

# Gymnastikmøde 15.12.2022



## Nyt fra udvalget

### **Køkken**

Siden sidst har vi opsat nyt køkkenet og hele klublokalet er malet og renoveret. Der er nu både opvaskemaskine, ovn/mikrobølgeovn, mere skabsplads samt lavet en væg bagerst i lokalet, så rummet fremstår mere ryddeligt.

Stor tak til bestyrelsen for at sige ja for projektet, der kom i stand fordi formanden selv stod i køkkenet en hel weekend og vaskede op efter et kursus.

Stor tak til jer som har hjulpet i frivillighedens navn: Lars, Jacob, Mathias, Bo og Mette

Vi startede 15/11 og var færdige 6/12 – sejt gået.



### **Børn og arbejde**

Det at være hjælpeinstruktør, minihjælper og instruktør sidestilles arbejde nu med et arbejde. DGI og organisationer har været inde over beslutningsprocessen.

Arbejdsmiljølovgivningen gælder

Dvs. minimum 13 år for at have et arbejde

Medfører at det er slut med minihjælpere (efter denne sæson)

## **Gymnastikudvalget**

Gymnastikudvalg består nu kun af: Susanne, Rebekka, Laura og Bo  
Kaare stiller ikke op til maj og har trukket sig fra udvalget.

### **Tak for din indsats og de år du var med**

Er der andre instruktører – hjælpeinstruktører – forældre – eller andre som har lyst til at deltage i udvalget og på den måde være med til at forme og give støtte, så er der generalforsamling i maj 2023 hvor du kan stille op. Du kan altid tale med en af os fra udvalget, for at høre mere og få en snak om gymnastikudvalget.

## **Medlemstal**

Vi er kommet godt tilbage efter Corona og er nu på niveau med 2017 og 2018 med dagens tal på 534. 2019 er stadigvæk all time high med 569.

Der er pt venteliste på Yoga for alle, Hoppe Loppe og Jumping Fitness, hvis instruktørerne syntes vi skal lade de sidste komme på holdet, så kontakt undertegnede.

**Endnu vigtigere er det, at få de måske manglende sidste tilmeldinger i hus, dette især vigtigt da medlemstal og dermed støtte fra kommune beregnes ud fra tallene 31/12.**

## **Kontingent**

Start december har vi sat kontingentet ned med ca. 40%. dette er helt normal procedure. Et eksempel er at Hoppe Loppe kostede 470 kr. men nu er prisen 270 kr. Det nedsatte kontingent gælder resten af sæsonen.

## Pole Fitness

Vi er nu klar med vores nye satsning Pole Fitness. Udstyret er købt og gjort klar, instruktørerne Louise, Anna, Ida og Charlotte er parate og sidst men ikke mindst tilmeldingen er åben.

Vi har planlagt at starte med 2 hold begge i kategori 16 år +:

Tirsdag fra kl. 19-21

Søndag fra kl. 10.30 til 12.30

Holdene starter i uge 1 og har sidste træning i forår/sommersæsonen i uge 24. Efter sommerferien starter holdene op på ny med ny tilmelding, som løber frem til jul. Altså vil holdene skille sig lidt ud, med en "længere sæson" der er delt i 2 betalinger. Denne praksis vil vi måske overføre til andre fitness hold. Kontingentet er fastsat til 650 kr. frem til sommer, det er måske lidt i

underkanten, men vi skal lige have løbet holdene i gang:-) I løbet af de kommende uger vil vi reklamere for holdene.



Lidt mere om Pole – fortalt af Louise

## POLE FITNESS – En kort historie

- Udsprung af eksotisk dansk i USA i 1920'erne under den store depression.
- Indien og Kina har ældgammel tradition for dans på pole, dette med udsprung i akrobatik.
- Pole udvikler sig i 1990'erne i kølvandet på en større fitnessbølge til det vi kender i dag. I 2018 blev pole fitness officielt en konkurrence sport.



### Juleafslutning

I kommende uge er det sidste træning inden jul, og derfor er det muligt at lave juleafslutning på holdene.

Til børneholdene vil der blive serveret skåret frugt og pebernødder, vi kommer med fad og skåle omkring halvvejs i træningen.

Til de voksne og 17+ er der høflig selvbetjening i klublokalet med vand/øl. Vær opmærksom på at der kan være andre i lokalet, men mon ikke I kan deles om pladsen:-) CrossGym onsdag benytter

lokalhistorisk. Til holdene i Slaglille Bjernede kan der købes en øl/vand i klublokalet, hvorefter regning sendes til PGI.



Torsdag sidste uge havde PGI julebanko, i den forbindelse havde vi hørt virksomheder om sponsorater, vi fik mange gaver – stor tak – en liste med alle sponsorer kan se på hjemmesiden, der var 182 deltagende til banko og overskuddet blev på hele 20.000 kr. VIRKELIGT FLOT

### Svedig lørdag og fitness tryday = Familiens dag i PGI den 7/1

Vi holder som noget af det første i 2023 familiens dag i PGI fra kl. 10.00 til 12.30.

Formålet med dagen er at give børn mulighed for forskellige kendte aktiviteter, samt mulighed for børn og voksne at prøve nye aktiviteter.

For børn vil der som ved andre arrangementer være redskabsbane for de små i gymnastiksalen, springgymnastik, badminton og hockey i hallen.

Desuden vil der også være følgende 4 prøveaktiviteter:

- Pole Fitness, ved Louise fra kl. 11.45 til 12.15
- CrossDance, ved Bente fra kl. 10.45 til 11.15
- CrossGym, ved Bo kl. 10.15 til 10.45
- Jumping Fitness for unge, ved Pernille fra kl. 11.15 til 11.45

Udover ovenstående instruktører skal der bruges 2-3 personer i gymnastiksalen til de små og 2-3 personer i hallen til springgymnastik, samt 1 til badminton og hockey. Ulrik vil meget snart skrive til jer, så vi har styr på, hvem der gør hvad.

