



## Referat fra generalforsamling mandag 31. august 2020 på Hareskov Bibliotek

### Dagsorden

1. Valg af dirigent og referent
2. Formandens beretning
3. Kassererens fremlæggelse af det reviderede regnskab for 01.07.2019 - 30.06.2020 til godkend.
4. Fastsættelse af kontingent for sæson 2020-2021.
5. Behandling af ændring til foreningens vedtægter – forslag er medsendt ved indkaldelsen
6. Behandling af indkomne forslag fra medlemmerne og/eller bestyrelsen
7. Valg af bestyrelsesmedlemmer
8. Valg af revisor – revisor vælges for en 1-årig periode
9. 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 2019-2020

### **Formandens beretning for 2019-2020 v/Lone Stokholm Larsen**

Endnu en sæson er gået. Vi offentliggjorde programmet på vores hjemmeside den 27. juli 2019 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.

Det blev på mange måder en helt anderledes KORT sæson end nogensinde før. På grund af corona-virus blev hele Danmark lukket ned 12. marts inklusive skoler, foreninger mv. Vi var så langt henne på sæsonen, at bestyrelsen valgte, at vi ikke ville foretage delvis tilbagebetaling af kontingenter til medlemmerne for de aflyste timer. I stedet valgte vi at udbetale løn til vore trænere i håbe om at kunne bidrage til at lette deres økonomiske situation.

Corona-virus findes stadig i vores samfund, men da Danmark gradvis er åbnet og myndigheder tillader indendørs fysiske aktiviteter under overholdelse af retningslinjer vedr. afstand og afspritning er vi i Hareskov Gymnastikforening nu også klar til at starte en ny sæson op. Men nu gælder det beretningen for sæson 2019-2020.

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

2019: Ved sæsonstarten tilbød vi 9 hold for børn og 5 hold for voksne. De to ekstra hold for børn var et "Barn-med-forælder" hold for børn 2-3 år samt et Yoga-hold for børn 6-12 år. "Barn-med-forælder" blev hurtig fyldt op, hvorimod det kneb med at få deltagere nok til børneyoga holdet.

Efter jul kunne vi tilbyde hele 3 ekstra hold for voksne: GetFit M/K og 3-D træning om torsdagen og Blid Yoga om tirsdagen.

Tidligere år

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**

12. marts 2020, hvor vi måtte lukke på grund af COVID-19 blev samtidig slut på sæsonen: 231 medlemmer, heraf 130 børn og 101 voksne.



#### Tidligere år

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 30 medlemmer – det skyldes primært de ekstra hold, som vi oprettede i 2019-2020.

### 3. Oversigt og gennemgang af holdene

## SÆSON 2019-2020: BØRNEHOLD

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

**kl. 16:30-17:15**      **"Fitness" for børn fra 4 år – uden forældre**

**kl. 17:15-18:00**      **"Fitness" for børn fra 5 år – uden forældre**

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

*Trænere: Sabine og Laura*

**TIRSDAG**      **Lille gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov**

**kl. 17:00-17:50**      **Dans og bevægelse 0.-1. klasse**

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!

*Trænere: Emilie og Katharina*

**kl. 18:00-18:50**      **MGP dans, piger 2.-5. klasse**

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.

*Trænere: Emilie og Katharina*

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

**kl. 16:30-17:15**      **Parkour I (fra 6 år)**

**kl. 17:15-18:00**      **Parkour II (fra 7 år)**

**kl. 18:00-18:45**      **Parkour III (øvede fra 9 år og opefter)**

*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 deltagerens erfaring og forudsætning, og der er ligeligt fokus på teknik og på styrke, så alle kan være med.*

*Træner: Lau Kappel, Street Movement*

**TORSDAG**      **Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov**

NYHED

**kl. 16:00-16:50**      **Leg og bevægelse, børn 2-3 år m/forælder**

Er du en frisk trold, som nyder at røre dig, og har du en voksen som elsker at tumle med? Så er LEG & BEVÆGELSE lige noget for jer. Her skal vi hoppe, klatre, danse, synge, spille bold, lege på redskabsbane og frem for alt have det sjovt. Det er 100% kvalitetstid med dig og din far/mor (eller anden voksen du deltager med), hvor både du og den voksne skal være aktive, og hvor tumling er i fokus. Vi glæder os meget til at have det sjovt med jer og lave noget forhåbentlig rigtig fedt og modighedsskabende leg og bevægelse.

Trænere: Louise og Gitte

**TORSDAG**      **Lille gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov**

NYHED

**kl. 16:15-17:15**      **Yoga for børn, 6-12 år**

Igennem sjov & leg får børnene mere kropsbevidsthed, styrke, smidighed, & koordination. Børnene øver sig i fordybelse, koncentration, at komme i kontakt med åndedræt & at finde ro. Yoga giver respekt/kærlighed for andre & for sig selv. Yoga giver glade børn med godt selvværd.

Træner: Vicki

## SÆSON 2019-2020: 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!

Trænere: Bente Gotthardsen / Pierre Larsen

**TORSDAG**      **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. 18:30-20:00 Yoga for begyndere og let øvede**

*Irene Bøggild og Charlotte Gyldahl Jensen*

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

Redskaberne bruger vi også, hvis du har problemer med skulder, knæ, hofte eller ryg. Derfor er yogaen også for alle aldersgrupper og kropstyper.

