



GF GYMNOS

GYMNASTIKFÖRENINGEN GYMNOS VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2024

ORGANISATIONSNUMMER
883200-9453

WEBB
WWW.GYMNOS.SE

ADRESS
LUGNETS FÖRETAGSCENTER
791 31 FALUN

INLEDNING

Gymnos är så mycket mer än en gymnastikförening – det är en plats där rörelseglädje, gemenskap och engagemang möts och skapar något större än oss själva. Året som gått har återigen visat vilken kraft som finns i vår förening, i våra gymnaster, ledare, föräldrar och alla eldsjälar som gör det möjligt att driva verksamheten framåt.

Under året har vi fortsatt att utveckla och stärka vår förening. Vi har arbetat för en trygg och inkluderande idrottsmiljö, fortsatt dialogen med kommunen om behovet av bättre anläggningar, fördjupat samarbetet med andra föreningar och utvecklat våra policys och riktlinjer för en ännu starkare verksamhet. Våra evenemang, från Vårvolten till den magiska Julgalan, har samlat gymnaster och publik i en gemensam passion för gymnastiken – och visat vilken stolthet och glädje som finns i vår förening.

Men allt detta vore omöjligt utan det engagemang som genomsyrar Gymnos. Det är våra ledare som med kunskap och värme skapar en trygg och inspirerande miljö. Det är våra gymnaster som varje vecka kommer till träningen och utmanar sig själva. Det är våra föräldrar och volontärer som ställer upp, skjutsar, bygger redskap, bakar fika och hejar från läktaren. Det är styrelsen, ungdomsrådet, trygghetscoacherna och alla andra som bidrar till att föreningen fungerar – och som tillsammans bygger framtiden för Gymnos.

Så till er alla, ett stort och varmt tack! Gymnos är vad vi gör det till, och det är ert engagemang som gör Gymnos till en förening att vara stolt över. Låt oss fortsätta skapa glädje, kunskap och gemenskap – och låt oss tillsammans bygga framtidens Gymnos!

Jessica Pettersson
Ordförande GF Gymnos

STYRELSENS ARBETE

Styrelsen har, inkluderat tre arbetsmöten, sammanträtt vid nio tillfällen under verksamhetsåret. Ledamöter i styrelsen under verksamhetsåret var: ordförande Jessica Pettersson, vice ordförande Ylva Hammarström Larsson, sekreterare Wille Kyrk, kassör Julia Johansson samt ledamöter Malin Lundberg, Fredrik Mejer, Nils Ullberg och Daniel Björklund. Suppleanter var Lisa Hårdstedt och Erika Martinsson.

Områden och frågor som styrelsen arbetat med under året är:

- Anläggningar - fortsatt dialog med Falu kommun om behovet av uppgradering och utbyggnad av Gymnastikhallen på Lugnet, se bilaga 1
- Medlemsundersökning inför kommande verksamhetsplan, se bilaga 2
- Organisation och personal - omförhandling av anställningsavtal
- Ungdomsrådet - etablering
- Trygg idrott – hantering och uppföljning av ärenden
- Sponsorarbete - omförhandling av avtal, nytecknande av avtal
- Ansökningar för projektstöd, utbildningsbidrag samt övriga bidrag
- Hantering av Gymnos julstipendium och Kopparmedias stipendium
- Samarbete och samråd med Teamgym Norrdal och Falu GK

ANSTÄLLD PERSONAL

Annica Grane, Administratör, tjänstegrad 80%
Stina Törneman, Digital kommunikatör, tjänstgöringsgrad 40 %, tom 2024-06-30

EKONOMI

Gymnos har under flera år haft en stabil ekonomisk situation. Resultatet för 2024, enligt årsbokslutet,

hamnade på ett plusresultat jämfört med budgeterat underskott. Detta kan delvis förklaras med högre intäkter för sommarlägret jämfört med budget. Vi hade även budgeterat för fler tävlingar än vad som faktiskt genomfördes under året vilket resulterade i lägre kostnader för tävlingsavgifter samt resor. Närmare detaljer om föreningens ekonomi återfinns i resultat- och balansräkningen. Moodeko Consulting AB ansvarade för att upprätta Gymnos bokslut för 2024, och revisorerna noterar att allt är i ordning och av hög kvalitet efter den genomförda revisionen.

