Referat af Generalforsamling torsdag den 31. august 2017 på Hareskov Bibliotek.

Dagsorden ifølge vedtægter:

1. Valg af dirigent og referent

2. Formandens beretning

3. Kassererens fremlæggelse af det reviderede regnskab for **01.07.2016 - 30.06.2017**til godkendelse

4. Fastsættelse af kontingent

5. Behandling af indkomne forslag fra medlemmerne og/eller bestyrelsen  
Eventuelle forslag til behandling på generalforsamlingen skal være formanden i hænde  
senest 8 dage før generalforsamlingen (gerne på e-mail).

6. Valg af bestyrelsesmedlemmer

Bestyrelsesmedlemmer vælges for en 2-årig periode.  
På valg: Lone Stokholm Larsen (formand), Karin Kobusch, Kit Faldborg (bestyrelsesmedlemmer)  
IKKE på valg: Helle Hvorslev (kasserer)

7. Valg af revisor  
Revisor vælges for en 1-årig periode.

8. Eventuelt

Ad. 1 Ilselil Myrhøj blev valgt til dirigent og konstateret at generalforsamlingen var lovligt indkaldt. Kit Faldborg blev valgt til referent.

**Ad. 2 Formandens beretning for 2016-2017 v/Lone Stokholm Larsen**

Endnu en sæson er gået. Vi offentliggjorde programmet på vores hjemmeside den 1. august 2016 og sendte i den forbindelse en mail ud til alle som havde gået på et hold i den foregående sæson, at de nu kunne tilmelde sig. For at tilmelde sig til et hold skal man først have oprettet en personlig profil. Herefter tilmelder man sig online og betaling foregår via Dankort.

1. ***Hold***I september 2016 startede vi med 7 børnehold og 5 voksenhold. Efter jul startede vi et ekstra hold i yoga, så vi kom op på i alt 6 voksenhold.
2. ***Medlemmer****Ved sæsonafslutningen 30. april 2017 havde vi i alt 214 medlemmer: 103 børn og 111 voksne. Ved sæsonafslutningen sidste år 30. april 2016 var der i alt 239 medlemmer: 129 børn og 110 voksne. Nedgangen skyldes primært, at der var færre børn tilmeldt de enkelte børnehold end i 2015-2016.*

***3. Oversigt over holdene***

**Sæson 2016-17: VOKSENHOLD**

|  |  |
| --- | --- |
| TIRSDAG **Store** gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov  **kl. 18:10-19:00 ”Bootcamp” – M/K**  *Bente Gotthardsen / Pierre Larsen*  **kl. 19:00-19:50 ”Bootcamp” - M/K** *Bente Gotthardsen / Pierre Larsen*  ”Bootcamp” er funktionel træning hvor hver enkelt presser sig til at yde det optimale. Vi anvender bl.a. slyngetrænere, ab-wheels, kettlebells og egen kropsvægt i et program med intensitet og fokus på træning af hele kroppen.  Vi laver det samme på begge hold, så du vælger bare det tidspunkt, som passer dig bedst! | TORSDAG **Store** gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov  **kl. 17:00-18:00 Senior Corefit** *nyhed*  *Sandy Pedersen*  Holdet for dig, som vil i form med gode øvelser, hvor vi får brugt alle musklerne også lattermusklerne. Vi starter med fælles opvarmning og en typisk time vil være cirka 8 øvelser af 1 minuts varighed med en kort pause imellem hver øvelse, som vi kører  igennem 3 gange.    Holdet henvender sig til 55+ og alle kan være med uanset form og erfaring, da alle øvelser vil blive gennemgået inden start.    Så kom og vær med til en sjov gang træning med høj puls og styrke.  **kl. 18:00-19:00 ”Piloxing”** *nyhed*  *Sidsel Gamdrup Laugesen*  Piloxing er en sjov og pulserende opbygning af råstyrke og kondi.  en kombination af seje bokseslag med vægthandsker, elegante pilatesøvelser og sjove danse.  Vi starter helt fra bunden, så alle kan være med.  **kl. 19:00-20:15 Hatha Yoga**  *Sidsel Gamdrup Laugesen*  Der vil blive arbejdet med åndedrættet, smidighed, styrke balance og kropsbevidsthed. Timen afsluttes med afspænding. |

Som formand er det at finde trænere en af de største udfordringer, som kræver at man har tålmodighed og ikke lader sig stresse af, at man typisk først en måned før sæsonstart ved hvordan den kommende sæson kommer til at se ud med hensyn til trænere og hold. Og sådan var det også i 2016.

