



## föreningen som erbjuder en "livslång bredd"

-”Jag kommer att fortsätta i denna fantastiska förening så länge jag lever!”



Elisabeth Erixon är en av många flitiga motionärer som regelbundet tränar i Videdals GIF, ett intresse som hon delar med sin dotter och dotterdotter. Elisabeth är den äldsta av tre generationer Erixon som gärna besöker några av många träningspass i föreningen varje vecka. Under våren har det blivit extra många pass tack vare Videdalsklassikern där den snart 70-åriga pensionären provat både tuff spinning och boxning, vilket är beundransvärt.

Favoritaktiviteten är zumba. –”Videdals GIF betyder mycket för mig, såsom friskvård, gemenskap, glädje, trevligt umgänge, självkänsla, styrka och bra kondition”, analyserar Elisabeth. Hon får medhåll av dottern Karolina som före skolåldern var med sin mamma på föreningens gymna. Nu har Karolina i sin tur fört den goda motionstraditionen vidare till sin 9-åriga dotter Minoo som med entusiasm tränar Zumba Atomic (barnzumba) ett par gånger i veckan sedan några terminer. –”Jag gillar zumba för jag blir glad av att dansa”, säger en nöjd Minoo.

Elisabeth som började i föreningen första gången för omkring 30 år sedan, gjorde förra året comeback efter många års uppehåll. Det kan hon tacka dottern för som själv tränar regelbundet varje vecka sedan drygt ett år. –”Jag har provat alla passen, men zumba och Dancejam är favoriterna” säger Karolina med övertygelse.

Videdals GIF:s instruktörer får mycket beröm: ”- Det är en bra förening med duktiga och glada instruktörer som pepprar oss rejält och som alltid ställer upp i vått och torrt”, menar Elisabeth. Vidare vill hon ge föreningen en eloge för att det anordnas andra roliga händelser, t ex temafester såsom ”Pink-party”, ”Hippie-zumbakväll” och arrangemang av ”Spin of Hope” för att nämna några. Här förenas nytta med nöje. Elisabeth igen: ”- Vid dessa tillställningar är det insamling till välgörande ändamål som Barncancerfonden, De hemlösa förening och Bröstcancerfonden. Med detta för ögonen är det naturligt för henne att i samma andetag framhålla att Videdals GIF är ”Malmös bästa och billigaste förening”.

En annan ljuspunkt är utegympan och zumban på Bulltofta och Ribban under sommaren. ”-Det är en härlig känsla att träna ute i det fria” tycker Elisabeth. För dottern Karolina är upplevelsen snarlik och tillägger att det bästa med Videdals GIF är att man lär känna många trevliga människor och alltid har roligt.



De tre generationerna Erixon delar uppfattning om framtiden i föreningen. Den summeras och levereras med eftertryck av ”mellangenerationen” Karolina: ”- Jag kommer att fortsätta i denna fantastiska förening så länge jag lever!”



Ytterligare en familj i Videdals GIF kan stoltsera med en "generationstrojka". Mormor Anna-Lena Åström kom i kontakt med föreningen redan i början av 1970-talet tack vare en väninna. Dottern Helena har varit med sedan sent 1980-tal och hennes båda döttrar Caroline och Pernilla började för några år sedan. Även flickornas pappa Stefan är sedan lång tid tillbaka engagerad i föreningen bl a som spinninginstruktör.

75-åriga Anna-Lena har genom åren berikats med många minnen från föreningen som hon varit trogen i mer än 40 år. Aktiviteter som uppskattas nu-förtiden är medel-och lättgymna. Geografisk närhet, bra ledare och trevlig gymnastik lockar till fortsatt deltagande för en som vet vad det betyder att sköta sin kropp och själ. Här finns motivation att fortsätta besöka passen varje vecka. Fler faktorer spelar också roll: "Andra trevliga medmotionärer – trevlig och lättsam stämning" nämner hon som positiva element för ökad trivselkänsla och dottern Helena instämmer. Barnbarnet Caroline delar också sin mormors åsikter och gör ett förtydligande: "Jag tycker att det finns det som jag vill träna i föreningen och jag gillar ledarna men även människorna runt omkring, som bidrar med positiv energi under träningen. Tycker om träningsgemenskapen som finns där".

Caroline tränar inte bara för egen del utan jobbar även som hjälpledare på barnzumban. Ambitionen är att till hösten vara utbildad instruktör för barnzumban och ta över en del av den träningen i föreningen. Zumba står högst på listan. Tack vare den nämnda Videdalsklassikern testar Caroline även andra sorters pass, något som mamma Helena gör till vardags: "Jag varierar mellan alla typer av pass inom föreningen", säger hon.

Det uppskattas att föreningen är på alerten och introducerar nyheter med jämna mellanrum. "Också roligt att det kommer nya typer av pass då och då", berömmar Helena som även tycker att utomhusträningen på sommaren är en riktig höjdpunkt på året.