SPONSORARBETE

Under verksamhetsåret 2024 har styrelsen uppdaterat riktlinjerna för hur föreningens arbete med sponsring ska utföras. Den stora skillnaden mot tidigare år är att sponsring och ekonomiska bidrag delats in i tre olika delar;

- Sponsring
- Ekonomiska bidrag
- Gåvor

Dessa tre skiljer sig åt i vad som förväntas ges tillbaka eller vad en motprestation förväntas vara. Företaget, organisationen eller gåvogivaren kan också välja på vilken nivå denne ska lägga sig i fråga om storleken på sponsringen och således också vad motprestationen ska bestå utav. Vidare har styrelsen beslutat att förtydliga riktlinjerna i sponsringsarbetet med att föreningens sponsorer och samarbetspartner ska dela och representera GF Gymnos värdegrund och vara fria från politiska ställningstaganden och religiösa uttryck. Alla sponsorskap och samarbeten bygger på ett ömsesidigt förtroende och en respekt för varandras verksamheter. GF Gymnos ska inte samarbeta eller sponsras av företag eller varumärken som strider mot vår beslutade policy eller riktlinjer om värdegrund, inkludering eller vår verksamhetsinriktning. Vi ska inte heller förknippas med varor eller företag som kan väcka anstöt eller anses vara devalverande för vårt varumärke.

Under året har Ståhlkloo valt att avsluta sitt samarbete med GF Gymnos. I januari 2025 har föreningen följande sponsorer:

- Ica Maxi Falun
- Falu Rödfärg
- LF Dalarna
- Bjursås Sparbank
- Arctic Paper
- Banken Bar & Brasserie (sponsrar med lunch till funktionärer och ledare under julgalan)
- Kopparmedia (sponsrar och delar ut ett stipendium under julgalan)

Det pågår också dialog med ett antal andra företag och organisationer om samarbete, samt så ligger det ett antal ansökningar inne för olika typer av föreningsbidrag eller marknadsföringsbidrag.

UNGDOMSRÅDET

Under verksamhetsåret har Ungdomsrådet, som består av sex medlemmar i åldrarna 15-19 år, bildats och kommit igång med sitt arbete i föreningen. Ungdomsrådet har tillsammans haft ett flertal träffar, både själva och med styrelsen. Under Ungdomsrådets första år har de haft två huvudsakliga uppgifter: Planera och genomföra aktiviteter som stärker föreningen samt ansvar över sociala medier. Under verksamhetsåret har Ungdomsrådet genomfört följande aktiviteter:

- Discon för föreningens yngre medlemmar
- Föreläsning och Pizzakväll (i samarbete med Gymnos Trygghetscoacher och RF-SISU Dalarna)
- Publicerat händelser och nyheter på Gymnos sociala kanaler

MEDLEMSUNDERSÖKNING

Under verksamhetsåret genomfördes en medlemsundersökning som ett led i föreningens

utvecklingsarbete. I undersökningen ställdes frågor om värdegrund, trygghet och utvecklingsområden. Resultatet har varit vägledande i styrelsens prioritering av fokusområden i verksamhetsplanen för kommande år.

Styrelsens ambition är att fortsätta genomföra medlemsundersökningar med jämna mellanrum för att få en bild av hur nöjda medlemmarna är och hur deras värderingar stämmer överens med Gymnos värdegrund. Då föreningens medlemmar är grunden i föreningen är det också viktigt att ta reda på hur de vill att föreningen ska drivas i framtiden och vilka utvecklingsinsatser som ska prioriteras. Ett exempel på det är att de tre senaste undersökningarna ger stöd för att intensifiera arbete med att uppgradera specialhallen för gymnastik och fortsätta prioritera utbildning för föreningens tränare.

