

Verksamhetsberättelse

Skillingaryds Gymnastikförening 2018



Styrelsen

Styrelsen har under 2018 bestått av:

Ordförande:	Johanna Malmklint
Vice ordförande:	Camilla Holm
Sekreterare:	Beatrice Svensson
Kassör:	Lena A. Widesdotter
Ledamöter:	Hanna Grönlund, Jennie Sandström, Jerry Karlsson
Suppleant:	Per-Arne Carlsson

Styrelsen har haft 9 protokollförda möten under 2018. Vid årsmötet för 2017 valdes ny suppleant och beslut togs att låta suppleanten vara mer delaktig i styrelsemöten mm. Detta för att enklare kunna ersätta en ordinarie styrelsemedlem vid behov. Beslutet att använda SportAdmin för hela verksamheten har genomförts med gott resultat och vid höstens uppstart bestämdes att även placera hemsidan via SportAdmins system. Två personer tillsattes för att förverkliga detta på bästa sätt och i slutet av året kunde vi stolt presentera en ny och jättefin hemsida. Ordförande och vice ordförande gick en ordförandekurs i SISU:s regi med mycket bra information. Under året har styrelsen jobbat mycket med policys som känns viktiga för föreningen. Detta för att det ska bli enklare för alla att veta vilka riktlinjer som gäller i olika sammanhang, som till exempel sociala medier och ledighet under lov. Man har också jobbat mycket med och förberett inför den nya integritetslagen GDPR och känner att här är allt under kontroll. Även denna höst deltog styrelsen vid Gymnastikförbundet Sydosts planeringskonferens i Växjö. Detta år med fokus på ungdomar i föreningslivet. Beslut togs även att söka möjligheten att vara med i Sydosts och Smålandsidrottens satsning "Framgångsrik förening" och i slutet av året fick vi besked om att vi kommit med. Vilket innebär att under 2019 kommer föreningen att jobba med detta med styrelsen i spetsen.

Verksamhet Vårterminen 2018

Vårterminen bestod av 16 veckor och erbjöd 11 vuxenpass och 13 barn- och ungdomspass per vecka.

Gruppträning

Box
HIIT
Aerobics
Styrka & Stretch
Zumba
Lättgympa
Yoga
Tabata/EFIT
Cirkelfys
Pump
Lördagsgympa – 2 veckor, olika pass
Spring Loss Med Oss

Barn- och ungdomsträning

Barngympa 2015
Barngympa 2014
Barngympa 2013
Barngympa 2012/13
Barngympa 2012
Parkour 2008 och äldre
Redskap 2011
Redskap 2010
Redskap 2008/09
Redskap 2007 och äldre
Trupp 2007/08 (tränade under 18 v)
Trupp 2006 och äldre 2ggr/vecka (tränade under 18 v)

