



---

## Referat fra generalforsamling onsdag 27. august 2019 på Hareskov Bibliotek

### Dagsorden

1. Valg af dirigent og referent
2. Formandens beretning
3. Kassererens fremlæggelse af det reviderede regnskab for 01.07.2019 - 30.06.2018 til godkend.
4. Fastsættelse af kontingent for sæson 2019-2020.
5. Behandling af indkomne forslag fra medlemmerne og/eller bestyrelsen
6. Valg af bestyrelsesmedlemmer
7. Valg af revisor – revisor vælges for en 1-årig periode
8. Eventuelt

-----

**Ad. 1** Lone Stokholm Larsen, påtog sig at være dirigent og konstaterede at generalforsamlingen var lovlig indkaldt. Karin Kobusch blev valgt til referent.

**Ad. 2** Herunder følger formandens beretning for sæsonen 2018-2019

### **Formandens beretning for 2018-2019 v/Lone Stokholm Larsen**

Endnu en sæson er gået. Vi offentliggjorde programmet på vores hjemmeside den 1. august 2017 og sendte i den forbindelse en mail ud til alle som havde gået på et hold i den foregående sæson om, at de nu kunne tilmelde sig.

#### **1. Antal hold**

2018: 7 hold for børn og 6 hold for voksne

2017: 7 hold for børn og 5 hold for voksne.

2016: 7 hold for børn og 5 hold for voksne - ekstra hold (yoga) startede efter jul

2015: 7 hold for børn og 6 hold for voksne

#### **2. Antal medlemmer**

30. april 2019: 201 medlemmer, heraf 98 børn og 103 voksne

30. april 2018: 184 medlemmer, heraf 91 børn og 93 voksne

30. april 2017: 214 medlemmer, heraf 103 børn og 111 voksne

30. april 2016: 239 medlemmer, heraf 129 børn og 110 voksne

Vi har haft en fremgang på 16 medlemmer – det svarer til det ekstra voksenhold, som vi har haft i 2018-2019 sæsonen.

#### **3. Oversigt og gennemgang af holdene - se næste side.**

## HIF-GYM 2018-2019 FOR BØRN

**TIRSDAG** **Store** gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

**kl. 16:30-17:15 "Fitness" for børn fra 4 år – uden forældre**  
*Nessa Smailes & Julie Bilde*

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.

*Bemærk: Holdet er uden forældre, da børnene bliver mere selvstændige og modige uden en forælder ved deres side.*

**kl. 17:15-18:00 "Fitness" for børn fra 5 år – uden forældre**  
*Nessa Smailes & Julie Bilde*

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 musik, og træner børnenes samarbejdsevne i forskellige sjove lege.  
*Bemærk: Holdet 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**  
*Emilie Lund og Katharina Mercebach*

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**  
*Emilie Lund og Katharina Mercebach*

*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. Niveaulet afpasses til deltagerne på holdet.

**ONSDAG** **Store** gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

**kl. 16:30-17:15 Parkour I (fra 6 år)**  
*Simon Nordby, Street Movement*

**kl. 17:15-18:00 Parkour II (fra 7 år)**  
*Simon Nordby, Street Movement*

**kl. 18:00-18:45 Parkour III (øvede fra 9 år og opefter)**  
*Simon Nordby, Street Movement*

*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.*

*NB Som forælder bør du tjekke, at dit barn er dækket af en ulykkesforsikring!*

## HIF-GYM 2018-2019 FOR VOKSNE

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!

Trænere: Bente Gotthardsen / Pierre Larsen

ONSDAG

Lille gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov

kl. 17:30-18:45 Yoga

Vicki Nielsen

Yoga for mig er, at finde glæden og roen i at være sig selv. Den giver mere energi, styrke, åbenhed, overskud, lindrer smerter og mindsker stivhed. Anusara yoga, baseret på Hatha yoga, giver sved på panden og lukker op for livsenergien.

Jeg vil gerne dele den følelse af ro, balance og centrering som man efterfølgende kan tage med sig ud i hverdagen.

TORSDAG

Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

kl. 17:00-18:00 Senior Corefit

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. 18:15-19:45 Yoga for begyndere

Irene Bøggild og Charlotte Gyldahl Jensen

Vi fokuserer på retning, punkter, præcision og glæden ved stillingerne. For at få en god fornemmelse for retning arbejder vi med redskaber som klodser, bæltter, tæpper og pøller, hvilke giver dig mere ro og stabilitet i stillingen - også selvom du ikke kan komme ind i den fulde stilling.

Yogaen er for alle aldersgrupper og kropstyper. Vi er begge yogalærer-aspiranter, hvor Irene er på 2. år af uddannelsen og Charlotte er på sit 3. år. Vi vil fungere som et team, hvor vi vil skiftes til at varetage undervisningen, men der vil være en rød tråd i gennem året.

