

# Lokalmotion Ballerup

## Generalforsamling Torsdag d. 16/9-2021

1. Valg af Dirrigent: Valgt Allis Nilsson
2. Stemmeudvalg: ikke nødvendig 20 stk. var fremmødt.
3. Formandens beretning: Annette Frostholt læste formandens beretning op, Beretningerne godtaget med applaus, bilag vedlagt
4. Regnskab : godkendt uden kommentarer.
5. Budget og kontingent: Karen Lang fortalte om de forskellige poster der var ikke sket så meget p.g.a. Corona, Vedtagelse af budget og fastsættelse af kontingent uændret til 400,00 kr. årligt Årsregnskab vedlagt og godkendt.
6. Indkommet forslag fra bestyrelsen, vedtægtsændring §8 Bestyrelsen , 4. ændringen blev godkendt, ændring se bilag.
7. Valg:
  - A: Kassereren Karen Lang ønskede en modkandidat, ingen meldte sig, Karen Lang blev genvalgt for endnu 2 år.
  - B: Revisor Allis Nilsson blev genvalgt
  - C: Revisorsuppleant Inge Bidstrup blev genvalgt.
  - D: Valg til bestyrelsen, nye bestyrelsesmedlemmer valgt, Jette Larsen for 2 år, Judith Silvergård for 1 år
  - E: Supplant valgt Alice Andersen
  - F: Supplant valgt Freddy Holm
  - G: Valg til Festudvalget, valgt Jette Larsen, Judith Slivsgård, Annette Frostholt, Karen Lang.Alle blev valgt med applaus.
- H: Der skulle findes en person til at varetage vores Hjemmeside, ingen meldte sig så nu bliver det slået op på hjemmesiden.
8. Eventuelt: Intet

Formanden takkede for et godt møde og for god ro og orden.

Billag: Vedtægtsændring  
Formandens beretning  
Kasserens Regnskab og Budget

## Formandens Beretning

Vi har desværre mistet to medlem en badmintonspiller Steen Caspersen, og Wivi Buhr døde desværre pludseligt jeg beder om at vi holder 1 minuts stilhed og ære deres minde

Ip Nandfred er desværre kommet på plejehjem, Wivi og Ip sad i bestyrelsen som henholdsvis bestyrelses medlem og suppleant, og tre bestyrelses medlem er har bøvlet med sygdom i årets løb, så der er ikke sket meget i det forløbene år pga. Corona virus har vi været lukket ned mere eller mindre.

Det var ikke muligt at danse eller afholde general forsamling i 2020 da vi hverken kunne få adgang til salen eller til selskabslokalerne idet Grantoften lukkede helt ned, da det var et område med mange smittede.

Jeg kan fortælle at vores medlems tal er faldet en smule siden sidst fra ca 130 til ca . 100 medlemmer.

Siden sidste generalforsamling i 2019 , har vi holdt en dejlig sommerfest og en skøn julefest med live musik.

Mange tak til festudvalget for et godt, og stort arbejde samarbejde.

Vi holder mellem 4 – 6 bestyrelses møder om året efter behov.

Tak til bestyrelsen for godt samarbejde.

Gymnastik holdene mandag og torsdag er nedlagt da Ella syntes der var for få gymnaster. Bestyrelsen takker Ella for det gode arbejde.

Det går fint med vandgymnastik, og der takker vi i bestyrelsen Judith for det store arbejde med vandgymnastik.

Stavgang er også nedlagt pga. for få tilmeldte .

Der cykles stadig fra Q8 tanken onsdage kl. 10 dog uden turlleder, der bliver cyklet ca 10 km. I hyggeligt tempo, og man siger selv til hvis man har brug for en pause.

Byture er nedlagt pga. Corona og Karen og Hanne syntes der skal nye kræfter til, så de tager det ikke op igen, men hvis andre har mod på at genoptage dem, kan man hente materialet hos Karen.

Vi takker Karen og Hanne for det store arbejde.

Spinning, badminton, har deres beretninger fra 2020 som hermed benyttes da der jo ikke er nogle ændringer i dem.

Så det vil jeg ikke tale mere om blot vil

vi i bestyrelsen takker for det store arbejde til Else, Helge, Gunnar med badminton og Ib med spinning.

Line Dance om mandagen er nedlagt da vi ikke har en instruktør til dette hold, da Hanne har valgt at trække sig. Vi takker Hanne for et stort og godt samarbejde.

Linedanse om fredagen håber vi på kommer op og kører igen. Vi startede linedance op om fredagen efter sommerferien i uge 34 d. 27 august kl 10:30 i salen under Grantoftecenteret.

Jeg er selv instruktør for fredags linedance håber jeg på stor tilslutning, når vi starter op igen . Jeg har ihverfald fået forhånds tilslutning fra rigtig mange.

Som nogle af jer ved har jeg haft brækket knæskallen, og ryggen midt i Corona tiden. Det er ikke derfor vi ikke har danset som nogle fejlagtigt tror, det var bare mit "held" at der samtidig var Corona, og at vi ikke kunne benytte faciliteterne i Grantofte som lukkede helt ned, så kunne jeg tage det med ro og komme ovenpå igen.

I det hele taget har tre medlemmer af bestyrelsen bakset med sygdom i perioden, og en er død, og en er kommet på plejehjem, så hvis i synes vi har været lidt fraværende er der en grund til det.

## Beretning fra Spinning 2019/2020 til generalforsamlingen den 19. marts 2020.

Træningen foregår i Gl. Måløv Hal, hvor der er 18 cykler. De deles af MIF (Måløv Idræts Forening), Lokal Motion og Skole . Vor trænings tid har vi fået tildelt fra skolen. Træningen foregår i perioden fra 1. september til 30. april. Vi kører mandage og mødes foran Hallen kl. 09.00 og lukkes ind til omklædning i spejlsalen.

Træningen starter klokken kl. 09.15 til kl. 10.15.

Cyklerne er sponsoreret af MIF og Kommunen. Vi er så heldige, at have et godt samarbejde med MIF, som sørger for rengøringsmidler etc.

Deltagerne til Spinning er en trofast skare af modne mænd og kvinder, De fleste har kørt sammen i flere år, og vi har et fint fremmøde hver gang. Alle 18 cykler er besat vi kan således ikke optage flere medlemmer.

Træningen består af opvarmning og derefter blandet kørsel såvel stående som siddende efter trænerens anvisninger. Træningen ledsages af populær musik.

Formålet med træningen er skiftevis at få pulsen op og ned og få deltagerne til at yde deres yderste så konditionen forbedres, og man får lejlighed til at svede igennem. De sidste 10 minutter laver vi afspænding.

Efter sæson afslutning i maj 2019 havde vi fælles cykel tur til Ishøj . Endvidere har vi afholdt fælles nytårskur (frokost) i januar 2020.

Herudover har der været afholdt et par morgenmads møder efter træningen. Det er vort formål ud over træningen at skabe et godt socialt og hyggeligt miljø for alle med fælles ramme inden for inden dørs cykling og motion.

Med sportslig hilsen Ib Ejnar – Spinnings træner.