

Årsredovisning 2025

Mälarö Moves



Innehållsförteckning

Årsredovisning 2025.....	1
Verksamhetsberättelse	1
Måluppfyllelse	2-4
Organisation	4
Ekonomi & sammanfattning av året 2025.....	5
Mälarögymnasterna.....	6
Mälarö Parkour	8
Mälarö Dans	9
Årsbokslut.....	10-13

Verksamhetsberättelse

Allmänt

Mälarö Moves är en flersportsförening med trupp gymnastik, parkour och dans. Föreningen är till för barn, ungdomar och vuxna på Mälaröarna och erbjuder träning på olika nivåer för såväl barn som vuxna. Föreningen genomför flera olika arrangemang under året såsom uppvisningar, fokusträningar, prova på träningar, utbildningar, tränarträffar och tävlingar.

Antal aktiva i december 2025: 1145

Föreningens vision

Är att skapa en meningsfull fritidssysselsättning och ett livslångt intresse för fysisk aktivitet. Det gör vi genom gemenskap och rörelse och på så vis bygga barnen till trygga, starka och glada vuxna.

Våra värdeord i föreningen är glädje, gemenskap och tillhörighet och det ska genomsyra allt vi gör.

Föreningens mål

Föreningen ska verka för intresserade aktiva i alla åldrar och ska jobba för att få alla som vill i rörelse.

Målsättning 2025

- ◆ Att erbjuda fler eller färre träningstillfällen, utifrån de aktivas egen vilja
- ◆ Att erbjuda och utbilda våra ungdomar till goda ledare som ungdomstränare
- ◆ Att säkerställa en trygg miljö för alla som deltar i vår verksamhet
- ◆ Att utöka vår verksamhet för att kunna tillgodose efterfrågan
- ◆ Att ha en nära och tillgänglig kommunikation med såväl medlemmar som tränare
- ◆ Att regelbundet jobba med uppvisningsverksamhet
- ◆ Föreningen ska aktivt jobba för att få goda och utvecklade träningsmiljöer

Måluppfyllelse

Att erbjuda fler eller färre träningstillfällen, utifrån de aktivas egen vilja

Sammantaget har årets utvecklingsinsatser bidragit till en mer flexibel, individanpassad och hållbar verksamhetsstruktur. Genom Aktiva valet, utökade träningsmöjligheter och en breddad gruppstruktur har föreningen skapat bättre förutsättningar för såväl bredd som fördjupning. Arbetet ligger i linje med föreningens långsiktiga mål om att erbjuda en kvalitativ, inkluderande och utvecklande träningsmiljö för alla medlemmar. Den fortsatta ambitionen är att vidareutveckla dessa strukturer utifrån medlemmarnas behov och verksamhetens tillväxt.

Att erbjuda och utbilda våra ungdomar till goda ledare som ungdomstränare

Under året har föreningen tagit fram en intern utbildningsstruktur för ungdomstränare, benämnd Trappan. Utbildningen är uppbyggd i fyra steg som genomförs under en period om cirka ett och ett halvt år från det att en ledare påbörjar sitt uppdrag som ungdomstränare.

Syftet med Trappan är att skapa kontinuitet, tydlighet och kvalitet i ledarskapet samt att säkerställa en gemensam grund i föreningens värdegrund och arbetssätt. Parallellt med den interna utbildningen genomgår ungdomstränarna även relevanta utbildningar via Svenska Gymnastikförbundet, vilket säkerställer att ledarna får en bred och förankrad kompetensutveckling i enlighet med förbundets riktlinjer.

Ungdomstränarna deltar dessutom regelbundet i föreningens tränarträffar, vilka inkluderar föreläsningar och erfarenhetsutbyte. Detta bidrar ytterligare till kompetensutveckling, gemenskap och kvalitetssäkring inom tränarorganisationen.

