



## Beretning for sæson 2022/23

Velkommen til generalforsamlingen.

Opstart i sept. 2022 var en god sæsonstart

Hold 1:	33 deltagere
Hold 2:	14 deltagere
Hold 3:	14 deltagere
Hold 4:	55 deltagere

I alt 116 deltagere, det er et fald på 6 deltagere fra året før!

Åle Columna forening arrangerede kursus d. 21 sept. 2022, det levede ikke op til vore forventninger, for meget teori, indholdet lignede for meget et tidligere kursus.

Derimod ville alle instruktører i de forskellige foreninger gerne afholde et kursus selv, samlet, hvilket blev afholdt i GymHouse d. 25 jan. 2023 fra kl. 18.00 – 21.00

Kirsten Houmøller havde lavet et opvarmningsprogram omkring rygsøjlen og kroppen. Grundlæggende øvelser: skrogretter, kagerulle, rumpeløft og squat.

6 af instruktørerne skulle vise et program på 5 min, som de så kunne dele med hinanden.

Columna Horsens stod for forplejning og udgiften.

De 3 foreninger var enige om at det skal afholdes igen i jan. 2024, hvor en af de andre foreninger står for udgifterne.

Sommergymnastikken 2023: 31 deltagere

Vi har fået trykt 300 stk. programmer sæsonstart 2023/24, vi har reklameret på pylonerne ugen op til sæsonstart.

Vi tror på, at den bedste reklame for vores gymnastik, er stadig anbefalingen fra vores gymnaster, dog har vi også hørt nogle har set reklamen på pylonerne og her tilmeldt sig.

Antal gymnaster efterår 2023: 125 deltagere

Den 1. oktober 2023 blev årets kursus afholdt, som var arrangeret af Columna Stouby.

Kursus: Yoga i flere varianter v. underviser Mette Bjørck, Laden Yoga & Pilates Hornstrup.

Vi var 6 deltagere fra Columna Horsens, vores 4 instruktør og 2 fra bestyrelsen.



Indhold af kursus var at man skulle få en fornemmelse af forskellen på den dynamiske Yan og rolige Yin Yoga, så man kunne vide hvordan og hvornår de forskellige yogaformer skulle bruges.

Vi var alle enige om at det var et lærerigt kursus i dejlige og rolige omgivelser.

På bestyrelsens vegne vil jeg sige alle 4 instruktører 1000 tak for jeres gode træning og gode humør, - så måske derfor stiger vores medlemstal! Nye medlemmer 2023: 25 deltagere.

Til slut en tak til alle fremmødte. Til bestyrelse, revisor og suppleanter, skal der også lyde en stor tak for et fint samarbejde.

Mvh.

Birte Hering Poulsen