



Referat fra generalforsamling mandag 30. august 2022 på Hareskov Bibliotek

Dagsorden

1. Valg af dirigent og referent
2. Formandens beretning
3. Kassererens fremlæggelse af det reviderede regnskab for 01.07.2021 - 30.06.2022 til godkend.
4. Budget for sæson 2022-2023, herunder fastsættelse af kontingent.
5. Behandling af indkomne forslag fra medlemmerne og/eller bestyrelsen
6. Valg af bestyrelsesmedlemmer
7. Valg af suppleant
8. Valg af revisor – revisor vælges for en 1-årig periode
9. Eventuelt

Ad. 1 Lone Stokholm Larsen (forman) bød velkommen og foreslog Dan Lauritzen som dirigent og Karin Kobusch som referent. Det blev godkendt af generalforsamlingen. Lone gav derpå ordet til Dan, som konstaterede at generalforsamlingen var lovlig indkaldt.

Ad. 2 Herunder følger formandens beretning for sæsonen 2021-2022

Formandens beretning for 2021-2022 v/Lone Stokholm Larsen

Indledning

Sæson 2021-2022 som vi nu ser tilbage på blev heldigvis en nogenlunde "normal" sæson, hvor vi undgik restriktioner og nedlukning af hold, selvom der stadig var corona-smitte i samfundet.

Antal medlemmer

Per 30. juni 2022

249 medlemmer fordelt hen over hele sæsonen, heraf 108 børn og 141 voksne.

Det er en lille tilbagegang for børnenes vedkommede, som skyldes at vi kun lykkedes med at have 7 børnehold og ikke som annonceret 8 børnehold. Der var desværre ikke tilstrækkelig tilslutning til et hold i "Dans og Bevægelse" for 2-3 klasse.

Antal medlemmer i tidligere sæsoner:

30. juni 2021:	269 medlemmer - 126 børn og 143 voksne
12. marts 2020:	231 medlemmer - 130 børn og 101 voksne
30. april 2019:	201 medlemmer - 98 børn og 103 voksne
30. april 2018:	184 medlemmer - 91 børn og 93 voksne
30. april 2017:	214 medlemmer - 103 børn og 111 voksne
30. april 2016:	239 medlemmer - 129 børn og 110 voksne

Antal hold

I programmet tilbød vi 8 hold for børn og 6 hold for voksne.

Dog var der som tidligere nævnt desværre ikke tilslutning nok til at oprette holdet "Dans og Bevægelse 2.-3. klasse.



Fra oktober-december kunne vi tilbyde et ekstra hold for voksne: "Dans for voksne". Tilslutningen var fin og intentionen var at fortsætte holdet efter jul, men træneren blev forhindret på grund af nyt fuldtidsjob - og der var ikke umiddelbart nogen anden træner, som kunne fortsætte holdet.

I 2020-2021 havde vi som noget helt nyt tilbudt et introduktionshold for voksne i "Shaolin Qui Gong". Der var en fin tilslutning, så derfor besluttede vi at forsøge os med holdet indendørs her i 2021-2022, hvor man kunne melde sig dels til et efterårshold og dels til et forholdshold.

Antal hold i tidligere sæsoner:

2020-21: 9 børnehold og 7 voksenhold
2019-20: 9 børnehold og 5 voksenhold +
3 ekstra hold: GetFit M/K, 3D, Yoga - med start januar 2020
2018-19: 7 børnehold og 6 voksenhold
2017-18: 7 børnehold og 5 voksenhold
2016-17: 7 børnehold og 5 voksenhold voksne +
1 ekstra hold: Yoga - med start januar 2017
2015-16: 7 børnehold og 6 voksenhold