Att säkerställa en trygg miljö för alla som deltar i vår verksamhet

Kansliet har under året haft en nära och kontinuerlig kontakt med verksamheten samt fört en tät dialog med föreningens tränare. Den löpande kommunikationen har bidragit till god uppföljning, samsyn och möjlighet till snabb återkoppling i verksamhetsrelaterade frågor.

Styrelseledamöter har under året haft som uppdrag att vara delaktig och närvarande på våra arrangemang vilket har lett till en ökad närhet till styrelsen för våra medlemmar men också en insyn från styrelsen in i verksamheten.

På kansliet finns även rollen som Barn- och ungdomsansvarig, med särskilt uppdrag att bevaka beslut, hantera komplexa frågeställningar samt ge stöd i konfliktsituationer. Funktionen innefattar även direkt kontakt med barn och ungdomar i föreningen genom verksamhetsbesök, samtal och enkäter. Detta arbete stärker barn- och ungdomsperspektivet och säkerställer att föreningens verksamhet bedrivs i enlighet med gällande riktlinjer och värdegrund.

Föreningen har därutöver fastställda riktlinjer avseende antal tränare per grupp samt krav på relevant utbildning för ledare. Dessa strukturer bidrar till ökad trygghet, kvalitet och stabilitet i verksamheten.

Att utöka vår verksamhet för att kunna tillgodose efterfrågan

Under året har vi startat upp flera nya grupper för att möta behovet som syns tydligt i vår kö. Vi har även under året startat upp paraverksamhet och vår grupp Alla kan gympa. Ett nära samarbete med parasportförbundet är inlett för att nå ut bredare och locka fler, vi har även medverkat på Parasportdagen som Ekerö kommun anordnar för att låta fler prova på Alla kan gympa och sprida informationen om vår nya grupp.

Parallellt med det jobbar kansliet mycket aktivt med påverkansarbete gällande halltider och våra behov mot såväl tjänstemän som politiker. Detta har under året varit mycket lyckat då vi har fått besök av politiker samt inbjudan till olika påverkansmöten. Inför HT 2026 kommer halltidsfördelningen att lätta för oss då det både har tillkommit två nya hallar 2025 samt att fördelningsprinciperna har ändrats.

Att ha en nära och tillgänglig kommunikation med såväl medlemmar som tränare

Under 2025 har föreningens kommunikationsarbete i huvudsak bedrivits genom medlemssystemet SportAdmin, vilket möjliggör utskick via e-post, publicering på hemsidan samt distribution av nyhetsbrev. I slutet av januari drabbades SportAdmin av ett dataintrång, vilket medförde omfattande driftstörningar under flera veckor och delvis nedsatt funktionalitet under en längre period. Händelsen innebar betydande utmaningar för föreningens kommunikation, men har samtidigt bidragit till ökad kunskap och stärkt beredskap kring krishantering och kommunikation i sårbara situationer.

Under året aviserades även nedläggningen av den interna plattformen Workplace, som använts för kommunikation mellan tränare och kansli. Plattformen stängdes i augusti 2025 och ersattes av Microsoft Teams. Övergången har varit resurskrävande, men den nya lösningen är nu implementerad och fungerar som föreningens centrala interna kommunikationsyta.

Vidare har föreningen under 2025 tagit ett mer samlat grepp om närvaron i sociala medier. Arbetet har resulterat i ökad synlighet och mer aktiv kommunikation via plattformarna Instagram och Facebook, i syfte att stärka varumärket, nå befintliga medlemmar samt attrahera nya.

