



VERKSAMHETSBERÄTTELSE
2024-2025



Innehåll

Styrelsen har ordet	3
Ekonomi	5
Om vår verksamhet	7
... Allmänt	8
... Träningsgymnastik	10
... Truppgymnastik	13
... Manlig Artistisk Gymnastik	15
... Kvinnlig Artistisk Gymnastik	17
Föreningsstatistik	19

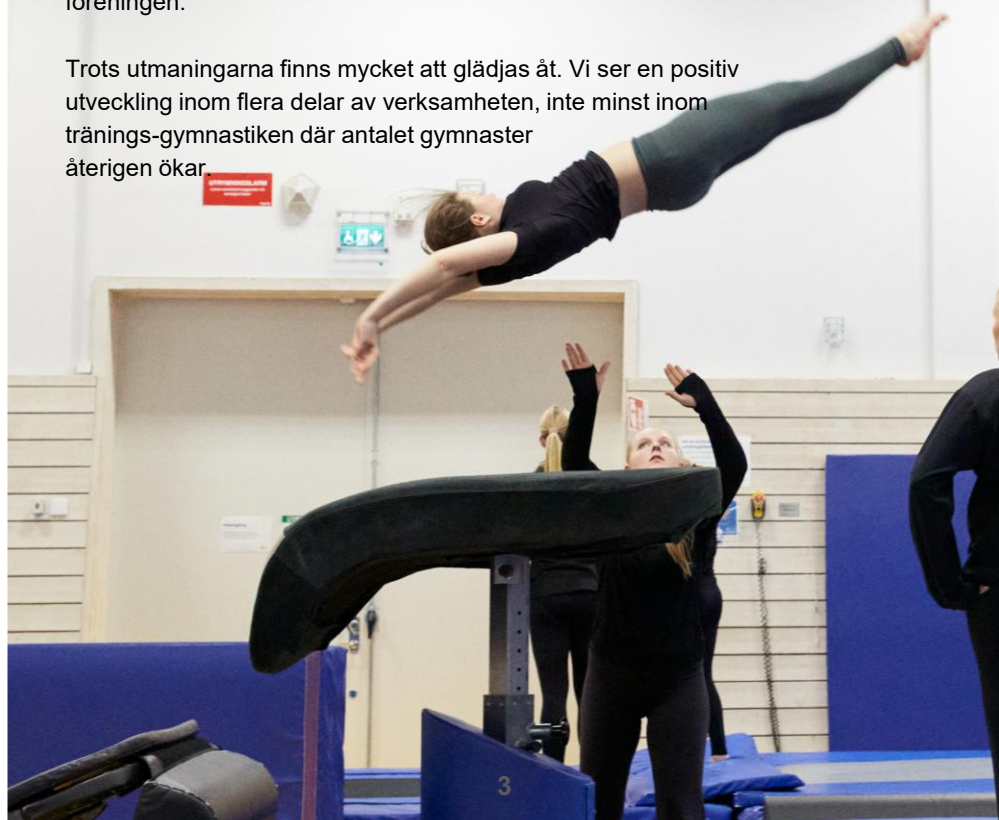


Styrelsen har ordet

Ett år av utmaningar – och nya möjligheter

Det gångna året har inneburit stora utmaningar för föreningen, både organisatoriskt och ekonomiskt. Vi har stått inför flera svåra situationer som krävt svåra beslut, men som också lagt grunden för förändringar som på sikt kommer att stärka föreningen.

Trots utmaningarna finns mycket att glädjas åt. Vi ser en positiv utveckling inom flera delar av verksamheten, inte minst inom tränings-gymnastiken där antalet gymnaster återigen ökar.



Sedan föreningen anställde en verksamhetschef på heltid i december 2024 har föreningen fått bättre förutsättningar att ta tag i områden som tidigare varit svåra att prioritera. Arbetet med att stärka struktur, ledarskap och långsiktig planering pågår, med målet att säkra både kvalitet och stabilitet i verksamheten.

Våra arrangemang har som vanligt varit mycket uppskattade. Vi har genomfört flera tävlingar och gymnastikskolor, och HG-galan i maj blev återigen en fin avslutning på terminen där våra gymnaster fick visa upp sina framsteg och den mångfald av gymnastik som föreningen erbjuder.

Slutligen vill styrelsen rikta ett varmt tack till alla ledare, gymnaster och föräldrar för ert engagemang och stöd. Tillsammans fortsätter vi att utveckla föreningen och skapa de bästa förutsättningarna för framtiden.

