

Referat af Generalforsamling den 6. marts 2025 kl. 19

Ramsøhallens mødelokale

Dagsorden

1. Valg af dirigent og referent.

Der vælges en dirigent, der ikke er medlem af bestyrelsen og som bestemmer afstemningsmåden. Dog skal afstemningen og valg foregå skriftligt, hvis bare et medlem ønsker det.

a. *Dirigent blev Anders Pilegaard*

i. Generalforsamlingen er ikke lovlig indkaldt med foreskrevne 21 dage, men generalforsamlingen godkendte indkaldelsen, som var udsendt 20 dage forinden. Der har været opslag på Facebook og mail til alle medlemmer samt opslag på skærmen i centeret. På dette grundlag erklæres generalforsamlingen for gyldig.

b. *Referent blev Jimmy Boa*

2. Bestyrelsens beretning for det forløbne år

a. *Se bilag 1*

b. Forespørgsel til bestyrelsen om hvorvidt forbedringerne i indeklimaet i spinning kunne være i overensstemmelse med kommunens klimapolitik. Hertil blev det svaret, at det nye anlæg kun blev benyttet i få timer om ugen og den ekstra strømudgift kunne klares med montering af nogle få solpaneler.

3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for det forløbne år til godkendelse

a. Regnskabet blev fremlagt – det blev understreget, at det går rigtig godt økonomisk. Der er fokus på at bruge de penge, som kommer ind i centeret.

b. Spørgsmål omkring tilskud, der i 2024 er meget stort i forhold til 2023. Det skyldes at kommunen gemte at udbetale tilskud for børn og unge under 25 år i 2023.

c. Der er brugt en del penge på service og vedligehold i 2024 ift. 2023

d. Alarmcentralen er opsagt i slutningen af 2024

e. Der er etableret serviceaftale i 2024, så der to gange årligt bliver tjekket op på maskiner.

f. Udgiften til blade og musik er faldet. I denne post er indregnet udgifter til Koda og Spotify.

Regnskabet blev godkendt af generalforsamlingen

4. Forelæggelse af bestyrelsens budgetforslag for indeværende år til godkendelse

a. Budget blev fremlagt ud fra at der som minimum skal være 200.000 kr i banken

b. Der blev forespurgt om muligheden for at fremstille budgettet på en anden måde, så det ikke fremstår som om vi investerer alle midler minus 200.000 kr.

c. Note omkring "råderum til investering": pengene bruges kun i det omfang, der efter bestyrelsens vurdering er behov til at opfylde foreningens mission omkring "mest mulig motion til flest mulige".

5. Behandling af indkomne forslag

Bestyrelsen foreslår, at der sker følgende ændring i vedtægterne i

Referat af Generalforsamling den 6. marts 2025 kl. 19

Ramsøhallens mødelokale

§ 13. Tegningsret

Ved økonomiske dispositioner over 20.000 kr. kræves underskrift af 4 bestyrelsesmedlemmer.

Foreslås ændret til:

Økonomiske dispositioner udover de givne rammer, skal godkendes på et bestyrelsesmøde, før de kan foretages

.....
Begrundelse for forslag om vedtægtsændring.

Bestyrelsen har vedtaget faste rammer for, hvad hver afdeling kan disponere, uden at bestyrelsen skal ind over. Ved ønsker derudover, skal bestyrelsen acceptere udgiften/indkøbet.

Forslaget blev ikke vedtaget pga uklarhed over hvad formuleringen egentlig dækker. Der arbejdes med at lave mere klare rammer, som kan fremlægges på næste generalforsamling.

6. Valg af

3 bestyrelsesmedlemmer på ulige år. Bestyrelsesmedlemmer vælges for 2 år, revisorer og suppleanter for et år. Suppleanter, der indtræder i en valgperiode, er på valg ved førstkomne ordinære generalforsamling.

På valg er Mette Rehl, Lars Ellekjær og Merete Olsen. Mette modtog ikke genvalg.

Thomas Kjørnæs blev valgt til bestyrelsen. Øvrige blev genvalgt

2 suppleanter. Den ene tilbageværende suppleant Tina Ahrensberg modtog ikke genvalg.

Charlotte Gade Olsen blev valgt.

