

PGI møde d. 21. august 2025

Nye i PGI

- Agnes (Mikro spring)
- Alberte (Pigespring)
- Alma (Hoppe Loppe)
- Anita (Pole Fitness)
- Augusta (Mikro spring)
- Camilla (Pole Fitness)
- Caroline (Pigespring)
- Elias (Minispring)
- Elvira (Hoppe Loppe)
- Emilie (Spring Max)
- Fiona (Hoppe Loppe)
- Helle (Yoga morgen)
- Jannik (Mikro spring)
- Laura (Minispring)
- Lærke (Powerpiger)
- Majken (Mikro spring)
- Naya (Powerpiger)
- Signe (Mikro spring)
- Stefan (Yoga for alle)
- Stephanie (Minispring)

Gymnastikskole

- 110 børn
 - o 16 instruktører, de fleste fra PGI - Well Done
 - o 1 skoleleder
 - o 2 køkkenhjælpere
- 3 dage med fuld fart
- Det var varmt med +30 grader - pyha
- Glæde og godt humør
- Mange tak til redskabscrew der mødte ind onsdag aften og klarede hele oprydningen

Conventus

- Aktivere 2 faktor login på Conventus



- Du aktiverer 2 faktor under din profil, se højre hjørne grøn boks
- Du behøver ikke bruge 2 faktor hver gang du logger ind, hvis du benytter samme tablet/telefon eller pc når du logger ind, da du fast kan godkende samme enhed.

- Verificer mobilnummer



- Igen skal du ind under din profil (grøn boks)
- Når du har verificeret dit telefonnummer kan du sende sms fra conventus med "dit eget nummer" og der kan således svares på sms direkte til dig, så dette er en skal opgave hvis du benytter sms fra conventus
- Så ser det sådan ud når du vil sende sms

Afsender:

☐ Tekst:

☐ Mobil nr.: 29626221

- En del mails bliver stadigvæk fanget i spamfilter
- Så har du sendt vigtig mail, kan det være nødvendigt at sende sms efterfølgende, med opfordring til at læse mail, træls men dette er en workaround vi må benytte.
- Kan jeg så ikke bare sende sms -jo det kan du godt – men sms står for short message service☺ vi betaler 20 øre pr 200 tegn pr sms. Derfor brug sms hvor det giver mening og mail hvor det giver mening.

Forår og sommertræning

- Lidt færre hold og gymnaster end sidste år
- 285 deltagere
- 10 hold + 3 hold på ½ sæson
- Fine opvisninger i Søskoven, sportsbyen Holbæk og ved Pedersborg Dagen

Udlejning

- 4 udlejninger i juni
- 2 samme weekend, pga Pinse var Roskilde ved Fjorden og Søskoven endt i samme weekend
- Da vi også skulle levere 2 sæt samtidigt til både Fjorden og sportsbyen, lejede vi en kassebil, det gav mindre stress omkring levering
- Godt arbejde af hele crewet, i bliver omtalt rosende
- Næste udlejning airtrack til børnehave, som har fødselsdag i september

Generalforsamling 27/5

- Gitte Grønholt Hansen valgt ind i udvalget - tillykke med valget
- Laura er trådt ud af udvalget
- Gymnastikudvalg: Gitte, Susanne, Rebekka og Bo
- Gymnastikstab: Bjarne, Bo, Dorthe, Gitte, Helena, Henning, Jacob, John, Josefine, Kåre, Mathias, Mette, Sebastian, Ulrik

Redskabsrummet

- Der er rengjort i redskabsrummene i PGI
- Alle redskaber gennemgået for fejl og mangler
 - o Der er efterfølgende bestilt skum, velcro, betræk, saltoplint og en del andre småting for 75.000 kr.
- Vi har købt en dobbelt mini og et komplet sæt betræk til nedspringsmåtte med side/endekasser fra Brøndby Strand Gymnastik
- **Mangler vi noget?**



Førstehjælp

- Der er fyldt op i Pedersborgs 2 førstehjælpsskabe:
 - o Plaster
 - o Isposer
 - o Film til isposer
 - o Tape
 - o Hygiejnebind