Hälsningar från styrelsen som under 2024-2025 bestått av

Maria Bjerkeby (ordförande)
Måns Southwell (vice ordförande)
Klas Lindgren Dansbo (kassör)
Erik Petersson (sekreterare)

Erica Gazzo (ledamot)
Linnea Wallström (ledamot)
Janna Davidson (suppleant)
Anna-Maria Edvinsson (suppleant)

Föreningens ekonomi

Verksamhetsåret 2024–2025 har varit ekonomiskt utmanande för föreningen. Efter ett positivt resultat föregående år redovisar vi ett underskott. Den främsta orsaken är minskade intäkter till följd av färre aktiva gymnaster än budgeterat, framför allt inom truppsektionen men även inom träningsgymnastiken under höstterminen 2024. Även HGTC genererade något lägre intäkter än planerat, samtidigt som vissa kostnader har ökat.

Utöver minskade intäkter från medlems- och träningsavgifter har föreningen behövt genomföra ett antal nödvändiga satsningar och investeringar. Vi har under lång tid haft eftersatt material som behövt lagas eller ersättas och vi har genomfört en uppgradering av våra digitala system. Vi har även gjort en satsning på informations- och rekryteringsfilmer som ett led i att stärka föreningens synlighet och framtida tillväxt. Sammantaget har dessa faktorer lett till högre kostnader än planerat.

Mot bakgrund av årets resultat har styrelsen och verksamhetschefen inlett ett arbete med att se över organisation och verksamhet för att bättre anpassa dem till de nuvarande ekonomiska förutsättningarna.



Målet är att skapa en långsiktigt hållbar ekonomi som möjliggör fortsatt utveckling och trygghet för föreningens verksamhet.

Trots årets utmaningar ser vi positiva tecken framåt. Antalet gymnaster inom träningsgymnastiken började återhämta sig under våren, intresset för våra arrangemang är fortsatt stort och engagemanget bland ledare och medlemmar är starkt. Tillsammans skapar det en stabil grund för att vända den ekonomiska utvecklingen och bygga vidare mot framtiden.

Om vår verksamhet

Hammarbygymnasterna är uppdelat i fyra sektioner som jobbar både gemensamt och separat. Vi har träningsgymnastik, kvinnlig artistisk gymnastik, manlig artistisk gymnastik och trupp gymnastik. Inom träningsgymnastiken ingår barn och multigymnastik. Utöver det har vi även träningsgymnastik för vuxna, Powerfit.

På följande sidor berättar vi om genomförd verksamhet under verksamhetsåret 2024-2025.



Allmänt

Gymnastikskolan

Gymnastikskolan är föreningens lovverksamhet för barn och ungdomar, öppen för alla oavsett erfarenhet eller föreningstillhörighet. Syftet är att ge fler barn möjlighet att prova på gymnastik under loven och sprida rörelseglädje och gemenskap. Under verksamhetsåret 2024/2025 har vi arrangerat gymnastikskolor i Farstahallen, Hammarbyskolan Norra, Enskedehallen och Mälarhöjdens gymnastikhall, med totalt 510 deltagare och ett 60-tal ledare. Gymnastikskolorna har pågått mellan en och fem dagar, med sex timmars träning per dag.

Internutbildningar

Föreningen har under året fortsatt att satsa på kompetensutveckling för våra ledare och arrangerat flera internutbildningar. Syftet är att stärka kvaliteten och säkerheten i verksamheten samt att skapa goda förutsättningar för långsiktig ledarutveckling inom föreningen.

Bland årets utbildningar kan nämnas:

- Grundkurs för nya ledare
- Ungdomsledarutbildning
- Passningskurs
- Stationskurs
- Information om Svenska Gymnastikförbundets utbildningssystem
- Skadeförebyggande träning och återhämtning

HG tränar tillsammans

I slutet av maj arrangerades HG tränar tillsammans, där gymnaster från hela föreningen bjöds in för att träna Truppgymnastik samt Manlig och Kvinnlig Artistisk Gymnastik. Syftet var att skapa sektionsöverskridande gemenskap och ge gymnaster möjlighet att prova olika redskap och träningsformer under ledning av erfarna tränare. Dagen blev mycket uppskattad, och vi ser fram emot att kunna erbjuda fler liknande tillfällen framöver.

HG Boys

Under det gångna året har projektet HG-Boys drivits som ett initiativ av ideella ledare, med målet att stärka sammanhållningen mellan föreningens killar, särskilt inom truppsektionen. Genom gemensamma träningar har deltagarna fått möjlighet att utvecklas, inspireras och bygga en starkare lagkänsla – både inom och mellan grupperna. Projektet har varit ett värdefullt tillskott till föreningens arbete för att skapa gemenskap och inkludering.

