

# Generalforsamling

onsdag 6/3 kl. 19

i klublokalet på skolen

Dagsorden **referat med rødt**

Der er 12 fremmødte (heraf 3 instruktører)+ bestyrelsen

1. Valg af dirigent. **Per Klembo vælges som dirigent**
2. Bestyrelsens beretning for det forløbne år og planer for det kommende år.

## **FORMANDENS BERETNING 2024**

Så er der gået endnu et år hvor vi har gang i Grimstrup Fitness. Det er snart 3 år siden, vi åbnede og vi har indtryk af, at vi har et center som er til gavn for byen og som folk er ret godt tilfredse med.

Den største nyhed i 2023 var at vi fik klargjort vores træningslokale. Vi havde søgt og fået støtte fra Esbjerg kommune, og til gengæld for at vi selv lavede og betalte for lokalet, har vi gratis husleje for lokalet til og med august i år. Lokalet var klar omkring 1. maj.

Der er godt gang i klublokalet, både med holdtræning og individuel træning.

**ROHOLD:** Vi søgte og fik støtte til romaskiner ved Norlys. Vi købte 5 maskiner, og har penge til en mere, hvis det viser sig at behovet er der. Det har været lidt op ad bakke at starte ro-hold op, men efterhånden kommer der dog flere til. Måske er det vestjysk mentalitet at vi er skeptiske overfor det vi ikke kender. Dem der er med på rohold, virker meget glade for det, så mon ikke der efterhånden kommer endnu flere med. Instruktører på rohold er Gustav, Mikkel, Lane og Mie

**CROSSFIT:** i perioden fra 1. april – 1. sept har vi crosfitt i lokalet. Vi har en løs aftale med idrætsforeningen om at de har medlemmerne i

vintersæsonen, så har vi dem i sommersæsonen. Vi hørte flere der sagde i foråret 2023 da vi ville starte crossfit, at nu skulle vi jo ikke blive en konkurrent til idrætsforeningen. Vi synes ikke vi er en konkurrent, men derimod hjælper vi hinanden. Der var fx flere der var på crossfit i sommers, som ikke tidligere havde været i idrætsforeningen, men som fortsatte der, da træningen i fitness stoppede. Instruktører på crossfitt var Gabrielle, Helle, Diana, Lene og Mie

**RUND & SUND:** i efteråret startede Lane holdet Rund og Sund. Vi ønsker med holdet at skabe et træningsfællesskab for overvægtige, der måske ellers kan have svært ved at komme i centeret. Der er omkring 3 personer på holdet og det er meningen at det fortsætter ind til videre.

Træningslokalet bruges også af mange af vores SENIORER, som træner mandag og torsdag formiddag. Der laves balancetræning i lokalet, der svinges med de tykke tove og forskellige andre øvelser. I forhold til senior holdtræningen er de nok de allermest stabile. Der er gerne 10-14 aktive personer hver gang. De fleste er faktisk ikke fra selve Grimstrup, men fra omkring liggende byer, så der er rig mulighed for at få flere lokale, tænker vi.

**FYS-HOLD:** lokalet lejes også ud til fysioterapeut Mie Højvang, der har 2-3 forskellige hold, der som udgangspunkt kører året rundt afhængig af tilslutning. Der betales 75 kr. pr. hold pr. gang.

Holdene (undtagen fys-hold) er gratis for medlemmer. Sidste år kunne man købe adgang til hold for 40 kr. eller 10-turskort for 340 kr. Dette giver dog lidt administrativt bøvvl for instruktører, så det dropper vi i år. Der vil gæster skulle betale 50 kr. pr. gang – ligesom man betaler for at komme i træningscenteret som gæst – eller man kan købe et specielt 5 måneders hold-abonnement der gælder fra 1. april-1. september. Der giver adgang til hold, men ikke til træning i maskiner.

Vi er rigtig glade for træningslokalet og skal sørge for ekstra indtjening, så vi har råd til den ekstra husleje udgift, der kommer fra 1. september. Vi tror på at lokalet skaffer flere medlemmer og dermed større indtjening.

Medlemmer: ikke helt som ønsket (80), vi ligger mest omkring 60 stk.

Heldigvis er der mange, der køber kortere medlemsskaber end 1 år, og dette er en god forretning for os. Der er også en del gæster i løbet af året, der hver betaler 50 kr. for adgang. Det er dog meget nødvendigt at vi får flere medlemmer, og derfor har vi her fra februar, startet ”åbent Hus” hver den 1. lørdag hver måned. Der dukkede 2 op første lørdag, som nok melder sig ind.

Hvilken betydning det har haft for økonomien at vi mangler medlemmer, snakker jeg ikke om – det vil Tina snakke om senere.

