

# Lokal Motion Ballerup

Ordinær generalforsamling Torsdag d. 14-03-2019 kl. 13:00

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Antal deltager: 35

1. Valg af dirigent : Valgt Kirsten Møller
2. Stemmeudvalg: kun hvis nødvendig
3. Formandens beretning: Annette Frostholt læste formandens beretning op,  
billag vedlagt: Beretning godtaget med applaus.
4. Regnskab; Kasserer , Karen Lang fortalte om de forskellige poster,  
Vedtagelse af budget og fastsættelse af kontingen  
Uændret 400,00 kr. årligt. Årsregnskab vedlagt  
Godkendt.
5. Indkomne forslag : Fra Bestyrelsen, paragraf 10 tillægges formulering om foreningens forpligtelser:

## Paragraf 10

1. Foreningens regnskab følger kalenderåret, og regnskab og budgettet fremlægges på generalforsamlingen og skal være godkendt og underskrevet af revisor og bestyrelsen. Regnskabet kan efter ønske rekvireres af medlemmer hos kasserer 14 dage før generalforsamlingen.

Tilføjelse;

2. For Lokal Motion Ballerup`s forpligtelser hæfter kun, Lokal Motion Ballerup`s midler.  
Ændring godkendt.

## 6. Valg.

Kasserer: Karen Lang, genvalgt med applaus.

Bestyrelses medlem: Wivi Buhr ,genvalgt med applaus.

Revisor Ny; Allis Nilsson, valgt med applaus.

Revisorsuppleant Ny; Inge Bidstrup.  
Bestyrelses suppleant; Ip Nanfred, Mogens Jensen genvalgt med Applaus, ny 3 .suppleant, Inger Storm Pedersen valgt med applaus.

Festudvalg; Karen Lang, Annette Frostholt, Mogens Jensen, Hanne Hoffmann, Inger Storm Pedersen, Verner Hansen, Rudi Andersen.

7. Eventuelt;  
Vigtige Mærkedag 2019

Sommerfest : 06-06-2019

Sommerferie 2019: til og med uge 23 - uge 35.

Julefest: 05/12-2019 med levende musik.

Juleferie: 02-12-2019 til 06-01-2020

Formanden takkede for god ro og orden.

Formandens beretning.

2018 har været et kedeligt år på flere punkter. Både personligt for mig, og for klubben. Pga. Dødsfald og sygdom.

Vi har dog 137 medlemmer, hvilket vi er meget tilfredse med.

Vi har haft gymnastikholdene lukket ned efter sommerferien pga. vores gymnastik instruktør Myrna er syg.

Torsdag holdet var lukket ned i en kort periode efter sommerferien, Vi fandt så en gymnastik instruktør til torsdagen, og måtte for en noget længere periode lukke ned for mandagsholdet.

Vi har nu også fundet en instruktør til mandagsholdet så det er med glæde at vi nu kan meddele at begge hold kører igen.

Vi vil i bestyrelsen gerne sige velkommen til Karina og Ella. Og farvel igen og stor tak til Karina som har meddelt at hun stopper pr. 1/3-19.

Men det er med stor glæde vi kan meddele at Ella pr 1/3 i år har gymnastikholdene mandage og torsdage og tidspunkterne er som de plejer at være.

Karen og jeg har været på kursus i hvordan arbejder og hvad man skal holde sig for øje i en bestyrelse.

Det var et fint kursus. Hvor vi både lærte og blev opmærksom på noget.

Byturene vil jeg ikke sige så meget om andet end de er meget populære , så har i ikke det været med på disse byture skulle i prøv det.

Der er en selvstændig beretning fra Karen som står for Byturene sammen med Hanne, hvilket vi siger stor tak for.

Det er et kæmpe arbejde at forberede disse ture. Endnu engang tak.

Beretningen fra byture ligger på bordet.

Spinning og badminton har også deres egen beretning som ligger fremme på bordet. Der skal også lyde en stor tak her.

Der er kommet en kursusplan fra KAI-kursus med de kurser man som man gratis kan deltage i hvis man er holdleder, træner, leder mf. kan deltage i i 2019.

Den ligger på [www.kaisport.dk](http://www.kaisport.dk)

Ellers er der gang i både til linedance, vandgymnastik og badminton og spinning og gymnastikken er der også ved at være godt i gang igen.

Stavgang ser lidt sløj ud, så har man lyst, går de stavgang tirsdag formiddag fra Q 8 tanken man behøver ikke stove for at gå med. Der drikkes efterfølgende kaffe i kultur-huset.

Med hensyn til cykling må vi se hvor mange der deltager når vi starter op sidst i april. Der køres fra Q8 om onsdagen kl 10.

Vi blev spurgt om vi ville komme og danse til Grantoftens 50 år jubilæum som blev afholdt i sommers, det ville vi selvfølgelig, så Hanne fik samlet et hold som lavede opvisning til festen. Jeg kunne desværre ikke selv deltage.

Mange tak Hanne for det store arbejde.

