



Referat fra generalforsamling onsdag 1. september 2021 på Hareskov Bibliotek

Dagsorden

1. Valg af dirigent og referent
2. Formandens beretning
3. Kassererens fremlæggelse af det reviderede regnskab for 01.07.2020 - 30.06.2021 til godkend.
4. Budget for sæson 2021-2022 – herunder fastsættelse af kontingent for sæson 2022-2023.
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, 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 2020-2021

Formandens beretning for 2020-2021 v/Lone Stokholm Larsen

1. Indledning

Det blev endnu en sæson præget af COVID-19, restriktioner og nedlukning af hold. Corona epidemien var under kontrol hen over sommeren 2020 og vi var glade, for det betød, at vi kunne starte sæsonen op igen – dog med restriktioner i forhold først til afsprington og senere også i forhold til holdstørrelser og afstand. Det førte til, at flere hold blev delt op og at nogen måtte nøjes med at træne hver anden uge. Situationen forværredes i løbet af efteråret – og da vi nåede hen i december blev vi nødt til at lukke for al træning.

På den baggrund besluttede bestyrelsen på bestyrelsesmødet 26. februar 2021 at lukke sæsonen for alle hold og foretage ½ kontingent refusion. Der blev skrevet ud til alle medlemmer herom samt at beløbet i løbet af et par uger ville blive tilbageført direkte til den konto, hvorfra indbetalingen oprindelig var foretaget. Samtidig blev trænerne også informeret herom samt at vi heller ikke kunne udbetale lønninger.

Vi var rigtig kede af, at sæsonen skulle slutte på denne måde, men der var heldigvis nogle undtagelser og lyspunkter:

- Vores 3 *Parkour* hold for børn genoptog træningen udendørs efter påske og indtil 23. juni 2021 – så der blev ikke ydet kontingent refusion til medlemmerne på disse hold.
- Bente og Pierre tilbød *udendørs Boot Camp* træning tirsdag aften, hvor primært personer, som havde gået på de indendørs hold meldte sig til. Udendørs Boot Camp kørte i perioden april-juni 2021.
- Dorthe havde i eftersommeren 2020 et *Outdoor Fitness* hold, som trænede i skoven. Dorthe var heldigvis frisk på at oprette nye hold i foråret 2021, så vi kunne faktisk tilbyde Outdoor Fitness både mandag og onsdag aften i april-juni 2021
- Som allernyeste tiltag fik vi mulighed for at tilbyde *udendørs Qi Gong* 8 gange imaj-juni 2021 med Mette som træner.



Vi er meget glade for, at vi har kunnet fortsætte med foreningsaktiviteter udendørs her i foråret, så vi stadig var/er "synlige" for vore medlemmer.

2. Antal medlemmer

Per 30. juni 2021 – hvor de sidste udendørshold sluttede ugen forinden (uge 25):
269 medlemmer fordelt hen over hele sæsonen, heraf 126 børn og 143 voksne.

Umiddelbart ser det ud som en stigning af voksne medlemmer i forhold til sidste sæson, men som sagt er det fordelt over hele sæsonen og over flere forskellige hold i kortere perioder. Derfor betyder det ikke en automatisk stigning i foreningens kontingentindtægter.

Antal medlemmer i tidligere sæsoner:

- 12. marts 2020: 231 medlemmer, heraf 130 børn og 101 voksne
- 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

3. Antal hold

2020: Ved sæsonstarten tilbød vi 8 hold for børn og 7 hold for voksne.

Fra slutningen af oktober kunne vi tilbyde et ekstra børnehold for de 3-5 årige, som dog kun nåede at køre en måneds tid – inden nedlukningen på grund af COVID-19 situationen.

I perioden oktober-december 2020 måtte vi i samarbejde med trænerne være kreative i forhold til at kunne afvikle træning og samtidig overholde restriktionerne om max antal deltagere på indendørshold. Stor ros til trænerne som var meget fleksible og opfindsomme i forhold til at få det til at fungere.

