

Godkendt Afs-2026
Mads Frigård

GENERALFORSAMLING

Torsdag 12. marts 2026

Gymnastikforeningen Hermes er en talentorienteret idrætsgymnastikforening med fokus på både bredde og elite, fællesskab, bæredygtighed, tradition og glade gymnaster.



HERMES

Gymnastik siden 1874

GYMNASTIKFORENINGEN HERMES

Generalforsamling, Klublokalet

Torsdag den 12. marts 2026, kl. 19:00-21:00

DAGSORDEN

1. Valg af dirigent og referent
2. Formandens beretning
3. Kassereren forelægger det reviderede regnskab
4. Indkomne forslag
 - a) foreslåede vedtægtsændringer (se de foreslåede ændringer §2 og 7.2 nedenfor)
5. Godkendelse af eventuelle indsuppleringer jf. § 11
6. Valg af bestyrelsesmedlemmer jf. § 11.
7. Valg af revisor og revisorsuppleant jf. § 12.
8. Eventuelt.

Tilstede fra bestyrelsen

Bestyrelsen 2025-2026

	Formand (2024-26)	Camilla Termansen	
	Kasserer (2025-27)	Lene Kindt-Stening	
	Næstformand (2025-27)	Mette Drevs	
	Sekretær L2 (2024-26)	Gro Høyer Thielst	
	Mdlm U1 (2025-27)	Mikala Bording	
	Mdlm L3 (2024-26)	Regitze Bagger Gransten	
	Medlem L1 (2024-25)	Linea Andersen	
	Mdlm U2 (2025-27)	Stine Howardsen	
			-

Tilstede var også:

- Mads Frigård – Intern revisor

Mødet åbnet ca. kl. 19:00

GENERALFORSAMLING

Torsdag 12. marts 2026

Gymnastikforeningen Hermes er en talentorienteret idrætsgymnastikforening med fokus på både bredde og elite, fællesskab, bæredygtighed, tradition og glade gymnaster.



REFERAT

1. Valg af dirigent og referent

Dirigent: Martin Hilker

Referent: Gro Høyer Thielst

Dirigent konstaterer, at generalforsamlingen er lovligt varslet.

Antal med stemmeberettigelse: 14 (15)

For at et forslag skal godkendes, skal $\frac{3}{4}$ stemme for. Det vil sige 11 (12) skal stemme for, før et forslag godkendes. Én stemmeberettigede dukkede op til afstemning om vedtægtsændring nr. 2 kl. ca.19.44.

2. Formandens beretning

Kære medlemmer og interessenter

Det er med en vis eftertænkning, at jeg står her i dag, da dette er min sidste ledelsesberetning som formand for Hermes.

Sidste år sagde jeg, at 2024 havde været et år fyldt med følelser – et år med forandringer, nye strukturer og mange følelser og reaktioner undervejs. Når jeg ser tilbage på 2025, føles det i højere grad som året, hvor tingene begyndte at falde mere på plads.

Forandringer tager tid. De kræver dialog, tålmodighed og en vilje til at lytte og lære undervejs. Det har vi gjort i Hermes det seneste år. Vi er stadig i bevægelse – men fundamentet føles stærkere, og det er med ro i maven, at jeg giver stafetten videre til dem af jer, der skal tage Hermes videre på rejsen.

Når jeg ser tilbage på året, står tre ting særligt tydeligt:

- at forandring kræver mod,
- at fællesskabet i Hermes er stærkere end nogen enkelt udfordring,
- og at foreningens fremtid i sidste ende bæres af alle de mennesker, der hver uge møder op i hallen.

Samtidig har 2025 været endnu et år med høj aktivitet i foreningen. Hver uge fyldes hallerne af gymnaster, trænere og forældre – og det er netop den energi og det fællesskab, der gør Hermes til noget særligt.

Medlemsudvikling

Medlemsudviklingen i 2025 har samlet set været stabil.

Antallet af medlemmer under 25 år er steget en smule sammenlignet med sidste år, og vi har nu 688 medlemmer. Det viser, at mange fortsat finder vej til Hermes og ønsker at være en del af vores træningsmiljø.

