



Referat fra generalforsamling i Hareskov Gymnastik og Fitness mandag 25. august 2020 kl. 19:30 på Hareskov Bibliotek.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent og referent.
2. Formandens beretning.
3. Kassererens fremlægning af det reviderede regnskab for 01.07.2025 – 30.06.2025 til godkendelse.
4. Budget for sæson 2025-2026, 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. Dan Lauritzen valgtes som dirigent og konstaterede, at generalforsamlingen var indkaldt rettidigt i henhold til vedtægterne. Anna Sophie Jessien Klarlund valgtes som referent.

Ad 2. Formandens beretning:

Antal medlemmer

Per 30. juni 2025:

286 medlemmer fordelt hen over hele sæsonen, heraf 110 børn og 176 voksne.

Det stort set uændret i forhold til forrige sæson.

30. juni 2024:	283 medlemmer – 108 børn og 175 voksne
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

Antal hold

I programmet tilbød vi 8 hold for børn og 9 hold for voksne. Det var samme antal som i forrige



sæson, men i stedet for *"Dans for voksne"* v/Sofie Bøje fik vi i denne sæson nyt hold og ny træner: *"Styrke og Bevægelighed"* v/Toke Gotthardsen.

Børneholdene var de samme som i forrige sæson, men vi kunne byde velkommen til nye, unge trænere og medhjælpere:

Nye unge trænere (under 18 år) for:

- De to hold i *"Dans og bevægelse"* (0-1 klasse og 2-3 klasse): Bendicte Dybkjær og Eline Langen.
- Børneholdet *"Tumling og leg – 3-4 år med voksen ledsager"*: Alma Petersen og Smilla Erichsen

På børneholdene om tirsdagen i den store gymnastiksal var der justering med ny, erfaren springtræner Bastian Hansen og to unge medhjælpere (under 18 år) Filippa Halle og Matilde Sigdal, således at de kan bliver "oplært" til at kunne "overtage" holdene fx fra næste sæson.

Holdene *"Styrke og Bevægelighed"*, *"Hatha yoga – styrk din ryg"*, *"Qi Gong"* blev i første omgang kun tilbudt for efterårssæsonen, men trænerne var heldigvis fleksible, så det blev muligt også at tilbyde holdene i forårssæsonen.

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

- Shaolin Qi Gong – 5 onsdage i maj-juni 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:

2023-24: 8 børnehold og 9 voksenhold

2022-23: 8 børnehold og 7 voksenhold

2021-22: 8 børnehold og 6 voksenhold

2020-21: 9 børnehold og 7 voksenhold



Holdoversigt 2024-2025

BØRNEHOLD

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

kl. 16:00-16:55 Tons & Spring – Børn, årgang 2018-19 UDEN forældre

Kan du lide at springe på redskabsbane, klatre, stå på hænder, lave vejrmøller 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.

Trænere: Louise, Gitte, Regin samt Filippa og Matilde

kl. 17:00-17:55 Spring & Dans – 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 laver vejrmøller, over flik flak, salto, hopper på airtrack, springer på redskaber og går i spagat. Vi danser til fed musik og ryster kroppen i bedste MGP stil. 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.

Trænere: Bastian, Louise, Gitte, Regin samt Filippa og Matilde

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

Trænere: Benedicte og Eline

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

kl. 16:15-17:00 Parkour I - fra 6-7 år

kl. 17:05-17:50 Parkour II – fra 7-9 år

kl. 17:55-18:55 Parkour III – fra 9-10 år og opefter (øvede)

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 deltageres 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 - 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.

Trænere: Alma og Smilla

VOKSENHOLD

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

kl. 17:15-18.05 «De seje seniorer»

“De seje seniorer” er pilates inspireret senior gymnastik med fokus på styrke og balance.
Vi slutter altid timen af med udstrækning og afspænding.

Træner: Mette Nobel

MANDAG **Lille** gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov

kl. 17:00-18:20 Shaolin Qi Gong

Qi Gong er meditative bevægelser, stræk og åndedrætsøvelser, der giver større velvære, ro, balance, klarhed og fleksibilitet. De kan løsne 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. Niveauet tilpasses, 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.

Bemærk: Holdet kører ½ sæson september-december 2024.

Træner: Mette Sahl

TIRSDAG **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. 19:10-20:30 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 **Store** gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov



kl. 19:00-19:50 **Styrke og bevægelighed for alle M/K**

Du introduceres til skalerbare øvelser i opvarmning, der udfordrer din bevægelighed og generelt er super godt for dine led og krop som helhed.

Derefter arbejdes der på at styrke fundamentale bevægemønstre, både overkrop og underkrop og core, frem for at isolere musklerne.

Du vil opnå en bedre kropsbevidsthed og generelt at føle dig stærkere i din hverdag.

