningsformene. Treningslederene gir alt på timene, og det har smittet over på mosjonistene våre. Det har vært mange smil og svette ansikter dette året takket være en super innsats fra treningslederene våre.

Vertene har også fungert bra i 2014. Vi har fått inn to nye verter: Rønnaug Johnsen og Ellen Kristiansen. Astri Vestskog har hatt mandagene, Wenche Haraldsen tirsdagene, Ellen onsdagene og Anne Kristin Thorset torsdager sammen med Rønnaug.

Anne Helene Helliksen (datteren til Bjørn Ole) har startet på treningslederutdanning, og vi regner med at hun kommer i gang med eget program fra september/oktober 2015.



Når det gjelder markedsføring så har vi ikke hatt annonser i Drammens Tidende pga. kostnadene. Vi har delt ut flyers i nærområdet og på arbeidsplassene våre. Vi bruker en gruppe på facebook aktivt. Vi har gjennomført kampanjen «make friends». Vi fikk 4 nye medlemmer.

Våren 2014 hadde vi utetreninger i stedet for å avlyse timene på Konnerud når Hallermoen skole måtte bruke gymsalen til egne arrangementer. Treningsledere og verter hadde med seg fra 4 – 10 personer i skogen disse gangene. Gruppen småjogget/gikk fort til Haukåstoppen og treningslederen ledet styrketrening der før vi småjogget videre. Løypa var den samme hver gang, og turen tok ca. en time. Et veldig trivelig initiativ som flere har satt stor pris på.

23. august ble det arrangert inspirasjonsdag i Sandvika for alle treningslederne. Alle våre treningsledere deltok der.

I desember arrangerte vi juleavslutning for funksjonærer og mosjonister på Peppes på Strømsø torg. Det var vellykket og en hyggelig kveld. Vi var ca. 15 personer.

Drammen, 23. mars 2015

Astri S. Vestskog

styreleder