TRYGG IDROTT

Under verksamhetsåret har Gymnos fortsatt att arbetat målmedvetet och aktivt med att skapa en trygg idrottsmiljö för sina medlemmar. Arbetet har varit högt upp på agendan för föreningens styrelse, som har lagt ett stort fokus på att utveckla och implementera strukturer för trygghet och inkludering inom hela verksamheten. För att fördjupa och systematisera detta arbete har föreningen avsatt en hel arbetsdag i styrelsen för att diskutera och planera trygghetsarbetet, vilket har bidragit till en ökad medvetenhet och ett tydligare fokus på frågorna från styrelsen.

TRYGGHETSCOACHER

Ett centralt inslag i Gymnos arbete för att skapa en trygg idrottsmiljö har varit att synliggöra trygghetscoacherna och deras roll i föreningen. Trygghetscoacherna är personer som ansvarar för att arbeta med förebyggande åtgärder mot mobbning, trakasserier och andra otrygga situationer, samt att vara en kontaktpunkt för både medlemmar och ledare när det gäller frågor kring trygg idrott. Under året har dessa trygghetscoacher varit aktiva och närvarande på föreningens ledarträffar, där de har bidragit till att skapa en öppen dialog kring trygg idrott. För att ytterligare stärka deras synlighet och närvaro har föreningen också arbetat med att lyfta fram trygghetscoacherna på föreningens hemsida och i sociala medier, med syfte att öka förståelsen för trygghetscoachernas roll.

TRÄFFAR UNDER ÅRET

För att fördjupa och stärka trygghetsarbetet ytterligare, har Gymnos arrangerat två större träffar under året, där alla ledare inom föreningen har fått möjlighet att delta. Den första träffen var en särskild samling för alla ungdomsledare, där trygg idrott stod i fokus och där deltagarna fick möjlighet att diskutera och reflektera över de utmaningar och möjligheter som finns för att skapa en trygg miljö för unga idrottare. Den andra träffen var en större ledarträff där samtliga ledare i föreningen bjöds in till en föreläsning och efterföljande diskussioner om trygg idrott. Föreläsningen, som hölls av BRIS (Barnens rätt i samhället), belyste viktiga frågor om barns rättigheter och hur ledare kan arbeta aktivt för att förebygga otrygga situationer och skapa en trygg plats för alla deltagare. Dessa träffar har varit viktiga för att öka medvetenheten kring trygg idrott, stärka dialogen mellan ledare och medlemmar samt ge konkreta verktyg för att hantera olika situationer i verksamheten. För att ytterligare intensifiera arbetet med trygg idrott har Gymnos samarbetat med RF-SISU, som har erbjudit stöd och expertis för att utveckla föreningens arbete på området. Genom samarbetet har Gymnos fått tillgång till utbildning och vägledning som har hjälpt föreningen att implementera nya rutiner, verktyg och metoder för att säkerställa att alla medlemmar kan känna sig trygga och respekterade inom föreningens verksamhet. RF-SISU har också bidragit med konkreta resurser och stöd i arbetet med att skapa en kultur där trygghet och inkludering är i fokus. Detta arbete har haft en positiv inverkan på föreningens verksamhet, och Gymnos har under året sett ett ökat engagemang från både ledare och medlemmar kring trygghetsfrågorna. Föreningens arbete med att skapa en trygg idrottsmiljö är långsiktigt och pågår kontinuerligt, där både styrelsen, trygghetscoacher och alla ledare arbetar tillsammans för att bygga en verksamhet som präglas av öppenhet, respekt och säkerhet för alla. Med fortsatt engagemang och samarbete mellan alla aktörer är Gymnos på god väg att skapa en idrottsmiljö där alla kan känna sig välkomna, trygga och respekterade.

