

PGI Gymnastikmøde 24. august 2023

Dagsorden

- **Grillen tændt**
 - Børneattest
 - Kontrakter
- **Hvem er hvem**
- **Siden sidst**
- **Løn/kørsel**
- **Indkøb**
- **Sæsonen 23 – 24**
 - Dagens tal
 - Tilmeldingsprocedure
 - Vigtige datoer i sæson
- **Kursus**
- **Eventuelt**
 - Kig på faciliteter
 - Nøgler
- **Jeres tid**

Grill

Tak til Henrik der grillede til os 😊

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

Vi mangler ganske få børneattester og lidt flere kontrakter, jeg vil komme rundt til jer i de første 2 uger og få de sidste underskrifter, så husk jeres kontonummer til kontrakten.

Jeg holder meget af den tradition vi er ved at opbygge med grill og mulighed for noget løs snak med jer alle.

Hvem er Hvem

Først blev alle de nye instruktører og hjælpere præsenteret. Vi har sagt god dag til Amalie Rønnow Olsen, der skal hjælpe Gitte på Minispring Piger og Katrine på Powerpiger, Amalie Wismann der skal hjælpe Gitte på Minispring Piger, Julie Stærkær der skal hjælpe Sebastian på Spring Max, Mathilde Quist der skal hjælpe Mette med Dansegymnastik, Nicolai Høj der skal hjælpe Mathilde og Lærke på Junior, Villum Galsgaard der skal hjælpe Anna på Hoppe Loppe, Leo der skal hjælpe Camilla på forældre Barn samt Stine Magnusson der skal have holdet Crossgym torsdag.

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

Gymnastikskole

Første uge af skolesommerferien betyder gymnastikskole med LBI, DGI og PGI. Vi havde 3 kanon dage sammen med 120 børn, læg hertil 18 instruktører, en stor fornøjelse, men også hårdt arbejde.

Stor tak til de deltagende instruktører Louise, Ida, Helena, Sebastian, Josefine, Iben og Freja samt Mette og Nicoline i køkkenet.

Forår & sommertræning

En kæmpe succes. Vi havde 13 hold med i alt 240 deltagere, vores tidligere rekord er 215 i år 2022. Vi havde desuden 2 Polehold fra vinteren kørende, så 100% ny rekord.

Generalforsamling

Der blev afholdt generalforsamling 30. maj.

Følgende medlemmer i udvalget: Rebekka, Susanne, Bo og Laura.

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

Træningscenter Pedersborg

Vi er tættere på end nogensinde, men ikke i mål endnu.

Der var møde med Inge (Bygge/teknik) og Morten (Vores rådgivende ingeniør) midt i juli. Vi har nu tegninger med en detaljegrad jeg ikke tidligere har set, fx hvordan gulvet skal opbygges osv. Inge var meget tilfreds og vil tale med hende kontakter i det politiske. Vi arbejder pt mod byggeri i 2024.

Redskaber

Sebastian og undertegnede mødtes om formiddagen den 24. juli og 7 timer senere var redskabsrummet i Pedersborg Gymnastiksal, Hal og Tumlesal er rengjort og alle redskaber er kontrolleret.

Vi har ikke købt nye redskaber, men mangler der noget må i sige til.

Mini Trampolinerne har fået ny farvekode på dugen, i stil med skipister

Grøn = 28 fjedre

Blå = 32 fjedre

Rød = 36 fjedre

Sort = 40 fjedre

Løn og kørsel

- Kontrakten i alle har underskrevet fortæller at, I skal træne et specifikt hold frem til enten opvisning 2024 og for andre af jer frem til sommerferie 2024, jeres løn samt udbetalingstidspunkter (jul og opvisning (samt slut juni for enkelte)) desuden har i afgivet jeres kontooplysninger så vi ved hvortil vi skal udbetale. Dorthe vil skrive til jer inden udbetaling for at høre om der er nyt kontonummer, det sker desværre at vi får udbetalt forkert pga bankskifte☺
- 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 2023

- 2200 Flyers er omdelt 😊
- Plakater ophænges
- FB
- Pedersborg Skole Aula uge 35
- Dit Sorø uge 35

Stor tak til alle jer, der var friske på at tage en plakat med til ophæng på de opslagstavler i kommer forbi.

Medlemmer og tilmelding

Vi har rundet 340 tilmeldinger, hvilket er 55 mere end sidste år på samme tid, så pt tegner det lyst.

Vi har venteliste på

Forældre Barn: 12

Hoppe Loppe: 6

Yoga: 1

Vi vil rigtigt gerne oprette endnu et forældre barn hold, så kender du en ny instruktør må du endelig sige til.

Events

Vi afholder forskellige events i løbet af sæsonen. Her skal vi bruge 6-8 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

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.