Vi har samtidig oplevet flere gentilmeldinger mellem sæsonerne end tidligere. Det er i sig selv positivt, fordi flere gymnaster fortsætter i foreningen – men det betyder også, at der er færre

GENERALFORSAMLING

Torsdag 12. marts 2026

Gymnastikforeningen Hermes er en talentorienteret idrætsgymnastikforening med fokus på både bredde og elite, fællesskab, bæredygtighed, tradition og glade gymnaster.



ledige pladser til nye medlemmer.

Bestyrelsen vurderer derfor, at medlemsudviklingen fortsat er stabil og i tråd med det, man typisk ser i folkeoplysende foreninger. Samtidig vil vi fortsat have fokus på både fastholdelse og rekruttering.

Men medlemstal fortæller kun en del af historien. Det vigtigste er stadig det liv, der er i hallen hver eneste uge – og de fællesskaber og oplevelser, der skabes der.

Arrangementer og sportslige aktiviteter

2025 har været et stærkt år for talent- og elitearbejdet i KIG Elite.

Maise deltog ved EM i Leipzig, og både Anna og Maise repræsenterede Hermes ved de nordeuropæiske mesterskaber i Leicester. Det er altid noget særligt, når vores gymnaster repræsenterer klubben internationalt.

Flere gymnaster har også bestået trin 4, 5 og 6 i KIG Elite, hvilket vidner om en god og kontinuerlig udvikling i talentmassen.

En stor del af vores elitegymnaster deltog også i Aalborg Cup – en fantastisk oplevelse, hvor fællesskabet på tværs af hold og niveau virkelig kom til udtryk.

I MIG Elite har året desværre været mere udfordrende. Antallet af drengegymnaster er faldet, og det har påvirket både aktivitetsniveau og resultater. Samtidig startede sæson 2025/26 uden et MIG Talent-hold som resultat af en konflikt i forbindelse med ændringer i trænerkonstellationen.

MIG-afdelingen er en vigtig del af Hermes, og vi tager den negative udvikling alvorligt. Der er derfor sat et øget fokus på rekruttering og fastholdelse fremadrettet.

På breddeområdet har aktivitetsniveauet til gengæld været højt. Vores forårsopvisning var igen en stor succes i en fyldt hal, og alle camps har været stort set fuldt bookede – herunder sommer-, vinter- og forårscamp samt Vinterland, Påskeland og Fastelavnsløbet.

Tilbagemeldingerne fra både børn og forældre har været meget positive.

Disse aktiviteter er en vigtig del af Hermes' identitet. De skaber fællesskab på tværs af alder og niveau og bidrager samtidig til både fastholdelse og rekruttering.

Organisation og administration

2025 har – som nævnt – også været et år med organisatoriske forandringer.

I august valgte bestyrelsen at afslutte samarbejdet med Peter som daglig leder. Det skete kort før sæsonstart – en periode hvor der i forvejen er travlt for både administration og trænere.

Situationen blev yderligere kompliceret af, at vi samtidig modtog en opsigelse fra en ny træner fra England, som ellers skulle have haft omkring 21 timer i hallen hver uge. Det skabte et stort puslespil lige op til sæsonstart, hvor der på kort tid skulle findes nye trænere til en række hold. Samtidig stod vi midt i udskiftningen af gulvet i hallen, hvor det gamle gulv skulle skilles ad og forsøges solgt, mens vi skulle koordinere at det nye skulle leveres, løftes ind i hallen og etableres.

Der var mange, der gjorde en ekstra indsats i den periode, men jeg bliver især nødt til at fremhæve Mia og Mikkell. Og efter Mia rejste til Portugal i forbindelse med sit studie, fortsatte

GENERALFORSAMLING

Torsdag 12. marts 2026

Gymnastikforeningen Hermes er en talentorienteret idrætsgymnastikforening med fokus på både bredde og elite, fællesskab, bæredygtighed, tradition og glade gymnaster.



Mikkel med at lægge et imponerende stykke arbejde – næsten i døgn drift – både i administrationen og som træner for at få kabalen til at gå op.

Uden jer var vi ikke kommet så godt igennem den periode.

Mette og jeg var nok heller ikke altid de mest populære – hverken på arbejde eller derhjemme – da vi i en periode lagde en del flere timer i Hermes, end der egentlig var plads til.

Men sådan er det nogle gange i foreningslivet: når der opstår udfordringer, må man løfte i flok.

