

Fitnessforeningen P-dellen - Årsberetning 2025-26

Tænk hvor mange kilo, der er blevet løftet, og hvor mange kilometer der er løbet på løbebåndene i P-dellen igen i år.

Vi er mange i P-dellen. Medlemstallet er stigende. Senest oplyste tal blev opgjort til 392 (358 sidste år, 331, 281 og 279 årene før), hvoraf 96 er under 25 år.

De fleste medlemmer er motionister, der kommer i P-dellen for at træne selv. Men der er stadig godt gang i så meget holdtræning, som vi synes, vi kan rumme – uden at have specifikke faciliteter til hold: Dianas fællestræning for kvinder (LadyFit) kører stadigvæk. Seniorerne træner hver mandag formiddag – til tider med venteliste – og så har vi en god og stabil gruppe, meget selvkørende, trænere, der tager tjansen omkring vores Børne/Teen-hold hver torsdag. Her er det dog snart tid til, at vi finder nogle flere hjælpetrænere. Desværre er endnu ikke lykkedes os at få sat børne/teen-uddannelse op på trods af møder med DGI Storstrømmen.

Vi har fået uddannet en ny fitnessinstruktør, Camilla, som virkelig har taget fra i løbet af efteråret. Og så har vi tre instruktører tilmeldt kursus i løbet af foråret. Det glæder vi os til. For vi vil altid være lidt presset af venteliste og har brug for instruktører til at sætte nye motionister i gang. Nye medlemmer er tit utålmodige efter at komme i gang og ser ikke altid forskellen på et kommercielt fitnesscenter og en fitnessforening - før de har været til introduktionen og fået forklaret, at vi er en forening drevet af frivillige.

Og så er der yoga – som hører med i P-dellen – og som finder sted i Egnshuset. Om mandagen har vi drop-in yoga. Her har vi ca. 50 medlemmer (både herrer og damer), og en yogalærer-trup på fire, der kører en ”undervisnings-karrusel” og

dækker ind for hinanden. Det fungerer udmærket, og yogierne er glade for både træningen og den lille pause, man kan få i hverdagen.

Motionscyklerne blev udskiftet i starten af året, og så har vi fået ny romaskine og ski-track, en slags loftshængt romaskine plus lidt flere vægte. Der er en ny maskine til styrkelse af hofter/inderlår og lidt flere løsdele er på vej. Vores handyman har hjulpet med nye reoler, så der er lidt mere ryddeligt i bagerste del af P-dellen – men oprydningen, den er vi jævnligt nødt til at minde om. Problemet er ofte, at skiver og vægte bliver efterladt på gulvet eller hængt op med de tungeste yderst. Det er hårdt arbejde for dem, der bare skal bruge de lidt lettere skiver.

Vi oplever også, at folk tager ikke-medlemmer med i P-dellen. Det kan vi ikke have – af åbenlyse grunde. Ligesom vi heller ikke tillader børn eller kæledyr i P-dellen. Det har vi også måtte minde om.

Til gengæld har vi lavet en ordning, så fraflyttede studerende (efterskoleelever m.fl) kan træne, når de er hjemme for at besøge deres forældre.

Vi har haft nogle Åbent Hus dage i løbet af året:

- I maj inviterede vi ind i forbindelse med Lundby Kultur & Familiefestival. Det er altid svært for os at være i P-dellen fra middagstid på dagen, men på en eller anden måde lykkes det, støttet af seniorerne, som regel alligevel at få stablet et udmærket arrangement på benene. Vi holder selvfølgelig åbent hus igen i år.
- Vi havde åbent hus til Halloween og traditioner skal holdes – så derfor var der julegløgg og æbleskiver i december. Vi var også medsponsor på ISGs juletræsfest som var et stort hit.

Mht. rengøringen, så har Randi supergodt styr på det. Og har også fået nøgle til affaldsområdet, så vi kan komme af med skrald.

Præcis ligesom i tidligere årsberetninger, så vil formanden gerne takke de frivillige for at donere deres værdifulde fritid til P-dellen og til at hjælpe andre til mere bevægelse. Tak til vores P-deller Ryan og Frank, som får skifter og skruer ting op og ned. Selvfølgelig også tak til bestyrelsen, som virkelig altid bakker op, og sørger for at der er styr på det administrative, det strategiske og det økonomiske.

Med ønsket om et svedigt fitnessår 2025-2026

Dorthe Irvold

Formand, P-dellen
Køng Forsamlingshus 18/02-2025