



Referat fra generalforsamling mandag 27. august 2024 på Hareskov Bibliotek

Dagsorden

1. Valg af dirigent og referent
2. Formandens beretning
3. Kassererens fremlæggelse af det reviderede regnskab for 01.07.2023 - 30.06.2024 til godkend.
4. Budget for sæson 2024-2025, herunder fastsættelse af kontingent.
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 Dan Lauritzen blev valgt til dirigent og konstaterede at generalforsamlingen var lovlig indkaldt. Karin Kobusch blev valgt til referent.

Ad. 2 Herunder følger formandens beretning for sæsonen 2023-2024

Formandens beretning for 2023-2024 v/Lone Stokholm Larsen

Antal medlemmer

Per 30. juni 2024:

283 medlemmer fordelt hen over hele sæsonen, heraf 108 børn og 164 voksne.

Det er en stigning på 45 i forhold til sidste sæson, 9 flere børn og 34 flere voksne i forhold til sidste sæson, som primært skyldes, at vi tilbød flere hold for voksne i denne sæson.

Antal medlemmer i tidligere sæsoner:

30. juni 2023:	238 medlemmer - 108 børn og 130 voksne
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 9 hold for voksne.

Børneholdene var de samme som i sidste sæson – dog med lidt småjusteringerne på aldersgrænserne.

Ny træner for de to hold i "Dans og bevægelse" (0-1 klasse og 2-3 klasse) var Dorte Plaschke.

Ny – men velkendt tidligere træner og æresmedlem af foreningen, Mette Nobel, vendte tilbage og overtog mandagsholdet "Senior Træning" i denne sæson.

Vi sagde også velkommen tilbage – for en halv sæson – til Sofie Bøje, som underviste i "Dans for voksne" fra september til juleferien.



Endelig kunne vi også byde velkommen til ny træner Signe Bjerre, som tilbød nyt ryg-yoga hold for voksne mandag aften i den lille sal.

Da den ordinære sæson var slut kunne vi tilbyde forårstræning udendørs for voksne:

Shaolin Qi Gong – 5 onsdage i maj med Mette Sahl som træner.

Boot Camp – 7 tirsdage i maj-juni med Bente og Pierre som trænere.

Der var stor tilslutning til disse hold.

Antal hold i tidligere sæsoner:

2022-23: 8 børnehold og 7 voksenhold

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 2023-2024

BØRNEHOLD

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

kl. 16:10-16:55 Børn – årgang 2018-19 UDEN forældre

Kan du lide at hoppe, klatre, danse, spille bold, stå på hænder, lege på redskabsbane og frem for alt have det sjovt? Så er holdet lige noget for dig. Du skal have lyst til at være med uden dine forældre i gymnastiksalen. Men bare rolig, de kan sidde lige på den anden side af døren, mens du laver gymnastik.

Vi er idrætsglade Hareskov-forældre til drenge og piger, som også deltager på holdet.

Vi glæder os meget til at have det sjovt med leg og bevægelse sammen med jer i gymnastiksalen. Vi ses.

Trænere: Adina, Louise og Gitte

kl. 17:00-17:55 Børn – årgang 2016-17 UDEN forældre

Har du lyst til at springe, danse og have det sjovt? Så håber vi, at vi ser dig i gymnastiksalen. Vi øver vejrmøller, står på hænder, øver flik flak, hopper på airtrack og springer på redskaber. Vi danser til fed musik og ryster kroppen i bedste MGP stil. 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.

Vi håber, at vi kan afslutte sæsonen med deltagelse i gymnastikopvisning. I den forbindelse kan der komme en forældrebetalt udgift til deltagelse og opvisningstøj.

Vi er idrætsglade Hareskov-forældre til børn, som også deltager på holdet. Vi glæder os til at have det sjovt med jer i gymnastiksalen. Vi ses.

Trænere: Nina, Anne, Regin, Tessa, Louise og Gitte

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. Niveaulet afpasses til deltagerne på holdet. Målet er at kunne opføre en lettere danseserie, udvikle motorikken og have det sjovt!

Trænere: Dorte Plaschke

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

kl. 16:30-17:15 Parkour I - fra 6-7 år

kl. 17:20-18:05 Parkour II - fra 7-9 år

kl. 18:10-18:55 Parkour III - fra 9-10 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, med fokus på bevægelsesglæde og sundhed og deltagerne vil lære at navigere at kunne håndtere risikofyldte situationer på en sikker for forsvarlig måde.

Vi starter med at lære de basale parkourteknikker hvorefter mere vanskelige udfordringer vil blive introduceret.

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: Street Movement (Karl Erik Rasmussen)



TORSDAG

Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

kl. 16:15-17:00 Tumling og leg - 3-4 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.