Der tages naturligvis højde for skader eller andre problematikker hos den enkelte.

Bemærk: Holdet kører ½ sæson september-december 2024.

Træner: Toke Gotthardsen

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

kl. 18:30-19:30 **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.

Bemærk: Holdet kører ½ sæson september-december 2024.

Træner: Signe Bjerre

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 **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



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 holdt i alt 4 bestyrelsesmøder:

- 07-10-2024: Opfølgning på sæsonstart og tilslutning til hold
- 18-11-2024: Planlægning ifm juleferie og diverse indkøb
- 04-04-2025: Bestyrelsesmøde efterfulgt af fællesspisning.
- 07-07-2025: Bestyrelsesmøde efter oprydning og optælling af rekvisitter i redskabsrummene både ved den store og den lille gymnastiksal.

Fire bestyrelsesmøder lyder måske ikke af så meget, men da vi er en fasttømret og erfaren bestyrelse, som kender hinanden godt, så kan vi klare mange opgaver via email korrespondance. Endvidere ser vi hinanden på de forskellige hold, som vi går på og her kan vi også koordinere mindre opgaver.

Indkøb

Investering på ca. 30.000 kr i ny airtrack fra PE-redskaber, som kunne tages i brug fra starten af december 2024 til stor glæde for især børneholdene om tirsdagen i den store gymnastiksal.

Varenummer	Tekst
272737	Global Airtrack Performance 750x280x30 cm - Blå/grå - inkl. burrebånd
1570	J Vogn til luftredskaber og rullermåtter Med 4 dobbelt hjul
1724	Presenningsbund til J vogn rød Passer kun til 4 hjulet model
1407	Blæser Model Elefant Grå, incl sort stor slange incl stor og lille slange - 1700 liter/min. Power supply = 230 V/1000 W Air flow = 1700 L/min Max pressure = 250mbar (3,6psi)

Skolens, som vi hidtil har fået lov at låne, har været til stor glæde, men den er dog særdeles larmende, fordi det er en meget gammel model, med en motor der kører konstant. I tillæg til en generel dårlig akustik, bliver larmen for nogle børn for voldsom til at det er rart at være i salen. De voksne er trætte i hovederne efter træning, fordi den er så populær, at den ofte er i gang på begge hold. Nu hvor de ældste gymnaster begynder at kunne øve nogle lidt sværere spring, har trænerne derfor henvendt sig til bestyrelsen og spurgt om, det er var mulighed for, at foreningen ville kunne investere i en ny airtrack.

Det har bestyrelsen så valgt at imødekomme. Den nye airtrack har en anden pumpe, som man sætter til, pumper den op og så tager man pumpen ud og låg på. Dvs den larmer kun i de minutter man pumper den op. Udover at reducere støjen det giver den nye airtrack også andre springmuligheder, da den ikke er en "hoppeborg" som den nuværende, men mere fast i det, hvilket er rigtig fint til andre spring.

Andet

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.

Dan repræsenterer HIF-GYM i Furesø Idrætsråd og har således deltaget i det årlige repræsentantskabsmøde samt i Furesø kommunes nytårskur for foreninger.

Foreningens fane blev igen i år "luftet" ved Værløse Gymnastikforenings "hjemmeopvisning" i april i Farum Arena, hvor de to børnehold om tirsdagen (årgang 2016-2017 og 2018-2019) – samt trænerne og medhjælpere deltog i opvisningen. Det var en stor succes, som der lå et kæmpe arbejde bag med mange timers træning, koordinering mv. Dan overværede opvisningen som repræsentant for bestyrelsen.



Konklusion

Stor tak til alle: bestyrelse, trænere og medhjælpere for jeres kæmpe engagement, fleksibilitet og godt samarbejde. Det er meget værdsat og gør det til en fornøjelse at være formand. Trænerne er supergode 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 rigtig glade for. Jeg ser frem til en ny sæson i HIF-GYM, som starter i næste uge.

Ad 3. Det reviderede regnskab blev gennemgået og godkendt.

Ad 4. Budgettet hviler på uændret kontingent og med en samlet underskud på cirka 60.000 kroner. Der blev givet grønt lys til kontingentforhøjelser, hvis det viser sig nødvendigt fra næste sæson. Budgettet blev godkendt.

Ad 5. Der var ingen indkomne forslag.

Ad 6. På valg var Lone Stokholm Larsen, Karin Kobusch og Dan Lauritzen. Alle tre blev genvalgt.

Ad 7. Revisor Jan Michaels blev genvalgt.

Ad 8. Der var ikke noget til eventuelt.

Hareskovby, den:

Referent: Anna Sophie Jessien Klarlund

Dirigent: Dan Lauritzen

Formand: Lone Stokholm Larsen