

Verksamhetsberättelse
2025
Gymnastikföreningen Katrineholm



**Gymnastikföreningen
Katrineholm**

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	2
Ordförande har ordet	3
Föreningsuppgifter	4
Representation	4
Styrelsen	4
Ledare	6
Föreningens värdegrund	7
Vår verksamhet	7
Barngymnastik	7
Truppgymnastik	8
Trampolin/Parkour	10
Gruppträning/Motion	10
Ekonomi	11
Sponsring	11
Verksamhetsöversikt /statistik	11
Utbildning	12
Arrangemang	13
Nationella tävlingar	13
Regionstävlingar	13
Föreningstävlingar	14
Uppvisning	15
Ledarträffar/Ledarvård	15
Bilaga 1 Resultatrapport	15
Bilaga 2 Balansräkning	15
Bilaga 3 Revisionsberättelse	15

Ordförande har ordet

Föreningen har nu avslutat sitt femte verksamhetsår. Tyvärr har vi haft svårt att hitta ledare till våra barngrupper både ute i stadsdelshallarna och träningsgrupper i Oppundahallen. Dessa medlemmar blev erbjudna platser i andra barngrupper eller i tränings- eller tävlingsgrupp. Utmärkelsen Årets unga ledare tilldelades Agnes Tzoanidis på kommunens föreningskonferens lördagen den 6 september. Agnes var inte på plats vid utdelningen så föreningens representant fick ta emot plaketet för att överlämna det till henne på nästkommande träning.

Föreningens övergripande mål i verksamhetsplanen:

- Anordna minst en tävling och en större föreningsuppvisning per år.
- Driva projektet "Trygga träningsmiljöer"
- Driva projektet "Gymnastik och NPF"

Måluppfyllelse

Vi har under 2025

- genomfört en uppvisning på hösten
- genomfört enkäter för att skapa "Trygga träningsmiljöer"
- erbjudit alla ledare i föreningen att delta i projektet "Gymnastik och NPF"

Föreningsuppgifter

Gymnastikföreningen Katrineholm
Duveholmshallen
641 80 Katrineholm

Organisationsnummer: 802531-1054
Bankgiro: 5562-1791

Mejl: info@gfkatrineholm.se
Webbplats: www.gfkatrineholm.se

Representation

Föreningen är ansluten till Svenska Gymnastikförbundet och Riksidrottsförbundet.

Styrelsen

Ordförande	Karin Lindström
Vice ordförande	Cecilia Henriksson
Kassör	Jens Mikael Hoel
Sekreterare	Hanna Carlsson
Ledamot	Annika Hedlund
Ledamot	Lotta Nilsson
Ledamot	John Bergius
Ledamot	Veronica Aronsson
Ledamot	Daniel Nilsson
Ledamot	Nina Nilsson
Suppleant	Johan Nelson
Valberedning	Sofia Egertz
Valberedning	Maria Brantö
Revisor	Anna Adolfsson

Ledamöter med särskilda uppdrag

Ansvarig barngymnastik	Veronica Aronsson
Ansvarig trupp gymnastik	Lotta Nilsson
Ansvarig gruppträning/motion	Nina Nilsson
Ansvarig statistik	Annika Hedlund
Ansvarig webb/sociala medier	John Bergius

Styrelsens arbete

Årsmöte

16/3

Styrelsemöten

8/1

12/2

18/3

24/4

8/6

11/8

10/9

25/9 extra

22/10

6/11

19/11

Under mötena har vi involverat ledare i frågor som berör dem i form av enkäter samt anordnat aktiviteter för att främja ett bra föreningsklimat för våra ledare.

Ledare

Maja Adeteg
Jana Aldahi
Anita Ansin
Marita Ansin
Veronica Aronsson
Isa Benediktson
John Bergius
Louise Blomqvist
Livia Brantö
Hanna Carlsson
Rebecca Crosson
Juni Egeland
Ramona Ekengren
Alva Eriksson
Meja Everlid
Matilda Fhinn
Linda Fransson
Wille Fransson
Ines Fredriksson
Jessica Grederup
Luwam Haile
Jens Hamfeldt
Estrid Harrsjö
Svea Harrsjö
Annika Hedlund
Elsa Heidenreich
Ann Hellberg
Ronja Hellberg
Cecilia Henriksson
Klara Henriksson