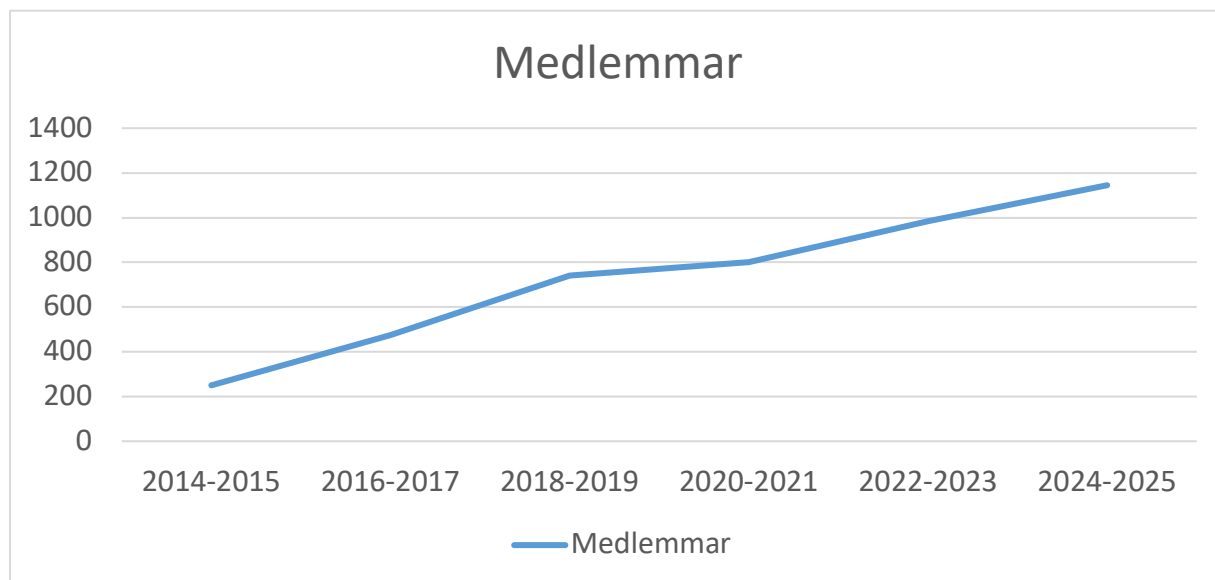
Att regelbundet jobba med uppvisningsverksamhet

Under året har flera av föreningens grupper deltagit i olika uppvisningsarrangemang som anordnats av externa aktörer. Exempel på sådana arrangemang är Show Your Moves, Gym for Life Challenge, nationaldagsfirandet den 6 juni i Ekebyhovsparken samt Gymnastikforum. Deltagandet i dessa sammanhang bidrar till erfarenhetsutbyte, inspiration och ökad synlighet för föreningen.

Arbetet inför World Gymnaestrada i Portugal 2027 har under året initierats. Efter två genomförda informationsmöten har 75 gymnaster och 15 tränare anmält sitt intresse för att delta. Förberedande träningar planeras att starta i januari 2026. Satsningen är ett led i föreningens ambition att erbjuda långsiktiga mål och utvecklingsmöjligheter inom uppvisningsverksamheten.

Årets MG Show genomfördes med stor framgång och präglades av ett mer inkluderande intronummer där samtliga verksamhetsgrenar medverkade. Föreställningen höll en hög konstnärlig och teknisk kvalitet och innehöll inslag av livemusik, teater, gymnastik, parkour och dans. Uppvisningsverksamheten har under året fortsatt att växa och utgör en allt viktigare del av föreningens identitet och utveckling.

Tillväxt 2014 - 2025



Organisation

Styrelsen 2025:

Ordförande - Johan Norgren, **Vice Ordförande** - Andreas Lahham, **Sekreterare** - Jessica Trädgårdh fd.Haglund
Ledamöter - Steven Moar, Marie Karlsson, Julia Wibell, Ulrika Hedby. **Suppleanter** - Ingrid Hammarstrand, Noor Mousawi. **Adjungerad** - Jessica Skogh
 Styrelsen har under året 2025 sammanträtt 9 gånger.

Kansliet

Medarbetare på kansliet 2025:

Mälarö Moves

100% Verksamhetschef - Jessica Skogh

Övergripande ansvar för föreningens utveckling & ekonomi. Ansvarig för vårt kansli samt kontakt mot våra instanser såsom kommun, Riksidrottsförbundet, Svenska Gymnastikförbundet, vår styrelse m.m. Personal- och rekryteringsansvarig.