Jonas Vallentin blev valgt (med bemærkning om, at han ikke vil påtage sig mere end han kan overkomme)

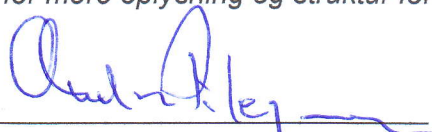
2 revisorer og 1 revisorsuppleant. Revisor Lotte Mouritzen, Dorte Pilegaard og revisorsuppleant Flemming Mogensen modtager genvalg.

Alle blev genvalgt.

7. Eventuelt

- a. *Der ønskes at kigge ind i muligheden for at skaffe kapacitet inden for Paddeltennis*
- b. *Der spørges ind til, hvordan vi kan organiseres, så vi kan komme til at arbejde mere strategisk*
- c. *Der er behov for mere oplysning og struktur for brugen af baderum i Hallen.*

Referat godkendt:



Anders Pilegaard

Ramsøhallens mødelokale

Bilag 1

Bestyrelsens beretning for 2024

Generelt

2024 har igen været et godt år for foreningen med forsat medlemstilgang og nye initiativer. Foreningen bobler hele tiden indefra med nye initiativer primært fra instruktørerne. Så er det bestyrelsens opgave at styre økonomien og undersøge de fysiske muligheder. Hvad og hvordan kan det lade sig gøre?

En stor andel af vores medlemmer træner "kun" i maskiner eller med frie vægte i motionscenteret – fitnessafdelingen. De udgør foreningens grundstamme. Så kommer holdtræningen i spinning og i boksen samt ungdomsfitness og Seniorstyrke i fitness. Udenom det, er bordtennis, seniorfitness og powerwalk, der alle breder sig ud over centerets faciliteter. Som en løs drabant er der landevejstræningen på cykel uden krav om tilmelding eller medlemskab. Derudover har vi i en periode haft et hold for børn med særlige behov og et enkelt arrangement – klovneløbet.

I januar gennemførte vi en omfattende medlemsundersøgelse, som tog temperaturen på foreningen. Vi gennemførte også en ekstern undersøgelse over Facebook i postnr. 4621, hvor vi spurgte ind til kendskabet til GM og hvorfor man ikke var medlem. Der indkom samlet mange forslag til nye aktiviteter. Noget kan vi gennemføre – hvis vi får instruktørerne – men det varer nok lidt tid inden ridning og svømning bliver et tilbud.

GM's medlemmer

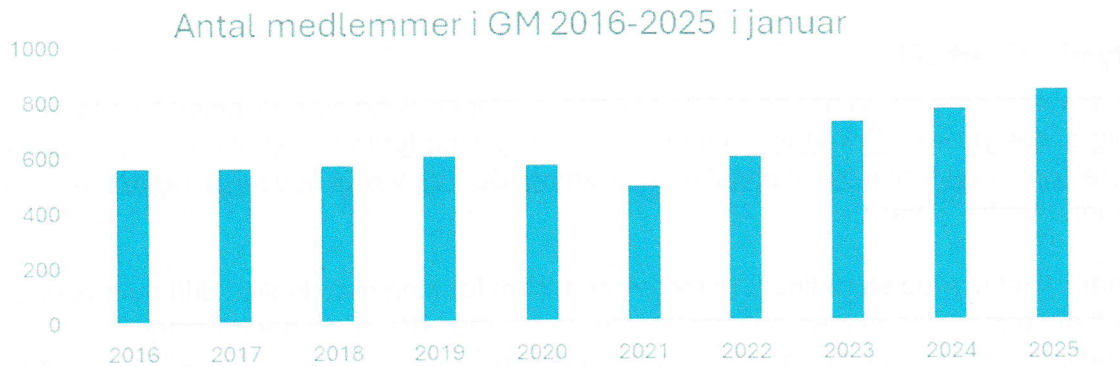
Vi er steget med godt 55 medlemmer i 2024 ligesom året før. Det er ca. 30 kvinder og 25 mænd. Vildt at det forsætter, for Gadstrup er jo ikke i et nybyggerområde. På fig. 1 ses medlemsudviklingen fra 2016 til 2025.

