

Gymnastikforeningen Vidar

Beretning marts 2020

Vidar har startet Jubilæumsåret her i 2020. **Vi bliver 85 år.**

Det skal dog først fejres søndag den 6. december. Selve dagen er fredag den 4. december.

Hvad er der så sket i Vidar i 2019?

Noget af det største må siges at være, da Team Vidar fik grønt lys for deltagelsen i Verdens største gymnastik event:

GYMNASTRADA I DORNBIRN i Østrig den første uge i juli.

En stor begivenhed for holdet, som fik navnet: **TEAM TOP OF DENMARK.** - Og omtale af Vidar i medierne.

Vi var 20 personer, der trænede intens indtil afgang til Dornbirn. Holdet havde inviteret familie og venner til den sidste træning i Idrætshallen. En perfekt afslutning på en intens træningstid. Inden afgang deltog holdet i en opvisning i Bellinge for alle de deltagende hold. Vidar fik stor ros for deres opvisning her, og blev vist i de klip **Danmarks Gymnastik Forbund** brugte.

Holdet havde en uforglemmelig tur til Dornbirn. Alle danskerne boede i en by lige uden for, Gøtzis, på en skole. Der var et fantastisk sammenhold og også tid til at få kontakt med andre hold. Vores opvisninger gik perfekte, og der var stor ros til alle. Og da publikum fik holdets alder at vide steg klapsalverne. Indmarchen måtte udskydes til om onsdagen pga. vejret. Det viste sig at være den rigtige dag, hvor vejret viste sig fra den smukke side. **En af de dage der også huskes.**

Vidars hold i denne sæson.

Sæsonen starter jo første uge i september og slutter her i marts, april. I denne sæson har vi tilbudt:

Mandag:

Motion for herrer, ca. 20 deltagere, som trofast møder op og får kroppen rørt. Og mange gange er der 3. halvleg. Ikke så dårligt.

Team Vidar træner også om mandagen, der trænes meget på små serier – **en rigtig god hjerne-gymnastik**. Holdet har også en tradition med kaffe mm hver den 1. mandag i måneden. Det er så godt, at der er tid til at være sammen socialt også.

Tirsdag har Vidar træning både i sal nord og syd. **I sal nord** har vi vores **Capoeira**, brasiliansk kampsportsdans. I år har der desværre ikke været så mange deltagere pr. gang. Holdet tiltrækker mange studerende. Jeg ved at Maj sørger for at sende besked ud gennem nogle internationale kontakter. Vi må håbe at **Maj og Dianna** kan samle flere næste sæson.

I sal syd har jeg først vores **Funktionel Holdtræning**, også kaldet **styrke holdet**, her er altid stort fremmøde og en god stemning. Et hold jeg også får masser af energi af at undervise. Bagefter fortsætter vi så med **Dameholdet**, hvor tempoet er lidt anderledes. De to hold har også en god tradition, de slutter, som regel sæsonen med at være ude at spise.

Onsdag står den så på **TRX og Thai Bo** med **Tina**. De to hold kører som 1 hold, et lille, men stabilt hold med få deltagere. Vi håber at holdet kan tiltrække flere næste sæson.

Torsdag slutter **Maj** så **Yoga** på **Sønderbroskolen**, et hold som jeg ved mange kan lide at komme på. Majs undervisning er tiltrækkende.

Foreningens største hold, **Vidar Seniorhold**, træner hver **torsdag fra 12-13.30 i Idrætshallen**. Holdet startede jeg for år tilbage, da jeg fandt ud af, at mange af vores seniorer gerne ville til at gå

om dagen. **Holdet er, som jeg engang har sagt mit hjertebarn.** Det er fantastisk at møde så mange positive og engagerede mennesker, som brænder for at røre sig, og så det sociale aspekt, som følger med. Der er gerne mellem 70 og 80 hver gang og ca. 100 tilmeldte. Efter motionen samles mellem 25 og 35 deltagere til hygge ovenpå. Til juleafslutning og sæsonafslutning, er der gerne omkring 60 deltagere – det skal siges, at der ikke kan/må være flere på en gang i cafeteriet.

To hold er ikke blevet nævnt:

Hold 1: Sjipning og leg for børn med voksne. Måske prøver vi næste år at tilbyde børnesjip - **Rope Skipping** - uden voksne igen.
Hold 7: Akro Yoga om tirsdagen som sidste sæson så ud til at blive en succes. Det kunne det også være blevet i denne sæson, men instruktøren fik pludselig job i København og måtte derfor stoppe, og det gjorde så også de fremmødte efter den første og eneste gang, der var træning. **Isac** kunne ikke få en af de andre til at stå for holdet, og samtidig blev de unge tiltrukket af noget lignende i det nye Game Mekka ved Eternitten.

Vi holder på timerne lidt endnu, så skulle nogen her sidde inde med et godt tilbud, som vi kan tilbyde, så hører vi gerne fra jer. Det er dog vigtigt at I også kan tilbyde en instruktør.

I november brugte vi disse tirsdagstimer til at tilbyde medlemmerne et foredrag med **Mette Villadsen**. Emnet var noget om at bruge vores bækkenbund rigtigt, det var en rigtig interessant og lærerig aften. 40 medlemmer var mødt op. Tak til jer for jeres interesse for de arrangementer Vidar tilbyder.