Perioder som den minder os også om, at en forening først og fremmest er mennesker, der hjælper hinanden, når tingene bliver travle og svære.

Samtidig indførte vi en ny struktur i hallen med adskilte bredde- og elitedage. De første uger var lidt kaotiske, og vi var nok alle lidt spændte på, om det ville fungere. Heldigvis har strukturen efterhånden fundet sit leje, og hverdagen i hallen fungerer i dag langt mere smidigt.

Når støvet har lagt sig, viser der sig ofte nye muligheder. Og heldigvis lykkedes det os i efteråret at få Tine tilbage til Hermes-familien, hvor hun i november startede som administrativ leder.

Med sit indgående kendskab til foreningen og dens kultur har hun allerede sat et stort aftryk i arbejdet med at skabe stabilitet og retning i organisationen.

Samtidig valgte Bea i løbet af året at flytte tilbage til Spanien og afslutte sit arbejde i Hermes. Hun har haft stor betydning for både gymnaster og trænere gennem mange år, og vi skylder hende en stor tak.

Fremadrettet

Hvis de sidste par år har lært os noget, så er det, at udvikling kræver både mod og samarbejde. Hermes er en forening med stærkt engagement og mennesker, der virkelig brænder for gymnastikken og fællesskabet. Det kan indimellem give livlige diskussioner – men det er også netop det engagement, der driver foreningen fremad.

Afslutning

Når jeg ser på Hermes i dag, ser jeg en forening med et stærkt fundament, et højt aktivitetsniveau og et fællesskab, som mange børn og unge har glæde af hver eneste uge. For mig markerer denne beretning også afslutningen på syv år i Hermes' bestyrelse – hvoraf de sidste to har været som formand.

Hvis jeg skulle give et par råd videre til den kommende bestyrelse, så ville det være disse: Lyt til hinanden – også når I ikke er enige. Faktisk er det ofte i uenighederne, at de bedste løsninger opstår. Vær nysgerrige på, hvorfor I ser tingene forskelligt, og prøv at forstå, hvor hinanden kommer fra. De bedste beslutninger bliver sjældent til hos én person, men i dialogen mellem flere.

Sørg for at holde en flad struktur i bestyrelsen, hvor alle bidrager, så ansvar og opgaver ikke ender med at hvile på nogle få skuldre.

Og husk, at ingen af os er uddannet til at være bestyrelsesmedlemmer i en forening. Det lærer man undervejs. Derfor gælder det for os alle – både nye og mere erfarne – at man nogle gange bare må kaste sig ud i det, stille spørgsmål og byde ind.

Det er sådan, en frivillig forening udvikler sig bedst.

GENERALFORSAMLING

Torsdag 12. marts 2026

Gymnastikforeningen Hermes er en talentorienteret idrætsgymnastikforening med fokus på både bredde og elite, fællesskab, bæredygtighed, tradition og glade gymnaster.



Jeg kan dog ikke helt give slip på Hermes endnu. Derfor stiller jeg op som suppleant, så jeg fortsat kan stå til rådighed for den kommende bestyrelse, hvis der bliver brug for sparring undervejs.

En stor tak til bestyrelsen, administrationen og trænerne for samarbejdet gennem årene. Og sidst men ikke mindst tak til gymnasterne og forældrene – for uden jer ville der heller ikke være noget Hermes.

Hermes er nemlig ikke bare en gymnastikforening.

Det er et sted, hvor mennesker mødes, udvikler sig – og skaber fællesskaber, der rækker langt ud over træningssalen.

Det er noget, vi alle sammen kan være stolte af.

Tak for tilliden – og tak for rejsen.

Hurra, hurra, hurra Hermes!

Dirigenten spørger, om der er kommentarer eller spørgsmål til formandens beretning. Der er ingen.

3. Kassereren forelægger det reviderede regnskab for 2025

Kassereren konstaterer, at den uafhængige revisor fra Buus Jensen har underskrevet det reviderede regnskab og ikke har fundet væsentlige fejl og mangler i årsregnskabet. Det giver et retvisende billede af foreningens økonomi. Herefter forelægger kassereren det reviderede regnskab.

Hermes har opnået et stort overskud, det er særligt flere medlemmer, højere kontingenter, udsolgte camps og et solgt gymnastikgulv, der bl.a. har bidraget til højere indtægter, som vi ikke har budgetteret med.