Instruktører: Ny instruktør i 2023: Lane. Susanne har trukket sig som instruktør, og Kristina er flyttet fra byen. Patrik har også meldt sig på banen som instruktør (fra februar), så vi er dermed 6 instruktører: foruden Lane og Patrick er det Inga, Gerda, Gitte, Mie.

maskiner: dobbelt kabeltræk, romaskiner. Patrick har været så gavmild at han lader os låne sin frie vægtstang med tilhørende vægtskiver og stativ. Det er vi meget taknemmelige for.

Vi har i 2024 købt brugt udstyr hos Årre boldklub. Det er Kettlebells, elastikker, tunge tove, og tunge bolde. Vi har fået lov at låne deres vægtstænger (10 stk.) som vi kan bruge til holdtræning.

Planer næste år: søgt penge til dobbelt kabeltræk, motionscykel og nyt gulv

3. Godkendelse af regnskab for det forløbne år. Se kopi. Overskud på 30.000 kr. . Der snakkes om, om der kan komme censor i alle rummene? Der mangler i det store rum. Der bliver spurgt hvor mange skal være medlem for at det render rundt? Det er svært at svare på, regnskabet regner med

helårsabonnementer, men mange betaler for kortere perioden.

Regnskabet godkendes.

4. Budgettet fremlægges – herunder drøftes retningslinjer for kontingent. Det foreslås at prisen for det nye lokale beregnes i forhold til de kvadratmeter vi har nu. Bestyrelsen foreslår en stigning på ca. 3% de nye priser fremlægges, det er en stigning på mellem 20-50 kr. Der er overordnet enighed om at det er småpenge. Det foreslås at der igen laves rabatordning for at få flere med – fx til åbent hus. Kontingentstigning godkendes med 3%. Budgettet godkendes.
5. Behandling af evt. indkomne forslag. Ingen forslag fra medlemmer.
6. Valg af bestyrelsesmedlemmer og suppleanter: formand Mie Højvang er på valg, modtager genvalg. Der er ikke andre, der ønsker at stille op til posten, Mie modtager genvalg.
7. Eventuelt.
  - a. Kan vedtægter findes på nettet? Nej, ikke endnu, men det kan lægges på Grimstrup- online.
  - b. Bliver der fulgt op på lys udenfor? Ja
  - c. Bliver der præsenteret ny instruktør, Patrick. Ja, venter på t-shirt. Der bliver spurgt om han fx vil lægge sig fast på et fast tidspunkt. "ikke umiddelbart" siger Patrick, da han hellere vil lave private træningspas.
  - d. Der er vigtig at der bliver lavet intro om instruktører
  - e. Forslag: ny instruktør – ny pris ved indmeldelse ved ham. Eller andre rabat-forslag, for at lokke flere til
  - f. Patrick: det bør blive gjort tydeligere hvornår der er hvilke hold. Mie sørger for at lave en seddel.
  - g. Kunne det være en ide at skrive om instruktørerne på facebook? Måske nok bare at der er beskrevet i fitness, men skal hænge et

- andet sted. Beskrivelsen skal ændres til ikke at handle om personen privat, men i stedet specifikt hvad personen står for i fitness.
- h. Ideer til nye billeder på væggen. Der er modstand, da de nuværende billeder tilsyneladende ikke bliver set. (der bliver ikke ryddet op). I forhold til nuværende billeder af en instruktør, er det måske bedre at der er en mappe tilgængelig, men ikke med kendte personer på billederne. Måske en inspirationsmappe.
  - i. Skal det være muligt at købe en t-shirt med Fitness Logo. Er der interesse? Det kunne også være en drikkedunk.
  - j. Er det muligt med et køleskab, hvor man kan købe vand? Mies holdning: man skal ikke købe vand i flasker. Der vil være problemer med rengøring og evt. hygiejnekursus.

Bestyrelsen foreslår følgende vedtægtsændringer:

1. Under §9 "Bestyrelsen" står der: "Valgperioden er 2 år, således at formand afgår i lige årstal, mens sekretær og kasserer afgår i de ulige årstal"

Ønskes ændret til: "Bestyrelsesmedlemmer vælges for 2 år ad gangen. Efter generalforsamlingen konstituerer bestyrelsen sig med formand, kasserer og sekretær"

Der snakkes om at det er rart at vide, hvem der vælges som formand og at det ikke er bestyrelsen, der besætter de enkelte poster. Der er 9 der stemmer for forslaget. Der er 2 stemmer i mod. Ændringsforslaget er vedtaget.

2. Under §4 "Optagelse af medlemmer" ønskes tilføjet: "Hvis man har fitness erfaring, behøver man ikke gennemgang af alle maskiner. Der vil være en rubrik på tilmeldingsseddel hvorpå der står: indmeldt uden gennemgang

af maskiner - træning på eget ansvar. Der er 13 der stemmer for =  
fuldtalligt, vedtaget.

Forslag til behandling på generalforsamlingen skal afgives til bestyrelsen senest  
8 dage før generalforsamlingen.