Henover sommeren havde vi gjort rigtig meget for at finde nye instruktører: Til yoga holdet tirsdag aften, da tidligere træner gennem mange år Mette Nobel stoppede med udgangen af sidste sæson og til voksenhold om torsdagen, da Anette Graversgaard var nødt til at stoppe efter kun én sæson på grund af sit arbejde.

Det lykkedes IKKE at finde en instruktør til yoga holdet tirsdag aften. MEN med hensyn til torsdag, så kunne vi ved sæson start byde velkommen til 2 nye trænere: Sandy Pedersen - træner i ”Senior Corefit” og Sidsel Laugesen – træner i ”Piloxing” og ”Yoga”. Og efter jul kunne vi starte ekstra yoga hold onsdag aften med Ida Sandberg som træner.

*Vedr. Bootcamp*Som noget nyt i denne sæson havde Bente Gotthardsen og Pierre Larsen valgt at køre identisk træning på begge hold, således at det for deltagerne var ligegyldigt om de meldte sig til holdet 18:10-19:00 eller 19:00-20:00.   
Bente og Pierre fordelte træningen imellem sig, således at den ene tirsdag var det Bente og ugen efter Pierre. Det vil sige, at det var sjældent at både Bente og Pierre var til stede samtidig. Vi er rigtig glade for denne fleksible ’team’ løsning, som betyder, at vi yderst sjældent må aflyse deres hold.

**Sæson 2016-17: BØRNEHOLD**

|  |  |
| --- | --- |
| TIRSDAG **Store** gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov  **kl. 16:30-17:15 Gymnastik for børn fra 4 år – uden forældre**  *Gabriella Lipsius Hincheli & Maria Haugaard*  Dette hold er fyldt med bevægelse, leg og masser af sjov. Undervisningen fokuserer på at udfordre og udvikle børnenes motorik, musikalitet og samarbejdsevner gennem bevægelseslege. Vi bruger redskaber, musik og vores fantasi. Holdet er uden forældre, da børnene bliver mere selvstændige og modige uden en forælder ved deres side.  **kl. 17:15-18:00 Gymnastik for børn fra 5 år – uden forældre**  *Maria Haugaard & Gabriella Lipsius Hincheli*  Er du klar til fart over feltet, højt humør og sjove lege? På dette hold skal vi have det sjovt med opvarmningslege og udfordrende redskabsbaner. Vi får pulsen op, træner børnenes motorik og musikforståelse samt deres styrke, balance etc. gennem forskellige redskabsbaner. Vi hører MGP-musik, og træner børnenes samarbejdsevne i forskellige sjove lege. Dette hold er uden forældre, da børnene tør mere uden en forælder ved deres side.  TIRSDAG **Lille** gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov  **kl. 17:00-17:50 Dans og bevægelse 0.-1. klasse**  *Clara Ottesen & Signe Marie Korning*  Kan du lide at høre sej musik, lege sjove lege og lære nogle lette dansetrin? På dette hold skal vi lære at bevæge os til musik, få pulsen op til sjove opvarmningslege og bruge gymnastiksalens redskaber. Målet er at kunne opføre en lettere danseserie, udvikle motorikken og have det sjovt!  **kl. 18:00-18:50 Funk/MTV, piger 2.-5. klasse**  *Signe Marie Korning & Clara Ottesen*  *Har du set MGP? Eller er du bare vild med at danse?*  Så er dette hold lige noget for dig! Funk er dans, som ofte ses i tv-shows som MGP og pop-musikvideoer på MTV. Vi danser til en masse forskellig musik og lærer forskellige koreografier. Niveauet afpasses til deltagerne på holdet. | ONSDAG **Store** gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov  **kl. 16:30-17:15 Parkour 1.-2. klasse (6-8 år)**  *Carl Scharnberg og Oliver Cranil*  **kl. 17:15-18:00 Parkour 3.-4. klasse (8-10 år)**  *Carl Scharnberg og Oliver Cranil*  **kl. 18:00-18: 45 Parkour 5.-7. klasse (10-13+ år)**  *Carl Scharnberg og Oliver Cranil*  **Parkour hold for børn i alderen 6-13+ år**  Ideen bag parkour er at bevæge sig hurtigt og effektivt i flow rundt i sine omgivelser på en sjov og kreativ måde. Det er en udfordrende sport, hvor bevægelse, sundhed og sikker risikovillighed har højeste prioritet.  Parkour træningen på holdet tilpasses deltagernes erfaring og forudsætning, og der er ligeligt fokus på teknik og på styrke, så alle kan være med. Holdene er for: *Mixed begynder/let øvede børn*  Undervisningen varetages af uddannede trænere fra Street Movement: <http://www.streetmovement.dk>  NB Som forælder bør du tjekke, at dit barn er dækket af en ulykkesforsikring! |