Vi introducerer stående, siddende, liggende og omvendtstående stillinger, som giver styrke og smidighed samt en ro i sindet.

Stillingerne udføres med koncentration og med opmærksomheden rettet ind mod dig selv, hvilket giver dig en større kropsbevidsthed.

Vi er begge yogalærer-aspiranter, og vi fungerer som et team, hvor vi vil skiftes til at varetage undervisningen, og der vil være en rød tråd gennem undervisningen i løbet af sæsonen.

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

## **NYE VOKSENHOLD – start januar 2020**

### **Tirsdag 20:00-21:20 "Blid yoga" M/K**

*Instruktør: Bente Gotthardsen*

Der indgår både hathayoga og yinyoga i "Blid Yoga". I hatha delen indgår stillinger / flow, hvor vi bruger muskelaktivitet som i "krigeren" eller "solhilsenen". Herefter går vi over til yinyoga, der er en yogaform med fokus på vores bindevæv, og som er en mere meditativ praksis.

Der kræves ingen forudsætninger for at kunne deltage. Holdet henvender sig til alle.

### **Onsdag 17.30-18.30 "GetFit" M/K - tag din styrke & sundhed ved hornene**

*Instruktør: Rikke Strange-Hansen*

Træningen er opbyggende styrketræning, dvs. vi starter med at "skabe kontakt" til musklerne, inden vi arbejder med tungere vægte.

Træningen er således perfekt til dig, som:

- vil i gang med styrketræning (igen)
- "ikke tænder" på traditionel styrketræning
- Har indset, at kroppen har brug for opbygning, måske fordi den er begyndt at blive blød, usmidig, måske er begyndt at gøre lidt ondt.

### **18:30-19.30 "3D-træning" M/K**

*Instruktør: Rikke Strange-Hansen*

En blid træning, hvor fokus er på at træne hjernen og nervesystemet. Derudover træner vi øjne og balance system, som er to stærke og kraftfulde systemer i forhold til performance.

*Træningen er således hjælp til smerter, stress, ufleksibilitet, ubehag, ømhed, dårlig balance, skader, træthed. Men alle kan have glæde af 3D-træning!*



#### 4. Bestyrelsesmøder

Bestyrelsen bestod af undertegnede (formand Lone Stokholm Larsen), Helle Hvorslev (kasserer) og 2 bestyrelsesmedlemmer Karin Kobusch og Malene Linderoth. Vi har holdt 5 bestyrelsesmøder, hvor vi har fulgt op på tilmeldinger og tilslutning til holdene, økonomi og regnskab.

Vi brugte også en del tid på at finde nye trænere og starte nye hold op efter nytår, fx holdt vi et gratis "fitness" event i november, som var åbent for alle interesserede, hvor man kunne prøve "GetFit" og "3D" træning – INDEN man meldte sig til.

Efter nedlukningen på grund af corona har vi sat os ind i myndighedernes retningslinjer og anbefalinger og vi har også arbejdet med at finde nye trænere til den nye sæson 2020-2021

#### 5. Konklusion

Det har været en sæson med masser af god "gymnastik" og nye spændende hold – indtil den bratte nedlukning på grund af corona-virus.

Stor tak til bestyrelsen og til trænerne for godt samarbejde og stor fleksibilitet.

Vi har været meget spændte på, om vi overhovedet ville kunne starte op igen, men vi har nogen meget engagerede og trænere, som har været parate til at omstille sig til den nye virkelighed med krav om afstand og afspritning. Vi krydser fingre for, at vi ikke ryger ind i lokal smitteopblussen og lokal nedlukning.

#### *Lone Stokholm Larsen, formand - August 2020*

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 2020-2021 er uændret i forhold til sidste sæson. Bestyrelsen fremlagde forslag om, at kontingentet for 2020-2021 kan justeres, hvis bestyrelsen skønner det nødvendigt. Det fremsatte forslag blev enstemmigt vedtaget af generalforsamlingen.

**Ad. 5** Behandling af ændring til foreningens vedtægter: Vedtægts forslag gennemgået af Malene, og blev vedtaget med en ændring: i punkt 7:3 ændres "må" til "bør"

**Ad. 6** Behandling af indkomne forslag: foreningen opfordres til at optimere hold hvor dette er muligt. Det gør vi allerede, så vi er fortsætter det gode arbejde.

**Ad. 7** Valg af bestyrelsesmedlemmer Bestyrelses medlemmer vælges for en 2-årig periode.

- Helle Hvorslev, er på valg – men accepterer at tage en periode mere
- Malene Linderoth vælger at trække sig fra bestyrelsen, af personlige årsager.

**Ad. 8** Valg af revisor 1-2 revisorer vælges for en 1-årig periode.

- Jan Michaels på valg som revisor, - Jan fortsætter

**Ad 8** Eventuelt - En snak om forholdsregler ved Covid-19, der skulle være styr på det.

Referent: Karin Kobusch, Hareskovby den 31 august 2020

*Lone S. Larsen*  
Hareskovby 16/9-2020

*Karin Kobusch, Hareskovby 15/9-2020*  
*Helle Hvorslev, Hareskovby 15/9-2020*