Træner: Sofie Hansen

VOKSENHOLD

MANDAG

Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

kl. 17:15-18.05 Senior træning

Vi skal bevæge og bevare os, så vi kan gå stærke og i balance rundt i vores seniorliv.
Jeg kalder det "funktionel træning", øvelserne vil hovedsageligt fokusere på bevægelser, som vi bruger i hverdagen.

Vi slutter altid timen af med udstrækning og afspænding.

Træner: Mette Nobel

MANDAG

Lille gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov

kl. 18:30-19:50 Hatha Yoga - styrk din ryg

Holdet er for alle, både kvinder og mænd. Også dig, der ikke har prøvet at dyrke yoga før.

På holdet vil der være et særligt fokus på åndedræt, blide stræk, restitution samt styrkelse og smidighed af ryg og nakke. Du vil opleve, at spændinger forsvinder, og at din ryg bliver stærkere. Der vil blive taget individuelle hensyn til fysiske skavanker. Her handler det ikke om at præstere, men om at give dig selv omsorg og gøre noget godt for din krop, så du går herfra med fornyet energi og godt humør. Vi slutter af med 15 minutters afspænding.

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

Træner: Signe Bjerre

IRSDAG

Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

kl. 18:10-19:00 Bootcamp I

kl. 19:10-20:00 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!

Træner: Bente Gotthardsen / Pierre Larsen

TIRSDAG

Lille gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov

kl. 19:00-20:20 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 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

Qi Gong er meditative bevægelser, stræk og åndedrætsøvelser, der giver større velvære, ro, balance, klarhed og fleksibilitet. De kan løse spændinger, styrke muskler, knogler, bindevæv og indre organer, frigøre endorfiner i blodet, ilte kroppens celler og øge din livsenergi.

Qi Gong er derfor god til både at forebygge og lindre stress, depression, ryglidelser, hovedpine og søvnproblemer.

Her vil indgå øvelser fra Lohan Hands, Shibashi og WuXing QiGong.

Det kræver ingen forudsætninger at deltage. Niveautilpasses, så der er tilpas udfordringer for både begyndere og øvede.

Alle øvelserne foregår stående uden udstyr.

Det anbefales at træne i løstsiddende tøj og medbringe underlag og vand.

Se evt. mere på

<https://mettesahl.dk/dans-og-qi-gong/qigong.html>

Træner: Mette Sahl

TORSDAG Lille gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov

kl. 17:30-18:50 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.

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

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

TORSDAG Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

kl. 18:30 -19:20 Dans for voksne



På danseholdet for voksne vil vi arbejde inden for genrerne ballet, moderne dans og jazz. På holdet arbejder vi med en grundig og danseteknisk opvarmning af hele kroppen for herefter at lave trin, koordinationsøvelser, drejninger og spring over gulvet. Afslutningsvis vil vi arbejde med en længere koreografi.

Målgruppe: Alle voksne kan deltage.

Forudsætninger: Erfaring er en fordel, men ikke en forudsætning for at deltage.

Bemærk: Holdet kører ½ sæson september-december 2023.

Træner: *Sofie Bøje*

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:

- September 2023: Gennemgang af årshjul, opfølgning på sæsonstart og tilslutning til hold
- November 2023: Planlægning ifm juleferie og diverse indkøb
- Februar 2024: Bestyrelsesmøde efterfulgt af fællesspisning.
- April 2024: Foreløbig plan for den kommende sæson 2024-2025
- Juni 2024: Bestyrelsesmøde efter oprydning og optælling af rekvisitter i redskabsrummene både ved den store og den lille gymnastiksal.

Andet

Knap var sæsonen kommet rigtig i gang førend vi var udsat for en hændelse, som kunne have fået fatale konsekvenser.

Torsdag 7/9 i pausen mellem forældre-barn holdet og Senior Corefit holdet var der et af de store vinduer i den store sal i forbindelse med at et af vore medlemmer ville åbne vinduet som faldt ud af sin ramme fra mere end 3 meters højde og ned på gulvet inde i salen og splintredes.

Ved et rent lykketræf var der INGEN som blev ramt af hverken vindue eller glassplinter, men det var et kæmpe chok for alle. Det var en varm og solrig eftermiddag, så det kunne lige så vel have været børneholdet, som ville have haft åbnet vinduet i timen forinden. Det er ubærligt at tænke på, hvad der kunne være sket med 15-20 børn og forældre i salen.

Den efterfølgende uge var vi nødt til at aflyse alle hold i store sal, indtil der var blevet sat en træplade for det manglende vindue og spærring for åbning af ALLE vinduer i den store sal.

