

## Referat Ordinær generalforsamling Aars Forenings Fitness

Dato: Onsdag d. 5. februar 2014 kl. 19.00

1. Valg af dirigent	<p>Poul byder velkommen.  Marius Stubberup foreslået og valgt som dirigent.  Marius takker for valget.  Generalforsamlingen er lovlig varslet.</p>
2. Valg af stemmetællere	<p>2 Stemmetællere valgt.</p>
3. Aflæggelse af beretning	<p>I lighed med de tidligere år, har 2013 været et travlt år med forskellige nye tiltag.</p> <p>Vi indledte et samarbejde med Sundhedscenter Vesthimmerland om, at de låner vort center til et Rehabiliteringsforløb for kræftramte borgere i kommunen. Træningen foregår nu tirsdag og torsdag sidst på formiddagen.</p> <p>Senere på året startede et andet træningsforløb, Motion og Samvær, for personer med forskellige kroniske sygdomme, hvor Sundhedscentret også låner vort center. Vor fysioterapeut Lisbeth Grud-Leth står for denne træning, som foregår tirsdag eftermiddag.</p> <p>Der er god tilslutning til begge træningsforløb og på holdet for Motion og Samvær er der pt lukket for tilmelding, idet der er omkring 20 deltagere.</p> <p>Ved at vi udlåner vort center, får vi et godt image og desuden har vi også fået et par nye medlemmer fra holdet Motion og Samvær.</p> <p>Vi fik også nedsat et aktivitets- og sponsorudvalg for at få arbejdsopgaverne uddelegeret til flere personer i foreningen.</p> <p>Desuden havde vi tre instruktører på kursus på Lanzarote, mere herom senere.</p> <p>Sidst på året indgik vi en 3-årig hovedsponsoraftale med Spar Nord. Vi er meget tilfredse med den nye sponsoraftale og ser frem til et godt samarbejde med Spar Nord.</p> <p>I årets løb fornyede vi aftalerne med vore tøjsponsorer. I den forbindelse fik vi to nye sponsorer og vi har nu 7 tøjsponsorer som sammen med vor hovedsponsor er påtrykt træningstøj/fritidsjakker. Alle instruktører, udvalgsmedlemmer og bestyrelse har således fået nyt træningstøj og fritidsjakker.</p> <p>Der er indkøbt forskellige rekvisitter til centret til brug ved forskellige øvelser bl.a. på gulvet.</p> <p><b><u>Medlemsoversigt:</u></b></p> <p>Vi havde knap 200 medlemmer ved starten af året og ved slutningen af 2013 må vi konstatere et lavere medlemstal. Nedgangen ligger hovedsageligt i aldersgruppen 26 - 50 år, men til dels også for medlemmer under 25 år. Nedgangen kan skyldes at andre motionscentre har specielle tilbud især til unge mennesker og at vi ikke kan tilbyde holdtræning af pladsmæssige årsager.</p>

Til trods herfor har vi stadigvæk et tilfredsstillende medlemstal på godt 150 medlemmer ult. 2013.

Vi har stadigvæk en stor tilslutning af seniorer og denne gruppe udgør 65% af det totale medlemstal.

For også at motivere medlemmerne til at fortsætte træningen i sommerhalvåret, vil vi fortsætte med et nedsat kontingent i denne periode. Der er ingen tvivl om at det styrker kroppens muskler, forbedrer balancen, smidigheden og det fysiske velvære ved at holde træningen ved lige i hele året.

For at gøre opmærksom på mulighederne for træning i vort center, har vi i december måned sendt en information rundt til omkring 30 virksomheder/firmaer. Vi har ikke så stor belastning i centret sidst på eftermiddagen og om aftenen, så vi håber at få nogle nye medlemmer til at træne i disse perioder.

Selv om vi har lidt færre medlemmer, har vi stadigvæk en tilfredsstillende økonomi.

