

Årsberetning fra de forskellige teams år 2022

Året 2022 gik godt for spinning der er kommet Ca 20 til 25 nye der gerne vil cykle med og det ser ud til at de holder fast i det nye år.

Landevej cykling har startet hold
Tirsdag og torsdag med henblik på træning til Frankrig tur.

Vi har Ca 9 til 11 om ugen lige pt.
Og med hensyn til instruktør er der lige nu Ca. 5.5
Så 2022 var alt i alt et godt år.

Mvh. Lars Knudsen.

Gymnastik Teamledelsen har haft sin første udskiftning. Det var vi meget kede af, men forstående nok over hvorfor. Vi fik dog hurtigt en ny ind som tager opgaven ligeså seriøst som resten af Teamledelsen. Vi er dermed stadigvæk 5 i Teamledelsen.

Vi havde i 2022 gymnastikopvisning, som vi havde før COVID-19. Dette var en ny opgave for alle i Teamledelsen og dermed var det med stor spænding om dagens forløb. Hele opvisningen var en stor succes, og vi håber at gymnastikopvisning i 2023 bliver ligeså god.

Udenfor sæsonen var der nogle frivillige instruktører, som gerne ville bruge deres lørdage/søndage frem til ny sæsonstart, for at åbne hallen op for alle i byen, så vi kunne åbne op for alle interesserede til 'Sommer-Hop'. Dette blev taget godt imod og var også velbesøgt.

Vi fik sponsoreret vand og frugt fra henholdsvis SuperBrugsen og Netto i Spentrup, hvilket vi alle var meget glade for. Dejligt med noget support fra de lokale forretninger.

Sæsonstarten 2022/2023 for alle gymnastikholdene startede godt ud. Selv børnebandens max på 30 børn blev hurtigt fyldt godt ud og blot efter få dage tog instruktørerne den beslutning at udvide holdet til max 40 børn, så ventelisten ikke ville være så lang. De øvrige hold er ikke helt fyldte, men på en pænt niveau så alle børn får noget godt ud af tiden på gulvet.

Spentrup gymnastik blev i nov 2021 tilbudt "kom godt igang efter COVID-19" hjælp fra DGI Østjylland og med lidt korrespondance frem og tilbage, kom vi frem til at vi godt kunne bruge et Spotkursus i 'Modtagning' til alle hold. Men grundet tidspres og mange der blev ramt af corona blev det desværre først afholdt i uge 7 2022, hvilket gjorde at der desværre ikke var så mange deltagende. Gymnastik Teamledelsen syntes dog alligevel at det var en meget stor succes. Derved tog de den beslutning at tilbyde alle instruktører et 'Spotkursus I Modtagning' inden ny sæsonstart. Det afholdte vi i uge 34 og derved kom der rigtigt mange med, så instruktørerne kunne blive "klar" til at tage imod de mange børn. Udover det er der en del instruktører, som har været på kursus rundt omkring i landet, og det har givet flere lyst til at komme af sted på flere kurser.

Nu er sæsonen 2022/2023 godt i gang og opvisningen er lige om hjørnet, hvilket alle i Gymnastik glæder sig rigtigt meget til !

Hilsen Jeanni Jørgensen
Formand Gymnastik Teamledelsen Spentrup IF

Spentrup Cykelmotion

Året 2022 var et godt cykelår, en del gode ture dog mest "de seriøse", der var en god tur til Harzen hvor vi hyggede os på 3 kolde dage på cyklen, suppleret af god mad og meget social aktivitet.

Der har været en masse arrangement med ture rundt omkring byen og landet, vi har desuden haft en god tilslutning til efterårets/vinterens ture på gravel og mtb.

Vi havde et godt arrangement med Sparekassen som vi plejer, dog endnu engang var der masser af deltagere trods at der var regnvejre.

Ser frem til et 2023, hvor der er arrangeret tur til Harzen og tur til Frankrig.

Vi ser frem til en masse timer på de danske landeveje.

Jan Sørensen.

