

PGI Gymnastikmøde 24. august 2022

Dagsorden

- **Grillen tændt**
 - Børneattest
 - Kontrakter
- **Hvem er hvem**
- **Siden sidst**
- **Løn/kørsel**
- **Indkøb**
- **Sæsonen 22 – 23**
 - Dagens tal
 - Tilmeldingsprocedure
 - Vigtige datoer i sæson
- **Kursus**
- **Eventuelt**
 - Kig på faciliteter
 - Nøgler
- **Jeres tid**

Grill

Tak til Mette og Lars der grillede til os 😊

Mens vi spiste, blev der også udfyldt børneattester samt kontrakter.

Følgende mangler Børneattest: Lærke og Freja RK vi vil få lavet jeres i uge 36.

Følgende mangler kontrakt: Lærke, Freja RK, Morten, Louise, Marianne og Tanja her er planen ligeledes at få lavet dem i uge 36.

Hvem er Hvem

Først blev alle de nye instruktører og hjælpere præsenteret. Vi har sagt god dag til Cecilie Hasselsten der skal hjælpe Mette på Dansegymnastik, Cecilie Kristensen og Freja Schultz der skal hjælpe Katrine og Josefine på Powerpiger, Gitte Baudtler og Henriette Poulsen der skal hjælpe Anna på Hoppe Loppe, Camilla Frimark der skal hjælpe Martin med Drengene springer, Laura Brejner, Hannah Poulsen og der skal hjælpe Gitte på Minispring piger, samt Pernille Eriksen der skal have holdet Jumping Fitness 10-15 år.

Herefter tog vi en runde med hvem er hvem, så vi alle blev nævnt.

Gymnastikskole

Første uge at skolesommerferien betyder gymnastikskole med LBI, DGI og PGI. Som sidste år afholdt vi skolen i Pedersborg, da logistik omkring redskaber er noget nemmere ved afholdelse i Pedersborg. Vi havde 3 kanon dage sammen med 100 børn, læg hertil 15 instruktører, en fest af de helt store 😊 Stor tak til de deltagende instruktører Sebastian, Josefine, Helena, Freja, Mathilde, Louise og Iben.

Forår & sommertræning

En kæmpe succes. Vi havde 11 hold med i alt 215 deltagere, vores tidligere rekord er 213 i år 2019. Helena og Mathildes Pige- og Drengespring toppede med 47 deltagende, men når det er sagt havde alle holdene gode tal.

Generalforsamling

Der blev afholdt generalforsamling i maj uden de store sværds slag, da der var meget lavt fremmøde.

Følgende medlemmer i udvalget: Rebekka, Susanne, Bo, Kaare og Laura. Kaare har valgt at trække sig til næste år, så vi skal have fundet 1-2 nye i udvalget – så vi alle bør begynde at finde emner. Grunden til at vi godt vil opnormere er at ønske i udvalgt om at dele holdene i grupper og tilkoble et udvalgsmedlem som tovholder for gruppen.

Gymnastikstab som tidligere af: Bo Hansen (redskaber), Dorthe (kontrakter og løn), Gitte (fastelavn), Helena (sæsonfordeling), Jacob (redskaber), Mette (banko), Sebastian (sociale medier), Ulrik (onsdag i hallen og svedig lørdag)

Træningscenter Pedersborg

Never ending story.

Der var møde med Mia (formand for kultur og fritid) samt Inge (Bygge/teknik) i sidste uge. Richard og undertegnede havde ikke de store forventninger, men Mia og Inge var af den holdning af projektet skal til politikkerne, så det aftalte vi, jeg mener at projektet er på dagsorden i slut september.

SommerEvent 2022

For at skabe aktivitet på FB og hjemmeside, valgte vi som sidste år at lave en lille sommerevent, hvor vi har lavet en kort fitnesssæson på 4 træninger for et CrossDance, CrossGym, Jumping Fitness og Yogahold. Der er pt 31 tilmeldt holdene. Der var for få på CrossDance, så dette hold er lukket. Eventen skal vurderes til næste sæson, i forhold til reklame/antal deltagere/energi osv.

Jumping Fitness Event

Afholdes den 24/9 i Pedersborg Hallen, hvor vi har planlagt 2-3 timers jump. Eventen er lavet i samarbejde med Holbæk og vi regner med 48 trampoliner. Eventen laves "lokalt" for de involverede foreninger, så vi ikke kommer i problemer med Jumping Fitness Danmark.

