

# Årsberetning 2022/23

## Fitness



Vi har i fitness haft et rimelig jævnt år, i forhold til medlemmer, hvor vi har lagt stabilt omkring 200.

I efteråret 2022 fik LGIF Fitness et tilbud om at deltage i tiltaget "Puls-året", fra Idrætsrådet Viborg.

Fitness delen af Pulsåret tilbyde 9. kl. elever og er en mulighed for dem at komme ud i lokalforeningen og prøve det af.

Vi forsøgte at åbne dørene op for de unge elever. Men efter en del skrivi frem og tilbage, måtte vi opgive, da det skulle afholdes i uge 45, hvilket faldt sammen med terminsprøverne. Vi vil prøve igen i 2023.

Vi har løbende igennem året fået renoveret nogle af maskinerne i fitness. Bla. har vi fået skiftet en del sæder og ryglæn på flere maskiner og bænke.

Og der arbejdes stadig på at få skiftet noget af cardio-udstyret.

I maj 2023 valgte vi at sænke aldersgrænsen fra 16 år, til 15 år. Det har været et ønske fra mange, og har været overvejet fra vores side, over længere tid.

Det er hermed trådt i kraft, hvilket også giver mulighed for at 9. klasses elever der deltager i Pulsåret, vil have mulighed for at få et medlemskab efterfølgende.

/Fitness teamet