

FITNESS

Årsberetning 2023

Så er Fitness i den grad ”back on track”. Vi oplever en livlig aktivitet i vores fitness, med mange nye medlemmer – et medlemstal der er steget markant i 2023. Der er altid en god stemning i vores center og vi oplever, at det er et rart sted at komme og være aktiv i.

Vi har vores faste onsdagshold for medlemmer 65+, hvor der er ca. 30 glade medlemmer. De kommer troligt hver onsdag og sørger for liv og glad dage i vores center. Der slutes altid af med kaffehygge i hallens cafeteria. Vores instruktører er dog blevet lidt bekymret for, om de må bibeholde deres træningstidspunkt om onsdagen, nu hvor mandagens ældreidræt blev flyttet og derefter er stoppet pga. flytningen. Vi kæmper for, at de må bibeholde deres træningstidspunkt onsdag formiddag, da det betyder rigtig meget for dem.

Vi forsøger ind imellem at starte nye fitnesshold op og dette år var ingen undtagelse. I januar startede vi et kvindehold op, men måtte lukke det ned efter få gange, pga. for få tilmeldinger.

Efter efterspørgelse og mange overvejelser, besluttede vi for, at åbne op for forældre/barn træning for børn 12+. Børnene skal træne sammen med deres forældre og har ikke selv direkte adgang til fitness. Vi har to instruktører sat på opgaven, at tage imod når et barn tilmelder sig, og vise dem tilrette i fitness, og kommer med gode input til deres træning. Der ud over er det forældrene der har ansvaret for barnets træning. Selv om der ikke har været så mange børn tilmeldt, har vi alligevel en god fornemmelse af dette tilbud.

Vores spinningshold kører for fulde huse næsten hver gang, og det kan være svært at få en plads på holdene, hvis man ikke er ude i god tid. Der er både faste hold, der er lagt op på hjemmesiden, og så de impulsive hold, der bliver lagt op på FB-siden. Selv hen over sommeren, hvor der ikke er så meget aktivitet i fitness, kørte vores spinningshold flere gange i løbet af ugen. Vores spinningstruktørerne er meget ihærdige for at holde hjulene i gang og har lavet et par spinningsevent i løbet af året, hvor der bliver cyklet flere timer i træk. I sommers til deres afslutning, blev cyklerne trukket ud på græsset, hvor der blev cyklet i høj solskin og de havde en fantastisk sommerafslutning.

Jeg nævnte i min sidste beretning 2022, at forholdene i spinning ikke er optimale. Det er et lille lokale til 15 cyklister, udsugningen fungerer ikke ordentlig og der er tape på gulvet vi ikke må overtræde pga. brandmyndighedernes krav. Der bliver hurtigt meget varm i lokalet og næsten ulideligt at cykle for fulde huse. Vi har været i en god dialog med Hallens gamle bestyrelse og havde også store forhåbninger om en udvielse af spinninglokalet, da de selv bragte det på bane, til deres ganralforsamling

2022. Desværre er vores forhåbninger ikke blevet indfriet – og vi sidder stadigvæk i et lille rum med dårlig udsugning. Vi bliver ved at arbejde hen på bedre forhold i spinning og håber på en snarlig løsning.

Selv om der er en god aktivitet i vores fitness, oplever vi ikke den store efterspørgelse efter os som instruktører. Derfor valgte vi efter sommerferien at ændre vores vagtplan, så der kun er instruktører på, to gange i ugen. Vi er 6 uddannede instruktører og 3 kompetente føl til at varetage vagter i fitness. Det fungerer rigtig fint, men vi kan sagtens bruge flere og vil også gerne uddanne flere instruktører.

I april/maj havde vi DGI Fitnessinstruktør uddannelse i vores center og fik her uddannet 3 nye instruktører. Det gik rigtig godt og vi fik god feedback fra både deltagere og DGI, der sagtens kan se os som et kursussted for max. 14 deltagere.

Der var flere medlemmer der efterspurgte andre åbinstider i fitness, så vores åbningstid blev også ændret i 2023 fra kl. 6 – 22 til kl. 5 – 23.

I oktober fik vi sat videoovervågning op på døren ud af fitness og den ene havedør. Vi oplevede gentagne gange, at folk bare gik ind af havedøren når den var åben, og derfor mente, at de havde fri adgang til træning i fitness. Det er Hallens bestyrelse der har adgang til overvågningen, og også dem der gjorde os opmærksomme på problemet. Vi har ikke fået nogen tilbagemelding på videoovervågningen, efter den er blevet sat op. Så om problemet er løst, ved vi faktisk ikke, men det går vi ud fra når vi ikke hører noget.

Jeg vil slutte min beretning, med at rette en kæmpe stor tak til alle involverede i AUF Fitness. I gør en stor indsats for at holde gang i Fitness – ingen nævnt, ingen glemt – Uden jer – ingen Fitness. Så Tusinde tak for jeres indsats. Der ud over vil jeg også sige tak til Hallens gamle bestyrelse, for et godt samarbejde, ikke mindst dig Jette, der altid var klar til at hjælpe, når vi havde brug for det, i forhold til at være i hallen.