Vi vil reklamere på FB, hjemmeside, i hal og gymnastiksal samt på Dit Sorø. Herudover er det meget vigtigt at I nævner det på holdene, husk at pointere det er gratis for alle og tilmelding ikke nødvendig.

## Fastelavn 2023 ved Gitte

PGI-fastelavnsfest er i 2023 den 18/2 fra kl. 14 – 16, med mødetid kl. 13 og sluttid omkring kl. 16.30.

Vi forventer at der kommer små 200 på dagen, så der skal bruges mange hjælpere.

Gitte vil sende mail til jer alle når vi kommer lidt tættere på datoen.



## Opvisningstøj

Gymnastikhold der skal deltage i opvisning eller opvisninger kan få opvisningstøj i form af T-shirt eller lignende. Lad os hellere få bestilt før end senere.

Der er ca. 80 kr at købe for.

RR er altid et godt bud, her koordineres valg med undertegnede, der så vil lave fælles bestilling

Der kan også købes andre steder, dette klares selv, husk kvittering så I kan få beløbet refunderet.

Fitnesshold tager til opvisningen i eget tøj for at vise forskellighed og at alle kan være med.

## DGI-opvisninger

Der er følgende DGI-opvisninger i vores område

Kalundborg d. 3-5 marts (hvor 3. marts er en voksendag)

Roskilde d. 11-12. marts

Sorø d. 18-19. marts

Tilmelding åbner omkring d. 1. januar, så skal dit hold tilmeldes, så skriv til undertegnede, da jeg så sørger for tilmeldingen. (ønskes specifik dag skrives også dette)

## DGI-opvisning Sorø d. 18-18. marts

Som det har været de sidste mange år, er PGI en meget stor del af afviklingen af opvisningen i Sorø. Vi leverer redskaber og hjælp til med opsætning og nedtagning, desuden bemander vi også indgangen hele weekenden, der kræves omkring 40 personer med vagter på ca. 2,5 time, for at få vagtplanen i indgangen til at gå op. Laura vil skrive til jer + forældrebanken, når vi kommer lidt tættere på. I må meget gerne være med til at reklamere for den "hjælpende hånd" og meget gerne modtage direkte tilmeldinger, der gives videre til Laura.

Projektet skal sælges på: Fællesskab, frivillighed, gør en forskel ved at hjælpe, hjælper PGI til at tjene lidt ekstra så kontingenter kan holdes så lave som muligt og du kan komme gratis ind og se gymnastik på dagen.

Alle som giver en hjælpende hånd med oprydningen søndag eftermiddag / aften deltager i fællesspisning i gymnastiksalen.

### PGI-opvisning d. 25/3 2022

Vi skal ikke planlægge dagen specifik på dette tidspunkt, det klarer vi i februar, men punktet er med for at I alle kan skrive det i kalenderen, samt allerede nu begynde at planlægge jeres deltagelse☺

- Dagen begynder kl. 10 med opsætning og klargøring
- Frokost serveres kl. 12, på dette tidspunkt får I også dagens briefing omkring dagens forløb
- Opvisningen er fra kl. 13 – 16.30
- Oprydning fra kl. ca. 16.30 til 18
- Gratis fællesspisning for alle instruktører og hjælpere samt deres familier. (det bliver ikke lasagne fra Parnas til næste år)

Vi skal desuden have planlagt hvem, som er vores fanebærere i 2023, bud modtages meget gerne.

### PGI sommerprogram

Vi starter sommerholdene i uge 16, da det gives os 8 træninger inden Søsikovsopvisning d. 11/6.

Jumping-fitness forsætter dog direkte videre med træning

Gymnastikholdene har sidste træning i uge 23 (samme uge som Søsikoven)

Fitnessholdene sidste træning i uge 24

Der kan dog være små forskydninger i ovenstående, fx pga. Pedersborg dag, dette koordineres med undertegnede.

Følgende plan blev lagt på mødet, da vi identificerede behov for et ekstra børnehold.

Mandag:

- Sommer Lopper, med instruktører Anna og Gitte, fra kl. 16.15 til 17.15

Tirsdag:

- Sommer Børn spring førskole til 1. klasse, med instruktører Mette og Gitte, fra kl. 16.15 til 17.30

- Sommer Power spring 2-3. klasse, med instruktører Josefine og Martin, fra kl. 17.30 til 18.45

Onsdag:

- Sommer Mega spring 4-6. klasse, med instruktører Katholm og Bo, fra kl. 17.00 til 18.45
- Sommer Junior fra 7. klasse, med instruktører Lærke og Bo fra kl. 18.45 til 20.30

Torsdag:

- Sommer Bootcamp, med instruktør Bo fra kl. 17.30 til 18.30

Desuden forsættes de 3 Jumping Fitness hold, 2 Pole Fitness hold og 1 CrossGym outdoor hold

Sidst men ikke mindst vil jeg nævne Gymnastikskolen, der afholdes mandag til onsdag i uge 26, i Pedersborg hallen i samarbejde med LBI. Vi forventer igen 100 børn til 3 dages springgymnastik, med fuld fart hver dag fra kl. 8-15. Har du lyst til at hjælpe, så kig i kalenderen og skriv til undertegnede.

### Eventuelt

Instruktør T-shirts bliver bestilt, så er der nogle som mangler, skriv til mig ASAP.

**GLÆDELIG JUL OG GODT NYTÅR TIL ALLE**