100% Kanslist, grupp & -ekonomiansvarig - Madeleine Boström Skogh

Ekonomiansvar, kansliadministration - såsom infomail, fylla grupper, utbildning, försäkring osv. Madeleine är även vår barn- och ungdomsansvarig.

Mälarögymnasterna

100% Tränings- och lägeransvarig Rebecca Dieden

Tränare för flera lag, stöd till våra tränare i tävling och träning, projektledare på kansliet för läger & arrangemang.

100% Tränare och utvecklingsansvarig Gina Johansson (sjukskriven och föräldraledig från augusti)

Tränare för våra tävlingstrupper samt utvecklingsansvarig för dessa. Stöd till tränarna i Mälarö Parkour samt ansvarig för administrationen för parkouren.

50% Vikarie för Mälarö Parkour i Ginas ställe är Walter Karlsson från september 2025.

Mälarö Dans samt Mälarögymnasterna

100% Dansansvarig samt fristående tränare Mälarögymnasterna - Sofia Hillbom

Tränare för flera lag. Stöd till våra tränare i fristående och dans. Ansvarig för skapandet av föreningens olika fristående & danser.

Initial
JT

Initial
M

MÄLARÖMOVES

Initial Initial Initial Initial 4
Walt Gina UH

Avvikelser jämfört med budget under året 2025:

Ekonomisk sammanställning

Sammanfattning av året 2025

Styrelsen och kansliet riktar ett stort tack till alla tränare, gymnaster, funktionärer och vårdnadshavare som bidragit till verksamhetens genomförande under året.



Mälarögymnasterna

Ändamål

Mälarögymnasterna bedriver sporten trupp gymnastik med tre grenar: Fristående, Tumbling och Trampett. Det här är den största verksamheten i föreningen med ca 900 aktiva.

Mälarögymnasterna har en bred bas, en stark tillväxt med ett sunt förhållningssätt, vi behåller många länge. Vi har en tydlig gruppstruktur med flera olika spår som möjliggör för våra aktiva att hitta sin väg.

Verksamheten och året 2025

Under 2025 har uppvisningsverksamheten tagit stora kliv och vi börjar vår satsning mot World Gymnaestrada i Portugal 2027 redan under hösten 2025. Innan året var slut var det redan 75 anmälda till denna uppvisningsgrupp för ungdomar som under året 2027 blir 14 år.

Gruppstrukturen har satt sig och samarbete mellan både trupper och team fungerar mycket bra. Vi har arbetat tydligt och strukturerat med Aktiva valet, något som tar hänsyn till gymnasterna ambition och som har fallit väl ut i önskemål av antal träningar för såväl gymnaster som tränare.

Under året har vi även erbjudit fokusträningar med fokus på enskilda övningar som medlemmar kan anmäla sig till, exempel på övningar är: handvolt, frivolt, flickis osv och för våra gymnaster i ett team har vi även kunnat erbjuda en extra träning/vecka i en fast träningsgrupp som vi kallar Team X-tra..

HT 2025 utvidgades även gruppstrukturen och inriktning på grupper, vi har lagt till Multigymnastik i gruppstrukturen som ett komplement till våra Team från det att man är 9 år, dessa grupper heter olika planetnamn ex. Saturnus och Jupiter.

Föreningen var med på Rikstrea för första gången och Juniortruppen lyckades här ta sig till final och väl i finalen knipa en 4:e plats av totalt 30 lag.