Jens Hoel
Agnes Hovsby
Zandra Ingvald
Maria Isaksson
Frida Jivemark
Linnéa Johansson
Rasmus
Jonasson Franzén
Lo Jonsson
Kerstin Kannius
Lily Karlsson
Linda Karlsson
Tamara Katanic
Delina Kebede
Sanna Källström
Tyra Larsson
Björn Lindblad
Wilma Lindblad
Emma Lindman
Irma Lindström
Karin Lindström
Jonna Lundmark
Tuva Löwencrona
Amelia Magnusson
Daniel Nilsson
Hanna Nilsson
Lotta Nilsson
Nina Nilsson
Katja Nykänen
Elma Nylén

Agnes Palm
Hanna Palm
Tyra Pantzar
Tilde Pettersson
Julia Remröd
Felicia Rosenlund
Emelie Rudin
Sabina Rydberg
Signe Rytter
Filippa Rytterström
Alva Rönnehed
Linnea Rönnehed
Kajsa Seldahl
Angelica Siverskog
Angelica Sjöberg-Sundin
Maria Skagerström
Thilda Skytt
Mella Sköld Schönfeldt
Wilma Smedberg
Alva Stifors
Linnea Sundkvist
Linnea Sönnerrfors
Agnes Tzoanidis
Ellen Wallander
Alice Walthersson
Lena Wenell
Maja Willman
Lowa Wirgenius

Mål.

- Rekrytera minst 5 nya ledare.
- Genomföra minst två interna utbildningsträffar för kompetensutveckling.

Måluppfyllelse

Vi har fortfarande svårt att rekrytera ledare till barngrupperna. Tyvärr hittade vi ingen ledare till vår barngrupp som tränar i Sandbäcksskolans gymnastikhall så vi fick lägga ner den gruppen till terminsstarten september 2025. Glädjande är att vi

har fått fler hjälpledare under året. Förhoppningsvis kan de ta klivet upp så småningom och bli ansvarig ledare för en grupp. Vi har under året vidareutbildat många av våra ledare och hjälpledare framförallt inom trupp gymnastik.

Vi har genomfört en NPF-utbildning under 2025 och vid terminsupptakten på hösten genomförde vi en utbildning för våra nya hjälpledare där vi bland annat jobbade med passningstekniker.

Föreningens värdegrund

Värdegrunden beskriver Gymnastikföreningen Katrineholms (GFK) förhållningssätt, rättesnören och ledstjärnor. Värderingarna tydliggör hur vi förhåller oss till varandra i vår verksamhet.

Föreningen arbetar aktivt med värdegrunden för att skapa en trygg och säker träningsmiljö för alla. Det är viktigt att det finns en ömsesidig respekt mellan ledare, gymnaster, föräldrar och förening.

GFK följer FN:s barnkonvention, Svenska Gymnastikförbundets uppförandekod och verksamheten bedrivs ur ett barnrättsperspektiv. Genom en lekfull och utvecklande träningsmiljö lägger ledarna grunden för en aktiv fritid med fokus på rörelseglädje för att öka kroppsmedvetenheten. Föreningen strävar efter att anpassa träningarna utifrån de aktivas behov och förmåga. Aktiva gymnaster som kan utföra övningar på ett tryggt och självständigt sätt har möjlighet att tävla.

Alla grupper har utbildade ledare som bidrar till en trygg och säker träningsmiljö. Ledarnas största fokus är den aktives välmående och hälsa. Föreningen är en social plats där de aktiva kan känna glädje och kamratskap. Föreningens ledord är:

- **Glädje.** Gymnastik är roligt!
- **Framtid.** Strävar att utvecklas och bli bättre.
- **Kamratskap.** Behandla andra som du själv skulle vilja bli behandlad.

Vår verksamhet

Barngymnastik

Verksamhet

Våra träningar bygger mycket på glädje och rörelse. Vi övar motoriska övningar i olika hinderbanor samt rörelser till dans och musik. De olika stationerna i hinderbanorna återkommer under terminen för att våra yngsta medlemmar ska känna igen momenten. I början av terminen kanske de inte vågade göra ett

moment men efter några träningar så har de byggt upp modet så de vågar prova. Vi går även ner till basövningar där vi tränar på att åla och krypa rätt, att kunna göra en kullerbytta både framåt och bakåt. Vi fick tyvärr lägga ner två grupper i Valla då vi saknar ledare, dessa barn erbjöds plats i övriga barngrupper. Två barngrupper i Sandbäcken slogs ihop till en grupp. Grupperna fylls på snabbt med barn.