Dagens tal

- Der er nu 394 tilmeldte til vintersæsonen, vi har aldrig haft så mange forhåndstilmeldinger
- Venteliste på:
 - o Ræs Fræs – 16 stk.
 - o CrossDance tirsdag - 2 stk.
 - o CrossDance torsdag - 3 stk.
 - o Jumping Fitness onsdag – 2 stk.
- Nærmer sig / eller 100%
 - o Yoga men
 - o Jumping Fitness lørdag og mandag
- Ca. 75%
 - o Forældre Barn
 - o Hoppe Loppe
 - o Mikrospring
 - o Minispring

Kørsel

- Hvis man bor mere end 10 km. væk får man kørselsgodtgørelse for alle km, taksten er pt 1,45 kr.

PGI søger hjælpeinstruktører

- Vi vil søge på Sorø Akademi
- Caroline har fået fil, en dag i kommende uge får hun også opslag i fysisk form
- **Er der andre som ønsker fil eller plakat så sig til, det kan jo være i har en god kanal☺**

PGI søger hjelpeinstruktører

Har du lyst til at være en del af et hyggeligt fællesskab med springglade børn?

Pedersborg Gymnastik og Idrætsforening (PGI) søger lige nu hjelpeinstruktører til to af vores børnehold.

Minispring

Aldersgruppe:
0 - 1 klasse

Træningstid:
Tirsdag kl. 16.10 –
17.30



SpringMax

Aldersgruppe:
3 - 6 klasse

Træningstid:
Torsdag kl. 18.15 –
19.30

Reklame 2025-2026

- Fredag blev der uddelt 2650 flyers – STOR TAK FOR HJÆLPEN TIL ALLE UDDELERE
- Plakater ophængt
 - Sorø hallen
 - Pedersborg Børnehus
 - Villa Villa Kulla
 - Magdalenahaven
 - Skovbørnehaven
 - Privatskolen
 - Biblioteket
 - Akademiet
- FB
 - Der udarbejdes en plan for opslag på facebook, af Sebastian og Rebekka
- Pedersborg skole Aula uge 35
- Dit Sorø uge 35

Tider

Billederne af de enkle træningssteder, så I kan se om der kommer hold før og efter

SLAGLILLE				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	
18.30 – 19.45	10.00 – 11.30	9.00-10.15		
18.00-20.00	10.00 – 11.30	09.00-10.30		
Alt for damerne	60+	Morgenyoga		
15	15	15		
Majbrit/Tanja	Flemming	Helle		
22.mar	22.mar	22.mar		
	18.00-19.15			
	17.30-19.30			
	Bevæg dig mand			
	15			
	Morten Dyhr			
	22.mar			

GYMNASTIKSAL					
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
16.15 – 17.15	16.10-17.30 (se hal)	16.15-17.15	16.00-16.55	16.30 – 18.00	08.30-09.30
16.00-17.30	16.00-17.30	16.00-17.30	16.00-17.00	16.00-18.30	09.30-10.30
Hoppe Loppe	Minispring	Spring Mikro	Forældre Barn	Fredagsspring	Badminton
35	40	20	30	Skal måske genopstå	12
Mette	Martin + Luna	Majken	Camilla	Mette + Bo + ?	
21. jun (med påskepause)		22.mar	22.mar	1.10-28.2	03.maj
17.15-18.45 (se hal)	17.45-18.45		17.00-17.55		09.30-10.30
17.30-19.30	17.30-19.00		17.00-18.30		09.30-10.30
Powerpiger	Saltoteam drenge		Ræs Fræs		Badminton
45	20		30		12
Caroline + Cecilie	Bo + Camilla		Camilla		
28. jun (med påskepause)	21. jun (med påskepause)		22.mar		03.maj
	19.00-20.30	17.30-19.15 (se hal)	18.10-19.25		
	19.00-20.30	1730-1930	18.00-19.45		
	After 8	Pigespring	Spring Max		
	15	40	20		
	Susanne	Julie + Bo	Julie + Ulrik		
	22.mar	29. jun (med påskepause)	22.mar		
		19.00-21.00 (se hal)	19.50-20.50		
		19.30-21.30	09.30-10.30		
		Junior (1:45 eller 2 tim?)	Badminton		
		25	12		
		Lærke + Bo			
		21. jun (med påskepause)	03.maj		