STIPENDIER

GYMNOS JULSTIPENDIUM

Årets stipendium gick till Julia Hedwall Aldskogius, med motiveringen: Julia är en uppskattad ledare i AG2 och en driven gymnast i AG1. Hennes insatser präglas av ett stort ansvarstagande och en förmåga att inspirera och motivera andra. Julia är en förebild som med sitt engagemang och sin positiva attityd gör skillnad i vår förening. Utöver sina ledaruppdrag och sin egen träning bidrar Julia även på flera andra sätt till Gymnos verksamhet. Hon är en drivande kraft i bland annat sommarläger, domaruppdrag och den kreativa gruppen. Julia är alltid pålitlig och ställer upp där hon behövs, vilket gör henne till en ovärderlig tillgång till vår förening.

KOPPARMEDIAS STIPENDIUM

Årets stipendium gick till Elvira Boltensstern, med motiveringen: Elvira har, sedan starten av sin ledarkarriär, visat ett stort engagemang och en imponerande förmåga att ta ansvar. Hennes resa från barngruppsledare till huvudledare i FL Västra och uppskattad ledarförebild i Junior 4 är ett bevis på hennes målmedvetenhet och vilja att utvecklas. Elvira har aktivt vidareutvecklat sina kunskaper genom utbildningar och träffar samt bidragit som vikarie i andra grupper. Hon är dessutom en kreativ kraft, vars koreografier och idéer lyfter föreningens evenemang, som årets julgala. Trots sin unga ålder visar Elvira pondus och beslutsamhet i sin ledarroll och är alltid öppen för dialog och samarbete. Hennes engagemang och vilja att bidra gör henne till en ovärderlig tillgång för GF Gymnos.

UPPDRAG OCH ARBETSGRUPPER

EXTERNA FÖRTROENDEUPPDRAG

Carin Larsson, ledamot Uppsvenska Gymnastikförbundet

EXTERNA UPPDRAG

Carin Larsson och Lovisa Jansson, tävlingskommittén, Uppsvenska Gymnastikförbundet

EXTERN ARBETSGRUPP, FRAMTIDENS GYMNASTIKHALL

Ann-Louise Skoglund (sammankallande), Daniel Grundberg och Thomas Israels

ADMINISTRATION OCH KOMMUNIKATION

ADMINISTRATION

Under året har administratören deltagit i flertalet webinarier för att fördjupa sina kunskaper kring administrationssystemet SportAdmin som infördes under 2022. Parallellt har det löpande arbetet med bokföring, fakturering, betalningspåminnelser, diverse rapporteringar, lokalbokningar, ansökningar mm fortsatt som vanligt. Exempel på andra återkommande arbetsuppgifter under året har varit att sammanställa och förmedla ledar- och medlemsinformation, planering och genomförande av ledarträffar och utbildningar, den gemensamma föreningsförsäljningen av Klubbrabatten, administration av medlemsundersökning samt planering av föreningens evenemang, däribland sommarlägret som markerar avslut av vårterminen. Julgalan i december krävde ett extra stort administrativt- och praktiskt arbete för kansliets räkning då endast ett fåtal av föregående års medarrangörer fanns med i bilden.

KOMMUNIKATION

Under verksamhetsåret 2024 har kommunikationsarbetet genomgått en förändring, och det finns efter sommaren inte längre en anställd kommunikatör i Gymnos. Styrelsen har i stället tagit över ansvaret och fördelat kommunikationsuppgifter internt.

