

Generalforsamling

onsdag 26. marts kl. 19

i klublokalet på skolen

Dagsorden

1. Valg af dirigent. Bestyrelsen foreslår Per Klembo **Accepteres. Han konstaterer at generalforsamlingen er lovlig indkaldt. Der er 12 fremmødte inkl. Bestyrelsen.**
2. Bestyrelsens beretning for det forløbne år og planer for det kommende år.

Formandens beretning 2025

Endnu et år er gået, og det er gået godt. Også selvom jeg kan gentage mig selv fra sidste år og fortælle at vi året igennem ikke har haft så mange medlemmer som ønsket (80), det betyder at vi kommer ud af 2024 med et underskud. Tina fortæller mere om regnskabet om lidt. Vi ved dog fra medlemmer at dem, der kommer er meget godt tilfreds.

Vi har købt en enkelt ny maskine i marts 2024: motionscyklen. Den blev sponsoreret af vores lokale støtteklub.

I forhold til køb af maskiner, bruger vi kun penge som vi har fået via fonde og legater. Medlemsbetalinger går til husleje og andre driftsudgifter.

Vi har haft godt gang i holdtræning hen over året: seniorfitness, rohold, Rund og Sund, crossfitt, og fys-hold. Vi må dog nok erkende at vores træningssal ikke henter så mange medlemmer, som vi havde håbet på. Vores aftale om gratis husleje udløb 1. september 2024. Heldigvis har vores udlejer ikke krævet husleje endnu, for vi har ikke råd til at betale hvad han forlanger: 2000 kr. for salen og 500 for den lille mellemgang. Indtil videre låner vi lokalet gratis. Hvis han begynder at vil have husleje, er vi nok nødt til at undvære salen og nytænke indretning af fitness. Vi kan evt. snakke om dette senere i aften under punktet eventuelt.

I forhold til indretning af fitness, er der også rokeret lidt rund i løbet af året. Jeg kan huske tilbage, da vi indrettede lokalerne allerførste gang, var der en der sagde til mig (jeg husker ikke længere hvem...), at ”bare vent, I kommer til at rykke rundt på maskinerne mange gange”. Jeg tænkte den gang, at det ville vi da ikke, for de stod da helt perfekt. Jeg må jo erkende at vedkommende har fået ret, endda indtil flere gange. Dels sker der selvfølgelig en omrokering når vi får nye maskiner. Men vi finder også efterhånden ud af bedre måder at indrette lokalerne på. F.eks. gav det god mening at rykke omklædning ud til indgangen, det giver mindre skidt fordi medlemmer nu tager sko af allerede ude ved døren. Det er også blevet mere åbent efter at bordet er flyttet væk fra indgangen.

Vi har ændret vores ”sprit” politik. Oprindeligt bad vi medlemmer om at spritte af EFTER brug af maskiner. Vi var godt klar over at ikke alle var lige flittige til det. Derfor var der nogle medlemmer, der også valgte – for egen sikkerhed – at spritte maskiner af INDEN brug. Det betød at der nogle gange blev sprittet 2 gange lige efter hinanden, og det betød også brug af meget sprit og papir. Vi har ændret politikken til at man spritter af inden brug, hvis det er vigtigt at have en ren maskine. Det har betydet mindre brug af sprit og papir end tidligere, hvilket er rigtigt godt for vores regnskab.

Som et sjovt initiativ, har Rund og Sund holdet – anført af Lane – opfundet ”Månedens udfordring”. Det er en øvelse, der skifter hver måned, og så kan man skrive sig på tavlen og dele sine resultater med andre medlemmer. For de af os (undertegnede især), der har et stort konkurrencegen, er det et rigtigt godt redskab til LIGE at gøre en ekstra indsats for at forbedre sit eget resultat fra sidst eller måske vinde over nogle af de andre. Det gør også, at man opfordres til at lave nogle øvelser, man måske ellers ikke lige ville få lavet.

Maskinerne bliver brugt meget, hvilket kan give perioder, hvor der er maskiner der er ude af drift. I 2024 var det bla. Benpress, der var ude af drift i en periode. Det var en af månedens udfordringer og der blev VIRKELIG løftet mange tons! Mere end kablet kunne holde til. Sidst har det været abduktor/adduktor maskinen ved siden af (2025), der har holdt pause. Desværre lidt længere end ønsket, da producenten havde glemt min første

forespørgseæ på kablet. Den fungerer heldigvis igen. Jeg er blevet foreslået af et klogt medlem, at vi får fat i 2 ekstra kabler, så vi har liggende på lager til det sker igen. Det er bestilt, så næste gang de springer i enten benpres eller abd/add, er vi klar.

Det var, hvad jeg ville sige om 2024, så lad mig fortælle lidt om planerne for 2025:

Vi har gang i en større opgradering af maskinparken. Vi har allerede brugt ca. 55.000 kr. på 2 nye kabeltræk, sponsoret af Nordea og Esbjerg Kommune. De er blevet supergodt modtaget af vores medlemmer, og det er virkelig også nogle fede maskiner. De bliver flittigt brugt af alle, kvinder/mænd og unge og ældre.