HALLEN			
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
17.15-17.45	16.10-16.30	16.30-17.30	
17.15-17.45	16.00-16.30	16.30-17.30	
Powerpiger	Minispring	Familie badminton	
35	40	16	
Caroline + Cecilie	Martin + Luna		
30.jun	22.mar	03.maj	
17.45-18.45		17.30-18.00	
17.45-18.45		17.30-18.00	
Crossgym indoor		Pigespring	
20		40	
Bo		Julie + Bo	
1.12-28.2		30.jun	
18.45-19.45		18.00-19.00	
18.30-19.30		19.15-20.15	
Badminton		Bodypower + soft	
18		15	
03.maj		Bente	
		22.mar	
19.45-20.45		19.00-19.30	19.00-20.00
19.45-20.45		19.00-19.30	
Badminton		Junior	Crossgym
16		25	25
03.maj		Lærke + Bo	Stine
		30.jun	45381
		19.30-20.30	20.15-21.45
		19.30-20.30	
		Badminton	Motionshockey
		16	16
		03.maj	John
			03.maj

Bemærk

At der efter efterårsferien
kommer fodbold:
Mandag før Powerpiger
Tirsdag efter Minispring
Torsdag før CrossGym

TUMLESALEN					
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Lørdag	Søndag
17.15-18.30	17.45-18.45	17.00-18.00	17.30-18.30	09.00-10.00	10.00-12.00
17.00-19.00	17.30-19.00	16.30-18.00	17.00-18.30	09.00-10.30	09.30-12.30
Jumping Fitness	CrossDance	Jumping Fitness	Yoga	Jumping Fitness	Polefitness fri træning
20	15	20	15	20	12
Jane	Heidi	Jane	Stefan	Jane	
11.8-28.06.2026	11.8-28.06.2026	11.8-28.06.2026	22.mar	11.8-28.06.2026	11.8-28.06.2026
	19.00-21.00	18.05-19.05	18.50-19.50		
	19.00-21.00	18.00-19.15	18.30-20.00		
	Polefitness med instruktør	Jumpingfitness	CrossDance		
	12	15	15		
	Charlotte	Jane	Heidi		
	22.mar	22.mar	22.mar		
			20.00-21.00		
			20.05-21.05		
			Yoga Men		
			15		
			Vibeke		
			22.mar		

Events

- Vi afholder forskellige events i løbet af sæsonen. Her skal der bruges 6-8 personer til hver af disse aktiviteter.
- Onsdag i hallen
 - o Fra 13:30 i hallen. Kl. 14 kommer børnene.
 - o Kl. 15:45 er der oprydning og afslutning.
 - o Vi går i klublokalet bagefter.
- Svedig lørdag eller søndag, samme koncept som onsdag i hallen, men for alle kommunens børn.
 - o Der er både aktiviteter for børn og voksne.
 - o 09:15 er der opsætning
 - o Kl. 10 starter arrangementet.
 - o 12:30 slutter vi og spiser frokost og rydder op.
- Meld jer gerne til på de forskellige events. Der bliver sendt en mail ud med datoer for sæsonen snart. Hvis vi alle er med på 1 event hver, så behøver det ikke at være de samme hver gang.
- Det er Ulrik der står for ovenstående.

Aflysninger

- Lør. 4/10 al træning aflyst pga. DGI kursus
- Tors-fre 9-10/10 træning aflyst i hal + gymnastiksal pga. Lego
- Fre-søn 7-9/11 al træning aflyst pga. fjerkræ
- Man-tirs 17-18/11 træning aflyst tumble pga. valg
- Lør-søn 18-19/4 træning aflyst i hal
- Fre-søn 24-26/4 al træning aflyst pga. skolefest
- Tid for Terminsprøver og Årsprøver kendes pt ikke