Sommerferie i år holdes i ugerne 23-35 hvilket betyder vi danser og gør gymnastik sidste gang i uge 22 og første gang efter sommerferien er i uge 36.

Vi holder juleferie i ugerne. 49,50,51.52 og 1 hvilket betyder sidste danse/gymnastik uge er uge 48 og første danse/gymnastik er uge 2.

Om der holdes ferie i efterårsferien, vinterferie og helligdage er op til instruktøren i de forskellige aktiviteter.

Før omtalte ferie er gældende for linedance og gymnastik.

Ferie i de øvrige aktiviteter bestemmes hos deres træner/holdledere.

Sommerfesten holdes torsdag d. 6/6-19

Julefest holdes torsdag d. 5/12-19

Jeg vil lige gøre opmærksom på at alle aktiviteter og kontakt personer og nyheder kan ses på vores hjemmeside side lokalmotionballeurup.

Til slut vil jeg gerne takke bestyrelse og suppleanter for et godt samarbejde. Samt takke festudvalg og instruktører og andre aktive i Lokalmotion Ballerup, og en stor tak skal også lyde til alle vores medlemmer for uden jer ingen klub. TAK !

## **Beretning 2018 - Lokal Motion Ballerup – BADMINTON.**

Badminton afdelingen har igen i 2018 haft et godt år.

Vor kontakt med skolekontoret på Måløv Skole har fungeret, og vi har fået de tider vi kan ønske os, h.h.v. onsdag formiddag og fredag ved frokosttid (desværre kun en god time), ligesom spinningen fortsat har fået sin tid mandag.

Det har dog ikke været så nemt med kontakten til Ballerup Kommune, idet vi har haft problemer med at få afklaret om vi skulle søge tider gennem den centrale halfordeling, eller om vi fortsat kunne klare det med Skolen. Efter nogen palaver, kan vi dog fortsætte vort gode samarbejde med Skolen.

Nu hedder det Måløvhøj Skole, det betyder, at vi, da vi ikke kunne få tider på Måløv skole, havde de mulighed for at give os timer på Østerhøj.

Vi mangler stadig et samlingssted efter træningen, men har nu aftalt med kommunen, at vi den første onsdag i måneden, kan åbne vor ”Onsdags bar” i cafeteriaet hvor vi kan mødes over en kop øl og hyggeligt samvær. Og måske synge vor slagsang.

Tilslutningen har været tilfredsstillende, vi har mistet et par medlemmer, men har fået en frisk indsprøjtning med gode kammerater og gode spillere. Vi har været nød til at stoppe for tilmeldingen, samt fastslå, at det er en betingelse for optagelse i afdelingen, at man har spillet badminton i to år, og at man kender reglerne. Begge dele er tilføjet LMB’s hjemmeside.

Ved sæson afslutning måtte vi flytte fra Grantoftens Hytte til fælleshuset i kolonihaven Hestholm, i Ballerup

Den traditionelle julefrokost holdt vi i fælleshus i Andelshusene. Også dette arrangement forløb efter de bedste juletraditioner.

Vi savner muligheden for at komme til stævner og arrangementer hos andre klubber, og tiden er måske til at søge samarbejde med andre ”Hovedorganisationer”

Ja, nu er vi jo allerede godt inde i den nye sæson. Det kører bare – for fulde huse. Vi får vor motion og plejet det gode kammeratskab, såvel på banen, som ved de mere hyggelige arrangementer.

På Badmintonafdelingens vegne - Gunnar

## Beretning for Lokal Motion Ballerup – Byture 2018:

### JANUAR 2018:

Turen gik til ENIGMA, som det hedder i dag, det er tidligere Post- og Telemuseet som lå i Købmagergade. Det er nu flyttet til det gamle lyserøde Posthus på Øster Allé tæt ved Trianglen.

Vi havde booket en omvisning, men da de stadig ikke havde sat ting op, blev det til et diasshow på Ca. 1 time med en god fortæller. Nogle få ting kunne vi røre ved bl.a. en gammel telefon med håndsving.

Under diasshow var der mulighed for en kop kaffe eller te. Dejligt da vejret igen denne onsdag ikke var helt med os, det småregnede.

Vi havde booket bord i deres kantine, hvor vi indtog vores frokost.

Der var 18 deltagere til turen.

### Februar 2018:

En rundvisning i Det Kgl. Feskøkken, som mange havde set frem til. Spændende at se de meget store gryder og pander, og få fortalt om hvordan det var blevet brugt for år tilbage. Duften af stegt kylling kom fra en af ovnene, og en telefon ringede for at melde at maden skulle serveres straks.

Rundvisningen sluttede med en lille film, hvor vi kunne se hvordan det foregik i dag når der blev lavet mad i det Kgl. Køkken.

Vi spiste efterfølgende i Tivolihallen, og fik en god betjening og dejlig mad.

Der var 25 deltagere til denne tur.