Årsberetning for crossgym 2022

2022 var året hvor Thomas Jensen stoppede som crossgym instruktør og som medlem af fitnessudvalget. Vi siger mange tak til Thomas for den store indsats. Året 2022 var også året hvor Krista Koldborg Møller stoppede som hjælpetræner. Vi siger også mange tak til Krista.

Året 2022 blev året hvor Søren Bødker Brødholt blev uddannet crossgym instruktør. Han vil sammen med Noah Skyum Andersen opstarte crossfit begynder hold igen. Noah vil i årets løb også blive uddannet crossgym instruktør. De vil begge være afløser på holdene tirsdag, torsdag og lørdag hvis dette bliver nødvendigt. Lone underviser tirsdag, torsdag og lørdag og er blevet medlem af fitness udvalget i stedet for Thomas.

Der er stadig stor opbakning på teen crossgym holdet om mandagen. Henrik og Cecillie har nok at se til. Tilmeldingen på holdene tirsdag, torsdag og lørdag er stabil. Det er stort set de samme ansigter er altid møder op. Der kommer en gang imellem et nyt ansigt. Vi håber på at begynderholderne kan bidrage til nogle flere stabile crossgym udøvere. Tilmeldingen til holdene passer pt. til det rum vi har til rådighed. Vi har i året løb fået mere udstyr. Det er lækkert og medlemmerne sætter stor pris på dette.

Crossfit instruktørerne har på deres første møde i januar 2023 aftalt at mødes minimum 3 gange om året for at drøfte status og evt. fremtidige arrangementer.

Arrangementer i fremtiden bliver bl.a. et arrangement i samarbejde med spinning. Derudover skal crossgym rummet rengøres og ryddes op. Der plejer at være stor opbakning om dette.

Lone Riis.

Årsberetning 2022 Spentrup IF Fitness Center

Når vi ser tilbage på 2022 i Spentrup IF Fitness Center, så har det egentlig været et roligt år. Men ovenpå et par år med COVID-19, så var det måske også meget tiltrængt, da mange medlemmer faldt fra i Corona-årene, så det var glædelig, at vi kunne starte året uden at lukke og siden bare har holdt medlemstallet, som nu i 2023 ser ud til at stige igen. Måske har mange fundet ud af, at det bare er bedst at træne lokalt ... og at man faktisk får masser for kontingentet i Spentrup IF Fitness Center.

Således omfatter et kontingent både træning i selve Spentrup IF Fitness Center, men også mulighed for at deltage i både spinning, crossgym, yoga, hygge og motionsløb, Hop dig glad, zumba, cykelmotion samt senioridræt og –gymnastik. Og med et Projekt Forhallen lige om hjørnet, så venter der også spændende ting i fremtiden ... bl.a. med planer om et større og funklende nyt fitnesscenter, selvom der ikke er sat en startdato på endnu.

Der er dog sket en smule i Spentrup IF Fitness Center i 2022 ... på instruktørsiden har der været lidt udskiftning, hvor Jacob er gået ud, mens Pernille til gengæld er kommet retur. Der er også kommet ny vandautomat i starten af året og vi har også forsynet medlemmerne med masser af gratis drikkedunke. I det hele taget har det været et godt år, hvor der fortsat har været mange, som har svedt, kæmpet, blevet stærkere eller blot holdt kroppen nogenlunde vedlige i 2022 ... og det har været godt at se de mange kendte ansigter i fitnesscenteret.

Vores Facebook side fungerer bare supergodt, så der hurtigt kan blive taget aktion, hvis eller når der opstår småproblemer. Vi står i hvert fald klar 4 instruktører til at hjælpe sammen med den altid utrættelig Kurt, som arbejdsom styrer medlemsadgangen for eksisterende og nye medlemmer. Vi glæder os til 2023, som allerede er startet med masser af nye ansigter, nye træningsprogrammer og instruktørtimer, så kom bare frisk, hvis du endnu ikke er medlem.

Ulrik H Iversen.