Der er spørgsmål til overskuddets omfang og retningslinjer herfor. Kassereren svarer, at der for 2026 ikke er budgetteret med overskud, men et underskud. Og at det har været et exceptionelt år i 2025.

Indtægtssiden gennemgås, bl.a. kontingenter, der både er steget pga. nye medlemmer, flere hold, stigende kontingenter, flere medlemmer over 25 år og udsolgte events og camps. I 2025 blev der ikke afholdt klubmesterskab, derimod afholdes der sandsynligvis to i 2026.

Under posten diverse indtægter er salg af gulvet, den største indtægt, mens posten skolesamarbejde ligger på niveau med 2024.

Øvrige indtægter er steget markant pga. af refusion af barsels- og sygedagpenge, og det er indtægter, Hermes ikke forventer at få igen.

Der er spørgsmål til posten frivilligt arbejde.

Kassereren forklarer, at det er forældre eller trænere, der har arbejdet for Sparta, og at pengene

GENERALFORSAMLING

Torsdag 12. marts 2026

Gymnastikforeningen Hermes er en talentorienteret idrætsgymnastikforening med fokus på både bredde og elite, fællesskab, bæredygtighed, tradition og glade gymnaster.



går til træningslejre eller andre ekstra holdarrangementer.

Kassereren gennemgår indtægterne fra arrangementer og konkurrencer, der er faldet pga. bevidste besparelser i forbindelse med forårsopvisningen, bl.a. mindre fragt af redskaber. Der er desuden hensat 15.000 kr. til dækning af klubmesterskab for ikke at få udgiften to gange i 2026.

Der er spørgsmål til posten "konkurrence trænere (transport).
Det dækker bl.a. over Aalborg Cup.

Foreningsdriften er steget med ca. 60.000 kr. pga. prioritering af redskaber. Der har været et stort behov for udskiftning af flere redskaber. En anden post, der stiger, er Eurogym, som vi har indgået en aftale med. Det indebærer årlig kontrol og forsikring. Posten magnesium, isposer, mv. er faldet, og skyldes, at Hermes samarbejder med Gefion om indkøb, og i 2025 dækkede Gefion omkostningerne. Det er en billigere løsning end at køre via Gymdanmark.

Under posten administrationsomkostninger fremgår også en stigning, det skyldes udgifter til advokat i forbindelse med udskiftning af, omvendt er der mindre indkøb af Hermes-tøj som året forinden.

Herefter gennemgås aktiver og passiver. Egenkapitalen fyldes godt op af den likvide beholdning på ca. 2,9 mio. kr. Foreningskapitalen på 1 mio. kr. skal fungere som en god buffer, der skal genbesøges årligt for eventuel regulering. Der er 800.000 kr. i hensættelser til fremtidige investeringer som nye bomme og måtter, der skal udskifte til flere hundrede tusind kroner.

Kassereren gennemgår noterne på side 15, hvor der er købt nyt gulv for ca. 453.700 kr. – EM-gulvet fra Leipzig. Dertil har Hermes fået et tilskud fra Frederiksberg Kommune, da der efterfølgende dryppede regnvand ned på gulvet. Dermed er udgiften nede på ca. 368.700 kr. Det vurderes, at gulvet holder i fem år, og der afskrives ud fra den vurdering.

Der nævnes også, at medlemmerne har forudbetalt kontingent for knap 300.000 kr. samt anden gæld, der forfalder inden for et år.

Generalforsamlingen havde ingen spørgsmål udover de allerede stillede under gennemgangen. Årsregnskabet, der er godkendt af bestyrelsen, blev herefter taget til efterretning.

4. Indkomne forslag:

Forslagene er annonceret på forhånd og bygger videre på de to vedtægtsændringer, der blev stemt ned på forrige generalforsamling.

Camilla forklarer motivationen bag første vedtægtsændring.

Bestyrelsen har arbejdet videre med forslagene ud fra den bekymring, der blev udvist på sidste

GENERALFORSAMLING

Torsdag 12. marts 2026

Gymnastikforeningen Hermes er en talentorienteret idrætsgymnastikforening med fokus på både bredde og elite, fællesskab, bæredygtighed, tradition og glade gymnaster.