Vidar er jo en forening, der snart runder 85 år. Men trods alderen er Vidar en forening, der følger med tiden og prøver, at give medlemmerne tilbud, som er oppe i tiden. **Vidar er en dejlig forening**, som har en perfekt størrelse. Vidar er en forening, hvor

medlemmerne kommer hinanden ved. Vidar er en forening, hvor der er plads til alle uanset om du har fysiske, psykiske eller mentale handicap. I Vidar har vi unge, voksne og seniorer af begge køn. Børnene har denne sæson ikke fundet vej til os, men det prøver vi at gøre noget ved igen til næste sæson. For at få dette til at lykkes er det nødvendigt, at vi får fat i instruktører, der brænder for at have med disse aldersgrupper at gøre. Her vil jeg gerne have hjælp fra jer medlemmer, hvis I har kendskab til nogle instruktører, vi kan bruge i Vidar. Vi tilbyder ikke løn, men giver en godtgørelse, som har et max på 5000kr., uanset hvor mange hold du har.

Vidars størrelse er god, og det at vi udelukkende er på én skole er efter min mening en fordel, ved at man lettere kender alle. Ja vi er jo også i Idrætshallen torsdage fra 12-14, hvor de der har fri om dagen kan motionere.

I Nordjyske kunne man den 7. maj 2019 læse en stor artikel med overskriften: Forslag: **RIV EN HAL NED OG BYG TO NYE.**

Det var et forslag fra Aalborg Kommune om at bygge to nye haller ved Sønderbroskolen og sælge hallen på Østre Alle. Skolerådmanden udtalte: "Jeg tror, at det er et projekt, som alle politikere vil tænke er spændende og visionært."

Hvis noget af dette ville blive en realitet, vil det jo for en tid give Vidar udfordringer, da det netop er i vores område.

Men jeg er sikker på, at vi nok skal klare sådanne udfordringer. Det ville på sigt give os fantastiske rammer og nye faciliteter. Måske kunne vi så også være heldige at få et klublokale stillet til rådighed.

Men indtil videre er det vist kun ønskedrømme.

Når jeg møder op til træning med mine hold, oplever jeg, at de fleste hurtigt skal i gang med snakken med de andre fremmødte. Dette tager jeg som eksempel på, at man er **motiveret** for at komme, både for at motionere og for at møde de andre. Jeg kan være udsat for at nogle kommer til træning, selv om de har andre

vigtige gøremål. "Vi skulle da lige ned til motionen først, så må de andre vente lidt".

Fællesskabet, som findes i vores forening, er guld værd.

Nogle har valgt foreninger fra. De tager i et fitnesscenter for at motionere, og så hjem igen.

De vælger så fællesskabet fra. Et fællesskab, som ifølge Chris MacDonald bør prioriteres før motionen, da det giver livsglæde og er livsforlængende.

Som forening skal vi gøre alt for at **motivere medlemmerne** og vise dem, hvordan de kan motionere og blive en del af et fællesskab.

Som forening er det afgørende at vi kan tilbyde aktiviteter, som motiverer medlemmerne til at komme, og derved blive en del af det gode fællesskab. Derfor er det også vigtigt at **I** giver os input om aktiviteter **I** har lyst til. Sammen skal vi så finde de rigtige instruktører, som kan motivere jer båd fysisk og mentalt.

Vi skal så også være gode til at bringe det videre til venner og bekendte, så de også kommer ind i fællesskabet.

Det at få nye med på holdene, vil jeg sige at I er rigtig gode til. Den bedste PR er mund til mund-metoden.

Ledelsen har så herefter et stort arbejde i at få tildelt de timer, som vi skal bruge til foreningens aktiviteter. Vidar ønsker ikke at blive en stor forening, der får tildelt timer på flere skoler/haller. Vidar ønsker at blive på én skole som vi er nu + at have mulighed for at have hallen til det store Seniorhold. På den måde vil vi også bedre kunne tilbyde et stærkt fællesskab.

Vidars kontingent giver også medlemmerne mulighed for at deltage på alle de hold, de har tid og lyst til. **Det** giver også mulighed for at lære hinanden bedre at kende.

Dog mener jeg at Vidar har et rigtig godt fungerende fællesskab. Når vi til julehygge og her til generalforsamling kan have mellem 60 til 80 fremmødte ud af en forenings ca. 175 medlemmer.

I 2021 bliver der igen mulighed for at deltage i en stor event, nemlig **DGI Landsstævne i Svendborg**, Det er jo oplagt at Vidar igen skal deltage i dette store fællesskab. Jeg nævner det nu, for vi skal til sæsonstart promovere Vidar, som foreningen, der laver et **åbent hold**, hvor andre udefra kan deltage. Ved de sidste Landsstævner i Esbjerg og Aalborg, samt Gymnastradaerne i Lausanne og Dornbirn havde Vidar flere gymnaster udefra med på holdene. Nogle af dem går her stadig. Så kære medlemmer, hvis I har lyst til og mod på at blive en del af et helt fantastisk fællesskab og få en oplevelse for livet, så er det nu I skal melde jer. Som instruktør skal jeg nok sørge for at programmet bliver lavet så alle kan være med.

Det er vigtigt for mig at takke min bestyrelse for det store arbejde de udøver. Uden jer kan vi ikke holde Vidar i gang.

Også tak til alle jer, som altid er villig med en hjælpende hånd i det daglige.

Vigtigt er det også at nævne vores sponsorer, som giver os et bidrag til foreningen. Det er i år:

**Magenta – Elgaard & Søndergaard, VVS&Blik –
Søborg & Henriksen, Skin Hair og Spar Nord**