Først efter hårdt pres fra et af vore medlemmer, som havde været tilstede i salen under uheldet, blev det besluttet af udskifte samtlige vinduer på grund af risikoen for at der skulle ske det samme med disse vinduer.

I februar-marts 2024 blev alle vinduer udskiftet, så vi igen kan bruge salen og åbne vinduerne uden risiko.

Henover efteråret var der yderligere forhold som kunne have resulteret i uheld/ulykker: den næsten totale mørklægning af adgangen til Hareskov Skoles gymnastiksale. Der er faktisk udendørs lamper ved adgangsdørene, men de virkede ikke. Med masser af vandpytter og frostvejr er det nok nærmere et held, at der ikke var nogen som faldt og kom til skade.

Det var kun efter gentagne henvendelser til skolen og teknisk forvaltning, at vi efter nytår kunne konstatere, at nu var der i hvert fald tændte lamper ved den lille gymnastiksal.

Bestyrelsen vil naturligvis følge op på dette igen til efteråret.



I 2023 meldte foreningen sig ind i Furesø Idrætsråd (FIR), som er en sammenslutning af idrætsforeninger i Furesø kommune, som varetager den samlede idræts interesse overfor kommunen og andre offentlige myndigheder og samarbejdspartnere. Opgaverne er bl.a. at:

- Have medlemmer i Folkeoplysningsudvalget
- Forhandle med lokalpolitikkerne om tilskud til idrætsområdet og disses størrelse
- Forhandle med kommunen om idrætspolitikken
- Fastholde og udvikle idrætsfaciliteterne i kommunen
- Facilitere de overordnede retningslinjer for lokalefordeling – med fokus på nærhedsprincippet
- Have løbende kontakt til foreninger og klubber i kommunen
- Varetage idrætslivet interesser på tværs af idrætsgrene og klubbernes størrelse.

Dan har repræsenteret HIF-GYM på det årlige repræsentantskabsmøde samt deltaget i Furesø kommunes nytårskur for foreninger.

Lone deltog i fejring af Værløse Gymnastikforenings 100-års jubilæum i Søndersø-hallerne 13. januar 2024.

Fie deltog i faneborg i København, ved Holmens Kirke i anledning af tronskiftet 14. januar 2024 medbringende foreningens ca. 80 årige godt slidte fane. Det var en festlig begivenhed. Fanen var senest i brug i 1998, hvor de lokale idrætsforeninger dannede faneborg ved Skovhuset i anledning af dronning Magrethes besøg.

Lone fik overdraget fanen fra den tidligere formand Grethe Dresner, da hun trådte ud af bestyrelsen og den har i mange år ligget gemt/glemt på et loftsværelse.

Bestyrelsen vil i den kommende sæson tage stilling til fanens fremtid i forhold til reparation, brug og opbevaring.

Foreningens fane blev faktisk "luftet" endnu en gang i løbet af sæsonen – nemlig ved Værløse Gymnastikforenings "hjemmeopvisning" i april i Farum Arena.

Det ældste af de to børnehold om tirsdagen – årgang 2016-2017 – samt trænere og medhjælpere deltog i opvisningen. De havde fanen med. Det var en stor succes, men et kæmpe arbejde lå bag med mange timers træning, koordinering mv.

Konklusion

Stor tak til bestyrelsen og til trænere og medhjælpere for stort engagement, fleksibilitet og godt samarbejde.

Det er meget værdsat, at I trænere er så gode til at hjælpe hinanden med at tage hold i forbindelse med sygdom, arbejde og lignende. På den måde undgår vi at skulle aflyse hold, det er både vi i bestyrelsen og alle medlemmerne meget glade for.

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 2024-2025:

Kontingent er sat op for hold på 1,5 lektion, øvrige hold er uændret i forhold til sidste sæson. Bestyrelsen fremlagde forslag om, at kontingentet for 2024-2025 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.

- Bestyrelses medlemmer på valg accepterer genvalg.

Ad. 7 Revisor – Jan Michaels genvalgt

Ad. 8 Eventuelt - Bente havde 2 punkter under eventuelt:

- **Der mangler medlemmer på Yoga hold, skyldes evt at der er koldt i lille sal.**

Lone vil høre med skolen/kommunen om kuldeproblem i lille sal, skyldes evt. natsænkning. Dan har sat reklamer op mange steder. Fie kontakter journalist Mikkel Kjølby for omtale.

- **Sluttiden skrider for flere hold, forskellig tidsangivelse i Klubmodul og Program.**

Det er tiden i Programmet der gælder. Lone vil i skriv indskærpe overfor holdene samt høre med Klubmodul om de kan ændre i deres opsætning så det bliver ens.

Referent: Karin Kobusch

Ordstyrer: Dan Lauritzen

Formand: Lone Stokholm Larsen

Hareskovby
18. september 2024