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.

I kan allerede nu se datoer i kalender på næste side.

Årskalender 2023 – 24

Kan findes på hjemmeside, men er kopieret ind her



PGI SÆSON 2022-2023

BØRNEHOLD 1-13 ÅR

- FORÆLDRE BARN 1-3 ÅR**
TORSDAG 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 0-6 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**
TORSDAG KL. 17.30 – 18.25
- DANCE & PERFORMANCE**
TORSDAG KL. 18.15 – 19.15
- JUMPING FITNESS 10-15**
TIRSDAG KL. 17.00 – 18.00
- PGI JUNIOR**
ONSDAG KL. 19.05 – 20.50
- SYTTEN+**
TORSDAG KL. 19.30 – 21.00

FITNESS

- CROSSGYM ONSDAG**
ONSDAG KL. 18.05 – 19.00
- CROSSGYM TORSDAG**
TORSDAG 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**
TORSDAG KL. 17.30 – 18.30
- HUSK**
VORES BANKOSPIL I PEDERSBORG FORSAMLINGSHUS OM TORSDAGEN

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**
TORSDAG 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 KØRLEHOLD)
WWW.PGI4180.DK

KOM PRØV BLIV

- 4. september 2023 Vintersæson 2023-24 starter
- 16-22. oktober 2023 Efterårsferie
- 28. oktober 2023 Svedig lørdag
- 15. november 2023 Onsdag i hallen for Pedersborg Skole
- 6. december 2023 Onsdag i hallen for Pedersborg Skole
- 22. december - 2. januar 2024 Juleferie
- 6. januar 2024 Svedig lørdag + Familiens dag i PGI
- 24. januar 2024 Onsdag i hallen for Pedersborg Skole
- 10. februar 2024 Fastelavn i PGI
- 12-18. februar 2024 Vinterferie
- 23. marts 2024 PGI forårsopvisning
- 24. marts 2024 Vintersæson 2023-24 slut
- 15. april 2024 Forårs & Sommersæson 2024 starter
- 16. juni 2024 Sæson 2024 slut
- 1-3 juli 2024 Gymnastikskole

Aflysninger

Jeg har gennemgået hele kalenderen i kommunens bookingsystem og fundet følgende:

13-15. oktober al træning aflyst i Pedersborg pga. fjerkræsudstilling

Uge 3 har skolen booket Pedersborg gymnastiksal til terminsprøver, det er endnu ikke 100% sikkert de skal bruge alle dage, jeg skal nok holde jer orienteret.

Ekstratræninger

Vi har booket ekstratræning med springgrav for følgende hold: Drengene springer, Pigespring, Spring Max, Junior og 17+ følgende dage:

8. oktober i Sorø Hal 3b, hvor holdene træner enkeltvis, nærmere plan kommer

12. november i Sorø Hal 3b, hvor holdene træner enkeltvis, nærmere plan kommer

14. januar på SGE, fra kl. 10-13 alle træner sammen.

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.
- Bemærk knap på forsiden af hjemmesiden, med link direkte til tilmelding for gymnastik og fitness, for at lette processen.

I opfordres alle til at holde styr på medlemmer der møder op kontra Conventus, så vi kan få alle tilmeldt inden jul.

Kursus:

- Find meget gerne kursus og skriv til mig
 - GymDanmark
 - DGI
 - Andre steder
- Instruktørkursus 2+3/9 (Camilla deltager)
- TeenDance 3/9 (Josefine og Mathilde deltager)
- Hjelpeinstruktørkursus på SGE 2-3/9 (Amalie R, Amalie W, Cecilie K, Julie J, Mathilde Q deltager)
- PGI hjælper og modtagekursus 16/9, med Gitte, Martin og undertegnede (Amalie R, Amalie W, Cecilie H, Hannah, Julie S, Julie J, Leo, Mathilde Q, Nicolai og Villum deltager)
- Førstehjælpskursus i november dato fastsættes snart

Eventuelt

- T-shirts til alle som manglede (da vi også fandt den rette størrelse til Nicolai;-)

- Nøgler og saltobrik, udleveret, de resterende tager jeg med rundt de første 2 uger.
- Foto til hjemmesiden er i hus og bliver lagt på meget snart.
- Helena kom med opråb omkring hjælpeinstruktører – **vi mangler** – så er der mulige på holdene så spørg, husk minimum 13 år.
- Mail problemer især til hotmailbruger, der er lagt vejledning til godkendelse af conventus på hjemmesiden, problemet rammer ikke kun jer, men også når i skriver til holdet via mailsystemet i conventus
<https://pgi4180.dk/#mailuser>

God vind og god opstart

Vi ses på holdene, jeg bestræber mig på at komme rundt til så mange som muligt i løbet af de første uger