Under hösten 2024 tog styrelsen hjälp av Gymnos ungdomsråd för att ansvara för och publicera inlägg

på föreningens sociala medier. Ungdomsrådet har gjort ett strålande jobb och bidragit med ett engagerande och relevant innehåll som stärkt föreningens digitala närvaro. Målet har varit att fortsätta nå ut till medlemmar och omvärld på ett effektivt sätt genom strategisk och regelbunden kommunikation. Den enhetliga grafiska profilen och tonaliteten har bibehållits för att skapa hög igenkänning på föreningens hemsida och sociala medieplattformar.

Genom att engagera ungdomsrådet delaktighet och ansvarstagande bland yngre medlemmar stärkts, vilket är en positiv utveckling för föreningens framtida kommunikationsarbete. Styrelsen ser fram emot att fortsätta utveckla våra kommunikationskanaler och stärka relationen med medlemmar, sponsorer och andra intressenter även under kommande år.

DOMARE

För att gymnasterna ska kunna delta i tävlingar är det av största vikt att föreningen regelbundet utbildar domare inom både trupp och artistisk gymnastik. Föreningen är stolt över att ha utbildade domare på olika nivåer.

TRUPPGYMNASTIK	ANTAL DOMARE	ARTISTISK GYMNASTIK	ANTAL DOMARE
STEG 1 INTRO	2	KVINNLIG AG STEG 1	3
STEG 2 REGION	2	KVINNLIG AG STEG 2	6
STEG 3	2	KVINNLIG AG STEG 3E	2
		MANLIG AG STEG 1	1

TRÄNINGS- OCH TÄVLINGSVERKSAMHET

BREDDGYMNASTIK

Breddgrupperna utgör basen för föreningens verksamhet där gymnasterna får möjlighet att träna på de gymnastiska grunderna. Under året har föreningen haft flera olika grupper inom detta verksamhetsområde. Gymnasterna tränar en till två gånger i veckan, huvudsakligen i olika idrottshallar som tillhör kommunens skolor. Några tränar i Gymnastikhallen på Lugnet.

Föreningens breddverksamhet de senaste två åren:

GRUPP	ANTAL GRUPPER 2024	ANTAL GRUPPER 2023
FAMILJGRUPPER 2–4 ÅR	3	3
BARNGRUPPER 4–6 ÅR	7	7
FLICKGRUPPER 6–9 ÅR	9	7
POJKGRUPPER	6	5
JUNIOR +10 ÅR	5	4
JUNIOR POJK	1	1
VUMPA	1	1

Familje- och barngrupper

I familjegrupperna deltar barn i åldern 2–4 år, tillsammans med en förälder. I barngrupperna tränar barn 4–6 år utan medföljande vuxen i gymnastiksalen. Under verksamhetsåret har vi fortsatt haft 3–4 föräldrar som tillsammans planerar och håller i familjegymnastiken och 5–7 ledare i barngrupperna. Minst tre av dessa ledare är vuxna och övriga är gympaungdomar som oftast introduceras till ledarrollen inom barnverksamheten. Samverkan mellan ledarna i barn- och familjegrupperna fungerar bra och kvaliteten på gymnastiken för de yngsta barnen i föreningen är god. Höstterminen 2024 inleddes med en praktisk ledarträff för inspiration och ett trettiotal ledare från våra familje- och barngrupper hade möjlighet att komma. Tre rutinerade ledare arrangerade en typisk familje- och

barnträning med Bamsegympainslag där övriga ledare deltog. Ledarna fick därefter tid att grovplanera terminen och fick med sig flertalet praktiska och teoretiska tips på hur man lägger upp träningen och vikten av att väva in alla grundrörelser i redskapsbanan (åla, krypa, gå, springa, kasta, fånga, hänga klättra, balansera, stödja, rulla, hoppa).

