

# Verksamhetsberättelse 1 januari – 31 december 2021

Videdals GIF har härmed nöjet att avlämna följande verksamhetsberättelse för vårt 58:e verksamhetsår. Föreningen bildades 1963. Styrelsen har under året haft följande utseende:

Ordförande	Danica Palm
V. Ordförande	Per Runfors
Kassör	Sussie Schwab/Sörensson och Åsa Ohlsson
Sekreterare	Karolina Erixon
Ledamot	Maria Olsson, Anna Larsson Murray, Anders Alexandersson, Kerstin Drivstedt
Suppleant	Kenneth Persson
Revisorer	Lottie Costeus och Anne Merlöw
Revisorsuppleant	Ulf Asklund

Styrelsen har under året haft 9 protokollförda sammanträden, samt ett konstituerande styrelsemöte. Verksamhetsansvariga har haft flera möten under året. Årsmötet avhölls den 2 mars online.

Videdals GIF hade under år 2021 226 st medlemmar. Vi är fortsatt anslutna till MISO samt att vi följer RFs (Riksidrottsförbundet) rekommendationer för träning och hälsa. Med anledning av att det gångna året med pandemi och restriktioner har träffar, utbildningar, inspirationsdagar och andra aktiviteter ställts in eller ställts om.

Videdals GIF har en välbesökt hemsida där våra medlemmar har tillgång till olika fakta och annan värdefull information om föreningens aktiviteter.

Vi värnar om att vara tillgängliga och svarar på frågor via mail inom ett par dagar. Adressen är [info@videdalsgif.se](mailto:info@videdalsgif.se). På hemsidan finns vårt bokningsystem till träningspassen. Systemet gör det enkelt för våra medlemmar att boka önskvärda pass och få information om de fått plats på de pass de önskar delta i. Det är en bra service som många uppskattar. Vår adress till hemsidan är [www.videdalsgif.se](http://www.videdalsgif.se). Vi finns också på Facebook där man gärna kan gå in och gilla vår sida. Det går också bra att nå oss via ett meddelande på Facebook.

## VERKSAMHET

### Barngympa

Under 2020 har vi haft 15 st duktiga barngympaledare och varje söndag under terminerna har 6 ledare varit på plats för att kunna utveckla och avancera gympan. Detta har vi även för att alla barn ska ha någon att vända sig till och att ledarna ska ha tid för varje barn och dess behov. Det känns även tryggt för föräldrarna att ha flera ledare på plats. Vi har en mycket uppskattad aktivitet då köerna har varit långa. Det har framförallt varit våra yngre barn som efterfrågan på barngympa varit som mest markant. Under hösten har det dock dalat en del pga pandemin.

Redskapen som vi har haft tillgång till har gett oss möjlighet att uppfinna och upptäcka nya varianter av lekar och hinderbanor i Bäckagårdshallen. Det har varit en utmaning för barnen som kontinuerligt förkovrar sig. Vi jobbar ständigt med koncentration, rumsuppfattning, balans och den grovmotoriska förmågan. Barnen utvecklas enormt när mamma och pappa inte finns i lokalen. Givetvis har vi kombinerat de nyttiga övningarna med en massa lekar och skoj och har rönt nya framgångar på ett lekfullt sätt.

Trivsel och gemenskap är två av de viktigaste hörnstenarna i verksamheten. En annan är att barnen i tidig ålder får uppleva glädjen med att röra på sig och att göra det tillsammans med andra människor. Samspel med andra barn och lära sig att stå i kö och vänta på sin tur är något vi jobbar jättemycket med.

Alla våra barngympaledare har genomgått barngympautbildning och Sjukvård med HLR-utbildning.

Nu ser vi med tillförsikt fram emot en ny och rolig termin tillsammans med alla våra härliga barn.

