

Verksamhetsberättelse

Skillingaryds Gymnastikförening 2017



Styrelsen

Styrelsen har under 2017 bestått av:

Ordförande:	Johanna Malmklint
Vice ordförande:	Camilla Holm
Sekreterare:	Beatrice Svensson
Kassör:	Lena A. Widesdotter
Ledamöter:	Hanna Grönlund, Jennie Sandström, Anna-Karin Heiver/Jerry Karlsson
Suppleant:	Eva Ekström

Styrelsen har haft 10 protokollförda möten under 2017. Styrelsen har fortsatt arbetet för att förenkla de administrativa uppgifterna kring verksamheten. SportAdmin har använts för medlems-, betalnings- och närvarosystem för barn- och ungdomsverksamheten med mycket gott resultat varpå beslut tas att även implementera systemet för gruppträning inför vårterminen 2018 och på så sätt även enkelt kunna se helheten på alla våra medlemmar. Under året har styrelsen verkat för mer säkerhet för våra medlemmar och bl.a. yrkat Kultur och Fritidsnämnden om beslut i investering av hissanordningar för fler tjockmattor till Skillingaryds sporthall. Till vår glädje togs ett positivt beslut och under början av 2018 kommer 2st dubbelhissar installeras. Styrelsen deltog vid Gymnastikförbundet Sydosts planeringskonferens i Växjö med fokus på värdegrunder, föreningsutveckling och effektivare styrelsearbete. Många nya idéer föddes att arbeta vidare med men vi insåg också att föreningen redan kommit en bra bit i sitt arbete för en attraktiv och trygg gymnastikmiljö. Fortsatt kontakt med kommunen har tagits angående önskemål om information kring barn med speciella behov och anmälningsplikt. Dock utan framgång de senaste 2 åren. Under sittande period valde Anna-Karin Heiver att avgå ur styrelsen och Jerry Karlsson tillsattes som adjungerad till nästa årsmöte.

Verksamhet Vårterminen 2017

Vårterminen bestod av 16 veckor och erbjöd 11 vuxenpass och 16 barn- och ungdomspass per vecka.

<u>Gruppträning</u>	<u>Barn- och ungdomsträning</u>
Aerobic	Barngympa 2014
Styrka & Stretch	Barngympa 2013
Kondition & styrka	Barngympa 2012
Zumba	Barngympa 2011
Tabata/EFIT	Redskap 2010
Lättgympa	Redskap 2009
Yoga	Redskap 2007/08
Cirkelfys	Redskap 2006 och äldre
Pump	Trupp 2007/08 (tränade under 20 v)
HIIT	Trupp P1 (pojkar) 2ggr/vecka (tränade under 20 v)
Lördagsgympa – 5 veckor, olika pass	Trupp F1 (2004<) 2ggr/vecka (tränade under 20 v)
Spring Loss Med Oss	Trupp F2 (2005/06) 2ggr/vecka (tränade under 20 v)
	Parkour