AG Veterangrupp

Under våren startade ett antal fd gymnaster upp en grupp för veteraner inom Artistisk Gymnastik, som tränar en gång i veckan. Gruppen består av både män och kvinnor och tränar både manlig och kvinnlig artistisk gymnastik.

Träningsgymnastik

Inom träningsgymnastiken samlar vi de verksamheter i föreningen där fokus ligger på att träna gymnastik och utvecklas utan att tävla. Här finns familje- och barngymnastik för de yngsta (3-6 år), multigymnastik för de något äldre (från 7 år) samt Powerfit som är vårt träningskoncept för vuxna.

Under året har **barngymnastiken** haft 876 gymnaster fördelade på 37 grupper. Fokus ligger på att träna grundmotoriska rörelser och skapa en bra grund för att fortsätta träna gymnastik. Verksamheten präglas av glädjen till gymnastik och vikten av att få träna tillsammans med sina kompisar oavsett om det leder till en tävlingsgrupp eller om det är för att behålla en aktiv livsstil. Vi har under året haft 201 ledare aktiva inom barngymnastiken, från våra yngsta ungdomsledare på 13 år upp till våra föräldratränare.

Varje termin har våra nya ledare erbjudits en grundkurs. På vårterminen ges även en stationsträningskurs där vi fördjupats oss i att bygga olika stationer för träning i skolsalar utan speciella redskap

Multigymnastiken har haft 492 gymnaster fördelade på 23 grupper. Av dessa är 7 grupper Multi Avancerad som tränar två gånger i veckan med fokus på att utvecklas individuellt inom gymnastikens alla former. Yngsta gymnasterna är sju år och flera av grupperna har haft möjlighet att träna i specialhall för att kunna testa på mer avancerade volter och övningar. Här har ledarna erbjudits att gå både HG:s interna kurser inom passning och Gymnastikens Ledarskap. Alla ledare över 15 år har dessutom fått möjlighet att gå Gymnastikförbundets Baskurs, en del har även gått Trupp A och Trupp B. Ledarna har även fått öva på att passa gymnaster och fått en grundlig genomgång om rörelseträning och friståendesvårigheter (såsom hopp, piruetter och balanser). Denna kurs har varit mycket uppskattad och uppbyggd kring ledarnas önskemål och gymnasternas nivå.

Under föregående verksamhetsår inleddes ett arbete med att uppdatera och förbättra våra träningsplaneringar, ett arbete som fortsatt under året. Syftet är att höja kvaliteten på träningarna samt säkerställa en kontinuitet över grupperna och en röd tråd genom hela verksamheten. Planeringarna är uppdelade per åldersspann (3-4 år, 5-6 år och 7+ år) och är mycket uppskattade och används frekvent. Inför varje år justeras och kontrolleras de för att säkerställa att de är uppdaterade och håller en hög kvalitet.

HG-galan i maj var väldigt uppskattad och nästan alla grupper inom träningsgymnastiken deltog, med undantag för grupperna inom Familjegymnastik som istället bjöds in som publik. För många av grupperna var det här årets händelse och de tränade hela vårterminen för att få till roliga och bra nummer. För ledarna är galan ett tillfälle att samarbeta med andra grupper, träffa likasinnade kollegor och få inspiration till nya övningar och idéer. För gymnasterna är det en chans att visa upp vad de lärt sig, samt se och inspireras av gymnaster från andra grupper och sektioner inom föreningen.

Kristina Falkborg ansvarar för administration och ledarstöd för träningsgymnastiken. Sedan Januari 2025 är Kristina tjänstledig och träningsgymnastiken administreras och sköts för tillfället av Erika Pettersson som är vikarie för Kristina.

Truppgymnastik

Truppsektionen har haft 243 aktiva gymnaster under verksamhetsåret samt 54 ledare. Sektionen leds av Malin Björndal med tränarstöd från Kristina Falkborg. Under året har den röda sektionen letts av Malin Wirén och Camilla Niva för att avlasta chefstränare Malin Björndal under och efter sjukskrivning.

Gymnasterna inom sektionen är födda mellan 2008-2017 och är fördelade på två olika delsektioner (Blå och Röd). Trupperna har representerat Hammarbygymnasterna på nivå 4-9 och USM. Träning har erbjudits 2-4 ggr/v. De trupper som inte har tillgång till träning i specialhallar har kontinuerligt erbjudits trampolinträning utöver sin ordinarie träning. Alla ledare inom sektionen erbjuds interna utbildningar, stationsträningskurs samt teoretiska och praktiska utbildningar via Svenska gymnastikförbundet.