Mål

- Behålla de barngrupper vi har idag.
- Införa digitalt boknings- och köhanteringssystem.

Måluppfyllelse

Vi har inte lyckats få till fler barngrupper utan tyvärr minskat grupperna. Under hösten 2025 införde vi ett digitalt boknings- och köhanteringssystem. Det har underlättat föreningens arbete med att hantera platserbudanden.

Truppgymnastik

Verksamhet

Under 2025 har vi haft en stor verksamhet i Oppundahallen. Totalt under 2025 har vi haft 373 truppgymnaster igång under 6 dagar i veckan. Vi har erbjudit träning närmare 2000 timmar under året. Vi har både tävlings- och träningsgymnastik från 6 år och uppåt. Alla våra tävlingslag har deltagit på flertalet tävlingar runt om i regionen.

Föreningen hade två lag som deltog på nationella tävlingar under 2025. På våren tävlade man Rikstreaan i Eskilstuna och kom på en 27:e plats. På hösten tävlade en ihopslagning av trupp äldre och trupp rosa riksfemman och slutade där på en fin tredje plats.

Mål

Våra mål med truppverksamheten har varit:

- ha föreningslag på nivå 4-9
- projektet "Trygga träningsmiljöer"
- projekt "Gymnastik och NPF"
- delta i minst två nationella tävlingar och att alla lag deltar på regionala tävlingar
- genomföra en föreningstävling för alla trupper

Måluppfyllelse

Under perioden har GF Katrineholm arbetat systematiskt för att stärka trygghet, delaktighet och gemenskap inom föreningen. Arbetet har gett tydliga och positiva resultat.

För att utbilda tränare och ledare i värdegrundsarbete och trygghetsskapande miljöer har föreningen genomfört utbildning inom NPF. Detta har ökat kunskapen och förståelsen hos ledarna och bidragit till ett mer inkluderande och anpassat ledarskap i träningsverksamheten.

En träningskultur som bygger på respekt, vänskap och positiv feedback har aktivt främjats. Detta har bland annat skett genom ökad betoning på kamratskap i tränings- och tävlingssituationer samt genom ledarnas medvetna arbete med positiv förstärkning.

Delaktighet och ungas inflytande har stärkts genom flera konkreta insatser. En föreningstävling har genomförts där lag blandades över hela föreningen. Unga ledare fick ansvar för egna lag, vilket ökade deras ansvarstagande och ledarskapserfarenhet. Varje lag tilldelades även ett kompislag som de skulle heja extra på. Lagen tog gemensamt fram hejarramsor och deltog aktivt på plan när kompislaget tävlade, vilket skapade stark gemenskap över laggränserna. För att ytterligare stärka de unga ledarnas trivsel och närvaro i föreningen har mat köpts in som de kan köpa till självkostnadspris och äta på kansliet mellan träningarna.

Forum för ungdomars åsikter kring träning och miljö har skapats genom genomförda enkäter samt uppföljande enkäter. Resultaten används som underlag för utveckling av verksamheten. Ungdomar är nu också frekvent delaktiga i utformningen av träningsupplägg i samtliga lag, bland annat genom målformulering och tävlingsförberedelser.

Kamratskap och gemenskap har stärkts genom organiserade teamaktiviteter och gemensamma träningar där gymnaster från olika grupper tränat tillsammans. Dessa träningar har varit mycket uppskattade och har underlättat vid byten mellan grupper. Under hösten tävlade även gymnaster från olika lag tillsammans på nationell nivå, vilket ytterligare stärkte samhörigheten i föreningen.

En gemensam identitet har skapats genom framtagandet av en egen "GF Katrineholmslåt" med tillhörande uppvärmningsdans. Samtliga lag kan nu dansen och använder den i verksamheten.

Föreningen har även arbetat med strukturella förbättringar. En tydlig struktur för gruppernas utformning har tagits fram och ett nytt anmälningssystem har införts. En tävlingspolicy för GF Katrineholm är färdigställd. Arbetet med att etablera en plan för konflikthantering i träningsmiljön samt rutiner för stöd och hjälp vid samtal

med vårdnadshavare eller vid osäkerhet pågår och kommer att färdigställas kommande period.

Sammantaget har insatserna bidragit till en tryggare, mer inkluderande och mer delaktig föreningsmiljö där både gymnaster och ledare ges möjlighet att utvecklas.