Instruktörer: Amanda Ortega Simonsson, Axel Peters, Ellen Fagerström, Hanna Ewald, Isabell Vala Tefre, Johanna Eklundh, Maja Persson, Manuela Ladelfa, Minoo Erixon, Nicolina Timrin, Pernilla Eriksson, Saga Wilscher, Samuel Åström, Sara Havskogen och Sofia Tenghamn.

Ansvarig: Karolina Erixon

## Gympapass

Gympaaktiviteten har under 2021 fortsatt att bedrivas utomhus på Bulltofta Motion pga Coronapandemin. Vi körde gympa så fort det blev hyfsat torrt i marken och så fort vi kunde undvika mörkret. Vi körde rullande schema med Sussie, Anette och Ursula på måndagar. Under sommarhalvåret la vi även till ett gympapass med Nettan-

Den traditionsenliga *Schlagerympnan* hölls av Sussie och Anette på tennisplanen på Bulltofta motion. Här gympar vi till finalbidragen i Melodifestivalen och för att göra det extra spännande avlägger man sin röst inför lördagens avgörande tävling om vem som ska representera Sverige. Schlagerympnan är alltid välbesökt och stämningen är som sig bör på topp. Här dansar vi och svettas med glitter och fjäderboa. Vi avslutar alltid med bubbel o choklad.

*Annandagsgympnan* är en omtyckt tradition som i år leddes gemensamt av Anette, Ursula och Sussie nere på Videdals Privatskola. Passet erbjuder ett härligt ös med blandade jullåtar och tacksamma motionärer som tillsammans dansar ut julen och gympar av sig julmaten! "Jag som ansvarar för gympapassen har haft ett annorlunda år med mycket inställda pass, och utepass från tidig vår. Men vi har ändå lyckats hålla det mesta vid liv, med tanke på omständigheterna. Motionärerna har visat sitt stöd och sin tacksamhet för att vi kunnat genomföra så mycket pass och att våra ledare ställt upp som de gjort. "Jag lägger ett extra tack till min kollega och vän Anette för ett fantastiskt samarbete, engagemang och roliga stunder under året som gått. Jag är stolt att vara del av detta glada gäng, vi ställer verkligen upp för varandra i vått och torrt".

Instruktörer: Anette Holmqvist, Ursula Karwat och Sussie Schwab

Ansvarig: Sussie Schwab

## Danspass

*Dance/Zumba:* Danspassen har tyvärr dragits ner under året pga situationen med COVID. Vi startade utesäsongen redan i februari och körde varje lördag på tennisplanerna på Bulltofta. Vi hade fantastisk tur med vädret och kunde till och med se skingra de mest gråa av moln på himmeln med våra soldanser.

Även Videdals GIF gjorde sitt bidrag till dansutmaningen Jerusalema Challenge som kan bevittnas här. <https://www.youtube.com/watch?v=2Fw5DktL7ww> 14 feb körde vi i snön på Bulltofta och folk gick man ur huse för att vara med på ett hörn. En jätterolig utmaning som blev så lyckad i solen.

På höstkanten kunde vi också glatt notera en nykomling till gänget, Dina Blixt, som snabbt blev en fantastisk tillgång. Hon körde *Stepp* och *Body Power* på måndagar och *Core* och *Dancearobic* på onsdagar. En riktigt klippa som vi är jättegglada för.

Vi körde några Zumba Gold utomhus och mot slutet av året flyttade vi in. Julia och Sussie alternerade på dessa pass.

Vi har duktiga och inspirerande instruktörer som gör sina egna individuella pass, vilket ger en variation i de olika zumbaklasserna.

*Barndans.* Under lördagarna har våra populära barndansgrupper hållt till inomhus i spegelsalen på Husiegård. Trycket har dalat något under pandemin, men vi har fått ihop en yngre och äldre grupp både under vår- och höstterminen.

Instruktörer: Sussie Sörensson, Julia Racz, Dina Blixt, Maja Persson, Isabell Johansson och Amanda Grabowska.