Børneholdene for de mindste, Boot Camp og Get Fit Get Fit for de voksne blev splittet op, således at hvert medlem "kun" trænede hver anden uge.

Yoga om tirsdagen blev gjort kortere, således at alle kunne træne hver uge – men i kun den halve tid.

Dansehold og Parkour hold for børnene, Senior Corefit og torsdagsholdet i Yoga for de voksne havde et deltagerantal, som holdt sig lige på kanten af max tilladte i forhold til restriktionerne, så de kunne afvikles UDEN opdeling.

Og således kunne vi "klare os" igennem indtil jul, hvor der kom påbud fra myndighederne om total nedlukning af al indendørstræning for både børn og voksne.

Antal hold i tidligere sæsoner:

- 2019: 9 hold for børn og 5 hold for voksne +
3 ekstra hold: GetFit M/K, 3D, Yoga – med start januar 2020
- 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 +



1 ekstra hold: Yoga - med start januar 2017
2015: 7 hold for børn og 6 hold for voksne

4. Holdoversigt

SÆSON 2020-2021: BØRNEHOLD

TIRSDAG

Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

NYHED

- kl. 16:00-16:45 "Ninja" for børn fra 4 år – uden forældre**
kl. 16:55-17:40 "Ninja" for børn fra 5 år – uden forældre

Vil du også være "ninja"?! Så kom med til ninja-træning, hvor vi undviger (skum)sværd, bevæger os som dyr, leger fangeleg med bind for øjnene, mediterer, bliver gode i hjerterne, laver rullefald og meget mere. Vigtigst af alt bevæger vi os en masse og har det sjovt.

Benmærk: Holdet er uden deltagelse af forældre, men en voksen bedes ledsage barnet til og fra træning og hjælpe med at overholde COVID-19 retningslinjerne.

Træner: Joakim Kromann Rasmussen

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 musik, få pulsen op til sjove opvarmningslege. Vi danser til en masse forskellig musik og lærer forskellige koreografier. Niveautet 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 (6-7 år) begyndere**
kl. 17:20-18:10 Parkour II (7-8 år) let øvede og begyndere
kl. 18:15-19:00 Parkour III (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. Træning vil foregå udendørs, når vejret tillader det.

Træner: Lau Kappel, Street Movement

TORSDAG

Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

- kl. 16:00-16:50 Leg og bevægelse, børn 3-4 år m/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 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 er to idrætselskende og passionerede Hareskov-forældre til to piger på 3 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.

Trænere: Gitte Markfoged Jensen og Louise Rønne

NYT børnehold – start oktober 2020

MANDAG

Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

kl. 16:15-17:00 Dans & leg, børn 3-5 år

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 Strøbech

SÆSON 2019-2020: VOKSENHOLD

MANDAG

Hareskovens motionsbane (bål) i Lille Hareskov

<https://goo.gl/maps/zdSTnrV964tvwB8d9>

NYHED

kl. 18:15-19:15 Outdoor Fitness

Træning for alle, der elsker den friske luft. Vi træner hele kroppen igennem ved at lave forskellige øvelser med og uden redskaber. En kombination af konditions-, styrke- og udholdenhedstræning, som alle kan være med til uanset niveau, og som man ikke kan undgå at blive i godt humør af. Medbring blot vand og evt. en måtte. Parkering på Skovlystvej Ballerup Laf mødested. Bemærk: Holdet starter mandag 10. august og slutter mandag 5. oktober.

Træner: Dorte Bramsen

TIRSDAG

Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

kl. 18:00-18:55 Bootcamp I

kl. 19:00-19:55 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.

Trænere: Bente Gotthardsen / Pierre Larsen

kl. 20:00-21:25 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 trøje 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. 17:10-18:10 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 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. 18:20-19:20 Getfit – tag din styrke og sundhed ved hornene

Træningen er opbyggende styrketræning, hvor vi arbejder med kettle bells. Vi starter med at "skabe kontakt" til musklerne inden vi arbejder med tungere vægte.