Under vårterminen deltog vi med 3 trupp-lag på Gottåsa Cup och tävlade i grenarna matta och trampett. Pojklaget tog hem segern i sin klass i matta. Ett samarbete med Skillingaryds Frisksportklubb påbörjades genom en löpargrupp "Spring Loss Med Oss". Syftet är att inspirera både den ovane liksom den vane löparen att utvecklas i sina individuella mål och att ge gemenskap, glädje och lust samt förmedla kunskaper i skadefriträning. Gruppen blev snabbt populär och antalet anmälda begränsades till 52 personer med 10 ledarledda träningstillfällen. Under senare delen av vårterminen arrangerade vi Gympacupen i Arenan. Det är en tävling som är till för att förbereda trupplag inför större tävlingssammanhang på ett roligt och mer avslappnat sätt. Sammanlagt ställde 12 lag upp i 2 olika klasser, fördelat i åldrarna 7–10 år samt 10 år och uppåt. Skillingaryds GF ställde upp med 3 lag som tävlade i båda grenarna matta och trampett. Två av hemmalagen vann vars ett guld. 7 parkourkillar åkte tillsammans med 2 ledare på "Spring Jam". Ett tvådagars parkourläger arrangerat av Gymnastikförbundet Syd i Lingvallen. Vårterminen avslutades i sedvanlig ordning med vår stora uppvisning för barn- och ungdomsverksamheten i en fullsatt Arena. Årets sommargympa erbjöd många och varierade gruppträningspass både inom- och utomhus. Dessa 16 pass under 6 veckor hade 47 deltagare (ca 3pers/gång). Vi testade bl.a. ett AMT-pass. AMT betyder Avancerad Motorisk Träning och kombinerar gymnastikens grundträning med intensiv cirkelträning. En träningsform för hela kroppen och förutom styrketräningsmomenten tränas också koordinationsförmåga, rumsuppfattning och balans. Tyvärr var inte heller detta pass välbesökt. Lärdom vi kan ta till oss är att vi kanske inte behöver ha så många pass per vecka. Som ett nytt inslag i sommargympan arrangerades en resa till Isaberg. Där det väntades lite utmaning med hinderbana och gå/jogga/springa upp och ner i slalombacken. Förmiddagen avslutades med gemensam lunch på Restaurang Höganloft. Totalt 10 glada motionärer deltog till ett självkostnadspris. Truppgymnasternas termin avslutades med traditionsenligt läger. I början av juni färdades 42 gymnaster och 6 ledare med buss till Lingvallen i Skälderviken för en hel helgs träning i bl.a. den nybyggda trupphallen med gopar, trampoliner och fasttrack mm. I vanlig ordning hyrde vi även in extern ledare för lite ny input. I år följde även 2 föräldrar med för att sköta allt praktiskt runt omkring själva träningen.

Verksamhet Höstterminen 2017

Höstterminen bestod av 13 veckor och erbjöd 10 vuxenpass och 16 barn- och ungdomspass per vecka.

<u>Gruppträning</u>	<u>Barn- och ungdomsträning</u>
Strong by Zumba	Barngympa 2014
Aerobic	Barngympa 2013
Styrka & Stretch	Barngympa 2012
Zumba	Redskap 2011
Lättgympa	Redskap 2010
Yoga	Redskap 2008/09
Tabata/EFIT	Redskap 2007 och äldre
Cirkelfys	Trupp 2007/08
Pump	Trupp P1 (pojkar) 2ggr/vecka
HIIT	Trupp F1 (2004<) 2ggr/vecka
Lördagsgympa – 5 veckor, olika pass	Trupp F2 (2005/06) 2ggr/vecka
Spring Loss Med Oss	Parkour

Innan höstterminens start bjöd vi in samtliga ledare och andra med uppdrag i föreningen till en Kick-off på Hooks Herrgård. En eftermiddag med spa och samkväm, träning och en bit mat. Totalt deltog 21 personer och föreningen stod för alla kostnader. Ledare för barn gymnastikens allra yngsta barn ansåg att dessa barn är för små och trötta för att få en väl fungerande träning tillsammans. Vi har även under ett antal år tillbaka sett en markant skillnad på föräldrars engagemang under träningstimmen och anser dem för lite aktiva trots påtalande. Därför beslutades att inte starta någon 2-årsgymnastik med vuxen under höstterminen. Denna grupp kommer fortsättningsvis att startas upp på vårterminen. I november deltog 4 lag i Truppcupen 1 i Husqvarna i 3 olika klasser och grenarna Matta och Trampett. Alla lag presterade fina resultat och åkte hem med totalt 3 guld och 3 silver. Barn- och ungdomsverksamheten avslutade året med egna uppvisningar i samband med sin ordinarie träning, med föräldrar och syskon som publik. Årets gruppträning avrundades sedan vanligt med Julgympa efter att ordinarie termin avslutats. Olika pass kördes vid 9 tillfällen i Sporthallen. Sista passet kördes den 4/1 2018 men vi har valt att räkna passen efter årsskiftet till 2017, då det sker innan vårterminen 2018 tar vid.

