

Beretning fra Fitness 2023.

## **Årsberetning 2023 Spentrup IF Fitness Center**

Når vi ser tilbage på 2023 i Spentrup IF Fitness Center, så har det været et stabilt år, hvor der også løbende er kommet nye medlemmer til. Formentlig 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.

Et kontingent både træning i selve Spentrup IF Fitness Center giver jo også – udover fitnesscenteret - mulighed for at deltage i både spinning, crossgym, yoga, hygge og motionsløb, hop dig glad, cykelmotion, senioridræt og –gymnastik og senest holdet fra kage til form. Og med et projekt forhallen fortsat 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.

Det eneste punkt, hvor året 2023 ikke blev helt som ønsket var på instruktørsiden, hvor et par instruktører ikke var så tilgængelige, hvilket betød færre faste vagter ... men det er et punkt, som vi forventer meget bedre i dette år. Til trods for dette blev der i starten af 2023 gennemført rigtig mange instruktionstimer ... måske et tegn på, at mange skal i gang med at opfylde nogle nytårsforsæt J

Vores Facebook side fungerer fortsat godt, så der hurtigt kan blive taget aktion, hvis eller når der opstår småproblemer. Vi står i hvert alle instruktører klar til at hjælpe medlemmerne sammen med den altid utrættelig Kurt, som arbejdsom styrer medlemsadgangen for eksisterende og nye medlemmer ... og nu med backup fra Henrik.

## **Spentrup Cykelmotion**

Året 2023 var et godt cykelår, en del gode ture dog mest ”de seriøse”,

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

Året var igen plaget af lidt svag tilslutning fra motionisterne, men mon ikke 2024 bliver året hvor de bliver aktive igen.

Ser frem til et 2024, hvor der er arrangeret tur til Harzen.

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

## Årsberetning for crossfit 2023

Den undervises stadig i crossfit i rummet under fitness. Nogle af holdene er også i hallen.

### Der er hold:

Mandag fra 16-16.45 (Crossfit – i rummet)

Mandag fra 17-18 (Young cross – i hallen)

Tirsdag fra 17-18 (Crossfit – i rummet)

Onsdag fra 17-18 (Mobilitetstræning og teknikforståelse – i rummet)

Torsdag fra 17-18 (Crossfit i rummet)

Torsdag fra 18.15-19.15 (Begynder crossfit – noget af tiden i hallen)

Fredag, lørdag og søndag er ikke fastlagte – der oprettes hold hvis det passer instruktøren :-)

I sommerferieperioden har der været morgenhold 2 gange om ugen fra 6.15-7.00. Dette var en succes:-  
)

Cecilie er stoppet som hjælpetræner på Young crossholdet medio juni 2023. Tak for nu til Cecilie.

Henrik som er ansvarlig for Young cross holdet har i stedet fået hjælp af Mike Hornebo Jensen som er bosiddende i Spentrup. Mike er ikke uddannet instruktør men har erfaring fra RGF hvor han har været instruktør. Han har ligeledes masser af erfaring fra hans arbejde med specialbørn. Velkommen til Mike. Der kommer alt mellem 8 og 15 børn på holdet. Mike er blevet tilbudt at komme på kursus.

Søren Bødker Brødholt og Noah Skyum underviser på begynder crossfit holdet som er godt besøgt af mange gengangere. Søren og Noah afløser på de andre hold ved behov. Noah skal på kursus i 2024 så han kan få papir på hvor dygtig han er.

Lone Riis underviser på de øvet hold samt holdet mobilitetstræning og teknikforståelse. Mange genganger – en stabil gruppe medlemmer på hver time.

Vi har i år fået lidt nyt udstyr så som en Concept 2 BikeErg + PM5, kettelbells, vægtskiver og slammerballs – det er bare så dejlig.

Det har generelt været et stille, roligt og stabilt år uden de store udsving og uden arrangementer. Vi ser frem til 2024 med forhåbentligt flere arrangementer:-)