#### **Instruktører:**

Der er lavet faste vagtplaner for et kvartal frem, så alle instruktører kender deres vagter hver 14. dag. Instruktørerne er tilfredse med planen og man bytter indbyrdes hvis der er behov herfor.

Vi er nu 14 instruktører.

Vi forsøgte at få igangsat Cirkeltræning om aftenen, men p.g.a. manglende tilslutning stoppede dette tiltag.

Sidst på året startede fællestræning for instruktørerne hver torsdag sidst på eftermiddagen og vi håber at også medlemmer vil benytte sig af denne mulighed.

I efteråret deltog tre af vore instruktører, Phillip H. Sørensen, Bjarne Klitgaard Poulsen og Dorte Thybo på et inspirationskursus arrangeret af Foreningsfitness på Lanzarote. Kurset var meget intensivt og der var mulighed for at træne sammen med andre instruktører over en længere periode. De tre var meget begejstrede for kurset og vendte hjem med mange gode ideer til nye træningsmetoder, som vi ser frem til at foreningens andre instruktører og medlemmer får glæde af disse. De tre instruktører er blevet mere sikre på deres viden og bedre til at vejlede og kvalitetssikre de forskellige øvelser. Der er da også igangsat flere nye initiativer, f.eks. fællestræning for instruktører, inspirere medlemmerne til at lave frie øvelser på gulvet. Sidste nye tiltag er en inspirationsaften i brug af Kettlebells som træningsredskab.

Fem instruktører har deltaget på et inspirationskursus i Vejen og fire instruktører deltog på et seniorfitnesskursus i Pandrup.

Vi lægger vægt på, at vore instruktører får en løbende opdatering ved deltagelse i kurser, så vi kan videregive ny inspiration til træningsøvelser for vore medlemmer.

#### **Aktiviteter og arrangementer:**

Vi afholdt Bodyage målinger i marts og november. Fysioterapeut Lisbeth Grud-Leth stod som sædvanlig for at lave målingerne og gav vejledning og gode råd

til deltagerne. Der var fin tilslutning til begge arrangementer.

I marts havde vi et medlemsarrangement og det lykkedes at få den travle Aars-pige Michelle Kristensen til at fortælle om Kost og Motion. Vi har et fint samarbejde med Michelle, og vi håber, at vi fortsat kan gøre brug af Michelles store viden.

I juni havde vi planlagt en tur til det flotte område ved Fosdalen. Kresten Pedersen bragte os sikkert rundt med bus og vi besøgte flere forskellige og interessante steder, herunder en dejlig gåtur i selve Fosdalen.

I det fine vejr nød vi de medbragte sandwich.

Vort traditionelle julearrangement løb af stablen sidst i november med fin tilslutning.

Æbleskiverne blev fortæret sammen med den hjemmelavede julegløgg.

Kresten Pedersen spillede til julesangene, Marius Stubberup fortalte som sædvanlig en julehistorie og gav prøver på sit store sangrepertoire. Anne-Marie Iversen gav gode kostråd.

Som bekendt har en arbejdsgruppe siden maj 2011 arbejdet med et udendørs projekt Aars Oplevelses- og Fitnesspark. Det har været en lang proces med at finde finansiering, og vi har været nødt til at opdele projektet i flere etaper.

Lige inden jul fik vi dog en dejlig "julegave", idet Trygfonden bevilgede kr. 529.000 til projektet.

Vi kan nu få gennemført etape I og desuden også en del af etape II, men vi håber, at flere lokale virksomheder, foreninger m.fl. vil støtte projektet, så vi kan få etableret hele etape II.

Parken vil uden tvivl være til stor gavn for skoler, institutioner, herunder børnehaver m.v. men selvfølgelig også alle andre borgere i Aars og omegn.

Lisbeth Grud-Leth kørte igen i år et Pilates-hold med 12 deltagere sidst på året og kurset er fortsat efter nytår.

Ved tennisklubbens klubhus er der udenfor opsat en hjertestarter. Kurt Rasmussen og Lars Madsen har været på kursus i brugen af hjertestarteren.