***Här vill vi också nämna vår fantastiska funktion och "mamma" Kerstin Drivstedt som varit en fantastisk klippa under året. Hon servar alla ledare, bär anläggningar fram och tillbaka från Bulltofta, tar hand om motionärerna och sköter det mesta så att allting rullar. Stort tack – du är fantastisk.***

Ansvarig: Sussie Sörensson

## **Styrkepass**

**Pilates:** Pilatesträning är ett bra komplement till annan träning som bygger upp styrkan under lugna former. Anette höll i de populära passen och ledde deltagarna med fast hand. Passet passar bra till att starta upp sin träning efter barnafödande och varje termin kommer ett par nyblivna mammor för att komma igång. Passet låg på tisdagar under hösten.

**Ledare:** Anette Holmqvist / vik Anna Larsson Murray)

**Yoga:** På Videdals GIF erbjuds en yogaform som passar alla, oavsett erfarenhet och smidighet. Genom koncentration, andning och kroppsövningar ska deltagarna nå inre och yttre balans. Yogaträning är ett bra komplement till annan träning. Våra ledare har hållit flera olika pass i veckan och även kört online (yoga, senior-yoga, yoga för stela män) måndagar, onsdagar, torsdagar och lördagar. Under sommaren körde vi även passen utomhus och lånade in en väldigt uppskattad instruktör Angelique. Vi hoppas hon återkommer.

**Ledare:** Souha Abdullatif, Julia Racz, Angelique Jelinski (vik. Anette Holmqvist)

**Styrkepass:** Styrkepass är fortsatt väldigt populärt. Vi har erbjudit lite olika varianter. Ledarna har på onsdagskvällarna drillat våra medlemmar med olika stenhårda 60 minuters Core/Pump/Styrke/UBT-pass. Passen har legat i schemat så att det passat med ett efterföljande spinningpass som har varit en populär och uppskattad kombination. Under sommaren körde vi även ett MLR/CORE pass utomhus på Bulltofta.

**Ledare:** Anette Holmqvist, Sussie Schwab, Dina Blixt, Ursula Karwat

**HIIT, Cirkel, Outdoor fun & WOD:** Den mest trendiga träningsformen just nu.

Ett väl etablerat pass är HIIT (högintensiv intervallträning) där olika ledare pulstoppar motionärerna i så kallade Tabata. Det är en smart upplagd träningsform där man blandar högintensiva övningar med korta vilopausar under en förutbestämd tid.

Tisdagskvällens cirkel satte ribban högt med stor variation av rörelser. Passet hölls utomhus även när vädret var lite sisådär men alla som deltar uppskattar utomhusträning. Endast ösregn fick gruppen att flytta in.

Fredagens pass ses som en behaglig form av after-work i slutet av veckan och en skön början på helgen. Söndagsförmiddagarna spenderas gärna hos Videdals GIF. WOD

(Workout of the Day) på söndagar är ett pass som aldrig är samma. Varje söndag får deltagarna prova på något nytt. Fast passet är oftast uppbyggt med intervaller.

**Ledare:** Anette Holmqvist, Anna Larsson Murray, Anders Alexandersson

**Boxning:** Ofattbart jobbigt pass

Kampsportsinspirerad träning till musik där man utför sparkar och slag mot en fristående slagsäck och mitsar. Klassen består av uppvärmning, teknik träning, drills (dvs. tempohöjande serier) samt kombinationer av slag och sparkar. Utlärning sker på ett logiskt och lättillgänglig sätt så att en hög träningseffekt/-puls kan bibehållas genom hela klassen. Passet låg på torsdagkvällar under hösten.

**Ledare:** Anette Holmqvist

**Powerwalk:** Härligt utomhus pass

Men snabba fötter tar vi oss runt på Bulltoftas motions område. Här och där stannar vi för att göra styrkeövningar och rörelser för att öka rörlighet.