På *børneholdene* var der også store udfordringer: Vi skulle finde nye trænere og assistenter til vores populære børnehold for børn 4 år og børn 5 år. Først troede vi, at vi havde fundet nyt træner par, men lige før sæsonstart fik en af de nye trænere tilbudt et fuldtidsjob i Nordsjælland. Så fik vi i al hast skaffet et nyt par: Signe Estrup og Maria Haugaard. Men efter ca. en måned måtte Signe indse, at hun ikke kunne få sin hverdag med gymnasium, lektier og fritidsjob til at hænge sammen. Heldigvis var Maria frisk på at fortsætte og hun fandt selv på ganske kort tid en medtræner. Så resten af sæsonen var det Maria og Gabriella Lipsius Hincheli som trænede de to børnehold.

Vedr. Parkour  
Carl Scharnberg startede, men midt i sæsonen overtog Andreas Lorentzen, da Carl skulle starte på højskole. Oliver Cranil var medhjælper på holdene indtil jul, hvorefter Illia Obriezkov fortsatte resten af sæsonen.

1. ***Arrangementer***På børneholdene var der ”åbent hus” for forældre og søskende før jul og ved sæsonafslutningen.

2. maj 2017 holdt vi fællesmøde og middag for alle instruktører, medhjælpere og bestyrelse, hvor vi gjorde status over sæsonen som gik og ønsker for den kommende sæson. Tidligere år har vi været i den tidligere kantine på Hareskov skole, men da den var under renovering flyttede vi arrangementet over i Hareskov hallens cafeteria. Det var rigtig hyggeligt – og nogle af de ”gamle” trænere og bestyrelsesmedlemmer deltog også.

1. ***Bestyrelsesmøder***Bestyrelsen bestod af undertegnede (formand Lone Stokholm Larsen), Helle Hvorslev (kasserer) og 2 bestyrelsesmedlemmer Karin Kobusch og Kit Faldborg. Vi har holdt 4 bestyrelsesmøder, hvor vi har fulgt op på tilmeldinger og tilslutning til holdene, økonomi og regnskab, finde nye trænere mv.
2. ***Lokale booking og aflysninger***Lige før sæsonstart opgave Kultur og Fritid i Furesø kommune at benytte det nye lokale booking system ”Aktiv Furesø” – og gik tilbage til det gamle men mere pålidelige system ”Interbook”. Alle bookingønsker til 2016-2017 indtastet og bekræftet i ”Aktiv Furesø” blev overført til det gamle system – og det har virket helt OK. Vi har i god tid fået besked om diverse aflysninger på grund af arrangementer på skolen – så vi har kunnet nå at informere trænere og medlemmer i god tid. Det har været en stor lettelse. Men formanden har nu alligevel et par gange i løbet af sæsonen været i kontakt med skolens kontor for at høre om planlagte arrangementer, terminsprøver m.v. og sikre en fortsat god dialog mellem os og skolen.
3. ***Konklusion***Så alt i alt en sæson med masser af god gymnastik, dygtige og engagerede trænere og medhjælpere – som hjælper hinanden og afløser for hinanden, så vi undgår aflysninger af hold. Det er bestyrelsen meget taknemmelige for. Så hermed en stor tak til alle instruktører og medhjælpere!  
   Jeg takker også bestyrelsen for godt samarbejde, gode og effektive møder – og hyggeligt samvær.

Ad. 3 Helle Hvorslev (kasserer) fremlagde det reviderede regnskab, som blev enstemmigt godkendt af generalforsamlingen.

Ad. 4 Kontingentet for sæson 2017-2018 er uændret i forhold til sidste sæson. Bestyrelsen fremlagde forslag om, at kontingentet for 2017-2018 kan justeres, hvis bestyrelsen skønner det nødvendigt. Det fremsatte forslag blev enstemmigt vedtaget af generalforsamlingen.

Ad. 5 Indkomne forslag. Der er ikke indkommet forslag der skal behandles.

Ad. 6 Valg af bestyrelsesmedlemmer: Bestyrelsesmedlemmer vælges for en 2-årig periode.

• Helle Hvorslev (kasserer) – ikke på valg,

• Lone Stokholm Larsen (formand), Karin Kobusch og Kit Faldborg – på valg, genopstiller og genvælges.

Ad. 7 Valg af revisor 1-2 revisorer vælges for en 1-årig periode.

• Ilselil Myrhøj – på valg, genopstiller og genvælges.

Ad. 8 Eventuelt - Intet under dette punkt

Referant: Kit Faldborg, Hareskovby den 4. september 2017