Vumpagruppen

Vumpagruppen är en blandad grupp vuxna (22-58 år) som tränar tillsammans i två timmar på söndagskvällarna. En tredjedel är män och de flesta är föräldrar som också är ledare i föreningen. Vumpagruppen har under året tagit stora steg i sin utveckling. Med en blandning av erfarna gymnaster och nybörjare, har gruppen skapat en inspirerande träningsmiljö. Genom att utmana varandra och ha roligt tillsammans, har medlemmarna ökat sin styrka, rörlighet och självförtroende. Gruppen har deltagit i Vårvolten och Gymnos Jubileumsgala där de visade upp sina färdigheter och representerade föreningen på ett fantastiskt sätt. På Vårvolten i maj körde Vuxengruppen fina varv på tumbling och trampett samt sitt fristående "Fame". På Julgalan i december deltog Vumpan i numret Emil i Lönneberga tillsammans med trupp 3,4, Pojkar Trupp 2 och Junior 1.

TRUPPGYMNASTIK

Flickor Trupp 6

Truppen består av 12 flickor födda 2015, 2016 och 2017 som tränar två gånger i veckan. Gruppen är ny och startades upp höstterminen 2024. Truppen har fokuserat på grunder och med tiden har inslag med högre svårighet börjat förekomma på träningarna. Deltagandet på Gymnos Julgala var höjdpunkten under höstterminen.

Flickor Trupp 5

Truppen består av 20 flickor födda 2014 och 2015 som tränar två gånger i veckan. Under vårterminen tävlade truppen nivå 8 vid två tillfällen på grund av inställda tävlingar föregående hösttermin. Tävlingarna ägde rum i Västerås samt i Gävle och gymnasterna tyckte det var både roligt och spännande att delta på regionstävlingar. Truppen tävlade i samtliga tre redskap; tumbling, trampett och fristående. Truppen deltog även på Gymnos egna arrangemang Vårvolten. Truppen har fortsatt fokusera på grunder, och med tiden har inslag med högre svårigheter börjat förekomma på träningarna, vilket är resultatet av att det finns många träningsmotiverade gymnaster i gruppen. Under hösten tävlade truppen ytterligare en gång på nivå 8 i Gävle och gymnasterna visade att de är redo för tävlingar på nivå 7 framöver. Gymnos årliga julgala var givetvis en höjdpunkt under höstterminen.

Flickor Trupp 4

Truppen består av 20 flickor födda 2012 och 2013 som under vårterminen tränade två gånger i veckan. I mars åkte vi till Västerås och tävlade Westra Aros cup. I tuff konkurrens med 15 lag tog truppen hem bronset på tumbling på steg 7. Lärorikt att se andra lag utanför region Uppsvenska. I maj tävlade vi Gävlecupen på steg 7 och vann mångkampen, samt tog guld i fristående och brons i trampett. Flera av gymnasterna deltog på någon av Gymnos sommarlägerveckor. Till höstterminen blev vi Trupp 4 och träningsmängden utökades till 3 träningar i veckan varav en friständeträning. Gott samarbete med övriga trupper som tränar söndagar och tisdagar har hjälpt oss med planeringen. Utvecklande för gymnasterna att träna samtidigt med de som tränar/tävlar på högre nivå. Vi behöver fortsätta jobba med grunder, men även svårare övningar börjar komma. Vi tävlade Gävlebocken 1 dec på steg 7 och tog hem guld. Terminen avslutades med uppskattad julgala "Emilnumret" tillsammans med P2, Trupp 3 och Junior 1 och Vumpan. 2025 planerar vi att gå upp på steg 6.

Flickor Trupp 3

Trupp 3 (som under våren 2024 hette trupp 4) består av 16 tjejer som är 13-14 år. Gruppen tränar 3 gånger i veckan, totalt 6,5 timmar. Gruppen har 6 ledare, 3 som är föräldrar och 3 som är äldre

gymnaster. Kombinationen av föräldrar och äldre gymnaster, med färskare gymnastikkunskaper, har varit ett vinnande koncept där ledarna kompletterar varandra väl.