Under våren låg detta pass på tisdagar kl.12.

**Ledare:** Souha Abdullatif

**Ansvarig:** Anette Holmqvist

**Spinning**

Vi lägger ytterligare ett år bakom oss och konstaterar att det inte blev som vi tänkt oss när Coronan slog till med full kraft. Trots detta kan vi konstatera att spinning fortfarande är en mycket populär träningsform för våra medlemmar i alla åldrar. Vi hade till en början bestämt oss för fyra klasser i veckan men då allt ställdes på sin spets fick vi ställa om och köra utomhus när vädret tillät.

Våra instruktörer har med energi och motivation erbjudit väl genomtänkta och utförda cykelklasser där individens personliga prestation och utveckling har stått i första rummet.

Det har även utförts en del reparationer samt underhåll på våra cyklar och vi hoppas på att 2022 också kommer att bli ett bra träningsår för alla våra deltagare samt instruktörer. Jag riktar ett stort tack till alla instruktörer som har gjort 2021 till ett riktigt bra cykelår trots det rådande läget med Corona

**Instruktörer:** Kenneth Persson, Pia Sandell och Ulf Asklund.

**Ansvarig:** Kenneth Persson

## Avslutning

Videdals GIF kan lägga ytterligare ett år till handlingarna. Vi får tyvärr konstatera att även detta år inte blev som planerat. Det har varit ett inspirerande, utmanande, annorlunda och stundtals utmattande år där det varit fortsatt fokus på Covid-19 och restriktioner som förhoppningsvis ligger bakom oss.

Under året har vi fortsatt anpassat oss till rådande situation helt enligt rekommenderade avisningar från FHM samt RF där vi anpassat verksamheten för att möta motionärer och instruktörer på ett säkert och ansvarsfullt sätt. Sedan utbrott av pandemi (våren 2020) har vi försökt bedriva verksamhet, förutom barnverksamheten, utomhus på Bulltofta och Husiegård, men i takt med lättnad i restriktioner har vi återupptagit inomhusverksamheten. Vi har som mål att fortsätta med både inomhus- och utomhuspass.

Med entusiastiska ledare som hela tiden lägger ner energi och tid såväl som själ och hjärta för att erbjuda motionärerna inspirerande och varierande pass, har vi tagit oss fram i en tid med pandemi. Våra "happeningpass" har varit fortsatt inställda förutom Spin of Hope som gick av stapeln i november men vi hoppas ta upp våra anrika traditioner och fortsätta erbjuda våra väldigt uppskattade "happeningpass" under 2022.

Det är väldigt glädjande att vi under 2021 lyckats värva fler fantastiska instruktörer till vår härliga förening och fortsätter bredda utbud av pass.

Under rådande omständigheter är vi i stort sett nöjda med antalet deltagare som vi har lyckats samla på våra träningspass. Målsättningen har som tidigare varit att vara en trevlig förening där alla är välkomna och det har vi lyckats hålla. Det kommer även framöver vara det viktigaste för oss.

Tack vare våra eldsjälar till ledare, instruktörer, ledamöter och andra personer runt om oss som hjälper till och bidrar på olika sätt, har vi lyckats bedriva verksamhet trots pandemi och restriktioner. Det är många som är värda ett speciellt tack och vår sanna uppskattning. TACK ALLA!

**Ett stort tack till alla ledare/instruktörer som hjälpt till att skapa trivsel i vår förening och för att ni ställer upp i ur och skur (bokstavligen)!**

Vi ser fram emot ett nytt innehållsrikt år där alla känner sig varmt välkomna.

Malmö den 3 mars 2022

Styrelsen



Danica Palm



Per Runfors



Sussie Schwab



Karolina Erixson



Åsa Ohlsson



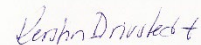
Anders Alexandersson



Maria Olsson



Anna Larsson Murray



Kerstin Drivstedt



Kenneth Persson