års generalforsamling. En bekymring var, at hvis forælder til børn under 16 år får stemmeret, vil de kunne ændre foreningen til ikke længere at være en idrætsgymnastikforening. Bestyrelsen har kigget på foreningens formål, hvor det ikke fremgik, at foreningen var en idrætsgymnastikforening. I forslaget til den ene vedtægtsændring om foreningens formål tilføjes derfor, at foreningens primære fokusområde er idrætsgymnastik, dels for at skærpe formålet og dels for at imødekomme bekymringen.

Vedtægtsændringer til afstemning:

Nuværende vedtægt § 2 Formål

Foreningens formål er at fremme interessen for udøvelse af gymnastik under Danmarks Gymnastik Forbund under ledelse af kyndige trænere og tilstræbe gennem konkurrence- og motionsaktiviteter samt almen gymnastik at opfylde ethvert behov for at dyrke gymnastik og derved kunne bidrage til det enkelte medlems fysiske, psykiske og sociale trivsel samt udvikle medlemmernes lyst til at engagere sig og tage et medansvar for foreningen.

Foreslået ny vedtægt § 2 Formål

Gymnastikforeningen Hermes er en talentorienteret idrætsgymnastikforening med fokus på både bredde og elite, fællesskab, bæredygtighed, tradition og glade gymnaster. Foreningens formål er at fremme interessen for udøvelse af gymnastik under Danmarks Gymnastik Forbund. Under ledelse af kvalificerede trænere tilbyder foreningen gymnastik gennem breddehold og elitehold. Vi tilstræber gennem konkurrence- og motionsaktiviteter samt almen gymnastik at give medlemmerne mulighed for at dyrke gymnastik på forskellige niveauer. Foreningen arbejder for at fremme det enkelte medlems fysiske, psykiske og sociale trivsel samt udvikle medlemmernes lyst til engagement og medansvar i foreningen.

Resultat af afstemningen:

Forslaget vedtages enstemmigt.

Camilla forklarer motivationen bag anden vedtægtsændring.

Der lægges op til, at forældre til gymnaster under 16 år får mulighed for at stemme på vegne af deres børn, hvilket anbefales af Frederiksberg Kommune. Det er svært for Hermes at bede forældrene om både kontingent og frivillige kræfter uden at de kan få nogen indflydelse. Bestyrelsen har arbejdet med bekymringen fra sidste års generalforsamling, om at forældrene ikke skal kunne stemme om forslag vedrørende foreningens formål.

En ekstra stemmeberettiget dukker op på generalforsamlingen (kl. 19.44), der nu er 15 stemmeberettigede stemmer

Nuværende vedtægt § 7.2 Stemmeberettiget

GENERALFORSAMLING

Torsdag 12. marts 2026

Gymnastikforeningen Hermes er en talentorienteret idrætsgymnastikforening med fokus på både bredde og elite, fællesskab, bæredygtighed, tradition og glade gymnaster.



Stemmeberettiget er ethvert tilstedeværende medlem, der er fyldt 16 år og har været aktivt eller passivt medlem hele den aktuelle sæson, samt Bestyrelsen og ansatte trænere, der er fyldt 16 år. Ansatte i Administrationen har ikke stemmeret. I tilfælde af kontingentrestance bortfalder stemmeretten.

Foreslået ny vedtægt § 7.2 Stemmeberettiget

Stemmeberettigede er alle tilstedeværende medlemmer, der er fyldt 16 år, og som har været aktivt eller passivt medlem i hele den aktuelle sæson. Bestyrelsesmedlemmer samt ansatte trænere, der er fyldt 16 år, er ligeledes stemmeberettigede. For medlemmer under 16 år kan én forælder eller værge stemme på deres vegne. Ingen stemmeberettiget kan afgive mere end én stemme. Forældre eller værger, der stemmer på vegne af medlemmer under 16 år, kan ikke afgive stemme ved forslag om ændring af forenings formål (§ 2). Ansatte i administrationen har ikke stemmeret. Stemmeretten bortfalder ved kontingentrestance.

Resultat af afstemningen:

Forslaget vedtages enstemmigt.

5. Godkendelse af eventuelle indsuppleringer jf. § 11

Vi har ikke haft nogle indsuppleringer.

