



Verksamhetsberättelse för Vikingstad Gymnastikförening

VERKSAMHETSÅR 2025



Julavslutning med ledare och styrelse 2025.

Schemalagd verksamhet

Vårens grupper

Under vårterminen, vecka 3-15, har Vikingstad gymnastikförening bedrivit verksamhet för barn och vuxna i åldrarna 3-88 år. Vi hade åtta barngrupper och nio vuxengrupper.

Gymmix VT 2025

VIKINGSTAD GYMNASTIKSAL

Måndag	18.00	Ryggympa	Mia Franzén
Måndag	19.00	Core	Anna Kindström
Tisdag	19.00	Stationsträning	Bodil Sandström / Jenny Nybacka
Onsdag	19.00	Zumba	Annie Ringsgård
Torsdag	19.00	Puls/Styrka	Jenny Nybacka
Torsdag	20.00	Linedance	Linn Åkerblom Roskvist
Söndag	18.00	Tabata	Jenny Nybacka / Anna Kindström
Söndag	19.15	Yinyoga	Gabriella Bratt

SCOUTGÅRDEN I VIKINGSTAD

Onsdag	17.00	Qigong	Sofia Rydman
--------	-------	--------	--------------

Barngymnastik VT 2025

VALKEBOHALLEN (DEN NYA IDROTTSHALLEN)

Lördag	09.00	Familjegymna	född 2019-2021	Maria Malmström / Christina Svensson
Lördag	10.00	Familjegymna	född 2019-2021	Maria Malmström / Christina Svensson

VIKINGSTAD GYMNASTIKSAL

Måndag	17.00	Barngymna	född 2018	Ida Scheiderbauer, Ingrid Viman, Elvira Arvidsson
Tisdag	18.00	Barngymna	född 2018 & 2019	Malin Andersson, Alida Andersson, Mikaela Janson
Onsdag	17.00	Barngymna	född 2020	Isabelle Andersson, Wilma Lundbom
Onsdag	18:00	Barngymna	född 2019	Isabelle Andersson, Amanda Kardfall, Elsa Gunnarsson
Torsdag	17.00	Barngymna	född 2016 & 2017	Emilia Johansson, Ida Scheiderbauer, Vilma Nybacka
Torsdag	18.00	Barngymna	född 2015 & tidigare	Emilia Johansson, Ingela Svärd, Sandra Jacobsson

Höstens grupper

Höstterminen startade vecka 37 och höll på fram till vecka 49. Vi hade nio barngrupper och åtta vuxengrupper igång. Tyvärr slutade vår ledare Sofia som höll Qigong-passet – så det utgick. Vi fick nya ledare till Stationsträningen, Lisa och Beatrice. I den äldsta barngruppen (födda 2015 & tidigare) förlängde vi passet till 1,5 timme (istället för 1 timme).

Gymmix HT 2025

VIKINGSTAD GYMNASIAL

Måndag	18.00	Ryggympa	Mia Franzén
Måndag	19.00	Core	Anna Kindström
Tisdag	19.00	Stationsträning	Lisa Bohm / Beatrice Berlemo
Onsdag	19.00	Zumba	Annie Ringsgård
Torsdag	19.00	Puls/Styrka	Jenny Nybacka
Torsdag	20.00	Linedance	Linn Åkerblom Roskvist
Söndag	18.00	Tabata	Anna Kindström
Söndag	19.15	Yinyoga	Elisabet Pettersson

Barngymnastik HT 2025

VALKEBOHALLEN (DEN NYA IDROTTHALLEN)

Lördag	09.00	Familjegymna	född 2020-2022	Christina Svensson
Lördag	10.00	Familjegymna	född 2020-2022	Christina Svensson

