



Årsberetning 2015 for Friskis & Svettis Drammen

I 2015 hadde vi 95 medlemmer. Vi har fått noen nye medlemmer, også ungdom.

Vi har hatt treningstimer mandag kl 1900 (middels), tirsdag kl 1800 (middels), onsdag kl 2000 (middels) og torsdag kl 1900 (sirkeltrening). Mandag og onsdag i gymsalen på Hallermoen barneskole og tirsdag og torsdag i gymsalen i Drammenshallen.

Høsten 2015 utvidet vi treningstilbudet til 2 treninger på torsdager. Vi leide en hall i Drammen kampsportsenter og rettet tilbudet mot nye potensielle medlemmer rundt Gulskogen. Dette tilbudet ble skrinlagt etter ca.2 måneder da det ikke ble godt nok benyttet av eksisterende/nye medlemmer. Dette treningstilbudet ble avsluttet med en Jympa 75min mixtime til stor glede for deltagerne.

Timene har generelt 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.

Høsten 2015 ble onsdagstimen flyttet til Drammenshallen kl.1800 for å teste om oppmøtet ble bedre, men ble flyttet tilbake til Hallermoen kl.2000 da dette var et stort ønske fra medlemmene på Konnerud.

Treningsledere dette året har vært Anne Kathrin Torgersen, Gro Waage og Muna Taarland. Gro har vært treningsleder for tirsdagstimene i Drammenshallen. Anne Kathrin og Muna har byttet på å ha middels time mandag og onsdag på Hallermoen. I tillegg har de samarbeidet om sirkeltreningen på torsdager etter at Muna ble lisensiert som treningsleder for sirkeltrening i desember.

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 2015. Vi har fått en ny vert: Ines Elisabeth Jenssen. Ines har hatt mandagene, Wenche Haraldsen tirsdagene, Ellen onsdagene og Anne Kristin Thorset torsdager.

Anne Helene Helliksen og Stina Bellen Haflan har startet treningslederutdanning, og vi regner med at de kommer i gang med eget program fra september/oktober 2016.



Årsberetning 2015, Friskis&Svettis Drammen

Styret 2015 har bestått av Muna Taarland styreleder, Hege Pedersen kasserer, og Anne Kathrin Torgersen, Anne Kristin Thorset, Wenche Haraldsen og Stina Bellen Haflan styremedlemmer. Vi har hatt 4 styremøter i 2015.

Valgkomiteen 2015 har bestått av Ellen Kristiansen og Gro Waage.

Når det gjelder markedsføring så har vi ikke annonsert i Drammens Tidende pga. kostnadene. Vi har delt ut flyers i nærområdet og på arbeidsplassene våre.

Høsten 2015 sendte vi ut ca. 5000 flyers via Posten, men denne kampanjen så ikke ut til å komme ut til husstandene vi bestilte levering til.

Vi bruker to grupper på facebook aktivt, en "Samfunn" og en "Gruppe" med henholdsvis 108 og 112 følgere/medlemmer.

I tillegg benytter vi oss av gratistjenesten "Det skjer" i Drammens Tidende.

Før jul gjennomførte vi kampanjen «make friends» med utdeling av premier.

Våren 2015 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.

I tillegg hadde vi gratis sommertrening i Galterudhallen fram til skoleslutt.

Februar 2015 deltok nesten alle funksjonærer på F&S dagene på ToppIdrettssenteret i Oslo.

Mai 2015 deltok Anne Kristin Thorset på Presentasjon av støtte- og søknadsordninger for kunst og kultur på Union Scene arrangert av Drammen Kommune. Stina Bellen Haflan deltok på webmøte arrangert av F&S Riks.

August 2015 deltok Muna Taarland på treningslederkurs for sirkeltrening.

September 2015 deltok Stina Bellen Haflan på kurs i KlubbAdmin arrangert av Norges Idrettsforbund. F&S Drammen har ikke benyttet KlubbAdmin i 2015, og har ikke planer om å benytte dette i 2016 heller.



Årsberetning 2015, Friskis&Svettis Drammen

Oktober 2015 deltok Anne Kathrin og Muna på inspirasjons (Jympe og Sirkelfys) helg i Bærum. Stina Bellen Haflan deltok på Defendo datakurs for drift av nettsiden vår.

19.november kom Friskis&Svettis Norge på "Opptour 2015" til F&S Drammen. F&S Lier deltok også på dette inspirerende møtet. En tiltaksplan for 2016-2017 ble utarbeidet og vil bli fulgt opp av F&S Drammens styre.

I desember arrangerte vi juleavslutning for funksjonærer og mosjonister med utlodning og julegodterier i Drammenshallen.

Drammen, 29.februar 2015

Stina Bellen Haflan

styremedlem