Truppen tävlade under 2024 på nivå 6. På våren var Trupp 3 med på två tävlingar (Västerås och Gävle) och på hösten en tävling (Gävle). Efter det lades mycket tid på julgalan. Truppen hade också en kick-off med övernattnings under hösten där fokus var att öka sammanhållningen i laget och att ha roligt ihop. Trupp 3 ingår i Team 2 vilket betyder att laget delar hallen med de andra grupperna som ingår i teamet och ledarna planerar träningarna tillsammans. Anledning till det är för att nyttja hallen så effektivt som möjligt, minska tiden som ledarna totalt lägger på planering, nyttja ledarnas licenser och kunskaper över truppgränserna samt att kunna stötta varandra när ledare är borta.

Pojkar Trupp 3

Truppen består av 18 pojkar födda 2013 och 2014 som tränar två gånger i veckan. Pojkarna deltog under vårterminen vid två tävlingar på grund av inställda tävlingar föregående hösttermin. Truppen tävlade i samtliga tre redskap (tumbling, trampett och fristående) på nivå 8. Tävlingarna ägde rum i Västerås samt i Gävle och gymnasterna tyckte det var både roligt och spännande att delta på regionstävlingar. Truppen deltog även på Gymnos egna arrangemang Vårvolten. Truppen har fortsatt fokusera på grunder och allt eftersom har nya och svårare övningar lagts in i träningen. Under hösten tävlade pojkarna ytterligare en gång på nivå 8 i Gävle och gymnasterna visade att de är redo för tävlingar på nivå 7 framöver. Gymnos årliga julgala var givetvis en höjdpunkt under höstterminen.

Pojkar Trupp 2

Truppen består av 11 pojkar födda 2008–2012. De tränar tre gånger i veckan, fördelat på två redskapsträningar och en friständeträning. Under året har en föräldragrupp arrangerat försäljningar av både NewBody och Bingolotter till Uppesittarkvällen som ett led i insamlingen av pengar till planerad rikstävling VT-25.

Under vårterminen deltog pojkarna i två tävlingar. Den första var i Västerås där det tävlades i nivå 5. Det var en grentävling och där tog truppen med sig ett guld i fristående och silver i trampett och tumbling som sammantaget blev ett guld i mångkampen. Senare in i terminen åkte truppen till Gävle och tävlade samma nivå tillsammans med flertalet Gymnoslag vilket skapade en fin laganda där alla hejade på varandra. Även detta var en grentävling och de tog guld i trampett och brons i tumbling och fristående, vilket resulterade i en fin silverplats i totalen.

Efter en härlig termin med stor utveckling hos gymnasterna samlades truppen på Lilltorpet för en övernattnings. Där kollade de på SM i trupp gymnastik där deras tränare deltog med Teamgym Norrdal. Under kvällen kom föräldrarna och de hade picknick och blev utmanade på brännboll. En underbar helg med varandra resulterade i en fin trupp med mycket gemenskaper och en ännu bättre laganda. Under sommaren bjöds det på sommarträning för att hålla i gång kroppen vilket var väldigt uppskattat hos gymnasterna där nästintill hela truppen dök upp.

Höstterminens fokus var mycket grunder och kroppskontroll. För att kunna göra svårare volter är det viktigt med stationsövningar så de bl. a har koll på var de är i luften. Truppen deltog i två tävlingar under höstterminen, utöver Gymnos Julgala. Denna termin var tanken att gymnasterna skulle få testa att tävla på lite svårare volter innan vårterminen 2025 då planen är att det ska gå upp en nivå. Truppen åkte till Nacka och tog hem en superfin andra plats. Där fick truppen en fin stöttning av andra lag och publiken då de var det enda pojklaget som ställde upp.