Inför kommande verksamhetsår har fyra provträningar genomförts av Kristina Falkborg och Malin Björndal för att skapa bättre förutsättningar för både gymnaster och ledare. Övergången till att göra provträningarna centralt har tagits emot positivt av ledarna då det minskat deras belastning under terminen och gymnasterna har haft enklare att komma in i truppen.



Under vårterminen arrangerar truppsektionen varje år HGTC vilket är föreningens i särklass största arrangemang med ca 1500 gymnaster. För många av våra yngsta gymnaster är det här första gången de står på tävlingsgolvet och det är en fantastisk upplevelse att komma ut till den "röda väggen" och se hur de äldre gymnasterna hejar på sina yngre HG-kompisar och de yngre gymnasterna har möjlighet att se sina ungdomsledare och förebilder tävla.

Truppsektionen har ordnat ett vinterläger på Lillsved för Blå sektion och sommarläger på Lingvallen för de äldre gymnasterna i Röd & Blå sektion. HG Boys är ett socialt initiativ inom truppsektionen där alla pojkar bjuds in för att träna tillsammans och bygga gemenskap. Under året har även pojkarna från MAG sektionen bjudits in och vi har deltagit på Boys United som arrangeras av Gymnastikförbundet Öst.



Manlig Artistisk Gymnastik

Inom sektionen för Manlig Artistisk Gymnastik (MAG) tränar och tävlar vi i ett brett spektra – från nybörjare till tävlingsgymnaster i alla åldrar och nivåer, upp till allra högsta nationella och internationella nivå. Som enda klubb i Stockholm erbjuder vi MAG på elitnivå för både juniorer och seniorer. Sektionen leds av Hans Goldring med tränarstöd av Alexander Manyakine. Under året har sektionen haft 73 aktiva gymnaster fördelade på sju grupper, med stöd av 23 ledare och 14 domare.

Flera gymnaster har haft stora framgångar under året. William Sundell har radat upp imponerande resultat i bygel, bland annat blev han Svensk Mästare i Västerås, Nordeuropeisk Mästare i Dublin och kom på femte plats i världscupsfinalen i Szombathely, Ungern. William deltog även vid EM i Leipzig i Maj 2025. Oliver Lewandowski tog mångkampssilver samt fyra individuella grenguld vid Juniorcupen i Halmstad. Vid Rikscupen och Riksmästerskapet har fyra ungdomar tagit individuella mångkampsmedaljer; Seth Bjerkeby, Erik Hjertvinge, Casper Sjöblom-Medina och Jack Åkerström.

Under året har vi arrangerat flera större tävlingar. I november 2024 stod vi, tillsammans med Brommagymnasterna och KFUM, värd för Svenska Cupen – ett tredagarsevenemang i Åkeshovshallen. Samma månad arrangerade vi, gemensamt med övriga Stockholms AG-föreningar och vår KvAG-sektion, den internationella inbjudningstävlingen Mälarcupen. Både under våren och hösten har vi dessutom arrangerat Svealandscupen/-mästerskapet i Åkeshovshallen, och i februari 2025 arrangerade vi den Nationella Testhelgen i Mälarhöjdshallen.

Vi har haft flera gemensamma aktiviteter som stärkt gemenskapen inom sektionen. I början av augusti deltog MAG 2 och MAG 3 på det årliga stora AG-lägret på Lingvallen – en uppskattad vecka med mycket träning och gemensamma aktiviteter vid sidan av träningen. Vi har även arrangerat två MAG-dagar i Mälarhöjden där alla tävlingsgymnaster och tränare samlades för gemensam träning, och där de äldre gymnasterna fått möjlighet att träna de yngre. Våra träningsläger och tävlingshelger är viktiga tillfällen där gymnaster och tränare möts, utbyter erfarenheter och gör aktiviteter tillsammans även utanför hallen.

Vi har utbildat ytterligare två regionsdomare och en ny förbundsdomare. Lukas Houser, har efter en lång och framgångsrik karriär med flera SM-medaljer och år i landslaget, valt att avsluta sin aktiva gymnastikkarriär för att fokusera på studier.

Fem av våra gymnaster har under året blivit uttagna till Gymnastikförbundets utvecklings-grupp och deltagit i tre läger, två i Halmstad och ett på Lingvallen. Gymnasterna som varit uttagna är med i nuvarande MAG 2 och heter Seth Bjerkeby, Linus Peschel, Erik Hjertvinge, Viktor Sillgren Jubeck och Samson Montemartillo.