Holdoversigt 2021-2022

BØRNEHOLD

TIRSDAG

Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

kl. 16:00-16:45 Tons og leg - 2-3 årige MED forælder

Er du en frisk trolde, 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 hold, lege på redskabsbane og frem for alt have det sjovt. Det er 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 er to idrætsglade Hareskov-forældre til to drenge på 2 år, som også deltager på holdet. Vi glæder os meget til at have det sjovt med jer og lave noget forhåbentlig rigtig fedt og modighedsskabende leg og bevægelse. Vi ses:)

kl. 16:45-17:30 Springgymnastik og dans - 4-5 årige UDEN forældre

Er du 4 eller 5 år og har du lyst til at springe, danse, hoppe og have det sjovt? Så håber vi, at vi se dig i gymnastiksalen. Vi øver kolbotter, står på hovedet, øver forstadier til flik flak, hopper på airtrack og spring på redskaberne. Vi danser hip hop og ryster kroppen i bedste Motor-Mille stil til god musik. Vi synger sange og tager på fantasirejser. Nogle gange slutter vi af med yoga og afspænding.

Du skal have lyst til at være med, uden din mor og far er i gymnastiksalen. Men bare rolig, de sidder lige ved siden af i forhallen, mens du laver gymnastik.

Vi er to idrætsglade Hareskov-forældre til to piger, som også deltager på holdet. Vi glæder os til at have det sjovt med jer og lave noget forhåbentlig rigtig fedt og modighedsskabende springgymnastik og dans. Vi ses:)

Trænere: Gitte Markfoged Jensen og Louise Rønne

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 danse? På dette hold skal vi lære at bevæge os til musik, få pulsen op til sjove opvarmningslege. Vi danser til en masse forskellig musik og lærer forskellige koreografier. Niveaulet afpasses til deltagerne på holdet. Målet er at kunne opføre en lettere danseserie, udvikle motorikken



og have det sjovt!

Trænere: Emilie Lund og Katharina Mercebach

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

kl. 16:30-17:15 Parkour I (6-8 år) begyndere

kl. 17:20-18:05 Parkour II (7-9 år) let øvede og begyndere

kl. 18:10-18:55 Parkour III (fra 10 år øvede m/erfaring)

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. Træning vil foregå udendørs, når vejret tillader det.

Træner: Street Movement

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

kl. 16:15-17:00 Dans og leg - 3-5 årige UDEN forældre

Holdet er for de 3-5 årige drenge og piger, der elsker at danse og bevæge kroppen til musik. Vi vil lave simple trin og koreografier men vigtigst af alt fokus på at have det sjovt.

Træner: Nada El-Tal Strobech

VOKSENHOLD

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

kl. 18:00-18:50 **Bootcamp I**

kl. 19:00-19:50 **Bootcamp II**

"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!

Medbring egen måtte til øvelser på gulv.

Vær opmærksom på at første hold "Bootcamp I" starter UDENDØRS i den store skolegård, men vi flytter træningen ind i løbet af efteråret, når vejret ikke er til udetræning længere!

Trænere: Bente Gotthardsen / Pierre Larsen

kl. 20:00-21:20 **Blid yoga**

Der indgår både hathayoga og yinyoga i "Blid Yoga", der strækker sig over 1 1/2 lektion.

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.

Vi holder stillingerne over lang tid, så musklerne kan slappe af og bindevævet blive strakt / stimuleret. Der kræves ingen forudsætninger for at kunne deltage. Holdet henvender sig til alle fra den meget smidige til den meget usmidige, fra konkurrenceidrætsudøveren til den fysisk mere passive.

Medbring følgende: Yogamåtte og/enten lagen/håndklæde/tæppe til at svøbe om yogapøllen. Har du 2 yogablokke, så medbring dem gerne, ellers kan du låne og spritte dem af før og efter brug. Husk en lille troje til



yindelen, da du ikke får varmen af yinyoga og evt et tæppe til den afsluttende afslapning.

Træner: Bente Gotthardsen

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

kl. 17:30-18:20 **Senior Corefit**

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. Medbring egen måtte/håndklæde til øvelser på gulv.