Medlemmar

Antal medlemmar under vårterminen:

VT-17	0-6 År	7-12 År	13-20 År	>21 År	Summa
Kvinna	78	71	58	154	361 (367)
Man	32	25	13	16	86 (107)
Totalt	110	96	71	170	447(474)

Antal medlemmar under höstterminen:

HT-17	0-6 År	7-12 År	13-20 År	>21 År	Summa
Kvinna	58	84	47	108	297 (381)
Man	34	39	10	12	95 (91)
Totalt	92	123	57	120	392(472)

Parantes redovisar motsvarande antal år 2016.

Då vi har bytt medlemssystem under året fann vi att gamla medlemmar låg kvar i registret. Vilka har rensats bort och medfört en minskning av antalet för framförallt höstterminen. Men vi kan ändå se att medlemsantalet minskat och då främst bland kvinnor över 21 år, från 193st till 154st under vårterminen. Trenden att gå på gym är troligtvis en bidragande orsak men också att vi inför höstterminen plötsligt miste vårt populära och universella pass "Kondition och Styrka". De ca 20 färre barnen 0-6 år, mellan vår- och hösttermin beror på avsaknaden av 2-års barn gymnastik under hösten. Deltagare i "Spring Loss Med Oss" är inte medräknade bland våra medlemmar, då det inte krävs ett medlemskap i vare sig SGF eller SFK för att delta.

Antal ledare under höstterminen (även inkluderade i antal medlemmar):

	12-14 År	15-20 År	>21 År	Summa
HT-17	4	7	24	35

Arrangemang

Vårterminen startades med ett gympakonvent med insamling till förmån för Cancerfonden – ”Gympa för Livet”. En förmiddag då vi hyrt Sporthallen för prova-på av barn- och redskapsgymnastik och Arenan för gruppträningspass. Förutom pass med egna instruktörer hyrde vi in två externa energiknippen. Alla intäkter gick oavkortat till Cancerfonden – vilket blev 17.291kr. Under vårterminen deltog vi även i ”Sund, Smart, Stark, Senior”. En satsning av Smålandsidrotten, Region Jönköpings län i samverkan med Vaggeryds kommun där man gemensamt genomförde aktiviteter för seniorer 65+ i kommunen med målet att inspirera till att individerna ska hålla sig friska och ha god hälsa. En uppskattad avrundning på vårterminen var vår uppvisning i Arenan med fikaförsäljning och show – öppet för alla.

- 14/1 ”Gympa för Livet”
- 28/1 Gymnastikens Hus – dagläger i Växjö för trupp gymnaster
- 25/3 Gottåsa Cup
- 8/4 Gympacupen Skillingaryd
- 10–11/4 ”Spring Jam” – Parkourläger i Lingvallen
- 7/5 Uppvisning i Arenan
- 9–11/6 Lingvallen - läger i Skälderviken för trupp gymnaster
- 10/6 Hinderbana – Isaberg, Hestra
- 1/9 Kick-off – Hooks Herrgård
- 30/9 Gymnastikens Hus – dagläger i Växjö för trupp gymnaster
- 7/10 Vildmarksloppet Ramkvilla med löpargruppen
- 26/11 Truppcupen 1 i Husqvarna

Utbildning

Föreningen har fortsatt sin satsning på utbildning och flera ledare har gått olika kurser för att förkovra sig inom gymnastik eller olika motionsformer. Vi har fortsatt att vara värdar för utbildningar inom Gymnastikförbundet, för att underlätta och ge fler av våra ledare möjlighet att delta. Detta har lett till ökad kompetens bland våra ledare och en säkrare och mer kvalitativ verksamhet.