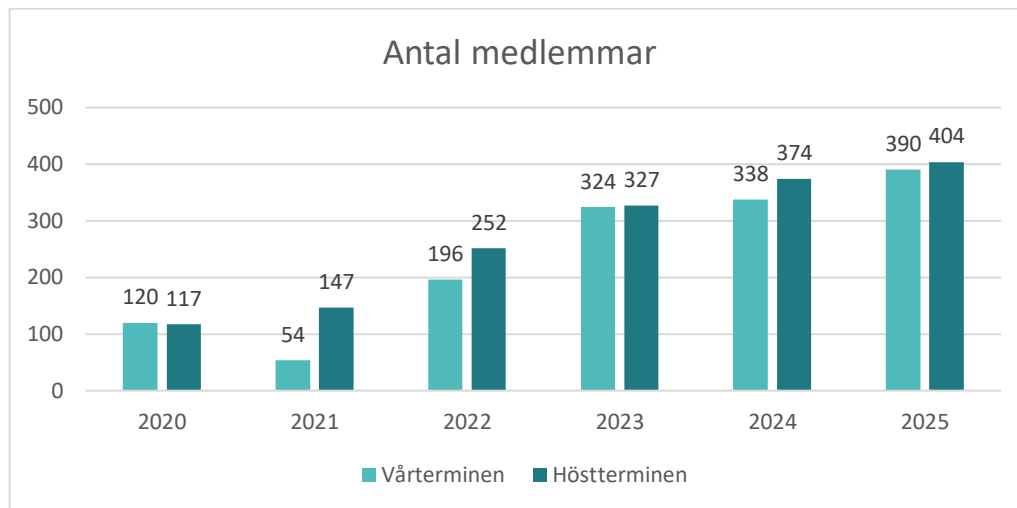
VIKINGSTAD GYMNASIAL

Måndag	17.00	Barngympa	född 2020	Malin Andersson, Ingrid Viman, Elvira Arvidsson
Tisdag	17.00	Barngympa	Född 2020 & 2021	Amanda Kardfall, Emil Fant, Marwan Al-Inizi
Tisdag	18.00	Barngympa	Född 2018 & 2019	Amanda Kardfall, Alida Andersson, Mikaela Janson
Onsdag	17.00	Barngympa	född 2021	Isabelle Andersson & Ida Scheiderbauer, Elsa Gunnarsson
Onsdag	18.00	Barngympa	född 2019	Isabelle Andersson & Ida Scheiderbauer, Elsa Gunnarsson
Torsdag	16.30	Barngympa	född 2016 & 2017	Emilia Johansson, Vilma Nybacka, Oline Johansson
Torsdag	17.30-19.00	Barngympa	född 2015 o tidigare	Emilia Johansson, Sandra Jacobsson, Oline Johansson

Medlemmar 2025

Föreningen hade under vårterminen 390 medlemmar, varav 307 tjejer/kvinnor och 83 killar/män. På höstterminen var det 404 st, 299 tjejer/kvinnor och 105 killar/män. Åldersspannet var från 3-88 år = rörelse hela livet.

Antal medlemmar de senaste sex åren kan ses i diagrammet nedan.



Styrelse 2025

Ordförande	Christina (Kicki) Svensson
Vice ordförande	Jenny Nybacka
Kassör	Pernilla Sammons
Sekreterare	Jenny Thorén
Ledamot	Carina Borg
Ledamot	Maria Siverholm
Ledamot	Alida Andersson

Styrelsen har under året haft åtta protokollförda styrelsemöten. Våra möten har genomförts i Equmeniakyrkan i Vikingstad.

Årsmöte och konstitueringsmöte hölls den 18/3 2025 i Vikingstad skolas matsal. På årsmötet deltog 31 personer. Mötet inleddes med ett inspirerande kombopass som hölls av våra ledare Annie Ringsgård (Zumba), Jenny Nybacka (Styrka/Puls) och Bodil Sandström (Soma Move) i gymnastiksalen i Vikingstad. Efter träningspasset hölls årsmötet i matsalen. Det bjöds på baguette, kaffe och kaka. Lisa Bohm vann en kostnadsfri träningstermin.

Övrig verksamhet

Den 2/1 var det julgympa i Vikingstad, Styrketräning med Jenny Nybacka.

Den 8/1 var det julgympa i Vikingstad, Zumba med Annie Ringsgård.

Den 9/1 var det julgympa i Vikingstad, Styrka/Puls med Jenny Nybacka.

Den 11/1 var VGF med och anordnade julgransplundring i Vikingstad gymnastiksal. SIV, *Samverkan i Vikingstad*, ansvarade för arrangemanget. VGF sålde entrébiljetter.

Den 12/1 hade barnledarna träff i Vikingstad gymnastiksal. Målsättningen med träffen var att lära ut och öva på hur man passar gymnasterna i olika övningar. Ledarna tipsade också varandra om olika övningar.

I januari var Jenny Nybacka och Jenny Thorén på en inspirationsdag som Lingham gymnastikförening anordnade. Det var en heldag med föreläsning och många träningspass som man kunde testa på.

Den 20-21 & 25 mars, hjälpte barnledarna Emilia Johansson, Christina Svensson och Alida Andersson till med gymnastikundervisningen i årskurs 4-6 på Valkeboskolan.

Den 30/4 var VGF med och arrangerade Valborgsfirandet i Vikingstad, i samverkan med SIV. VGF sålde lotter och satt eldvakt under natten.

Under vecka 16-18 erbjöd föreningen gratis vårträning. Ryggympa, Styrka/puls, Zumba och Tabata i Vikingstad gymnastiksal samt Qigong i Scoutgården.