Gruppstruktur

Tränar för att tävla Trupper - från 12 år - Träning 3 - 4 ggr/vecka	Träna för ett aktivt liv TT - för ungdomar och vuxna Träning 1 - 2 ggr/vecka
Tränar & tävlar Team - 9 år och äldre - Träning 2 - 3 ggr/vecka	Träna för att träna - Planeter TT - från 9 år - Träning 1 - 2 ggr/vecka
Lärande gymnastik - Djurgrupper TG - 6 - 10 år - Träning 1 - 2 ggr/vecka	
Lekande gymnastik - Bärgrupper LG - för barn 4 - 6 år - Träning 1 ggr/vecka	
Aktiv start Stor & liten 2 - 4 år - Träning - 1 ggr/vecka	

Initial Initial

Initial Initial Initial Initial Initial

MÄLARÖMOVES

Utbildningar och kurser

Utbildningar som våra tränare har gått via Svenska Gymnastikförbundet under året:

Fysiska kurser: Gymnastikens Baskurs träning och tävling, Gymnastikens Ledarskap, Truppgymnastik A, Redskap B, Redskap C samt Domarkurser. Idag har vi även vår första Steg 3 domare som då även kallas förbundsdomare.

Digitala kurser: Åldersanpassad träning för barn och unga, Styrka rörlighet och fysiologi och Biomekanik.

Totalt har vi skickat våra tränare på utbildning till en kostnad av 173 900kr fördelat på ca. 108st utbildningstillfällen.

Tränarträffar

Föreningen har haft olika tränarträffar under året, två stora gemensamma träffar där ena hade en föreläsare i mental träning. Vi har även haft en träff där styrelsen har bjudit på mat och vi har delat in tränare i respektive block för att nå ut med mer specifik och träffsäker information utifrån vilka man tränar. Vi har även genomfört flertalet specifika träffar för ungdomstränare, nya tränare, trupptränare och teamtränare.

I september hade vi även en digital föreläsning i Psykisk ohälsa och ätstörningsproblematik, organisationen som höll i föreläsningen heter Frisk och fri.

Läger

Mälarömgymnasterna har genomfört många lägerdagar i Mälaröhallen under loven, indelningen har varit yngre/äldre med olika dagar. Vi har haft dagläger i Mälaröhallen under januari, sportlov, påsklov, två läger under sommaren samt ett läger på höstlovet. Alla våra teamgrupper och trupper har även varit iväg på läger i Katrineholm, här har det varit 3-4 grupper som har åkt gemensamt samt att våra trupper har varit i både Katrineholm och Hudiksvall.

Arrangemang

I januari anordnade vi en utbildningskväll för våra gymnaster 13 år och äldre, det blev en kväll med föreläsning i kost och träning, prova på styrka för föräldrar tillsammans med sin gymnast samt tillagning av smoothies och bars i hemkunskapssalen i Uppgård.

I mars anordnade vi en friståendetävling på CoP för lag som skulle iväg och tävla på USM, en lärarik dag där våra gymnaster fick se friståenden på högre nivå samt att vi fick in lite pengar kring arrangemanget.

I april hade vi två tävlingshelger för Ö-cupen, totalt på båda tävlingshelgerna hade vi 106 tävlande lag. Mini Ö-cupen i oktober växer även den och hade under tävlingshelgen 50 tävlande lag.

MG Show 2025 hade tema Winter Wonderland och bjöd på allt från truppergymnastik, parkour, dans, livemusik och teater. Vår mest spektakulära och breda uppvisning någonsin. Hela föreningen engagerad och alla våra tre verksamheter representerade. Det blev en riktig gymnastikfest med många i publiken, peppade gymnaster och otroligt fina nummer.

Utmaningar och förbättringsområden

Utmaningarna har varit desamma som föregående år, det är hallbristen samt avsaknad av våra specialredskap som gör våra träningar utmanande och undermåliga.

Under 2025 har två nya fullstora bollhallar tillkommit så inför halltidsfördelningen HT26-VT27 är vi mer hoppfulla när det kommer till yta dock ger det ingen förbättring med mer redskap.

Stenhamraskolans idrottshall kommer att få Truppinriktning dock dröjer det till 2029 innan den hallen står klar.