Nogle oplever trængsel og fremover må vi undersøge om, hvordan det kan forebygges fx med medlemstyper, der fx kunne være tidsbegrænset til de tidlige timer eller? Det er vigtigt at vi sikrer alle får en god oplevelse ved at træne i centeret.

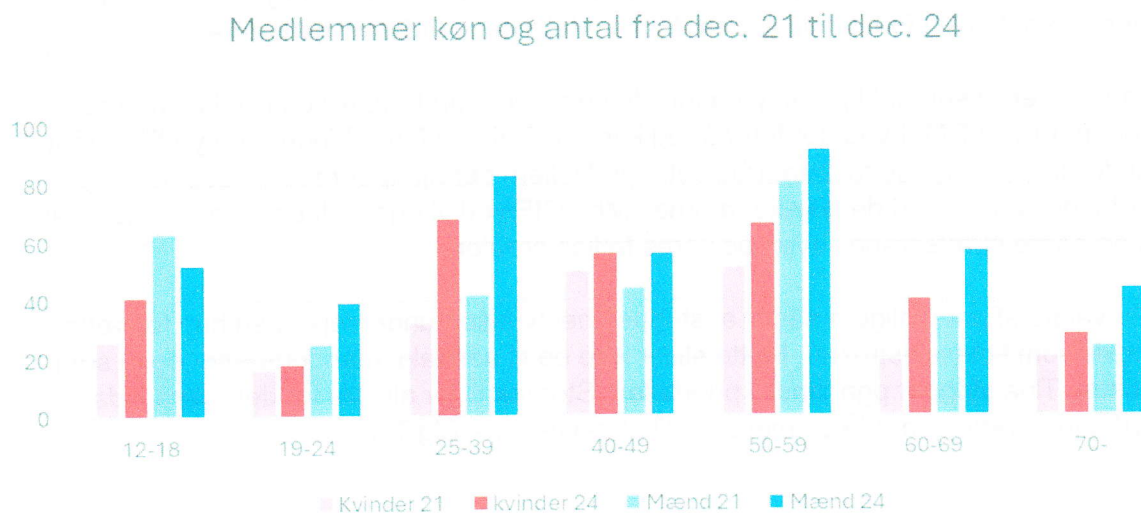
Ved årets udgang var der 317 kvinder og 423 mænd. En forskel på ca. 100, som er gået igen i flere år. På fig. 2 ses udviklingen fra 2021 til 2024 fordelt på aldersgrupper og køn. Der er stigning over hele linjen og interessant nok især blandt dem fra 19-25 år og dem mellem 25-39 år. Der ses også en større stigning blandt de ældre mænd og kvinder. Det er fedt at have så bred en repræsentation i alle aldersklasser.

På den sidste figur 3. ses medlemstallets variation hen over året. Det falder godt nok ca. med 100 medlemmer hen over sommeren – men det er ikke et vildt stort dyk. Der er over 1000 medlemmer igennem GM på et år.

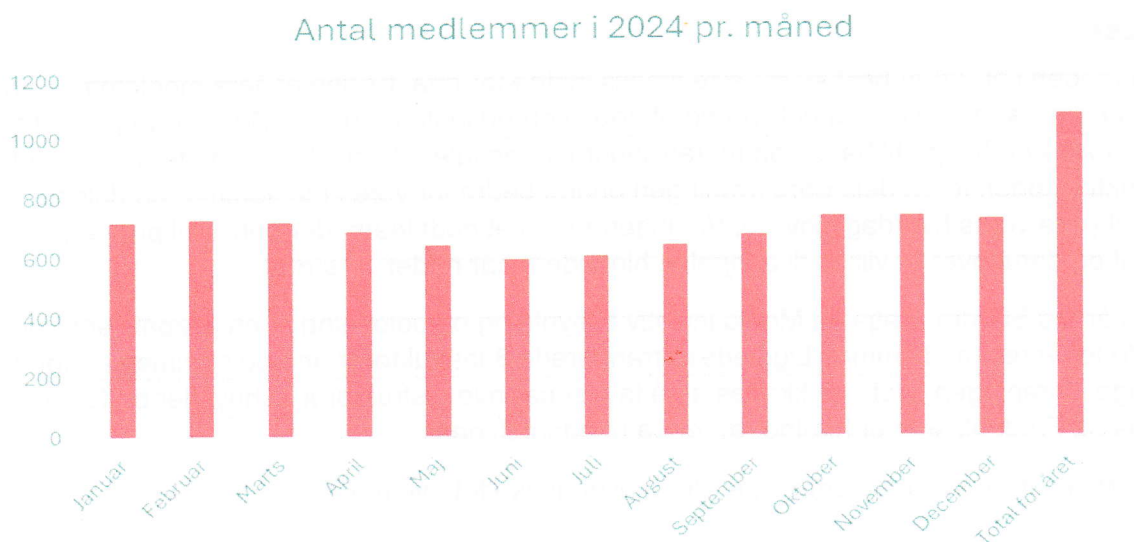
Referat af Generalforsamling den 6. marts 2025 kl. 19 Ramsøhallens mødelokale



