



Verksamhetsberättelse 1 januari – 31 december 2024

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	Åsa Ohlsson

Styrelsen har under året haft 7 protokollförda sammanträden, samt ett konstituerande styrelsemöte. Årsmötet avhölls den 17 mars.

Videdals GIF hade under året 627 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 har vi varit med som utställare på Bulltoftadagen sönd den 17/11.

Vi hade bord och tält där vi marknadsförde föreningen. Vi hade tryckt upp foldrar och satt ihop en film från olika pass som rullade på en skärm under dagen. En lyckad dag med mycket folk. Vi gjorde också en fin ledardag med alla instruktörer på O'Learys Malmö Entré där vi spelade bowling och åt god mat.

VERKSAMHET

Barngympa

Under 2024 har vi haft 25 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 en barngympaledarutbildning.

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

Instruktörer: Agnes Havskogen, Alice Wendin, Alicia Malmberg, Altina Jashanica, Anas Kanon, Catalina Saaveda Bengtsson, Cazandra Lindström, Danilo Nenadovic, Elin Kaya, Hillevi Sörensson, Jacob Holmqvist, Jessica Eriksson, Jones Hotek, Josefin Rihter, Lara Karim, Maja Persson, Molly Mases Hedman, Monira Jaber, Olivia Molina, Rafel Sadoun, Rand Sadoun, Sanna Karlsson, Savannah Belec, Siri Vallejo Hult och Tilda Jönsson Nilsson

Ansvarig: Karolina Erixon

Gympapass

Gympaaktiviteten har under 2024 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 *Schlagergympan* 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. Schlagergympan 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 Lotta. 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 året körde vi *Zumba Gold* nere på Videdals Privatskola på måndagar med Sussie och uppe på Husiegård på torsdagar 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.

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

Barndans: Under lördagarna har våra populära barndansgrupper hållit till inomhus i spegelsalen på Husiegård. Här har vi på hösten också fått in två nya instruktörer som är jätteduktiga. Efter vår sommaruppvisning på Bulltofta tackade vi av Maja och Isabell.

Instruktörer: Sussie Sörensson, Julia Racz, Charlotte (Lotta) Richard, Maja Persson, Isabell Johansson, Amanda Grabowska, Jessica Eriksson (ny) och Siri Vallejo Hult (ny)

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 styrkepass har satt ribban högt med stor variation av rörelser.

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, Gabriella Lidäng, Charlotte Richard, Ursula Karwat, Sussie Sörensson

Spinning

Våra tre spinningpass är fortsatt uppskattade och några av våra motionärer har varit med oss sedan starten för 25 år sedan. Vi håller klasser måndagar, onsdagar och lördagar. Spinningteamet är en tajt grupp som hjälper varandra i vått och torrt. De är duktiga på att vicka för varandra och håller ofta pass där man växlar instruktörer varannan vecka.

Vi körde även under 2024 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 nöjda med att antalet motionärer börjat öka lite igen från tidigare år trots stark konkurrens från våra kollegor i stadsdelen på Fitness 24 och Nordic Wellness. 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. Våra motionärer skickar ständigt positiv feedback till oss via mail och sociala kanaler och de berömmar våra instruktörer och vår familjära stämning.

Ett stort tack till alla ledare/instruktörer som hjälper 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 23 mars 2025

Styrelsen

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