Mälarö Parkour

Verksamheten och året

Mälarö Parkour bedriver parkour- och trickingsträning på olika nivåer, för olika åldrar och har ca. 243 aktiva, för parkourare som vill träna mer erbjuds detta genom att anmäla sig till fler grupper.

Utbildningar och kurser

Vi har under året utbildat fler inom parkouren och nu finns en hög licens för övningar på alla våra träningar.

Tränarträffar

Vi har under året haft flera tränarträffar, dels föreningens stora träff med föreläsningar och information från föreningen men också specifika träffar för Mälarö Parkours parkourpäron och tränare. Fokus har varit att informera om förväntningar samt att skapa förståelse och nyfikenhet kring våra vanliga övningar.

Träningar

Vi har under året haft 16 grupper igång och vi erbjuder parkour för såväl vuxna som barn. Vi har en grupp för bara flickor och resten är öppna för både pojkar och flickor, könsfördelningen är 12% flickor och 88% pojkar. Våra yngsta parkourare är födda 2021 och var under året 4 år.

Läger

Under året har vi genomfört fem olika läger i Mälaröhallen, januari, sportlovet, påsklov, juni, augusti och höstlov. Det har varit mellan 20 - 30 deltagare på varje läger.

Arrangemang

Mälarö Speedrun har under året kommit att bli en tradition. Mälarö Speedrun är en parkourtävling med ett avslutande Jam. 2025 arrangerade vi två stycken Mälarö Speedrun med ca. 40 deltagare på båda tillfällena. Mälarö Speedrun är ett fint sätt att bygga gemenskap i vår förening samt att möta andra parkourare som tränar i andra föreningar.

Under året har vi haft två tillfällen med prova på träning, mycket lyckat och det attraherar nya aktiva till föreningen.

Även detta år var vi en självklar del av MG Show och alla våra parkourare blev inbjudna att vara med på showen, under dagen var det tre olika shower där vi var representerade med en ny grupp på varje show, vi hade även flera parkourare med i invigningsnumret.

Utmaningar och förbättringsområden

Nu har verksamheten många parkourpäron och där med hög bemanning. Nästa steg är nu utbildning, vi ser att engagemanget är något lågt och vi ser att det beror på utbildning. Fokus behöver därför vara på att utbilda inte bara våra parkourtränare utan även våra parkourpäron.

Vi tappar våra aktiva när dem kommer upp i tonåren något som gör tillväxten på tränarsidan sårbar och svår, detta är något som behöver arbetas mer med.

Initial Initial

Initial
 MÄLARÖMOVES

Initial Initial Initial Initial

Föreningen Mälare Moves
802487-8145

RESULTATRÄKNING	NOT	2025-01-01 2025-12-31	2024-01-01 2024-12-31
	1		
Föreningens Intäkter			
Medlemsavgifter		245 400	224 400
Bidrag		713 331	665 477
Verksamhetsintäkter		5 226 996	4 134 317
Summa intäkter		6 185 727	5 024 194
Kostnader			
Föreningens verksamhetskostnader		-736 877	-630 878
Övriga externa kostnader	2	-1 234 239	-1 069 370
Personalkostnader		-3 991 659	-3 646 343
Summa kostnader		-5 962 775	-5 346 591
Verksamhetens resultat		222 952	-322 397
Resultat från finansiella investeringar			
		25 405	20 441
Resultat från övriga värdepapper		25 405	20 441
Ränteintäkter och liknande poster		11 497	25 896
Räntekostnader och liknande poster		0	0
		36 902	46 337
Resultat efter finansiella poster		259 854	-276 060
Årets resultat		259 854	-276 060

