



Referat fra generalforsamling på Hareskov Bibliotek tirsdag 29. august 2023

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent og referent
2. Formandens beretning
3. Kassererens fremlæggelse af det reviderede regnskab for **01.07.2022 - 30.06.2023** til godkendelse.
4. Budget for sæson 2023-2024, herunder fastsættelse af kontingent.
5. Behandling af indkomne forslag fra medlemmerne og/eller bestyrelsen
6. Valg af bestyrelsesmedlemmer
7. Valg af revisor
8. Eventuelt

Ad.1

Formand Lone Stokholm Larsen bød velkommen og foreslog Dan Lauritzen som dirigent og Anna Sophie Jessien som referent. Det blev godkendt af generalforsamlingen. Lone gav derpå ordet til Dan, som konstaterede, at generalforsamlingen var lovlig indkaldt.

Ad. 2

Formandens beretning for 2022-2023:

Indledning

Sæson 2022-2023, som vi nu ser tilbage på, blev heldigvis en normal sæson uden aflysninger og nedlukninger på grund af covid-19. Det er vi rigtig glade for og vi har næsten helt glemt hvad corona er og hvordan det påvirkede os alle.

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 2022: 249 medlemmer - 108 børn og 141 voksne
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 7 hold for voksne.

Nye trænere på holdene om tirsdagen i "Dans og Bevægelse" – Katrine og Elvira, som begge har været

på idrætsefterskole, inden de startede i 1.g, august 2022. De er desværre stoppet, hvilket vi er kede af.

Vi "overtog" holdet i "Senior Træning" om mandagen fra Familie og Samfund, som i foråret 2022 nedlagde deres motions/gymnastik afdeling. Forespørgsel fra en af holddeltagere til formanden for HIF-GYM, derefter kommunikation med træneren og Furesø kommune – for at alt kunne falde på plads til sæsonstart. Desværre stoppede træneren ved sæsonafslutning, men der er fundet en afløser.

Udfordringer på "Boot Camp" og "Yin-yoga" holdet efter jul, hvor Pierre og Bente var hårdt ramt på grund af sygdom mv, men helt enestående at de fandt løsninger, som betød stort set ingen aflysninger på deres hold. I bestyrelsen var vi meget imponerede og dybt taknemmelige for dette helt enestående engagement.

Antal hold i tidligere sæsoner:

2021-22: 8 børnehold og 6 voksenhold

2020-21: 9 børnehold og 7 voksenhold

2019-20: 9 børnehold og 5 voksenhold + 3 ekstra hold: GetFit M/K, 3D, Yoga – 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 - start januar 2017

2015-16: 7 børnehold og 6 voksenhold

Holdoversigt 2022-2023

BØRNEHOLD

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

kl. 16:00-16:45 Tons og leg - 3-4 år MED én forælder

Er du en frisk trold, som nyder at røre dig, og har du en voksen, som elsker at tumle med? Så er TONS OG LEG 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 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.

Trænere: Gitte Markfoged Jensen og Louise Rønne

kl. 16:50-17:45 Springgymnastik og dans - 5-6 år UDEN forældre

Er du 5 eller 6 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 kolbøtter, 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 kan sidde lige ved siden af i forhallen, mens du laver gymnastik.

Trænere: Gitte Markfoged Jensen og Louise Rønne

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

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

kl. 18:00-18:50 Dans og bevægelse, 2.-3. klasse

Kan du lide at høre sej musik, lege sjove lege og danse? På dette hold skal vi lære at bevæge os til



Hareskov Gymnastik og Fitness (HIF-GYM)

Hareskovby, august 2023

musik, få pulsen op til sjove opvarmningslege. Vi danser til en masse forskellig musik og lærer forskellige koreografier. Niveauet afpasses til deltagerne på holdet. Målet er at kunne opføre en lettere danseserie, udvikle motorikken og have det sjovt!
Bemærk: Holdene er UDEN forældre i salen.

Trænere: Katrine Thyssen og Elvira Larsen

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 Tumling og leg - 2-4 år MED én forælder

Vi vil køre holdet efter følgende model:

Velkommen og opvarmning - forskellige lege til musik.

Faste aktiviteter som varierer fra gang til gang: faldskærm, øvelser ved stationer, motorik øvelser med bolde eller ærteposer.

Redskabsbane.

Kort afslutning.

Trænere: Sofie Hansen og Tine Harpøth

VOKSENHOLD

MANDAG, **Store** gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

kl. 17:15-18:05 Senior træning

Vi arbejder hele kroppen igennem. Vi starter med god opvarmning og derefter stående og liggende øvelser med fokus på skuldre, nakke, ryg, mave og balder ledsaget af musik. Alle øvelse instrueres grundigt og udføres så hensigtsmæssigt som muligt – vi kalder det "alignment". Det betyder, at når vi arbejder et sted i kroppen, så skal resten af kroppen være i balance, og på den måde undgår vi skader i kroppen.

Vi slutter med udstrækning og afspænding.