Træningen er således perfekt til dig, der

- vil i gang med styrketræning
- har holdt pause fra styrketræningen i over 6 måneder, men som gerne vil i gang 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.

Medbring egen måtte/håndklæde til øvelser på gulv.

Bemærk: Du melder dig til ½ sæson – i første omgang: september-december 2020.

Træner: Rikke Strange Hansen, <http://staerkogsundmk.dk/>

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

5. Bestyrelsesmøder

Bestyrelsen bestod af undertegnede (formand Lone Stokholm Larsen), Helle Hvorslev (kasserer) og 1 bestyrelsesmedlem Karin Kobusch.

Ved sidste generalforsamling var der begrænset fremmøde og ingen meldte sig til at stille op til bestyrelsen, som sædvanligvis består af 4 personer.

Vi har i forbindelse med indkaldelse til dette års generalforsamling sendt en appel ud til alle medlemmer om, at vi har hårdt brug for nye personer til bestyrelsen, hvis vi skal kunne fortsætte foreningen. Vi håber, at det giver et resultat

Bestyrelsen har holdt i alt 5 bestyrelsesmøder. Det ene møde afholdt vi som et virtuelt møde og det gik faktisk fint og to møder har været afholdt udendørs. Så man må sige, at vi har været fleksible i forhold til mødeafvikling.

Der har været meget planlægning og koordinering for hele bestyrelsen i denne sæson i forhold til COVID-19 restriktionerne. Derudover brugte Helle og Karin det meste af en weekend på at foretage kontingentrefusioner til medlemmerne og Lone har slet ikke tal på alle de mails som er sendt og hjemmeside opdateringer som er foretaget.



6. Konklusion

Det kan dermed konkluderes, at det har været en meget anderledes og meget travl sæson – men travl på en måde, som vi ikke håber gentager sig i 2021-2022. Men vi er trods alt glade for, at vi lykkedes med at få udendørsaktiviteter op at stå i foråret 2021.

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

Nu krydser vi fingre for, at vi kan få en "norma" sæson uden lokal smitteopblussen, nye Corona varianter og og lokal nedlukning.

Lone Stokholm Larsen, formand - September 2021

Formandens beretning blev enstemmigt godkendt af generalforsamlingen.

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

Ad. 4 Budget tages op på førstkommande bestyrelsesmøde, da bestyrelsen ikke har haft tid og mulighed for at drøfte det. Kontingentet for sæson 2021-2022 er uændret i forhold til sidste sæson. Bestyrelsen fremlagde forslag om, at kontingentet for 2022-2023 kan justeres, hvis bestyrelsen skønner det nødvendigt. Det fremsatte forslag blev enstemmigt vedtaget af generalforsamlingen.

Ad. 5 Der er ikke indkommet nogen forslag.

Ad. 6 Nyt medlem vælges ind i bestyrelsen: Dan Lauritzen.
Lone (bestyrelsesformand) og Karin (bestyrelsesmedlem) modtog genvalg.

Ad. 7 Valg af suppleant – Lone vil spørge, Tina Guldborg (forælder til barn på Parkour hold) om hun er interesseret, da hun tidligere har tilkendegivet at være interesseret i at deltage i bestyrelsesarbejdet. Såfremt hun er interesseret, besluttede generalforsamlingen at hun kan indtræde som suppleant – uden at der skal indkaldes til ny generalforsamling.

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

- Jan Michaels på valg som revisor, Jan modtog genvalg. ~~fortsætter~~

Ad 9 Eventuelt

Bestyrelsen skal huske Budget og gennemgang af Årshjul til førstkommande møde samt planlægge årets bestyrelsesmøder. Først konstituerende bestyrelsesmøde: 13. september 2021 kl. 19:30 hos Lone.

Referent: Karin Kobusch, Hareskovby den 12 september 2021

Hareskovby, den 13. september

Lone S. Larsen

Dirigent

Karin Kobusch

Referent.