Figur 1 . Udviklingen i antal medlemmer



Figur 2 Udvikling i GM's medlemmer fordelt på køn og alder.



Figur 3. Medlemmer hen over året

Referat af Generalforsamling den 6. marts 2025 kl. 19

Ramsøhallens mødelokale

Vedrørende ungdomsfitness har vi haft dalende medlemstal, men indenfor de sidste 4 -5 uger er medlemstallet steget til et sted mellem 15 – 20, heraf en stor andel piger. Godt gået til ungdomsfitness.

Crossfit, Kettlebell, Cykelcross, Hit, Pop-up yoga....

Der er livlig aktivitet i Boxen både formiddage og eftermiddage. Udover de mange holdtilbud, pt ca. 15 hold samt pop op hold, bliver Boxen flittigt benyttet til selvtræning. Det er dejligt at se de mange aktive benytte vores lokaler.

De engagerede instruktører kommer også med nye kreative holdtilbud udover holdprogrammerne. Af nye hold kan nævnes motions boksning, kettlebell fitness, styrke og teknik – begyndere og letøvede, Hero Wood 1 gang om måneden.

Fællesskaberne blomster og det afspejler sig i forskellige sociale initiativer med f.eks. julefrokost for deltagere på holdene. Motionsfællesskaber kan meget og tak til initiativtagerne og deltagerne.

Al den flittige aktivitet bevirker indimellem, at pladsen er trang og der arbejdes videre på rum til opbevaring af udstyr. Det vil vi se frem til.

Indoor Cycling

Der kommer løbende nye medlemmer på spinningholdene. Vi har 11 faste hold om ugen og derudover pop up hold som fx 12 timers spin og 'spin, cykel og mobility strækøvelser'. Indimellem er der "festlig fredag", som er et kombihold med boksen og spinning. Vi har i en periode forsøgt at opstarte hold målrettet de unge mellem 12-20 år. Deltagelsen har desværre været begrænset, hvorfor holdene forventes at lukke ned igen inden længe. Gode forslag til specielle hold eller events i spinning modtages gerne.

Ramsøhallen har forbedret indeklimaet. Efter en lang proces, er der er indkøbt helt nye cykler, der gerne skulle stå klar til brug den 1. april 2025 (og det er ikke en aprilsnar 😊). Der er også indkøbt lånesko (2 par i hver størrelse fra str. 36-47). Derudover går vi med tanker om modernisering af selve spinninglokalet... . Så alt i alt – vores spinningstilbud er high class.

Bordtennis 60 +

Med hensyn til bordtennis så har det været et år med et meget stabilt fremmøde, et enkelt nyt medlem og 4 medlemmer har deltaget i Bat60 + stævne, hvoraf 2 har fået præmier med hjem. Der er 3. halvleg bagefter.

Udendørs cykeltræning

Vi har primært haft et damehold og et herrehold – indimellem flere inddelinger – der har kørt mellem 30-50 km. Drengene, har været mellem 8-16 personer har kørt om tirsdagen kl.17:30 og damerne på 3-8 personer kl. 17 om torsdagen. Sæsonen har været fra april – september. Vi sluttede med fællesspisning. Stegt flæsk på Bodils Landkøkken.