Kalender 2025-2026

11. august 2025 Sæsonstart Jumping Fitness
21. august 2025 Opstartsmøde for instruktører og hjælpere i PGI
22. august 2025 Uddeling af flyers i Sorø nord og omegn
14. september 2025 Modtagekursus for hjælpere og instruktører i PGI
13-19. oktober 2025 Efterårsferie
25. oktober 2025 Svedig lørdag
5. november 2025 Onsdag i hallen for Pedersborg skole
3. december 2025 Onsdag i hallen for Pedersborg skole
22. december - 3. januar 2026 Juleferie og nytårsferie
4. januar 2026 Familiens dag i PGI
14. januar 2026 Onsdag i hallen for Pedersborg skole
19-14. februar 2026 Vinterferie
15. februar 2026 Fastelavn i PGI
25. februar 2026 Onsdag i hallen for Pedersborg skole
21. marts 2026 PGI forårsopvisning
22. marts 2026 Vintersæson 2025-26 slut
25. marts 2026 Onsdag i hallen for Pedersborg skole
13. april 2026 Forårs & Sommersæson 2026 starter
21. juni 2026 Forårs & Sommersæson 2026 slut
29-30. juni + 1 juli 2026 Gymnastikskole

Kontingent

- Hvis man går på 2 hold, kan man få 20% rabat.
- Vigtigt: du skal først vælge holdet "Jeg går på flere hold og skal derfor..."
- PS Rabatprisen beregnes først til slut i processen og ses først i betalingsvinduet
- Ved manglende rabat kan Bo Husum kontaktes 😊

Kursus generelt

- 20. august **Gymnastik for alle børn** (Bjarne, Gitte, Majken, Mette, Martin, Camilla L, Nicolai, Jannik, Alma)
- 30. august **Hjælpeinstruktør** i PGI (Agnes, Alberte, Alma, Elvira, Emilie, Fiona, Laura, Naya, Signe, Stephanie)
- 7. september Fra leg til spring (Camilla L, Majken, Martin, Mette)

- 13. september **GymDK træner basis** (Cecilie, Luna, Tenna, Majken)
- 4. oktober **DGI Kursusdag i Sorø + Pedersborg**, der vil være masser af forskellige kursustilbud, gå ind på DGI kursusoversigt og skriv efterfølgende hvilke kursus du godt vil på.

PGI Førstehjælpskursus

- Afholdes slut november (dato tilgår)
- Følgende mangler kursus:
 - o Anita, Bente, Camilla I, Camilla L, Caroline S, Cecilie T, Helle, Jannik, Luna, Majbrit, Majken, Mathias, Stefan

PGI-hjælpere og modtagning

- Dagen er 14. september
- Med deltagelse af LBI
 - o Deltagere PGI: Agnes, Alberte, Alma, Augusta, Caroline S, Cecilie H, Elias, Elvira, Emilie, Fiona, Inna, Jannik, Laura, Lærke O, Majken, Naya, Signe, Stephanie)
- Programmet endnu ikke klar, men kommer meget snart

Eventuelt

- Instruktør T-shirts blev uddelt til mødet, er der flere som mangler kan Bo Husum kontaktes
- Kontrakter blev udfyldt, for jer der ikke var med til mødet, vil vi komme til træning med kontrakten, husk derfor jeres kort oplysninger
- Saltobrik blev udleveret, for jer som ikke var til mødet, får i den til første træning
- Foto
 - o Samlet - alle de nye blev taget, dette lægges på hjemmesiden
- **Andet?**
- Skærme og telefoner til træning
- Vi havde en god snak om ovenstående, 2 dage senere ser jeg, at DGI også udtaler sig om ovenstående
- <https://www.dgi.dk/artikel/dif-og-dgi-vil-have-mobiler-ud-af-omklaedningsrummet-idraetsforeninger-skal-vaere-frirum-fra-skaerme>
- Vi blev på mødet blev vi enige om at opfordre til skærmfri træning for både de aktive, men også for de ikke aktive, ikke at I som trænere skal bruge en masse krudt på emnet, men vi vil lave en bred oplysningskampagne:
 - o Der ophænges plakat ved døren ind til gymnastiksalen
 - o Der sættes tekst på hjemmesiden om emnet
 - o Der sendes mail til gymnaster og fitness omkring emnet
 - o Vi som trænere skal gå forrest som rollemodel
- Førstehjælpsskabet blev fremvist til alle de nye