Træner: Sandy Pedersen

kl. 18:30-19:20 **Shaolin Qi Gong**

En motionsform, der veksler mellem blide, meditative og kraftfulde, dynamiske bevægelser og åndedrætsøvelser. Træningen giver dig teknikker til at skabe større indre ro, lindre stress og forny din energi, balance og fleksibilitet. Øvelserne kan bl.a. løse spændinger i kroppen og styrke muskelgrupper.

Det kræver ingen forudsætninger at deltage og alle er velkomne. Niveauet tilpasses så der er tilpas udfordringer for både begyndere og øvede.

Alle øvelserne foregår stående uden udstyr. Nogle aftener slutter vi med liggende afspænding.

Det anbefales at medbringe løstsiddende tøj, vand og evt. underlag.

Bemærk: Du melder dig til ½ sæson af gangen.

Træner: Mette Sahl, <https://mettesahl.dk/dans-og-qi-gong/qigong.html>

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

kl. 17:30-18:45 **Yoga**

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. Medbring egen yoga-måtte.

Træner: Vicki Nielsen

Bestyrelsesmøder

Bestyrelsen bestod af undertegnede Lone Stokholm Larsen (formand), Helle Hvorslev (kasserer) og 2 bestyrelsesmedlemmer Karin Kobusch og Dan Lauritzen.

Bestyrelsen har holdt i alt 4 bestyrelsesmøder.

- Bestyrelsen udarbejdede i forrige sæson et årshul for bestyrelsens arbejde. På det første bestyrelsemøde i september 2021 gennemgik vi årshjulet i detaljer, da Dan er ny i bestyrelsen.
- Bestyrelsesmødet i februar 2022 blev efterfulgt af en fællesspisning.
- Bestyrelsesmøde i juni 2022 blev afholdt på Hareskov skole efter en oprydning og optælling af rekvisitter i redskabsrummene både ved den store og den lille gymnastiksal.

Der har især for kassererens vedkommende været en del udfordringer og ekstra arbejde, da betalingsmodulet i vores administrationssystem Klubmodul er blevet ændret.



På sigt er det vist meningen at afstemning mv skulle blive nemmere, men det er desværre ikke tilfældet indtil videre. Stor tak for tålmodigheden til vores kasserer, som kæmper bravt!

Konklusion

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

Formandens beretning blev enstemmigt godkendt af generalforsamlingen.

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

Ad. 4 Kontingent for sæson 2022-2023 er uændret i forhold til sidste sæson med undtagelse af kontingent for børneholdene: I denne sæson er kontingentet ensrettet, således at alle børnehold har samme kontingent: 550,00 kr Bestyrelsen fremlagde forslag om, at kontingentet for 2023-2024 kan justeres, hvis bestyrelsen skønner det nødvendigt. Det fremsatte forslag blev enstemmigt vedtaget af generalforsamlingen.

Ad. 5 Behandling af indkomne forslag: Der er ikke indkommet forslag.

Ad. 6 Valg af bestyrelsesmedlemmer Bestyrelses medlemmer vælges for en 2-årig periode.

- Helle Hvorslev, er på valg – og accepterede genvalg for endnu en periode
- Generalforsamlingen vedtog at udvide bestyrelsen til 5 medlemmer og Anne Sophie Jessien Klarlund blev valgt som nyt medlem af bestyrelsen.

Ad. 7 Ingen suppleanter valgt

Ad. 8 Revisor – Jan Michaels genvalgt

Ad. 9 Eventuelt - Pierre fremkom med forslag om køb/salg af trøjer med foreningens logo. Det førte til en snak om evt. nyt logo herunder også på hjemmesiden. Pierre vil fremsende "tilbud" til bestyrelsen via mail.

Referent: Karin Kobusch, Hareskovby den 30 august 2022

Helle S. Hvorslev (formand)

12. september 2022

Dan Lantzen (Dirigent)