Utöver vårterminens schema hade Jerry Karlsson ett projektarbete, "Fler tjejer i rörelse", i samband med sin utbildning på Lillsveds Idrottsfolkhögskola. Projektet bestod av att träna tjejer i åldersgruppen 14–18 år och få dem att upptäcka gruppträningen. SGF upplever att ungdomar i denna ålder ofta slutar sin gymnastikträning eller annan idrott och vill då gärna uppmuntra till gruppträning för fysisk aktivitet. Därav valde vi att hjälpa till genom att ställa upp med halltid och material. Således erbjöds ett kostnadsfritt pass med varierad träning på 15 träffar där föreningens förhoppning var att locka dessa tjejer att vilja börja träna i SGF:s motionsverksamhet. Några veckor in på terminen fortsatte vi samarbetet med Skillingaryds Frisksportklubb, "Spring Loss Med Oss". Löpning i grupp varvat med teknik och styrka för skadefri träning. Totalt antal träningstillfällen under våren var 13st och efter att nu ha kört denna träningsform några terminer har deltagarantalet stabiliserats till 20–25 deltagare. En lagom stor grupp för att kunna ge deltagarna träning med kvalitet och de bästa förutsättningarna för den individuella utvecklingen. Vi ser att vid varje terminsstart har löpargruppens bestått av hälften nya deltagare och andra hälften är återkommande. Under vårterminen deltog vi med 2 trupp-lag på Gottåsa Cup och tävlade i grenarna matta och trampett. Lag Turkos tävlade i öppen klass 8 och fick fina poäng som ledde till ett brons i grenen matta. Lag Svart tävlade i öppen klass 7 där poängen räckte till både vinst i trampett och en andra plats i matta. Tema för vårterminens uppvisning var "Melodifestival" och Arenan fylldes med toner från olika svenska artister och årtionden. I vanlig ordning köpte publiken hembakt fika samtidigt som de fick se den röda tråden genom verksamheten och hur man utvecklas från 3-åringarnas barngympa till de äldre ungdomarna i trupp. Årets sommargympa varade i 6 veckor och erbjöd 7 träningstillfällen med varierande pass ute på Grönelund. Antal deltagare per pass var stabilt, ca 15personer. Även denna försommar genomfördes en resa till Isabergs hinderbana med avslutande löpning uppför backe. 5 personer deltog och dagen rundades av med gemensam lunch. En härligt utmanande och lekfull dag som förhoppningsvis fler följer med på nästa gång! Truppgymnasternas termin avslutades med traditionsenligt läger. Så i mitten av maj färdades 35 gymnaster och 6 ledare med buss ner till Lingvallen i skånska Skålderviken. En hel helgs träning i anläggningens välutrustade hallar med gropar, trampoliner och fasttrack mm. Återigen med extern ledare för lite ny input i träningen och variation för gymnasterna. För hjälp med allt praktiskt runt omkring själva träningen, liksom omplåstring av trötta gymnaster, följde 2 föräldrar med kostnadsfritt även detta år.

Verksamhet Höstterminen 2018

Höstterminen bestod av 13 veckor och erbjöd 9 vuxenpass och 14 barn- och ungdomspass per vecka.

Gruppträning

Kondition & Styrka
PS-Movement
Zumba +Core
Lättgympa
Yoga
Tabata/EFIT
Cirkelfys
Pump
Spring Loss Med Oss
(Tung.Puls)

Barn- och ungdomsträning

Barngympa 2015
Barngympa 2014
Barngympa 2013
Action Gympa 2010–2012
Parkour 2009 och äldre
Redskap 2012
Redskap 2011
Redskap 2009/10
Redskap 2008 och äldre
Trupp 2009/10Trupp
Trupp 2007/08 2ggr/vecka
Trupp ≥2006 2ggr/vecka

Höstterminen tjuvstartade med 3 veckors "Sensommarfys". 2 av våra instruktörer höll i 5 varierande pass utomhus. Ett deltagande på 10–20 personer vid varje träningsstillfälle. I ett försök att fånga upp våra nya ledare och att skapa gemenskap arrangerades en intern utbildning innan terminsstart. En dag med information kring Skillingaryds GF, dess verksamhet och riktlinjer för samtliga ledare. Efter gemensam lunch på Järnvägshotellet stod inspiration för barn- och redskapsverksamheten på agendan. Under dagen skrevs även SGF:s Ledarkontrakt på av alla ledare. De ledare som inte kunde närvara under dagen ska ha skrivit under vid senare tillfälle. Valet att inte starta någon 2-årsgymnastik med vuxen under höstterminen stod fast och gympa för barn födda 2016 startas våren 2019. Under höstterminen hölls en s.k. kurs, Tung.Puls. Ett träningspass utanför vanliga schemat, med anmälan och kostnad utöver ordinarie terminsavgift. Ett, för oss, nytt koncept med träning i mindre grupper med fokus på teknik och individens utveckling. Resultatet blev en fantastisk utveckling hos deltagarna och den mindre gruppsammansättningen skapade en härlig gemenskap. I oktoberber deltog 3 lag i Sydosttrampetten i Grimslov, i 3 olika klasser och grenen trampett. Vi utmanade oss att gå upp i klass för respektive lag och motståndet var tufft. Så efter denna långa dag åkte vi hem nöjda och glada med fina prestationer, dock utan pallplaceringar. 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. 13 olika pass kördes under 3 veckor i Sporthallen. 5 pass kördes in i det nya året men vi har ändå valt att räkna dessa pass till 2018, då det sker innan vårterminen 2019 tar vid. Nytt var att vi även körde Julgympa för barn gymnastik. Två tillfällen erbjöds för barn oavsett tidigare medlemskap eller ej.

