

## **Årsberetning for fitness 2024**

2024 har budt på højt medlemstal i fitness, året sluttede af med 360 medlemmer. Derudover har der også været stor tilslutning til hyggeholdet og hop dig glad. For hop dig glads vedkommende er alle 19 trampoliner optaget og hyggeholdet ligger på ca. 25 – 30 deltagere hver mandag.

Boksning blev ikke den store succes i 2024, vi prøver i 2025 at lave det sådant at fitness medlemmerne kan gå på holdet for at se om det kan give flere deltagere.

Crossgym har også haft godt gang i holdene, og det er næsten muligt at komme til crossgym hver dag.

Vi har i år fået uddannet 4 nye instruktører, så vi nu er godt besatte i fitnesscentret til at få lagt programmer til medlemmerne.

Da vi søgte nye instruktører, havde vi ikke drømt om at vi ville få så mange henvendelser = 6 stk. det var rigtigt dejligt at så mange havde lyst til at blive en del af det frivillige team under fitness.

Vi har her sidst på året investeret i et nyt system til at lave programmer til medlemmerne, så de nu får deres træningsprogram med billede illustration.

I uge 50 og uge 2 havde vi besøg af 7,8 og 9 klasse fra blicherskolen som fik en gennemgang af fitnesscentret med kyndig hjælp fra vores instruktører.

## **Årsberetning for crossgym 2024**

2024 var året hvor Noah stoppede som instruktør pga. skole mv. Vi siger mange tak til Noah for den store indsats og hans altid dejlig glade humør.

2024 blev også året hvor Thomas Kühl blev uddannet crossgym instruktør. Det er vi rigtig glade for. Thomas er altid glad og positiv og med et godt blik for crossgym/teknik.

Thomas har morgenhold tirsdag og onsdag fra kl. 6.15-7.00 og et teknikhold torsdag fra 16.00-16.50. Derudover tager Thomas hold i weekenderne og hjælper Søren og Lone hvis nødvendigt.

Søren underviser på begynderhold hver torsdag fra kl. 18.15-19.15. Desuden hjælper Søren også hvis det er nødvendigt.

Der er stadig stor opbakning på teen crossgym holdet om mandagen fra kl. 17-18. Henrik og Mike har nok at se til. Holdet er fuldt booket.

Lone har morgenhold mandag og fredag fra kl. 6.15-7.00 og eftermiddagshold tirsdag og torsdag fra kl. 17.00-18.00. Om onsdagen har Lone et combihold med cross og mobilitet øvelser fra kl. 16.45-18.00. Lone tager også hold i weekenden, hvor hende og Thomas aftaler indbyrdes.

Generelt er tilmelding på holdene meget stabile. Der er kommet mange nye ansigter. Tilmeldingen til holdene passer pt. til det rum vi har til rådighed, med undtagelse at tirsdag og torsdagsholdene som godt kan være overtegnet både øvet og begynderhold.

Vi har i året løb fået mere udstyr. Det er lækkert og medlemmerne sætter stor pris på dette.

Crossfit instruktørerne holder møder hvis det er nødvendigt for at drøfte status og evt. fremtidige arrangementer.

I november 2024 blev der afholdt et fælles arrangement med spinning. Det var en rigtig god eftermiddag med fælles træning og med fælles spisning bagefter. Der var stor tilslutning og alle var begejstret.

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

## **Årsberetning 2024 - Spentrup IF, Afdeling Fitness, Spinning**

### **Indledning**

2024 har været et aktivt år for spinningsafdelingen i Spentrup IF, Afdeling Fitness, Spinning. Vi har haft en stabil holdstruktur, engagerede instruktører og stor deltagelse, især i vinterhalvåret. Denne beretning giver et overblik over årets aktiviteter, udvikling og fremtidige planer.

### **Instruktører og holdstruktur**

Vores instruktørteam har bestået af:

- Catrine Saugberg (ny i 2023)
- Jan Sørensen (ny i 2024)
- Jane Back
- Flemming Christensen
- Thomas Kühl-Rasmussen (ny i 2023)
- Nina Sand

Der er i året ikke blevet gennemført efteruddannelse blandt instruktørerne, men vi har fortsat et solidt team, der sikrer kvalitet i vores timer.

Spinning tilbydes i alt 8 timer ugentligt, fordelt på alle ugens dage, hvor nogle dage har to hold.

### **Medlemstal og deltagelse**

Som tidligere år har vi oplevet en markant stigning i deltagelse fra november til marts, hvor cyklisterne flytter deres træning indendørs.

## **Arrangementer og sociale aktiviteter**

I år afholdt vi et fællesarrangement på tværs af spinning og crossfit med pizza og øl, hvilket var en stor succes. På baggrund af den gode feedback planlægger vi at gentage arrangementet i maj 2025.

## **Fremtidsplaner**

For 2025 ser vi frem til at fastholde vores medlemstal og fortsat tilbyde kvalitetstræning til vores deltagere. Vi vil arbejde på at tiltrække nye medlemmer og sikre, at vores nuværende medlemmer forbliver motiverede gennem varierende og engagerende timer.

## **Afslutning**

Tak til alle instruktører og medlemmer for et fantastisk år! Vi ser frem til endnu et år med god energi, høj puls og masser af spinning i Spentrup IF.

På holdets vegne  
Nina Sand

## **Spentrup Cykelmotion**

Året 2024 var et godt cykelår, en del gode ture dog mest "de seriøse",  
Vi havde et godt arrangement med Sparekassen som vi plejer.

Året var igen plaget af lidt svag tilslutning fra motionisterne, men mon ikke 2025 bliver året hvor de bliver aktive igen

Har mødt flere af motionisterne og der er givet hånd på en god sæson i 2025

Ser frem til et 2025, hvor der er arrangeret tur til Harzen samt en tur til Gardasøen.

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