Lige nu går vi og venter på få svar fra Norlys angående vores ansøgning til en staimaster. Det er en maskine, der efterligner en rulletrappe. Den søgte model koster omkring 65.000 kr. Så kryds fingre for at den går igennem. Det er en maskine, jeg forventer mest vil blive brugt af kvinderne samt seniorerne. Den skal erstatte en maskine, vi købte for et par år siden, som aldrig er blevet rigtig populær. Forhåbentlig kan den sælges og give lidt penge på kontoen.

Udover at gøre fitness mere eftertragtet via nye maskiner, har vi i bestyrelsen snakket om en arbejdsdag, så lokaler også kan være med til at give et godt indtryk. Der trænger til at blive malet over det hele. Datoen er ikke på plads, men den kommer nok i nærmeste fremtid, så hold øje med facebook siden, hvis I gerne vil hjælpe.

Hvis det ender med at vi må undvære træningssalen, er vi nogle stykker, der har snakket om hvordan vi ændrer lokalerne, så vi stadig har plads til romaskiner og seniorkaffe. Det bliver ikke så godt som den nuværende træningssal, men det vil kunne fungere.

Der er i budgettet sat penge af til uddannelse af en instruktør, men jeg har ikke indtryk af at der er mange medlemmer, der får lagt træningsprogrammer (hvilket er virkeligt ærgeligt), så måske er vi godt dækket ind på instruktørfronten og kan spare den udgift. Det handler lidt om i øjeblikket at spare, hvor vi kan spare.

Vi har i øjeblikket 5 fitness instruktør uddannede personer:

Inga, Patrick, Lane, Gitte, Mie.

Derudover har vi nogle, der har instrueret sommer crossfitt: Gabrielle, Maria, Helle, Lene, Diana. Det vides pt. Ikke om der bliver sommer crossfit i år.

Vi har i bestyrelsen overvejet, om ikke det er en ide at komme med under Grimstrup Idrætsforening. Da vi åbnede fitness, var der nogle, der mente at vi ville være en konkurrent til Idrætsforeningen, og ”om det nu ville være klogt”. Det mener vi ikke at vi er, men for helt at lukke den mistanke, vil det være en fordel at arbejde sammen, så vi udadtil er en fælles forening, der tilbyder idræt i Grimstrup og ikke 2 konkurrerende foreninger. Vi kan også hjælpe hinanden i forhold til bestyrelsesmedlemmer, som det jo kan være svært at få fat på (vi har heldigvis ikke problemer, men måske vi kan hjælpe idrætsforeningen.)

For fitness foreningen vil det også betyde at vi kan spare udgifter til banken. Der er et punkt på dagsorden for i dag, hvor vi gerne vil høre jeres mening i forhold til dette.

Det var, hvad jeg havde at sige om 2024 og 2025

3. Godkendelse af regnskab for det forløbne år. Tina gennemgår regnskabet. Se bilag. Regnskabet godkendes. Vi snakker om at det er vigtigt at få flere medlemmer. Det foreslåes at der sendes mail ud, når medlemskab er tæt på udløb.
4. Budgettet fremlægges – herunder drøftes retningslinjer for kontingent. Bestyrelsen foreslår en stigning på ca. 10%. Budget og stigning godkendes/vedtages. Vi snakker om, at vi kan spørge IF om de vil eftergive vores restgæld (ca. 14.000 kr.)
5. Behandling af evt. indkomne forslag.
 - a. . Vi lukker træningssalen pga. høj varmeudgift og lav indtjening. Det vedtages at vi lukker træningssalen hvis der kommer husleje
 - b. Vedtægtsændringer: Godkendes
 - c. Skal vi undersøge muligheden for at blive lagt under Grimstrup IF? Ja, det er der stemning for.
6. Valg af bestyrelsesmedlemmer og suppleanter: Janni, Tina og Gitte er på valg. Janni modtager ikke genvalg, Tina modtager evt. genvalg som suppleant. Gitte (suppleant modtager valg til bestyrelsen) Thomas har sagt ja til at blive valgt ind og vil gerne tage kasserer-posten. Rokaden godkendes, Thomas, Lane og Inga vælges ind som nye.

7. Ideer til nye lokaler? Vi snakker om det gamle missionshus, men det er mindre end det vi har nu, så det er ikke interessant. Vi snakker kort om den gamle ”bil-butik”, vi har undersøgt det tidligere, hvor det var dyrt.

8. Eventuelt.

- a. Hegnnedtagning ved open air Varde. Jesper foreslår at vi hjælper, så vi også kan få del i pengene. Måske er der andre arrangementer, som vi kan hjælpe til.
- b. Månedens udfordring. Der er ingen forslag i aften.
- c. Vi skal reklamere for fitness i omkring liggende byer.

Forslag, der ønskes forelagt generalforsamlingen, skal være bestyrelsen i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen. Send evt. mail til Mie:hojvang1969@gmail.com

Indkomne forslag bekendtgøres ved opslag i foreningslokalet mindst fire dage før generalforsamlingen.

Alle foreningens medlemmer har lige stemmeret. Stemmeretten kan kun udøves ved personligt fremmøde. Medlemmer er personer med aktiv nøglebrik.

Bestyrelsen har to forslag:

1. Vi lukker træningssalen pga. høj varmeudgift og lav indtjening.

2. Vedtægtsændring: §9 Bestyrelsen. “Bestyrelsen består af formand, sekretær, kasserer”

Ønskes ændret til “Bestyrelsen består af minimum formand, sekretær og kasserer. Der kan vælges flere, hvis der er interesse for dette”