Ramsøhallens mødelokale

Powerwalk

Vi er stadig 11 PW og mødes mandag og onsdag vi går ca. 5-7 km. Vi har nu holdt sammen i mere en 10 år så det er fantastisk. Der er flere som vælger Seniorfitness kl. 10:45 mandag og kommer så ikke ud og gå. Vi mødes en gang om måneden skiftevis til kaffe med brød og div. En gang om måneden kører vi uden for byen og næste gang skal vi til Boserup Skov, hvor vi går tur og derefter drikker vi kaffe.

Klovneløb

Klovneløb 2024 blev afholdt i solskin med masser af glade mennesker. Hospitalsklovnen Zippo havde taget sin oliekanne med, så alle led blev smurt, inden vi kunne sende de 210 løbere ud på ruten til fordel for Danske Hospitalsklovne. Som noget nyt prøvede vi med 2 distancer 2,5km og 5km. Vi skal lige øve os på at vinke folk rigtig videre.

En stor tak skal lyde til Dagli' Brugsen i Gadstrup som igen bakkede flot op om arrangementet ved at lægge plads til og give løberne lidt energi og væske efter løbet. Vi prøver igen i 2025 lørdag den 14. juni som start på Jubilæumsdagen for Gadstrup Motion.

Nye tiltag i 2024

Seniorfitness

Seniorfitness startede i august. Her bliver der i et roligt tempo gået til makronerne med funktionel træning af især balance, styrke, udholdenhed og stræk. Det er blevet vældigt populært og derfor har vi udvidet deltagerantallet ved at bruge hal 3 til den første del. OG så er der kaffe bagefter. Det er en fest.

Seniorstyrke

Siden november har vi tilbudt seniorstyrke, hvor medlemmer vejledes til at bruge maskinerne rigtigt og med mere vægt på end man troede, man kunne. Folk beretter at de har stort udbytte af træningen. Det er om fredagen og der er kanon opbakning, så det er udvidet til 2 hold for at få plads til alle.

Børn med særlige behov

Pga. en engageret instruktør forsøgte vi med et lille søndagshold for mindre børn med særlige behov. Det viste sig, at behovet er til stede og det trak børn med forældre langvejs fra. Derudover dukkede der en sponsor op helt ud af det blå. Holdet måtte desværre stoppe igen, da instruktøren fik nyt krævende arbejde. Men hvis nogen har lyst og viden, så forsøger vi gerne

Rengøring

Der bliver kæmpet med vand og sæbe for at holde vores center pænt og rent. Vi prøver også at gøre ting anderledes og nemmere for personalet. Noget vil man kunne opleve rent fysisk og andet kan man ikke se. Udover den daglige rengøring, bruger vi nogle lørdage, hvor alle med tilknytning til rengøringen giver den skalle for at holde centeret rent.

Vi må desværre igen konstatere at mindst et af vores løbebånd er gået i stykker i valsen grundet småsten, som bliver slæbt med ind i centeret. Vi vil derfor endnu en gang

Referat af Generalforsamling den 6. marts 2025 kl. 19

Ramsøhallens mødelokale

understrege hvor vigtigt der er at alle medlemmer skifter til rene indendørssko ved træning i centeret. En ny valse koster 5.000 Kr, som vi meget hellere vil bruge til nyt udstyr.

Vi kan godt klappe os selv på ryggen, for vi har gjort det rigtigt godt igen i år.

Fremtiden

Som det fremgår, er der gang i Gadstrup Motion. I 2025 er det 20 år siden foreningen blev stiftet, og det skal fejres. Vi markerer det med en jubilæumsdag den 14. juni, hvor der vil være aktiviteter og fællesspisning for hele familien. Mere kan vi ikke sige på nuværende tidspunkt.

Medlemstallet ser ud til at forsætter med at stige. Hvordan får vi plads til alle? Kan vi bruge vores haller mere eller skal vi lave flere udendørshold? Kan vi stadig fastholde instruktørerne og bestyrelsen, som helt ulønnede frivillige. Det er nemlig en stor kvalitet og noget helt særligt. Måske skal vi gøre mere.