Vi glæder os til at dele vores glæde ved yoga med dig - om du er begynder eller har prøvet lidt yoga før og/ eller har lyst til mere.

TORSDAG

Lille gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov

kl. 19:00-20:00 Introduktion til Argentinsk Tango

Lene og Werner Rasmussen



Argentinsk tango er dansen, hvor føreren bestemmer, og følgeren lader sig føre. Vi vil øve føring, holdning og grundtrin. Alle kan være med. Der behøves ingen forudsætninger. Formålet med kurset er et indblik i en spændende danseverden, og at kursisterne får lyst/mod på at fortsætte på de etablerede tangoinstitutioner. Tilmelding er for par, men man melder sig til enkeltvis.

**Bemærk: Dette hold kører KUN 1/2 sæson: september – december 2018.**



#### **4. Bestyrelsesmøder**

Bestyrelsen bestod af undertegnede (formand Lone Stokholm Larsen), Helle Hvorslev (kasserer) og 2 bestyrelsesmedlemmer Karin Kobusch og Kit Faldborg. Vi har holdt ca. 4 bestyrelsesmøder, hvor vi har fulgt op på tilmeldinger og tilslutning til holdene, økonomi og regnskab, arbejdet med at finde nye trænere mv. Det sidste bestyrelsesmøde før sommerferien brugte vi på oprydning i skabene og optælling af redskaber/rekvisitter.

#### **5. Lokale booking og aflysninger, samarbejde med skolen**

Furesø kommunes nye system til lokal booking mv, som blev lanceret i marts 2018 har kørt upåklageligt i denne sæson. Man skal nu også søge om medlemstilskud via dette system. Så vi er helt med på noderne elektronisk/digitalt. Eneste ulempe som vi har oplevet er, at når der er aflysning fx når skolen skal bruge den store sal til musical i uge 6 – ja så får vi en aflysningsmail per hold og så er det med at holde tungen lige i munden.

Vi er kede af, at vi skal aflyse, når skolen har egne arrangementer – men det er vanskeligt at finde andre egnede lokaler. Formanden har i foråret 2019 haft et møde med skoleledere på Hareskovs skole, hvor bl.a. emnet aflysninger blev taget op.

Formanden har også haft en del kommunikation med skolen vedr. det automatiske låsesystem. Vi oplevede flere gange, at træner og medlemmer IKKE kunne komme ind i den lille sal på grund af låst yderdør. Der var mange "gode" forklaringer: systemet var ved en fejl blevet "omprogrammeret", programmering var blevet "nulstillet" o.l. Vi håber, at vi IKKE skal opleve tilsvarende i denne sæson. Eneste mulighed når man er blevet låst ud er at ringe til Servicevagten, som kan låse os ind.

Vi har i løbet af sæsonen indsendt ansøgning sammen med skolen og HIF-SVØM om midler 40.000 kr. til renovering af bade- og omklædningsrum fra en særlig kommunal pulje – men andre må tilsyneladende "trænge" mere end os – for vi kom desværre ikke i betragtning.

#### **6. Konklusion**

Det har været en sæson med masser af god "gymnastik"/fitness, hvor vi har formået at fastholde antallet af medlemmer. Det skyldes ikke mindst vores dygtige og engagerede trænere – som hjælper hinanden og afløser for hinanden, så vi undgår for mange aflysninger af hold. Det er bestyrelsen meget taknemmelige for. Så hermed en stor tak til alle instruktører!

Jeg takker også bestyrelsen for godt samarbejde, gode og effektive møder – og hyggeligt samvær.

*Lone Stokholm Larsen, formand - August 2019*

Formandens beretning blev enstemmigt godkendt af generalforsamlingen.

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



**Ad. 4** Kontingentet for sæson 2019-2020 er uændret i forhold til sidste sæson. Bestyrelsen fremlagde forslag om, at kontingentet for 2019-2020 kan justeres, hvis bestyrelsen skønner det nødvendigt. Det fremsatte forslag blev enstemmigt vedtaget af generalforsamlingen.

**Ad. 5** Behandling af indkomne forslag : der er ikke noget til dette punkt.

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

- Kit Falborg udtræder af bestyrelsen, vi takker for en god indsats og hyggeligt samvær.
- Lone Stokholm Larsen (formand), Karin Kobusch genvælges.
- Malene Linderoth vælges ind i bestyrelsen, - velkommen til vores nye medlem.

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

- Ilsenil Myrhøj – ønsker ikke genvalg. Vi takker for en god indsats i de forgangne år.
- Jan Michaels vælges til revisor, - velkommen til Jan.

**Ad 8** Eventuelt - Intet under dette punkt.

Referent: Karin Kobusch, Hareskovby den 27 august 2019