- 21/1 Parkour/Freerunning steg 1 - Lingvallen
- 21/1 Hjälpedarutbildning - Lingvallen
- 26/2 Säkerhetsgenomgång i Sporthallar - Räddningstjänsten
- 4/3 Hopp & Volt utbildning - Skillingaryd
- 5/3 Matta & Airtrack utbildning - Skillingaryd
- 11–12/3 Rörelse Hela Livet - Växjö
- 1–2/4 HIIT – HögIntensiv IntervallTräning - Aneby
- 20/8 Topp Convention, Korpen - Växjö
- 5–6/8 HIIT – HögIntensiv IntervallTräning - Lingvallen
- 5/9 Inspirationskväll Barngymnastik
- 16/9 Hjälpedarutbildning - Grimslöv
- 22/10 Tumbling Steg 1
- 19/11 TRX utbildning – Gruppträning - Skillingaryd

Ekonomi

Föreningens ekonomi är fortsatt god och 2017 års omsättning hamnar på 584 tkr. Medlemsintäkter utgör 347 tkr (60%), bidrag från kommun, Gymnastikförbund och Riksidrottsförbund på 82 tkr (14%) och resterande 26% utgörs av medlemsaktiviteter, läger/kurser och tävlingsarrangemang samt löpargruppen. Inga större inköp av redskap har gjorts under året och 2017 års överskott blir 35 tkr. Truppgymnasterna sålde kakor under höstterminen och samlade ihop pengar för att kunna hålla nere kostnaderna inför kommande läger 2018. Man sålde totalt 1 167 st burkar som gav ett överskott på 24 507 kr. Under höstterminen firade föreningen 10 år med Redskapsgymnastik. Detta uppmärksammade vi genom att ta fram ett träningslinne för alla gymnaster att köpa till självkostnadspris (linne + tryck). 90 linnen såldes, vilket resulterade i ett litet underskott.

Slutord


Ett stort tack riktas till alla som bidragit till vår verksamhet under detta år! Vi är väldigt nöjda med året och tackar alla våra engagerade ledare som ställer upp med sin tid och hjälp både inför och under varje träningstillfälle eller arrangemang. Engagemang är en viktig kugge i föreningslivet! För oss är fysisk aktivitet viktig och vi vet att träning i unga år lägger en bra grund för ett framtida hälsosamt liv och utveckling. Därför kommer 2018 fortsatt byggas vidare med fokus på ungdomar mellan 13–25 år i hela vår verksamhet.

I takt med att föreningen växer kommer vi att behöva fler ledare och det är roligt att se att våra yngre ledare har ökat i antal. Det är därför viktigt att vi fortsätter ha ledarnas utveckling och ökad kunskap i fokus. Vårt mål är att alla ledare ska ha den kunskap som krävs för sin respektive grupp för att fortsätta erbjuda professionell och säker träning.


Genom att vi har fått mer förrådsutrymme har vi nu kunnat distribuera om bland våra redskap. Detta ger oss möjlighet att göra lite nya investeringar. 2018 planerar vi se över de behov som finns, exempelvis för att kunna ge de äldre ungdomarna större och roligare utmaningar så att vi får behålla dem i vår verksamhet. Vi vill också se över och utmana vår motionsverksamhet, för att måna om våra medlemmar och inspirera till rörelse!

Fortsättningsvis kommer vi att vara en öppen förening med mycket utåtriktad verksamhet och erbjuda bra träning för vuxna samt rolig och utvecklande gymnastik för barn och ungdomar.

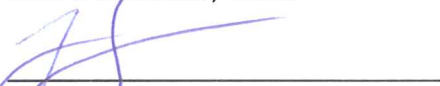
Styrelsen SGF, Skillingaryd 2018-04-15




Johanna Malmklint, Ordförande



Lena Widesdotter, Kassör




Jennie Sandström, Ledamot



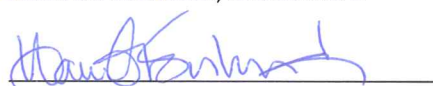
Jerry Karlsson, Ledamot



Camilla Holm, Vice Ordförande



Beatrice Svensson, Sekreterare



Hanna Grönlund, Ledamot