### MARTS 2018:

En rundvisning på Storm P. museet var vores sidste tur denne vinter. Det var en fantastisk tur, og de havde udvidet museet så der nu var flere rum vi kunne komme ind i, det var vi ikke opmærksomme på, og nåede derfor ikke at "dvæle" ved de mange spændende billeder Storm P. har lavet. Måske turen skal gentages om nogle år, med afsat tid til god gennemgang selv.

Vi spiste efterfølgende på Restaurant Allé Gade 10. Vi havde bestilt på forhånd så vores mad kom hurtigt, og viste sig at være i topklasse.

En rigtig hyggelig bytur med 15 glade deltagere.

### SEPTEMBER 2018:

Vi havde en guidet rundtur i Ejbybunkeren. En fantastisk spændende tur hvor vi fik lidt indblik i hvad der bliver gjort for at beskytte Danmark mod eventuelle angreb. Et sted der må opleves.

Vi spiste efterfølgende på Café A i Big i Herlev.

En dejlig tur med 13 deltagere.

## OKTOBER:

Byvandring på Vesterbro, hvor vi startede ved Frihedsstøtten ved Hovedbanegården, og gik ad Vesterbrogade, ned ad Saxogade hvor vi kom ind i en lille park for så at slutte igennem noget af Istedgade.

Frokost på Café Obelix som netop i oktober måned var blevet dømt bøde og nedtagning af deres tegnefilm billeder på grund af manglende officiel godkendelse af navnet Obelix. Vi kunne godt fornemme at der skulle ske noget derinde, betjening og mad var ikke i top som sidste gang vi besøgte stedet.

Der var 24 glade deltagere.

## NOVEMBER:

En omvisning på Revymuseet, som netop har skiftet navn til ALHAMBRA. Da vi kom til adressen var vi meget i tvivl om det nu også var det rigtige sted fordi der i vores papirer stod Revymuseet, så vi måtte lige spørge os for, men jo, det var Revymuseet der lå der, og vi fik så hele forklaringen i forbindelse med vores omvisning. Det var også i år 25 år siden man åbnede Revymuseet, så de holdt en slags "sølvbryllup" og fejrede det ved at have udstilling af de 25 mest populære revyer/personer. Det var en fantastisk god guide vi havde, som både talte så man kunne følge med, og havde et godt smil på læben. Igen et sted der kan anbefales.

Efterfølgende spiste vi på Bellis Bar, vi har været der før, og det er et udmærket sted at spise frokost. Slutteligt fik vi også at vide at der bagest i deres lokaler lå Frederiksberg Bryghus, og vi var da meget velkomne til at lige se ind, vi takkede nej i denne omgang, men kan følge dem på fb, så vi kan holde øje med hvornår der evt. er ølsmagning, eller åbent for et lille besøg.

Dejligt at vi igennem hele 2018 har haft stor tilslutning til vores byture, og her sluttede vi igen med 24 deltagere.

## Beretning fra Spinning 2018/2019

### til generalforsamlingen den 14. marts 2019.

Spinning foregår i Gl. Måløv Hal hvor der er 18 cykler. De deles af MIF (Måløv Idræts Forening) og Lokal Motion. Vi har fået tildelt tid fra Måløv skole. Træningen foregår i perioden fra 1. september til 30. april. Vi kører mandage og mødes foran Hallen kl. 09.00 og lukkes ind til omklædning i spejlsalen. Træningen starter klokken kl. 09.15 til kl. 10.15.

I September 2018 fik vi skiftet de gamle cykler ud med nye som er mere avancerede end de gamle. Cyklerne blev sponsoreret af MIF og Kommunen uden udgift for Lokal Motion. 3 af vore medlemmer deltog i arbejdet med montering af de nye cykler. Det lykkedes at få lov til at beholde 4 af de gamle cykler, så vi kunne udvide kapaciteten. Vi er så heldige, at have et godt samarbejde med MIF, som sørger for rengøringsmidler etc.

Deltagerne til Spinning er en trofast skare af modne mænd og kvinder, De fleste har kørt sammen i flere år, og vi har et fint fremmøde hver gang. Vi har i årets løb fået flere nye medlemmer, og holdet er fuldt besat.

Træningen består af opvarmning og derefter blandet kørsel såvel stående som siddende efter trænerens anvisninger. Træningen ledsages af populær musik.

Formålet med træningen er skiftevis at få pulsen op og ned og få deltagerne til at yde deres yderste så konditionen forbedres, og man får lejlighed til at svede igennem.

Efter sæson afslutning i maj 2018, havde vi fælles sommertur til Liseleje. Endvidere har vi afholdt fælles nytårs kur (frokost) i Januar 2019.

Herudover har der været afholdt et par morgenmads møder efter træningen. Det er vort formål ud over træningen at skabe et godt socialt og hyggeligt miljø for alle med fælles ramme inden for inden dørs cykling og motion.

Tilbud om aktiviteter fra Lokal Motion annonceres eller oplyses af træneren .

Med sportslig hilsen Ib Ejnar – Spinnings træner.