Træner: Annette Rønn Simonsen

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!

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!

Træner: Bente Gotthardsen / Pierre Larsen

Kl. 20:00-21:20, Yin Yoga - «yin-mind»

Yin-yoga er en yogaform, hvor der er fokus på bindevævet. Vi holder stillingerne over lang tid, så musklerne kan slappe af og bindevævet blive strakt / stimuleret. I Yin-mind integrerer vi yin-yoga og mindfulness, så vi er opmærksomt tilstede med de følelser, tanker og sansninger, vi måtte opleve i kroppen. Vi arbejder således både med afspænding af kroppen og sindet, da der i bindevævet kan ophobes spændinger, følelser og affaldsstoffer, så yin-mind dermed virker stressreducerende.

Der kræves ingen forudsætninger for at kunne deltage. Holdet henvender sig til alle fra den smidige til den meget usmidige, fra konkurrence-idrætsudøveren til den fysisk mere passive.

Medbring et tæppe til at have over dig ved den afsluttende afspænding og vær opmærksom på, at du ikke får varmen af denne yogaform, så hav evt en trøje med.

Du kan låne alt udstyr, men du er også velkommen til selv at medbringe måtte, klodser og yogapølle, hvis du har dette.

Træner: Bente Gotthardsen

ONSDAG, **Lille** gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov

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. løsne spændinger i kroppen og styrke muskelgrupper.

Det kræver ingen forudsætninger at deltage og alle er velkomne. Niveaulet 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.

Træner: Mette Sahl

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 gerne egen yoga-måtte.

Træner: Vicki Nielsen

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

kl. 17:10-18:00 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.

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.

Træner: Sandy Pedersen

Bestyrelsesmøder

Bestyrelsen bestod af undertegnede Lone Stokholm Larsen (formand), Helle Hvorslev (kasserer) og 3 bestyrelsesmedlemmer Karin Kobusch, Dan Lauritzen og Anna Sophie Jessien Klarlund.

Bestyrelsen har holdt i alt 5 bestyrelsesmøder:

- August 2022:Konstituerende møde umiddelbart efter generalforsamlingen
- September 2022: Gennemgang af årshjul, opfølgning på sæsonstart og tilslutning til hold
- November 2022: Planlægning ifm juleferie og diverse indkøb
- Januar 2023: Bestyrelsesmøde efterfulgt af fællesspisning.
- April 2023: Foreløbig plan for den kommende sæson 2023-2024
- Juli 2023: Bestyrelsesmøde efter 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 Furesø Kommune ret pludseligt besluttede, at de IKKE længere vil yde tilskud til lønudgifter til vores børneholdstræner på Parkour holdene. Argumentet er at træneren IKKE er direkte ansat af HIF-GYM, men at vi betaler til trænerens "firma" (Street Movement).

Vi har dog ikke kunne se, at det var et krav i retningslinjerne for tilskud. Vi har haft en længere kommunikation med embedsmænd og politikere – men indtil videre uden ændring i deres beslutning.

Formand og kasserer har holdt møde med foreningens konsulent i DGI, som er enige med os i, at kommunen bør yde tilskud til lønudgifter til børneholdstrænere på Parkour-holdene samt tilskud til de børn og unge, som kommer fra andre kommuner. DGI vil tage begge dele op som noget generelt med

kommunen.

Konklusion

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

Ad. 3

Helle Hvorslev (kasserer) fremlagde det reviderede regnskab for 1.7.2022 – 30.6.2023. Det blev enstemmigt godkendt af generalforsamlingen.

Ad. 4

Kontingent for sæson 2023-2024 er uændret i forhold til forrige sæson. Budgetforslaget blev enstemmigt vedtaget af generalforsamlingen.

Ad. 5

Behandling af indkomne forslag. Der var ikke kommet nogen forslag fra medlemmer eller bestyrelse.

Ad. 6

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

Lone Stokholm Larsen, Karin Kobusch og Dan Lauritzen var på valg. De blev alle genvalgt for endnu en periode.

Ad. 7

Valg af revisor: Jan Michaels genvalgt.

Ad. 8

Eventuelt:

1. Der blev spurgt til, om der er vikarer for trænere, som må melde forfald. Formanden anbefalede, at man selv finder en afløser – det kan være en af de øvrige trænere i foreningen, men man er også velkomment til finde en afløser udenfor foreningnen. Hvis det sidste er aktuelt, så søger man som træner selv for aflønning af sin afløser. Trænere og bestyrelse får adresseliste.
2. Formanden blev også spurgt til redskaber på holdene, og svarede, at trænerne skal sige til, hvis de har brug for nye redskaber, så vil bestyrelsen se på det.
3. Endelig opfordrede formanden trænerne til at tage kontakt, hvis de gerne vil på kursus. DGI, som foreningen er medlem af, har mange gode kurser.

Referent: Anna Sophie Jessien, Hareskovby 31. august 2023

Lone Stokholm Larsen
Formand

Dan Lauritzen
Dirigent