6. Valg af bestyrelsesmedlemmer jf. § 11.

Bestyrelsen har modtaget henvendelser fra tre, der gerne vil vælges til bestyrelsen. Det er Kim Juul Gjevnø, Mads Hilker og Dorthe Hansen. Bestyrelsen har godkendt henvendelserne, og derfor kan generalforsamlingen stemme kandidaterne ind.

Fra den afgående bestyrelser meddeler formand Camilla, at hun gerne stiller op som suppleant, Linea ønsker ikke at genopstille, Regitze genopstiller, og Gro melder sig til formandsposten.

Alle motiverer deres kandidatur.

Bestyrelse vælges, og ser sådan ud:

Bestyrelses 2026/26	
Bestyrelsespost	På valg
Formand (2026-28)	Gro Høyer Thielst
Næst formand (2025-27)	Mette Drevs
Kasserer (2025-27)	Lene Kindt-Stening
Medlem L2 (2026-28)	Kim Juul Gjevnø
Medlem U1 (2025-27)	Mikala Bording

GENERALFORSAMLING

Torsdag 12. marts 2026

Gymnastikforeningen Hermes er en talentorienteret idrætsgymnastikforening med fokus på både bredde og elite, fællesskab, bæredygtighed, tradition og glade gymnaster.



Medlem U2 (2025-27)	Stine Howardsen
Medlem L1 (2026-28)	Mads Hilker
Medlem L3 (2026-28)	Regitze Bagger Gransten
Suppleant 1 (2026-27)	Camilla Termansen
Suppleant 2 (2026-27)	Dorthe Hansen
Suppleant 3 (2026-27)	

Da bestyrelsen har et lige antal medlemmer, tæller formandens stemme ved stemmelighed for to stemmer.

7. Valg af revisor og revisorsuppleant jf. § 12.

Buus Jens vælges som ekstern revisor.

Mads Frigård og Martin genopstiller begge som interne revisorer, hvor Mads fortsætter som den primære interne revisor.

Louisa Andersen stiller op som revisorsuppleant og bliver valgt.

8. Eventuelt.

Louisa spørger ind til vedtægterne i relation til, hvem der er valgbare til bestyrelsen, om det er et område, man vil kigge på.

Camilla oplyser, at alle vedtægterne skal gennemgås, og at det har været en opgave, bestyrelsen har ønsket at arbejde med i det forgangne år. Højeste prioritet har dog været at få ændret de to paragraffer, der netop er stemt igennem.

Bestyrelsen ønsker at inddrage DGI i arbejdet med en kommende gennemgang og opdatering af samtlige vedtægter.

Bestyrelsen vil i den forbindelse inddrage trænere og medlemmerne og gøre det i et struktureret og åbent forløb under rådgivning fra DGI.

Eventuelle vedtægtsændringer vil kunne blive taget op på en ekstra ordinær generalforsamling.

Mads Frigård kommenterer investeringerne i nyt gulv og andre redskaber. Det er skønt, at se pengene blive brugt. Han spørger også ind til kommunikationen om de gode budskaber som investering i redskaber. Kunne man oplyse medlemmerne og forældrene om det på sociale medier eller lignede.

Tine, daglig leder, er enig i, at Hermes kan blive bedre til kommunikationen. Hermes er dog god til at bruge bl.a. Facebook til at fortælle om gymnasters deltagelse i konkurrencer, events og f.eks. indkøb af gulv efterfølgende.

Desuden skal Hermes også være meget bevidst om, hvor meget vi sender til forældre på e-

GENERALFORSAMLING

Torsdag 12. marts 2026

Gymnastikforeningen Hermes er en talentorienteret idrætsgymnastikforening med fokus på både bredde og elite, fællesskab, bæredygtighed, tradition og glade gymnaster.



mail, mm.

Der er spørgsmål til et nyt brandtjek og nye brandsikringslinjer. Om der er fokus på at udnytte pladsen optimalt i hallen. Redskaberne og andre ting står p.t. ikke optimalt.

Tine oplyser, at der er fokus på netop det, men at der skulle handles hurtigt i situationen.

Dirigenten takker for god ro og orden og lukker generalforsamlingen.

Generalforsamlingen afsluttet ca. kl. 20.15

Referat godkendt 12/3-2026
Martin Wilke