Under vecka 19-22 erbjöd föreningen gratis utomhusträning: Utefys och Zumba, måndagar och onsdagar klockan 18.00 vid lekparken vid Alkottsgatan.

Den 28/6 firade Valkebobadet 50 + 5 år, vi deltog genom att vår ledare Linn Åkerblom Roskvist höll ett vattengympapass under dagen.

Den 9/6 var det sommaravslutning för styrelse och ledare. Vi var 13 stycken som spelade minigolf i Vidingsjö och hade picknick med mat från Hälsöfreak.

Den 25/9 hade styrelsen avtackningsmiddag för Lisbeth Larsson och Anna Bronska som slutat i styrelsen. Vi åt mat tillsammans på restaurangen Picoteo i Linköping.

Under vecka 33-36 erbjöd föreningen gratis utomhusträning. Måndagar klockan 18.00, Ryggympa i Mia Franzens trädgård i Löten, samt måndagar och onsdagar klockan 18.30 vid lekparken vid Alkottsgatan – utefys med Jenny Nybacka och Zumba med Annie Ringsgård.

Den 7/9 hade barnledarna träff i Vikingstad gymnastiksal. Syftet var att lära känna varandra och informera om praktiska saker som gäller i föreningen.

Den 8/11 hade styrelsen ett arbetsmöte på Scandic hotell city i Linköping. Under dagen diskuterades bland annat höjda arvoden till våra ledare, ny policy kring avtackning, uppvaktning och gåvor, samt uppdatering av styrelsens årshjul.

Under de sista veckorna av terminen hölls en omröstning om att byta namn på Zumba-passet, eftersom vi i samråd med ledaren Annie Ringsgård har beslutat att inte längre betala licensavgiften för Zumba. Omröstningen resulterade i att passet från och med vårterminen kommer att heta Danspuls.

Den 9/12 samlades styrelse och ledare i Equmeniakyrkan i Vikingstad för julmys. Vi var 15 stycken som löste kluringar och åt skinksmörgås och annat julgott. Tomten kom med en julklapp i form av en ny hoodie till alla ledare och alla i styrelsen.

Den 8/12 och 14-18/12 var det julgympa för vuxna i Vikingstad gymnastiksal. Vi erbjöd ryggympa, tabata, stationsträning, danspuls och ett kombopass (core/styrka/tabata).

Nya ledare

Till höstterminen välkomnade vi Lisa Bohm, Beatrice Berlemo och Elisabet Pettersson som nya vuxenledare. Till barnverksamheten välkomnade vi Ingrid Viman, Marwan Al-Inizi, Emil Fant och Oline Johansson som nya barnledare.

Kurser och inspiration

Den 15-16/2 deltog Malin Andersson och Ingrid Viman i utbildningen "Gymnastikens baskurs – träning och tävling" i Linköping.

Den 8-9/3 deltog Ida Scheiderbauer i utbildningen "Gymnastikens baskurs – träning och tävling" i Stockholm.

I april deltog Ida Scheiderbauer även i en digital webbutbildning "Åldersanpassad träning för barn och unga".

I juli deltog Elisabet Pettersson i webbutbildningen "Global Yoga Online 10h kurs".

Den 15-16/11 deltog Amanda Kardfall i utbildningen "Gymnastikens baskurs – träning och tävling" i Linköping.

Medlemskap i förbund

Vikingstad Gymnastikförening är medlem i Riksidrottsförbundet - Svenska Gymnastikförbundet och vi tillhör Mellansvenska Gymnastikförbundet. Vikingstad Gymnastikförening är medlem i Linköpings Idrottsförbund.

Licenser

Föreningen är en licensierad i Gymmix-förening. Vi har under året även haft licens för Zumba.

Medlemsmöten

Vikingstad Gymnastikförening höll det ordinarie årsmötet den 18/3 2025.

Information om vår verksamhet

Information om föreningens verksamhet finns på vår hemsida och på facebook. När vi kommunicerar med våra medlemmar gör vi det via mail, facebook och genom att lägga upp nyheter på vår hemsida.

Information om träningstider / våra scheman finns uppsatta på anslagstavlan Mimerkatan-Folåsavägen i Vikingstad. Inbjudan till årsmötet skickas till alla medlemmar via mail.

Vi tackar alla medlemmar, ledare, revisorer, valberedning, föräldrar, skolvaktmästare och SIV för ett gott samarbete 2025.

Vikingstad den 16 mars 2026

Christina Svensson ordförande

Jenny Thorén sekreterare

Jenny Nybacka vice ordförande

Pernilla Sammons kassör

Alida Andersson

Carina Borg

Maria Siverholm