Initial



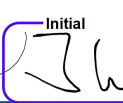
Initial



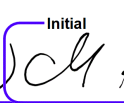
Initial



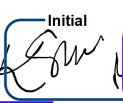
Initial



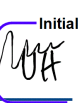
Initial



Initial



Initial



Föreningen Mälarö Moves
802487-8145

BALANSRÄKNING	NOT	2025-01-01	2024-01-01
	1	2025-12-31	2024-12-31
TILLGÅNGAR			
Anläggningstillgångar			
Finansiella anläggningstillgångar		45 846	20 441
Andra långfristiga fordringar		70 195	67 987
		116 041	88 428
Summa anläggningstillgångar		116 041	88 428
Omsättningstillgångar			
Varulager m.m.			
Varulager		216 996	249 325
		216 996	249 325
Kortfristiga fordringar			
Kundfordringar		0	0
Övriga fordringar		82	95
Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter		0	0
		82	95
Kortfristiga placeringar			
Övriga kortfristiga placeringar		536 579	527 338
		536 579	527 338
Lagkassor		65 284	11 883
Kassa och bank		912 449	594 733
		977 733	606 616
Summa omsättningstillgångar		1 731 390	1 383 374
SUMMA TILLGÅNGAR		1 847 431	1 471 802

Initial



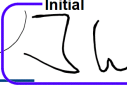
Initial



Initial



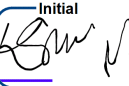
Initial



Initial



Initial



Initial



Föreningen Mälarö Moves
802487-8145

BALANSRÄKNING	NOT	2025-01-01 2025-12-31	2024-01-01 2024-12-31
EGET KAPITAL OCH SKULDER			
Eget kapital			
Balanserat kapital		1 028 522	1 304 582
Årets resultat		259 854	-276 060
		1 288 376	1 028 522
Kortfristiga skulder			
Leverantörsskulder		108 722	0
Skatteskuld		43 254	29 980
Övriga kortfristiga skulder		138 200	164 331
Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter		268 879	248 969
		559 055	443 280
SUMMA EGET KAPITAL OCH SKULDER		1 847 431	1 471 802

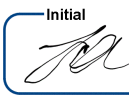
Initial



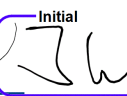
Initial



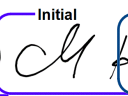
Initial



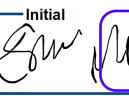
Initial



Initial



Initial



Initial



Föreningen Mälarö Moves
802487-8145

Noter

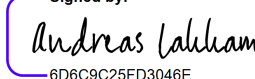
Not 1 Redovisnings-och värderingsprinciper
Årsbokslutet har upprättas första gången i enlighet med årsredovisningslagen och Bokföringsnämndens allmänna råd BFNAR 2017:3 om årsbokslut, samt Rikidrottsförbundets rekommendationer

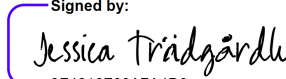
Not 2	Övriga externa kostnader	2025	2024
Kanslikostnader	-	68 027	- 37 000
Tränarträffar	-	56 140	- 47 473
Interna/erxterna läger	-	517 152	- 365 887
Försäkringar	-	192 225	- 184 583
Domararvoden	-	96 125	- 118 092
Övriga kostnader	-	304 570	- 222 271
Summa	-	929 670	- 753 035

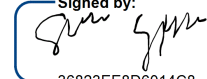
Ort Ekerö 2025-02-25

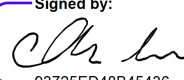
Signed by:

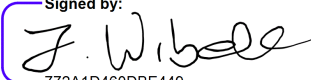
5BFEA50855014E0...
Johan Norgren

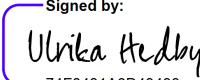
Signed by:

6D6C9C25FD3046E...
Andreas Lahham

Signed by:

9F4010F00A7A4D0...
Jessica Trädgårdh

Signed by:

36823EE8D6014C8...
Steven Moar

Signed by:

03726ED48D46436...
Marie Karlsson

Signed by:

772A1D460DDE440...
Julia Wibell

Signed by:

74F0431A0D40433...
Ulrika Hedby