Nyt Pole Fitness

Vi er blevet kontaktet af nogle Pole Fitness udøvere der pt. træner i Slagelse, men de er klar til at flytte træningsstedet til PGI. Richard og jeg har haft møde med dem hvor vi talte udstyr / visioner / ideer / forventet antal udøvere til opstart. Alt var meget positivt og Richard og jeg er ved at undersøge udstyr opsætning osv.

Går alt efter den tidsplan vi har sat, har vi Pole Fitness på programmet fra 1/1 2023.

Redskaber

Redskabsrummet i Pedersborg Gymnastiksal, Hal og Tumlesal er rengjort og alle redskaber er kontrolleret, stor tak til Lars F for hjælpen. Vi har ikke købt nye redskaber, men mangler der noget må i sige til. Mini Trampolinerne er blevet ændret så vi nu har 3 stk. 28 fjeders, 2 stk. 32 fjeders (den ene en Dorado) samt 2 stk. 36 fjeders hvoraf den ene er trainer.

- Sammen med Anna og Mette er jeg ved at undersøge nogle muligheder for indkøb af motorikskum
- Der indkøbes ophæng/spændebånd til måtter og spejl i gymnastiksal
- Der indkøbes 2 x trampolindug

Løn og kørsel

- Kontrakten i alle har underskrevet fortæller at i skal træne et specifikt hold frem til opvisning 2023, jeres løn samt udbetalingstidspunkter (jul og opvisning) desuden har i afgivet jeres kontooplysninger så vi ved hvor vi skal udbetale.
- Bor du mere end 10 km fra dit træningssted yder vi kørselsgodtgørelse på 1,45 kr. pr. km, særskilt bilag skal udfyldes, dette modtages fra Dorthe.

Reklame 2022

- 2500 Flyers er omdelt ☺
- Plakater ophænges haller og børnehaver
- FB
- Pedersborg Skole Aula på fredag d. 2/9
- Dit Sorø uge 35

Der var ide fra Camilla omkring en særskilt flyer med springholdene, den vil vi nemlig kunne omdele i Dianalund hvor de ikke har springhold. Ideen er god og flyer laves meget snart.

Medlemmer og tilmelding

Vi har rundet 294 tilmeldinger, hvilket er 85 mere end sidste år på samme tid, så pt tegner det lyst.

Events

Vi afholder forskellige events i løbet af sæsonen. Her skal vi bruge 8-10 personer til hver af disse aktiviteter.

Onsdag i hallen er fra kl 13.30 (14.00 kommer børn), 15.45 er der oprydning og afslutning. Vi plejer at gå i klublokale efterfølgende



PGI SÆSON 2022-2023

BØRNEHOLD 1-13 ÅR

- FORÆLDRE BARN 1-3 ÅR
TORS DAG KL. 16.15 – 17.15
- HOPPE LOPPE 4-5 ÅR
MANDAG KL. 16.15 – 17.15
- DANSEGYMNASTIK 4-7 ÅR
ONSDAG KL. 16.00 – 16.45
- MINISPRING PIGER 6 år – 1 kl.
TIRSDAG KL. 16.00 – 17.15
- POWERPIGER 2-3 kl.
MANDAG KL. 17.30 – 19.00
- DRENGENE SPRINGER 0-4 kl.
TIRSDAG KL. 17.30 – 18.45
- PIGESPRING 4-6 kl.
ONSDAG KL. 17.35 – 19.20
- FREDAGSSPRING 3-9 kl.
FREDAG KL. 16.30 – 18.00
- GYMFAMILY BOOTCAMP
TORS DAG KL. 17.30 – 18.25
- DANCE & PERFORMANCE
TORS DAG KL. 18.15 – 19.15
- JUMPING FITNESS 10-15
TIRSDAG KL. 17.00 – 18.00
- PGI JUNIOR
ONSDAG KL. 19.05 – 20.50
- SYTEN+
TORS DAG KL. 19.30 – 21.00

FITNESS

- CROSSGYM ONSDAG
ONSDAG KL. 18.05 – 19.00
- CROSSGYM TORS DAG
TORS DAG KL. 19.30 – 20.25
- CROSSGYM OUTDOOR
MANDAG KL. 17.15 – 18.15
- YOGA MORGEN
ONSDAG KL. 09.00 – 10.15
- YOGA FOR MEN
MANDAG KL. 20.00 – 21.00
- YOGA FOR ALLE
TORS DAG KL. 17.30 – 18.30
- HUSK
VORES BANKOSPIL I PEDERSBORG FORSAMLINGS SHUS OM TORS DAGEN