Medlemmar

Antal medlemmar under vårterminen:

VT-18	0-6 År	7-12 År	13-20 År	>21 År	Summa
Kvinna	63	99	37	127	326(361)
Man	30	41	11	21	103(86)
Totalt	93	140	48	148	429(447)

Antal medlemmar under höstterminen:

HT-18	0-6 År	7-12 År	13-20 År	>21 År	Summa
Kvinna	58	107	19	124	308(297)
Man	23	37	6	15	81(95)
Totalt	81	144	25	139	389(392)

Parantes redovisar motsvarande antal år 2017.

Som alltid är det fler medlemmar på vårterminen än på hösten. Ett faktum att mer människor väljer att sätta igång att träna i början av ett nytt år! Trenden visar fortfarande en nedgång i antal bland våra gruppträningsmedlemmar, vilket sannolikt är pga. gymverksamhetens fortsatta popularitet. Vi kan däremot se att vi gjort en liten ökning bland våra manliga medlemmar, som vi länge kämpat för att få in i gruppträningen. Antalet är fortfarande inte högt men det är roligt att se att vårt arbete ändå gett ett positivt resultat. Barngymnastiken ligger stadigt på i stort sett samma antal, då vi alltid erbjuder samma antal platser och grupper. Medan ungdomsverksamheten fylls på allteftersom barnen börjar skolan och vi startar nya grupper. Här ser vi tvärtom en större önskan om medlemskap än vad vi kan ta emot. Som förening är vi väldigt noga med säkerhet och kvalitet i vår träning, vilket gör att vi inte

kan hantera större grupper än vad vi klarar sett ur detta perspektiv. Våra begränsningar är ledare och halltider för att kunna erbjuda fler barn plats i redskapsgrupperna.

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

	12-14 År	15-20 År	>21 År	Summa
HT-18	3	7	27	37

Föreningens ambition är att ett ledararbete inom SGF ska ses som en merit i arbetsliv och samhälle och vi vill satsa på våra ungdomsledare inom föreningen. Vi vill vara med och bidra till deras start in i arbetslivet och vet att ett engagemang inom föreningslivet ses som en merit.

Arrangemang

Vårterminen startades med ett gratis Komigång-gympakonvent i egen regi. En förmiddag då vi hyrt Sporthallen för att testa på små korta delar av vårterminens kommande pass. Det blev två intensiva timmar och lärdom vi tar är att vi måste kommunicera bättre, ledare emellan, när vi gör sådana här mix-pass. För att vi ska få en bättre träning och variation för motionären. En "Sleep-over" i Svenska kyrkans församlingshem med lekar, häng och taco-mys arrangerades för de äldre trupp gymnasterna, fredag till lördag. Lördagen spenderas sedan i sporthallen med träning och teori tillsammans med personliga tränaren, kostrådgivaren och idrottsfysiologen Markus Persson, från Växjö.

- 14/1 "Komigång-gympa"
- 19–20/1 "Sleep-over" med dagläger – på hemmaplan för trupp gymnaster
- 11/3 Gottåsa Cup – Grimslov
- 29/3 Påskägg – litet gympakonvent
- 6/5 Uppvisning i Arenan
- 18–20/5 Lingvallen – truppläger i Skälderviken
- 9/6 Hinderbana – Isaberg, Hestra
- 20/10 Sydosttrampetten – Grimslov
- 9–10/11 Planeringskonferens styrelser – Växjö
- 11/12 Avslutningsmöte - Järnvägshotellet
- 29/12 Gymnastikens Hus – dagläger i Växjö för trupp gymnaster

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. Markus Persson kom till oss igen och körde denna gång teknikpass med våra gruppträningssinstruktörer i syfte att få tips till ett bättre ledarskap och möjlighet att hjälpa föreningens medlemmar till bättre träning.