Föreningen har lag som tävlar på nivå 4-8. Alla våra lag har tävlat på regionala tävlingar under 2025. Ett av våra lag har även tävlat nationellt. I oktober tävlade laget i Västerås och kom på en fin tredje plats.

Trampolin/Parkour

Verksamhet

Under 2025 har trampolin- och parkourgruppen tränat en gång i veckan med totalt 15 aktiva deltagare, vars ålder varierat mellan 8 och 18 år. Under året har cirka 25 personer prövat i gruppen.

Mål

- Rekrytera nya ledare

Måluppfyllelse

Vi har inte lyckats hitta någon ny ledare.

Gruppträning/Motion

Verksamhet

Vi har stor bredd på våra motionsgrupper så det finns något som passar för alla åldrar och nivåer. Vi har idag 9 stycken olika grupper inom lättgympa, medelgympa, danzy och core, aerobics och core, vattengympa samt senorgympa.

Vi har under hösten marknadsfört Aerobics och Core och Danzy och Core för att få fler motionärer till grupperna.

Mål

- Behålla våra motionsgrupper för vuxna
- Erbjuder gratis sommarträning för alla i kommunen

Måluppfyllelse

Vi har under året fortsatt med samma antal motionsgrupper som under föregående år. Under sommaren erbjöd vi sommargympa på Sandbäcksskolans gräsplan under 8 veckor. Fem ledare och ca 25 motionärer deltog.

Ekonomi

Mål

- Öka antalet sponsorer med minst 5 nya företag.
- Investera i redskap och säkerhetsutrustning.

Föreningen har en fortsatt god ekonomi. Vi har investerat i nya trampetter till Oppundahallen, en redskapsvagn till barngymnastiken, högtalare till motionsgymnastiken samt redskap till motions- och barngymnastiken. Vi har också köpt in fler dräkter. I samband med NPF-utbildningen köpte föreningen in Whiteboards för att tydliggöra träningsupplägg och planeringar.

De större utgifterna som vi har är utbildning för våra ledare, det är viktigt att vi säkerställer att ledarna har rätt utbildning för de övningar gymnasterna kör. Vi ser också att kringkostnaderna till utbildningar ökat, då vi behövt delta på kurser i andra städer.

Sponsring

Under 2025 har föreningen haft följande sponsorer:

- ICA Maxi
- Sörmlands Sparbank
- El & Säkerhet

Föreningen är också ansluten till Gräsroten. Vi har under året satt upp reklamskyltar i gymnastikhallen.

Verksamhetsöversikt /statistik

Aktiva medlemmar	
Manliga - 6	49
Manliga 7-12 år	11
Manliga 13-20 år	9
Manliga 21-40 år	22
Manliga 41 -	25
Summa Män	116

Kvinnliga - 6	137
Kvinnliga 7-12 år	208
Kvinnliga 13-20 år	102
Kvinnliga 21-40 år	109
Kvinnliga 41 -	174
Summa Kvinnor	730
Okänt kön	

Föreningsrapport Sportadmin

Utbildning

Intro Svensk gymnastik

Alla ledare genomför Intro Svensk gymnastik vartannat år.

Styrka, rörlighet och fysiologi 11 februari digital 450 kr/st

Tyra Pantzar
Ellen Wallander
Elsa Heidenreich
Signe Rytter
Alva Rönnehed
Agnes Tzoanidis
Livia Brantö

