



Verksamhetsberättelse 1 januari – 31 december 2023

Videdals GIF har härmed nöjet att avlämna följande verksamhetsberättelse för vårt 60:e verksamhetsår. Föreningen bildades 1963. Styrelsen har under året haft följande utseende:

Ordförande	Sussie Sörensson
V. Ordförande	Kerstin Drivstedt
Kassör	Pernilla Jönsson
Sekreterare	Camilla Palmqvist
Ledamot	Leila Ezzi, Anna Larsson Murray, Anders Alexandersson, Per Runfors, Karolina Erixon
Revisor	Lottie Costeus
Revisorsuppleant	Danica Palm

Styrelsen har under året haft 8 protokollförda sammanträden, samt ett konstituerande styrelsemöte. Årsmötet avhölls den 5 mars.

Videdals GIF hade under året 601 st medlemmar. Vi är fortsatt anslutna till MISO samt att vi följer RFs (Riksidrottsförbundet) rekommendationer för träning och hälsa.

Videdals GIF har en välbesökt hemsida (ny hemsida från januari 2023) 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. På hemsidan finns vårt bokningssystem 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. Vi finns också på Facebook och instagram där man gärna kan gå in och gilla vår sida. Det går också bra att nå oss via ett meddelande på Facebook.

Under året firade vi vårt 60:e år och uppmärksammade detta både med våra medlemmar och våra fina instruktörer och styrelsemedlemmar. Vi hade en heldag på Bulltofta i somras där vi grillade korv, hade lekar, körde pass och bjöd på familjeaktiviteter, samtidigt som våra barndansgrupper hade uppvisning. En lyckad dag med mycket folk.

Vi gjorde också en fin ledardag med alla instruktörer på Boulbaren där vi spelade boule och åt god mat.

VERKSAMHET

Barngympa

Under 2023 har vi haft 13 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.

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 utvecklar 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.

Våra barngympaledare har genomgått Sjukvårdsutbildning med HLR, samt Brandskyddsutbildning och många av dem har även gått en barngympautbildning.

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

Instruktörer: Agnes Havskogen, Alice Wendin, Alicia Malmberg, Catalina Saaveda Bengtsson, Danilo Nenadovic, Jacob Holmqvist, Josefin Rihter, Laura Kostic, Maja Persson, Molly Mases Hedman, Olivia Molina, Sanna Karlsson och Sasha Nenadovic

Ansvarig: Karolina Erixon

Gympapass

Gympaaktiviteten har under 2023 bedrivits i våra lokaler på Husiegård. Vi körde två olika gympapass under året med den traditionella måndagsgympan med Ursula och lättgympan på onsdagar med Sussie och Lotta. Under sommaren körde vi ett rullande schema med Sussie, Anette, Lotta och Ursula på måndagar utomhus på Bulltofta.

Den traditionsenliga *Schlagerympan* hölls av Sussie och Anette på Videdals Privatskola. 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. Schlagerympan 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.

Annandagsgympan är en omtyckt tradition som i år leddes gemensamt av Anette, Ursula och Sussies vikarie Katarina på Husiegård. Passet erbjuder ett härligt ös med blandade jullåtar och tacksamma motionärer som tillsammans dansar ut julen och gympar av sig julmaten!

Gympasektionen är ett av våra starkaste ben i föreningen och passen är populära. Våra instruktörer är grymma och vi har ett fint samarbete där man alltid ställer upp för varandra i vått och torrt.

Instruktörer: Anette Holmqvist, Ursula Karwat, Charlotte (Lotta) Richard och Sussie Sörensson

Danspass

Dance/Zumba: Under vårterminen körde vi *Zumba Gold* nere på Videdals Privatskola på måndagar med Sussie och uppe på Husiegård på fredagar med Julia. Sussie fortsatte med sin lördagszumba på Husiegård.

På tisdagarna huserade Lotta i spegelsalen med sitt härliga dancefitness, ett mycket välbesökt pass. Lotta är en superpeppande instruktör som får alla på passet att hoppa, studsa, skratta och svettas.

I höstas fick vi en ny härlig instruktör till oss, Victoria Schoug. Hon körde Latin Mix på torsadagar. Passet blev snabbt en favorit hos våra dansmotionärer.

Vi körde också danspass på Bulltofta utomhus under sommarmånaderna. Populärt.

Barndans: Under lördagarna har våra populära barndansgrupper hållit till inomhus i spegelsalen på Husiegård.

Instruktörer: Sussie Sörensson, Julia Racz, Charlotte (Lotta) Richard, Victoria Schoug, Maja Persson, Isabell Johansson och Amanda Grabowska.

Styrkepass

Pilates: Pilatesträning är ett bra komplement till annan träning som bygger upp styrkan under lugna former. Anette och Anna 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.

Instruktörer: Anette Holmqvist / 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 (yoga, yoga för stela män och yinyoga, nytt för hösten).

Instruktörer: Souha Abdullatif och Ulrika af Sillén (vik. Anette Holmqvist och 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. Under höstterminen körde vi passet inomhus, för att få lite bättre upplutning. Under sommaren och hösten körde vi även ett styrkepass på torsdagar utomhus på Bulltofta, med vår nyaste instruktör, Louise.

UBT/Core: Ledarna har på måndags- och onsdagskvällarna även drillat våra medlemmar med 40 minuters Core/UBT-pass. Passen har legat i schemat så att det passat med ett efterföljande spinningpass som har varit en populär och uppskattad kombination.

Instruktörer: Anette Holmqvist, Anna Larsson Murray, Louise Larsson, Charlotte Richard, Ursula Karwat, Sussie Sörensson

Spinning

Vi började året med 4 spinningpass i veckan, men valde på höstterminen att banta ner det till tre, med gott resultat. Vi körde även under 2023 Spin Of Hope som är mycket uppskattat av våra deltagare. Våra instruktörer har med energi och motivation erbjudit väl genomtänkta och utförda cykelklasser där individens personliga prestation och utveckling har stått i första rummet.

Instruktörer: Kenneth Persson, Frasse Fransson, Anette Holmqvist och Ulf Asklund.

AVSLUTNINGSVIS

Vi lägger ett nytt år till handlingarna och är 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.

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 vill också passa på att nämna vår fantastiska funktionär, värdinna och "mamma" Kerstin Drivstedt som varit en fantastisk klippa under året. Hon serverar alla ledare, håller koll på alla våra lokaler och allt vårt material. Hon tar hand om och välkomnar motionärerna på ett fantastiskt sätt och sköter det mesta så att allting rullar. Hon är verkligen vårt ansikte utåt!

Stort tack, Kerstin – du är fantastisk.

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

Malmö den 17 mars 2024

Styrelsen

Sussie Sörensson, Per Runfors, Pernilla Jönsson, Camilla Palmqvist, Anders Alexandersson, Karolina Erixon, Kerstin Drivstedt, Anna Larsson Murray, Leila Ezzi