- 27–28/1 Bas Barn- & Ungdom - Jönköping
- 8/4 Inspirationsdag Styrka - Växjö
- 12/4 Ordförandekurs - Jönköping
- 24/5 Teknikpass internt - Skillingaryd
- 2–3/6 Fristående steg 1 - Växjö
- 19/8 ToppConvention, Korpen – Växjö

- 2/9 Informations- & Inspirationsdag – Skillingaryd
- 5/9 Personligt ledarskap m Magnus Carlsson - Jönköping
- 15/9 Hjälpedarutbildning - Värnamo
- 6/10 GympaKidz Action - Skillingaryd
- 20/10 Matta & Airtrack - Lingvallen
- 21/10 Hopp & Volt - Lingvallen
- 8/12 Gruppträningsinspiration - Växjö

Ekonomi

Föreningen har en fortsatt god ekonomi trots att omsättningen minskat med 23% och slutar på drygt 448 tkr med ett resultat på ca 10 tkr (2017 35 tkr). Av intäkter utgör medlemsintäkter 70% (315 tkr) och resterande är bidrag från Riksidrottsförbund och intäkter från medlemsaktiviteter, läger/kurser samt löpargruppen. Att notera är att Vaggeryds kommuns grundbidrag på nästan 25 tkr för 2018 utbetalades först i januari 2019 vilket påverkat intäkterna och resultatet för 2018 negativt. Löpargruppen, som är ett samarbete mellan SGF och SFK, gav ett överskott på 8 tkr vilket kommer delas upp på respektive förening. Truppgymnasterna sålde kakor under höstterminen vilket gav ett överskott på 24 tkr, pengar som ska gå till att täcka upp kostnader för Lingvallenläger 2019, bl. a busskostnaden. Under 2018 tog föreningen fram en ny klubboverall för både ledare och medlemmar att köpa hos Stadium i Värnamo. Valbart att köpa jacka och byxa var för sig. Föreningen stod för tryckkostnaden, ca 10 tkr, och 84st overaller såldes. I samband med beställning av klubboverall erbjöds våra medlemmar klubb dagar med 20% rabatt hos Stadium. Inga större inköp av redskap har gjorts under året. Utgående balans kassa och bankkonto slutar på drygt 372 tkr, en ökning med nästan 7 tkr.

Slutord

Även i år riktar vi ett stort tack till alla som bidragit till vår verksamhet! Vi är väldigt tacksamma över 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! Tyvärr ser vi generellt ett minskat intresse bland vuxna i dagens samhälle att engagera sig. Vilket kan bli ett stort bekymmer för oss, liksom alla andra föreningar. Detta gör det än viktigare för oss att vårda våra ledare och få dem att känna sig delaktiga, så att de stannar kvar som ledare i vår verksamhet. Därför ämnar föreningen aktivt arbeta med ledarvård under 2019 bland annat genom projektet "Framgångsrik förening". Vi kommer fortsätta att ha ledarnas utveckling och ökad kunskap i fokus med målet att alla ledare ska känna sig trygga i sin roll och ha den kunskap som krävs för sin respektive grupp för att fortsätta erbjuda professionell och säker träning. Vi vill fortsätta att utmana våra äldre gymnaster för att få dem att stanna kvar i truppgymnastiken. De kräver svårare övningar och i och med detta behövs mer skrymmande redskap, så som Pegasus och Tumblinggolv. Eftersom förvaring är ett stort bekymmer för oss ser vi stora utmaningar inför detta arbete. Vi kommer fortsatt kämpa vidare med önskan om fler ungdomar mellan 13–25 år i hela vår verksamhet, då vi vet hur viktigt det är med fysisk aktivitet för att få ett friskare samhälle. Naturligtvis kommer vi också fortsätta utmana vår motionsverksamhet, för att måna om våra medlemmar och inspirera till rörelse! Vi är en öppen förening med mycket utåtriktad verksamhet och kommer fortsatt erbjuda bra träning för vuxna samt rolig och utvecklande gymnastik för barn och ungdomar.

Styrelsen SGF, Skillingaryd 2019-05-02

Lena Widesdotter, Kassör

Beatrice Svensson, Sekreterare

Jennie Sandström, Ledamot

Hanna Grönlund, Ledamot

Jerry Karlsson, Ledamot

Per-Arne Carlsson, Suppleant