Barngymnastik Leka och lära 26 januari i Katrineholm 1500 kr/st

Veronica Aronsson
Ann Hellberg
Tuva Löwencrona
Alva Lundström Stifors

Domarutbildning steg 1 18 januari digital 1500 kr/st

Linnea Johansson
Sanna Källström

Gymnastikens ledarskap 1 februari digital 1200 kr/st

Tyra Pantzar
Ellen Wallander
Elsa Heidenreich

Trupp redskap B 25-26 januari i Hammarö 4000kr/st

Daniel Nilsson
Felicia Rosenlund
Tyra Pantzar
Ellen Wallander
Elsa Heidenreich

Truppgymnastik C1 22 mars i Eskilstuna 2250 kr/st

Signe Rytter
Emelie Rudin
Alva Rönnehed
Zandra Ingvald

Seniorinspiration 27 april i Örebro 800 kr

Anita Ansin

Aerogym 23 augusti i Katrineholm 1000 kr/st

Kerstin Kannius
Lena Wenell

Åldersanpassad träning barn och unga digital 300 kr/st

Alice Waltherson
Tyra Larsson

Truppgymnastik A 8-9 november i Järfälla 3700kr/st

Alice Waltherson

Arrangemang

Nationella tävlingar

Rikstreaan öppen klass 23-24 maj i Eskilstuna

27. GF Katrineholm 33,6 (Fristående 11,3, Tumbling 11.05, Trampett 11,25)

Riksfemman öppen klass 25-26 oktober i Västerås

3. GF Katrineholm 32,64 (Fristående 11.00, tumbling 11,6 Trampett 10,1)

Regionstävlingar

Mellansvenska mästerskapen Nivå 6-9 3-4 maj i Norrköping

Nivå 6

GF Katrineholm UT-blå 4.. Tumbling 7,0. 2. Trampett 7,55 2. Fristående 7,5

GF Katrineholm UT-vit 4. Tumbling 7,2. 3. Trampett 7,5 4. Fristående 6,6

Nivå 7 äldre

GF Katrineholm UT-svart 3. Tumbling 7,15 2. Trampett 7,1 4. Fristående 6,6

Nivå 7 Öppen

GF Katrineholm lag 14-15

Nivå 8

GF Katrineholm trupp 2015-2016 2 lag

Mellansvenska mästerskapen Nivå 6-9 15-16 november i Mantorp

Nivå 7 äldre

GF Katrineholm UT röd 4. tumbling 7,25 4. Trampett 6,6

GF Katrineholm UT Lila 2 Tumbling 7,32. 3. Trampett 7,1 4. Fristående 6,3

Nivå 7 öppen

GF Katrineholm UT Gul 1. Tumbling 8,2 4. Trampett 6,9 3. Fristående 7,3

Nivå 8 öppen

GF Katrineholm Lag gul 1. Tumbling 8,25 2. Trampett 7,2 2. Fristående 7,15

Mellansvenska mästerskapen Nivå 6-9 28-29 november i Eskilstuna

Nivå 6

GF Katrineholm UT blå 4. Fristående 7,4

Föreningstävlingar

Alice Cupen 13 april

GF Katrineholm JT 2. Trampett

GF Katrineholm UT-Blå

Wifolka träffen 5-6 april

Nivå 7 äldre

GF Katrineholm UT-svart Tumbling 7,1 2. Trampett 7,6 2. Fristående 6,5

GF Katrineholm trupp 14-15 lag 4. Tumbling 7,05 4. Trampett 6,75 4. Fristående 6,3

GF Katrineholm trupp 14-15 lag 2 4. Fristående 5,15

Nivå 8 öppen

GF Katrineholm trupp 2015-2016 2 lag

STG Open den 19 oktober i Stockholm

Nivå 4

GF Katrineholm lag äldre 1. Fristående 12,2 4. Tumbling 11,6 2. Trampett 12,45

Nivå 5

GF Katrineholm lag rosa 4. Fristående 10,4 1. Tumbling 12,4 2. Trampett 11,9

Uppvisning

Årets uppvisning hade temat "Jorden runt" Vi hade två föreställningar, en kl. 13 och en kl. 16. Totalt kom det 856 betalande publik. Vi hade en duktig uppvisningsgrupp som träffades regelbundet under hösten för att planera och organisera uppvisningen. I gruppen ingick Rebecca Crosson, Linda Karlsson, Linnea Rönnehed.

Ledarträffar/Ledarvård

Den 19 maj hade vi ledaravslutning på Sportcentrum. Vi bowlade och åt tacos. Cirka 40 ledare deltog i aktiviteten.

Den 25 augusti hade vi en ledarupptakt i Oppunda hallen. Våra nya hjälpledare fick en intern utbildning i passningsteknik och vad som kan vara bra att tänka på som hjälpledare. Huvudledare fick en presentation av NPF anpassad träning som Anneli Rinaldo från Generation PEP höll i. Föreningen bjöd på smörgåstårter och dricka. Cirka 40 av föreningens ledare deltog, tyvärr låg träffen på Sommargympans sista gruppträning. Till nästa år ska vi försöka hitta ett datum då alla ledare är lediga från träning.

Bilaga 1 Resultatrapport

Bilaga 2 Balansräkning

Bilaga 3 Revisionsberättelse