FITNESS

- YOGA ØVEDE
ONSDAG KL. 19.15 – 20.30
- JUMPING FITNESS
ONSDAG KL. 17.00 – 18.00
- JUMPING M. STYRKE
MANDAG KL. 17.15 – 18.30
- JUMPING FITNESS
LØRDAG KL. 09.00 – 10.00
- BODY POWER
ONSDAG KL. 18.15 – 19.10
- CROSS DANCE
ONSDAG KL. 16.50 – 17.45
- MOTION
- AFTER 8
TIRSDAG KL. 19.00 – 20.30
- ALT FOR DAMERNE
MANDAG KL. 18.30 – 19.45
- BEVÆG DIG MAND
TIRSDAG KL. 18.00 – 19.15
- MOTIONSHOCKEY
TORS DAG KL. 20.30 – 22.00
- 65+
TIRSDAG KL. 10.00 – 11.30
- SMART TRÆNING
ONSDAG KL. 16.30 – 17.30

SESONOPSTART UGE 36 (DOG IKKE FREDAGSSPRING OG KARLEHOLD)
WWW.PGI4180.DK

KOM PRØV BLIVE

Svedig lørdag har samme koncept, men er for alle kommunens børn. Her er både gymnastik, fodbold, hockey mm. Der er ligeledes aktiviteter for de voksne / forældre. **Ideer til aktiviteter?**

09.15 opsætning - 10.00 start – 12.30 slut + frokost.

Hvis vi alle kommer til minimum et event, så kan vi hjælpe hinanden, og derved er det ikke de samme hver gang. Der vil altid være erfarne instruktører til stede.

Tilmelding sker, når Ulrik skriver rundt.

Årskalender 2022 – 23

Kan findes på hjemmeside, men er kopieret ind her

- 5. september 2022 Vintersæson 2022-23 starter
- 16-23. oktober 2022 Efterårsferie
- 29. oktober 2022 Svedig lørdag
- 9. november 2022 Onsdag i hallen for Pedersborg Skole
- 19. november 2022 Førstehjælpskursus
- 7. december 2022 Onsdag i hallen for Pedersborg Skole
- 23. december -2. januar 2023 Juleferie
- 7. januar 2023 Svedig lørdag + Familiens dag i PGI
- 1. februar 2023 Onsdag i hallen for Pedersborg Skole
- 12-19. februar 2023 Vinterferie
- 18. februar 2023 Fastelavn i PGI
- 25. marts 2023 PGI forårsopvisning
- 25. marts 2023 Vintersæson 2022-23 slut
- 11. april 2023 Forårs & Sommersæson 2023 starter
- 17. juni 2023 Sommersæson 2023 slut
- 26-28 juni 2023 Gymnastikskole

Kontingent

- Rabat ved deltagelse på mere end 1 gymnastikhold eller fitnesshold, vil du få 20% rabat på dit kontingent.
- Vigtigt du skal først vælge holdet
 - **Jeg gå på flere hold og skal derfor..**(dette hold vil blive flyttet, så medlemmerne nemmere får øje på det) Er der nogle som mangler rabatten må de kontakte undertegnede, som vil hjælpe dem.
- Prøvegange (3 stk.) er altid muligt også selvom man har betalt og tilmeldt sig, man skal blot kontakte undertegnede, så vil returnere det indbetalte kontingent.
- Jeg har i dag lagt en knap ind på forsiden af hjemmesiden, med link direkte til tilmelding for gymnastik og fitness, så må vi se om det letter processen.

Gymnastikkens uge:



Der vil komme flere opslag i løbet af uge 36

Kursus:

- Find meget gerne kursus og skriv til mig
 - GymDanmark
 - DGI
 - Andre steder
- Instruktørkursus 3+4/9
- PGI hjælper og modtagekursus 25/9, vi sender snart indbydelse
- Førstehjælpskursus i november (forvent 19/11) vi sender indbydelse

Eventuelt

T-shirts gik stort set op med det vi havde på lager.

Nøgler og saltobrik, er udleveret Mathilde og Pernille. Lærke får ved første lejlighed

Vi mangler følgende foto til hjemmeside: Lærke

og Tanja. Vil i tage et

billede i stil med dette og sende til undertegnede.



Vi sluttede aftenen med at alle kunne få talt med hjælpere og hinanden.

Så nu venter vi blot på uge 36 så vi kan komme i gang