Yngsta familjemedlemmen Pernilla är något mer krass än de andra i sin syn på framtiden i Videdals GIF: "Jag ska sluta på barnzumban för jag vill testa annan typ av dans nu", säger hon på ett barns härliga sätt i jakt på förnyelse. Sådana funderingar har således ingen av de andra familje-

medlemmarna. "Jag fortsätter också", säger Helena liksom sin mamma som inte har några planer på att sluta. "Ser fram emot att fortsätta att följa föreningen", avslutar Helena med ett leende och skyndar iväg till ett av många populära pass i Videdals GIF:s regi.

### Videdals GIF 50 år!!

Videdals GIF (gymnastik och idrottsförening) startade 1963 och en av initiativtagarna var Kai-Åke Gullstrand som också blev föreningens första ordförande. Aktiviteter som drevs igång var joggingrundor, fotboll, herr- och damgymnastik och barngymnastik. Några år senare startades handboll, badminton och volleyboll när Videdals Sporthall stod färdig i området.

Några namn som bör nämnas är Göthe Morin och Birgitta Boklund som höll i herr- respektive damgymnastiken, Ingrid Blomstrand som drog igång barngymnastiken och som sedermera också var ledare för damgymnastiken. Kjell Kroon var initiativtagare och tränare för handbollen och Sigge Blomstrand för fotbollen.

Lagidrotterna var med i Korpen och tävlade mot andra lag och det med stor framgång. Handbollen hade framgång både inom herr- och damhandbollen och spelade i högsta serien som de också vann vid flera tillfällen. Gymnastiken var den verksamhet som ständigt ökade sitt deltagarantal medan lagidrotterna tyvärr kunde se en minskning till sina aktiviteter.

Handbollen lades ner under början av 1980-talet och fotbollen slutade sin verksamhet i början av 2000-talet. Innebandy startades upp och var aktiv under några år men är idag nerlagt.

Gruppträningen är den verksamhet som har ökat inom föreningen. På 1990-talet var det så många som ville vara med i föreningen att vi inte kunde ge plats till alla. Vi kunde vara över 200 personer under ett gypapass med instruktör Lena Andersson som hade taget över gymnastiken i januari 1985. År 2000 fick vi vår egen lokal på Husiegårds Idrottshus vilket innebar en stor förändring för föreningen. Nu kunde vi erbjuda aktiviteter samtliga dagar och flera timmar varje kväll. Vi utökade gruppträningen, som då bestod av aerobic och gymna, till att inkludera även step, spinning och



olika styrkepass. Idag är fler deltagare och starkare än någonsin och driver verksamhet i tre anläggningar i området.

Vårt verksamhetsutbud har ytterligare expanderat och på schemat står bl a zumba i olika former, Pilates, yoga, core och boxning (mot säckar). Videdals GIF var en av de första föreningarna som med stor framgång introducerade zumba i Malmö. Vår grundfilosofi och målsättning är att erbjuda ett brett utbud på olika nivåer av motions träning till ett humant pris, under ledning av välutbildade instruktörer. Vi vänder oss till såväl ung som gammal. Våra pass ska genomsyras av nytta och glädje där gemenskap och god kamratanda råder även utanför träningslokalen. Hos oss finns en fin och hjärtlig sammanhållning vilket vår ständigt växande skara av trogna motionärer är ett bevis på. För oss är det viktigt att vara lyhörda, öppna och flexibla för nya trender inom motions träningen för att kunna tillgodose motionärernas efterfrågan.

Videdals GIF firar i år 50-års jubileum. För att ge förutsättningar för ytterligare gemenskap mellan instruktörer och deltagare och motionärer sinsemellan har vi under våren startat den sk Videdalsklassikern. Där peppas motionärerna att

deltaga på träningspass de normalt sett inte brukar vara med på vilket ger en härlig mångfald och blandning av deltagare på passen, mer så än vanligt. Här tar sig t ex den traditionella lättgympan till både tuffa spinning- och boxningspass och motionärer som vanligtvis mest lockas av styrkepass ses nu både på zumba, yoga och pilatesträning.

Föreningens aktiviteter pågår året runt med en traditionell utegympa och även zumba på Bulltofta under sommarmånaderna. Dit kan vem som helst komma utan föransökan och delta för en billig penning.

Videdals GIF skulle ha möjlighet att ytterligare utöka sin verksamhet då efterfrågan finns, inte minst på barnsidan. Dessvärre, och detta får nog betraktas som föreningens smolk i glädjebägare, är vi begränsade av bristen på lokaler för att bedriva önskvärda aktiviteter. Det optimala för oss hade varit en egen lokal i Husie/Videdalsområdet med utrymme för två tränings-salar, reception och för-råd. På så vis hade vi kunna möta motionsbehovet som finns hos lokalbefolkningen. Den tanken sänder vi med som en stark önskan inför framtiden där vi vill fortsätta arbeta för ett hälsofrämjande leverne.



*Alla ledare och funktionärer i Videdals GIF*



[facebook.com/videdalsgif](https://facebook.com/videdalsgif)  
[www.videdalsgif.se](http://www.videdalsgif.se)

