



GSG&IF FITNESS & GYMNASTIK

Referat fra udvalgsmøde afholdt 19. juni 2023 fra kl 19.30-21.30

Udvalgsmøde i Fitness & Gymnastik i klublokalet	
Deltagere fra bestyrelsen:	Jens, Christina, Susanne, Bo, Poul og Kristina
Emner	
1 Velkommen	Kristina bød velkommen.
2 Nyt fra hovedforeningen	Roskilde Festival: Ingen deltagelse i år Sportsdag: Vi deltog til åben sportsdag den 25. maj. Ca 350 deltog. Vi havde en hyggelig dag fra 10-15. Vi deltog med udendørs fitness, yoga og gymnastik. Roskilde Dyrskue: Vi fik 13.400 ud af de i alt 37.000
3 Nyt om flytning af fitness ned i selskabslokalerne	Hovedbestyrelsen har i samarbejd med hallen besluttet at nedlægge selskabslokalet inkl. pejsestuen og flytte fitnesslokalerne derned. Rum 1 bliver ny holdsal og rum 2 skal bruges til billard. Indflytning 1. november. Oktober går med flytning. Ingen holdundervisning kan ikke foregå i selskabslokalet i oktober. Overvejelser om overgang til nøglebrik frem for dørkode, som kan udleveres på faste tidspunkter. Jens arbejder videre.
4 Status på personlige træningsprogrammer og rundvisninger	1-2 personlige træningsprogrammer i kvartalet. Afholdes efter behov. Et par rundvisninger om måneden. Omkring jul var der lidt flere end nu. Tilmelding på rundvisninger sker stadig via motivu eller på mail til Kristina/Jens. Afholdes 3. torsdag i hver måned og efter behov.
5 Udvidelse af brugen af klippekortsordningen og køb af dagsbilletter til alle hold (minus børnegymnastik)	Vi har gennem det sidste år testet brugen af klippekort og dagsbilletter i fitness. Derudover er testet sæsontilmelding pr. halvår til yoga. Der gør at nogen tilmelder sig, som ellers ikke ville tilmelde sig. Forslag: Det udvides til de øvrige voksenhold og unge fitness.
6 Status på voksenhold og unge fitness	Unge fitness: ca. 7 deltager pr. gang. Fin tilslutning. Varierer meget. Udendørs fitness: ca. 10 deltager pr. gang. Fin tilslutning. Puls og styrke: En del faste deltagere. Ca. 12 deltagere. Tidligere stort hold Zumba: En del faste deltagere. Ca. 12 deltagere. Tidligere stort hold under Nikolaj Yoga – tirsdag: Fin tilslutning. Ca. 20-25 tilmeldinger hver gang. Yoga – fredag: Fin tilslutning. Ca. 10 pr. gang. Yoga – søndag: Rigtig god tilslutning i januar – marts med 20-25 pr. gang. Svært april-jun. Skyldes nok konfirmation, ferier mv.
7 Nye fitnesshold og instruktører efter sommerferien	Unge fitness for piger: Nicoline har budt ind. Mor/baby hold: Vi prøver at finde en dato efter sommerferie. Overveje at lave bootcamp med Tina.
8 Status på børnegymnastik	Stor tilslutning. Åben for tilmelding før sommerferie. Samme hold minus mini dansere. Grundlag for mini dansere. Manglende netværk.
9 Status på udstyr	Udendørs fitness: Christina vender retur med yogamåtter. Ønsker: <ul style="list-style-type: none">• Vægtskriver: 2,5 kg vægtskiver i store skiver• Skrå-måtte indkøbes• Kettlebell: 3 stk af 8-12-16/18 kg støbejern• Sandsække: 10 – 20 kg.
10 Andre efterårsaktiviteter	Unge Fitness instruktør: Vi er vært ved Unge fitness den 14/9
11 Eventuelt	Motivu: Fortsætter som nu Kvartalsnyt: Fortsætter som nu Lokal film om Ågerup: Vi er repræsenteret ved den lokale film, som udkommer til sommerfesten i Ågerup Dørkoder: Unge bruger andres koder Andre emner: Ingen
12 Emner til næste møde	-