I lighed med sidste år har vi tilbudt bevægelses- og balanceøvelser mandag og onsdag formiddag i kantinen sammen med mulighed for en række seniortests. Der er fortsat god tilslutning til den aktivitet.

Selv om vi er en lille forening, er der mange gøremål. Jeg vil gerne sige tak til de mange medlemmer, der har hjulpet både i hverdagen og ved de forskellige arrangementer. Det er dejligt, at I altid er klar til at give en hjælpende hånd, når vi har brug for det.

Der skal også lyde en stor tak til vore instruktører for jeres frivillige indsats med at modtage og instruere vore medlemmer, så de føler sig velkommen i vor forening.

Også en stor tak til fysioterapeut Lisbeth, som frivilligt står til rådighed med gode råd og vejledning til de medlemmer, der har brug herfor. Det er et gode, som vi er rigtig glade for i foreningen.

Tak til vor hovedsponsor, tøjsponsorer for en uvurderlig støtte og til pressen for

	<p>fin omtale af vore aktiviteter.</p> <p>Til sidst en tak til mine bestyrelseskolleger for et godt samarbejde i året løb.</p> <p><b>Spørgsmål:</b> Hvad er FF's rolle i udendørs projektet, i forhold til økonomien.</p> <p><b>Svar:</b> Aars FF er ikke økonomisk involveret, men står som forening bag ansøgninger til fonde da det kræver en forening.</p> <p><b>Spørgsmål:</b> Hvorfor sponsor skift?</p> <p><b>Svar:</b> Efter ophør af eksisterende aftale valgte vi at undersøge andre muligheder.</p> <p>Beretning er godkendt.</p>
4. Forelæggelse af det reviderede regnskab samt budget	<p>Dorte gennemgår regnskab. Regnskab godkendt af revisor. Regnskab godkendt af generalforsamlingen.</p> <p>Dorte gennemgår budget.</p>
5. Behandling af indkomne forslag:	<p>Dirigenten forslår skriftlig afstemning.</p> <p>Ændring af kontingent perioder:  Forslag 1: Vinterperiode: 1. oktober til 31. marts.  Sommerperiode: 1. april til 30. september.</p> <p>Forslag 2: Valgfri periode for 6 mdr. til en højere pris.</p> <p>Bestyrelsen anbefaler ikke at ændre kontingent ud fra følgende:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vi vil gerne fastholde medlemmerne i hele året, hvis den foreslåede ændring, vil en del flere måske holde sommerpause</li> <li>2. selv om vi har en fornuftig økonomi, skylder vi kr. 50.000 , sidste rate på lån for køb maskiner</li> <li>3. desuden har vi drøftet at anskaffe + et løbebånd, hvis vi kan få plads</li> <li>4. bestyrelsen vil overveje at nedsætte sommerkontingent yderligere fra 1. marts 2015 (kr. 650,- nu)</li> </ol> <p><b>Konklusion:</b>  Forslag 1 og 2 trukket med forslag til bestyrelsen om at overveje et attraktivt helårs kontingent.</p>
6. Valg af:  3 bestyrelsesmedlemmer  2 suppleanter  1 revisor  1 revisorsuppleant	<p><b>Bestyrelsesmedlemmer:</b>  Poul J. Andersen (genopstiller ikke)  Jens Peter Jensen(genopstiller) - valgt  Marianne Steffensen (genopstiller) - valgt</p> <p>Forslag: Anne Mette Thomasen – valgt</p> <p><b>Suppleanter:</b>  Anne-Marie Iversen - valgt  Carsten Pedersen - valgt</p> <p><b>Revisor:</b>  Kurt Nielsen (genopstiller ikke)</p>

	<p>Forslag: Per Godiksen - valgt</p> <p><b>Revisorsuppleant:</b> Niels Peter Steffensen (genopstiller) - valgt</p>
7. Eventuelt	<p>Tak til Poul for hans store arbejde i bestyrelsen. Forslag om grill fest ved klubhuset. Sommerudflugt ønskes gerne.</p>