Kvinnlig Artistisk Gymnastik

Inom KvAG (Kvinnlig Artistisk Gymnastik) bedriver vi en bred och utvecklande verksamhet med gymnaster på alla nivåer – från nybörjare till elit. Sektionen leds av chefstränare Mojgan Tajik tillsammans med tränare Aleksandra Ristic. Sektionen är indelad i träningsgrupper, som tränar 1–2 gånger per vecka, 1,5–4 timmar, samt tävlingsgrupper, som tränar 3–6 gånger per vecka, 8,5–24 timmar beroende på ålder, nivå och målsättning

Under året har vi haft totalt 68 aktiva gymnaster i tävlingsgrupperna, fördelade på sex grupper, som tränar och tävlar från Steg 1 upp till Steg 8 samt i Region- och Rikspokal och Junior Code of Points. I våra träningsgrupper har vi haft 84 gymnaster under året. Vi har haft 28 ideella tränare, varav 12 ungdomsledare, samt 16 ideella domare

Sektionen har anordnat ett klubbmästerskap, samt HG Halloween Cup och Hammarby Cup. Utöver det har sektionen, i samarbete med MAG-sektionen och andra Stockholmsföreningar, arrangerat Mälarcupen i Åkeshovshallen i November 2024. I december 2024 arrangerades två julavslutningar – en för träningsgrupperna och en för tävlingsgrupperna. Våra tävlingsgrupper har även hunnit med 2–3 styrke- och tävlingscheckpoints.

Under höst- och vårterminen har vi genomfört coachworkshops för tränarna, och chefstränare tillsammans med handlingsplangruppen har tagit fram en ny handlingsplan för 2025–2028.

Hammarbygymnasterna, via Jan Licke, har ansvarat för Gymnastikförbundets utvecklingsgruppläger, som under året haft tre träffar i Stockholm, Vänersborg och Västerås. Tre av våra gymnaster deltog i utvecklingsgruppen och tre representerade klubben på aspirantläger.

Våra KvAG-gymnaster har tävlat nationellt och internationellt, bland annat i Höstpokal, Vårpokal, Rikscup, Juniorcup, Riksmästerskap, JSM, Future Stars och Mälarcupen." Vi är stolta över att:

- Hammarbygymnasterna vann Future Stars-lagtävlingen för andra året i rad vid Mälarcupen. Elsa Hedlund tog brons i hopp i Sverigepokalklassen i Mälarcupen.
- På JSM deltog våra gymnaster Chloé Ragell, Emmi Sköld Christiansen, Elsa Hedlund och Ida Norin, där laget tog tredjeplats i lagtävlingen.
- Emilia Cadario Vargas och Meija Lager kvalificerade sig till Steg 8.



Föreningsstatistik



Sammanträden och möten

Styrelsen har under verksamhetsåret haft 12 protokollförda möten. Under verksamhetschefens ledning har kansliet haft regelbundna möten veckovis.

Tränings-, tävlings- och uppvisningsverksamhet

Hammarbygymnasterna har under verksamhetsåret bedrivit tävlings- och tränings- verksamhet inom följande discipliner:

- Kvinnlig artistisk gymnastik
- Manlig artistisk gymnastik
- Truppgymnastik
- Barngrupper, familjegrupper, multigymnastik
- Gymnastikskolan
- Powerfit

Anställd personal

Föreningen har under året haft 9 anställda:

- Aleksandra Ristić, tränare KvAG
- Alex Manyakine, tränare MAG
- Emma Raask, tidigare verksamhetschef
- Viktor Jansson, verksamhetschef
- Hans Goldring, chefstränare MAG
- Kristina Falkborg, administratör och Truppgymnastiktränare

- Malin Björndal, chefstränare Trupp
- Mojgan Tajik, chefstränare KvAG
- Ebba Siurua, ekonomiadministratör
- Erika Pettersson, samordnare

Lokaler som föreningen nyttjat

Specialhallar: Enskedehallen, Engelbrektshallen, Mälarhöjdshallen, Åkeshovshallen

Sporthallar: Bandhagshallen, Farstahallen

Skolidrottssalar: Björkhagens skola, Enskede skola, Hammarbyskolan Norra, Hammarbyskolan Södra, Sjästadsskolan och Tallkrogens skola



**Ett stort tack till alla ledare
och gymnaster för det gångna året!**

Och ett extra tack till Trupp Röd 1 som ställde upp
på bild till denna verksamhetsberättelse



HAMMARBY
GYMNASTERNA

hammarbygymnasterna.se

Mejl till kansliet: info@hammargygymnasterna.se

Mejl till styrelsen: styrelsen@hammarbygymnasterna.se