



# Friskis & Snettis Florø

## Årsmøte 25.03.2009, klokka 1800 - 2000

Stad: Flora samfunnshus

### Belastningsskader

Som innleiing til årsmøtet hadde fysioterapeut Trond Melvær informasjon om belastningsskader ved den type trening vi har i Friskis&Snettis. Han viste til ei nettside som er svært god for dei som vil sette seg meir inn i korleis vi kan unngå, ev. behandle, belastningsskader: [www.skadefri.no](http://www.skadefri.no)

### Årsmøtesaker

#### Sak 1

Heidi vart vald til dirigent, Tone til referent. Sigrun Larsen og Irene Hjorthol vart vald til å underteikne protokollen.

#### Sak 2

Det var 17 frammøtte medlemmar.

#### Sak 3

Innkalling, forretningsorden og sakliste vart godkjent slik det låg føre.

#### Sak 4

Heidi las opp årsmeldinga frå styret, og den vart også delt ut. Årsmeldinga vart godteke med nokre små korrigeringar.

#### Sak 5

Sigrun la fram den reviderte rekneskapen for 2008. Vi har eit underskot som skuldast to forhold: Det er utdanna tre nye instruktørar og husleiga har auka dramatisk.

Rekneskapen vart godkjent.

Styret vil ha ½-årleg oppfølging av rekneskapen for å sjå om vi må justere kontingent eller antal treningar pr veke.

#### Sak 6

##### Innkome forslag

Vi hadde eit forslag som går på å endre prisane. Følgjande vart vedteke:

\*Kontingenten for hausthalvåret 2009 vert heva til 800 kroner

\*Klippekort skal koste 550 kroner og ha 12 klipp

\*Studentar under 25 år og hønør blir 500 kroner for halvåret

\*ungdom mellom 14 og 20 år skal få eit tilbod ein time i veka til 400 kroner halvåret.

\*Enkeltbilletter skal koste 50 kroner. Dette fordi det er ein pris F&S ønskjer å legge seg på alle stader.

### Handlingsplan 2009

- Vi satsar på å starte opp Ung – trening, for dei mellom 14 og 20 år. Vi har søkt på "Folkehelse-midlar" til å delfinansiere dette tiltaket. Audhild er spurt om å vere instruktør dersom dette tiltaket kjem i gang.
- Røris kurset blir no realisert. 1.april blir det kurs på Flora samfunnshus med invitasjon til tilsette i Flora kommune og nokre nabokommunar. Christina som kjem og held kurset vil også ha ei core-trening for F&S-mosjonistar om kvelden.

- F&S-dagane 2009 hadde vi 7 funksjonærar som deltakarar i Oslo. Deltaking i januar 2010 må vi sjå an i høve økonomi m.m.
- Betre økonomien: Vi håper på endå fleire medlemar, bl.a. med justerte prisar og like mange treningar pr veke. Styret får også fullmakt til å vurdere å vidareutdanne nokre instruktørar til ein ny variant av F&S-trening. Det vart bl.a. nemnd at styrketrening eller core kunne vere ei god trening sidan vi har så mange kvinner over 40 som generelt har godt av slik trening.
- Bør vi gi tilbod om nokre introduksjonstimar for dei som strever med enkelte koordinasjonsøvingar eller styrkeøvingar? F&S har som strategi å ikkje rette på mosjonistar under vanleg trening, men kanskje kunne vi invitere til nokre timar med instruksjon/introduksjon ved oppstart kvart halvår? Dette vil bli tatt vidare i styret.
- Herretreninga trur vi er viktig å halde fram med ei stund til, men det er plass til fleire på denne treninga, så kanskje kan den annonserast som ei ”kom i gang” – trening. Då kan vi også fange opp dei som kjenner at dei vanlege treningane er litt for harde eller avanserte til å begynne med.
- Det har vore diskutert å lage ei form for brosjyre i staden for bare eit oppkopierte ark, som fortel om tilbodet vårt. Dersom vi kan få dette til både å bli god marknadsføring og god informasjon om tider og typer trening, er det verdt det. Styret blir bedt om å vurdere om det er økonomi til ei slik brosjyre.

### Sak 7

Budsjett 2009

Budsjettet vart godkjent slik det var lagt fram av Sigrun

### Sak 8

Val

Guri la fram valnemnda sitt framlegg som vart vedteke ved akklamasjon.

Verv:	Namn:	Val 2008	Val 2009
Leiar	Heidi Nygård	1 år	<b>Attval 1 år</b>
Nestleiar	Rita Gamlestøl	2 år	Ikkje på val
Styremedlem/kasserar/verteansv.	Sigrun Larsen	2 år	Ikkje på val
Styremedlem/treningsleiar	Bergljot Osland	1 år	<b>Attval 2 år</b>
Styremedlem/sekretær	Tone Aasrud	2 år	Ikkje på val
Vara	Mariann Norstrand	1 år	<b>Attval</b>
Vara	Aud Bang-Olsen	1 år	<b>Attval</b>
Vara	Mette Reksten Solheim		<b>Nyval 1 år</b>
Vara	Rune Bortne		<b>Nyval 1 år</b>
Revisor	Kari Larsen	2 år	Ikkje på val
Revisor	Turid Weckhorst	2 år	Ikkje på val
Valkomité - leiar	Guri Langaas	2 år	Ikkje på val
Valkomité - medlem	Anita Solbakken	2 år	Ikkje på val
Valkomité - medlem	Irene Hjorthol	2 år	Ikkje på val
Valkomité - vara	Turid Weckhorst	1 år	<b>Attval 1 år</b>

Referent

Tone Aasrud