Tusind, tusind tak til:

- Alle vores dygtige instruktører. I knokler og får ikke 1 kr. for det. I tager initiativer til nye aktiviteter og udvikling til glæde for os alle. Det er bare så fint og unikt. Må GM forsætte med at være vores alle sammens legeplads.
- Bestyrelsen for at tage ansvaret og slæbet og for at se løsninger frem for begrænsninger. Det har været et krævende år, men vi sigter mod et rigtig godt 2025.
- Dem, der gør så fint rent, webmaster, maskinsmører, blomstervander og de praktiske grise. Det er dem, vi ringer til, når noget skal fixes og så gør de det.
- Aftenens dirigent og ikke mindst revisorer af vores omfangsrige regnskab.
- Og ikke mindst og det hele drejer sig om - alle vores medlemmer, som forsat stiger i antal. Tak fordi I har valgt at træne hos os.

Ramsøhallens mødelokale

Bilag 2

Regnskab



DRIFTSRESULTAT	31 12 24	31 12 23	Aktivitetsudgifter		
Inclægter fitness	1.203.054	1.009.341	Investeringer		
Tilskud	127.477	11.215	2024		
Indtægter i alt	1.331.431	1.020.556	2023		
Lokaleudgifter	240.490	232.871	Spørgning	30.444	491
Administrationsudgifter	112.855	92.609	Fitness	352.195	239.937
Aktivitetsudgifter	678.577	568.507	Crossfit	19.991	54.863
Ørnskostninger i alt	1.029.922	894.100	Bordtennis	1.500	340
Renter	874	0	Næglebriker mm	0	30.125
DRIFTSRESULTAT	302.183	126.448	Anskaffelser i alt	414.130	224.756

STATUS	31 12 24	31 12 23	Øvrige aktivitetsudgifter		
Elevkundestående	548.514	270.925	2024		
Tilgodehavender	43.505	26.095	2023		
Inventar og maskiner	1.021.887	1.021.887	Uddannelse	54.715	37.672
Afskrivninger	-1.021.887	-1.021.887	Blade, musik og tøj	92.267	109.964
AKTIVER I ALT	592.019	297.010	IT og hjemmeside	8.494	46.802
Skyldige poster	-4.195	-11.369	Vedligeholdelse	65.687	22.422
Egenkapital i alt	-587.824	-285.641	Arrangementer	41.224	26.971
PASSIVER I ALT	-592.019	-297.010	Øvrige udgifter i alt	262.447	243.811
Ferieløn og A-skat	-4.195	-3.103	Aktivitetsudgifter i alt	676.577	568.567
Udlæg jul- og nytårsfester		5.790	Tilgode hos nets	22.301	21.653
Debitorer skyldige poster		-2.476	TDC forudbetalt	4.583	4.432
Skyldige poster	-4.195	-11.369	Tryk forudbetalt	14.909	
			Cave IT forudbetalt	1.713	
			Tilgodehavender	43.505	26.095

Leasing og slutafregning (90.000)		Bemærkninger til regnskabet for 2024																			
Fitnessudstyr 3 mdr a 18.751	146.103	Antal medlemmer er foreget med 49 i gennemsnit og det har givet højere indtægter																			
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Aktive medlemmer 31/12</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Bestyrelse</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>Instruktører</td> <td>31</td> </tr> <tr> <td>IT, service og rengøring</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>Medlemmer over 24 år</td> <td>554</td> </tr> <tr> <td>Medlemmer 15 - 24 år</td> <td>110</td> </tr> <tr> <td>Medlemmer 12 - 14 år</td> <td>26</td> </tr> <tr> <td>medlemmer i alt 2024</td> <td>738</td> </tr> <tr> <td>medlemmer ultimo 2023</td> <td>689</td> </tr> </tbody> </table>		Aktive medlemmer 31/12		Bestyrelse	0	Instruktører	31	IT, service og rengøring	8	Medlemmer over 24 år	554	Medlemmer 15 - 24 år	110	Medlemmer 12 - 14 år	26	medlemmer i alt 2024	738	medlemmer ultimo 2023	689	Investeringsplanen for 2024 er ikke gennemført i fuldt omfang og det har medført at overskudet i 2024 er på 302.183 kr	
Aktive medlemmer 31/12																					
Bestyrelse	0																				
Instruktører	31																				
IT, service og rengøring	8																				
Medlemmer over 24 år	554																				
Medlemmer 15 - 24 år	110																				
Medlemmer 12 - 14 år	26																				
medlemmer i alt 2024	738																				
medlemmer ultimo 2023	689																				
		Beholdning i banken er 548.514 kr. hvilket kan sikre gennemførelse af planlagte og kommende investeringer																			

Lotte Mouritzen
 Revisor

Dorte Pilegaard
 Revisor

Merete Olsen
 Forspørgsel

Wlthar Østerstrøm
 Kasserer

Lars Ellekjær
 Næstformand

Johnny Boga

Mette Reff

Tomma Gadbert

Dorrit Dilling-Hansen

Tina Ahrensberg
 Supplement

Ramsøhallens mødelokale

Konto	Saldo pr.	specifikationer	
		31 12 24	31 12 23
1020	Indtægter Motion	1.135.029	941.092
1030	Andre indtægter Fitness	15.685	5.065
1050	Indtægter Ungdomsfitness	12.260	13.734
1070	Indmeldelses gebyr, nøgler, mm	36.900	43.275
1080	Salg tøj, pulsbælter, mm	4.080	6.175
1090	Indtægter GM i alt	1.203.954	1.009.341
1145	Aktivitets tilskud Roskilde Kommune	121.248	
1146	Driftstilskud Roskilde Kommune		
1147	Leder/træner tilskud RIU	6.229	11.215
1190	Øvrige Indtægter i alt	127.477	11.215
1990	Indtægter ialt	1.331.431	1.020.556
2040	Leje af hal	93.823	85.933
2200	Alarm	19.869	9.543
2300	Rengøring af lokaler	107.705	109.078
2310	Rengøringsartikler	19.093	28.317
2390	Lokaleudgifter i alt	240.490	232.871
2435	IT - halbooking	43.606	66.258
2440	Kontorartikler	4.878	4.893
2450	Udgifter møder	1.122	937
2470	Forsikringer	14.225	15.218
2480	Gaver	34.394	33.517
2490	Gebyrer	14.630	12.660
2599	Administration i alt	112.855	133.482
2615	Hjemmeside	8.494	5.989
2624	Uddannelse instruktører	54.775	37.652
2636	Instruktørrangementer	26.576	11.052
2637	Medlemsarrangementer	14.649	15.918
2640	Beklædning instruktører	63.256	65.084
2645	Blade, musik - instruktører	29.011	44.880
2650	Anskaffelser	414.129	324.756
2660	Service og vedligehold Maskiner	65.687	22.422
2699	Aktivitetsudgifter i alt	676.577	527.754
2700	Omkostninger i Alt	1.029.922	894.108
2871	renter	674	0
4990	Driftsresultat	302.183	126.448
6022	Nordea bank	548.514	270.925
6029	Tilgodehavender	43.505	26.085
6990	Aktiver ialt	592.019	297.010
7001	Skyldig løn, am & ferieløn	-4.195	-3.103
7010	Skyldige poster	0	-8.266
7050	Driftsresultat	-302.183	-126.448
7500	Egenkapital	-285.642	-159.193
	Egenkapital ultimo	-587.824	-285.641
7990	Passiver ialt	-592.019	-297.010

GADSTRUP
MOTION

Ramsøhallens mødelokale

Bilag 3

GADSTRUP
MOTION

Budget for året 2025

	ARET	jan	feb	mar	apr	maj	jun	jul	aug	sep	okt	nov	dec
Medlemsindbetalinger	1.320	110	110	110	120	100	80	80	120	140	120	120	110
Tilskud	55		55										
Indtægter i alt	1.375	110	165	110	120	100	80	80	120	140	120	120	110
Loka udgifter	250	20	20	30	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Driftsinvesteringer	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Råderum til investering	840	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
Fitness leasing	148	19	19	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Hjemmeside	10	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kurser	100	10	10	10	10	10	0	0	10	10	10	10	10
Service	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Musk. tøj arrangementer	138	30	5	5	15	2	2	15	2	2	15	5	40
Aktivitetsudgifter i alt	1.344	138	123	204	104	91	81	94	91	91	104	94	129
Administration	129	30	2	2	15	2	2	15	2	2	15	2	40
Udgifter i alt	1.723	188	145	236	139	113	103	129	113	113	139	116	189
Driftsresultat	-348	-78	20	-126	-19	-13	-23	-49	7	27	-19	4	-79
Saldo i banken	548	470	490	364	345	332	309	260	267	294	275	279	200