Efter att ha tävlat i Nacka var pojkarna extra laddade för en till tävling med lite svårare volter så det bar av till Gävle där truppen skulle tävla i nivå 5. Tyvärr var det inte deras tävling rent poängmässigt pga. flertalet fall men de körde ändå superfina volter och framförde ett jättestarkt fristående. Truppen tog med sig det positiva från tävlingen och åkte hem och laddade upp inför Julgalan. Gymnos Julgala med årets tema Astrid Lindgren var en fantastisk dag för truppen. Pojkarna fick då verkligen visa upp vad det går för i både Emil i Lönneberga & Karlsson på taket. Några av gymnaster fick även vara med på elitnumret med Norrdal vilket var en målstolpe. Truppen avslutade terminen med en träning tillsammans med föräldrarna där det bjöds på fika och lekar.

Flickor Junior 1

Junior 1 består av 14 flickor födda 2007-2010 som tränar två gånger i veckan. Under våren har truppen deltagit på uppvisningen Vårvolten som GF Gymnos anordnar årligen. Laget tävlar på nivå 6 och gjorde premiär med sitt nya fristående i maj månad på Gävle Cupen och kammade hem ett guld för prestationen, i mångkampen fick laget bronsmedalj. Under höstterminen har laget tävlat i Gävle återigen och tog hem guld mot 17 andra lag. Även Gymnos Julgala gick av stapeln som ett klockverk, laget uppträdde som Emil i Lönneberga och det var en lyckad dag för alla inblandade. Året och terminen avslutades med knytnä och lek. År 2025 siktar gruppen mot att gå upp till nivå 5 med allt som hör till, nya och fler svårigheter i friståndet, samt på tumbling och trampett. Tränare och gymnaster ser fram emot att testa nya övningar och fila ytterligare på varven.

ARTISTISK GYMNAS

AG-verksamheten i föreningen består av tävlingsgrupper samt förberedande BAS-grupper som träna grunder, inom både artistisk gymnastik och truppgymnastik. Under verksamhetsåret 2024 har det funnits en BAS-grupp och tre tävlingsgrupper inom AG. Ledarteamen delar kunskap mellan grupperna för att stödja utveckling och skapa en trygg idrotts- och träningsmiljö. Det är glädjande att flera av de äldre gymnasterna fungerar som ledare för de yngre gymnasterna och ledarteamen känns över lag stabila.

Bas

Basgruppen har under året ändrat sammansättning, bland annat då några gymnaster gått vidare inom föreningen till AG och Trupp. Vid slutet av året bestod gruppen av 11 gymnaster mellan 6-8 år som tränade två gånger i veckan. 9 ledare är uppdelade på dessa två tillfällen. Under våren deltog gymnasterna i uppvisningen Vårvolten och under höstterminen var det Gymnos Julgala som var den stora händelsen. På Julgalan deltog gymnasterna i massfriståndet, numret Mio min Mio och i luciatåget. Tre gymnaster var också med som Rumpnissar i numret Ronja Rövardotter. Under hösten har gruppen börjat träna på nya moment och svårigheter, allt för att förbereda oss för att gå vidare till andra grupper efter vårterminen. Truppen har haft mycket roligt tillsammans och stor hjälp av flera duktiga hjälpledare.

TÄVLINGSGRUPPER ARTISTISK GYMNAS

AG3

AG3 har under året fått påfyllning av fler gymnaster, främst från föreningens BAS-grupp. Vid årets slut bestod gruppen av 15 gymnaster 8-11 år samt 8 ledare. Gruppen tränar tre gånger i veckan, totalt 6 timmar. Gymnasterna har under året tävlat på steg 1-3, och kommande verksamhetsår har vi också gymnaster på steg 4. Gruppen har under året deltagit på totalt sex tävlingar i närområdet, förutom våra egna tävlingar Mörksuggan och Dalaklockan. En höjdpunkt var tävlingen Gävlebocken som vi deltog i under vårterminen där vi fick tävla samtidigt som flera av föreningens truppgymnaster. Förutom tävlingar var en uppskattad händelse Gymnos Julgala, där vi deltog i numret Mio min Mio. Året avslutades med styrketest och fika tillsammans med AG2.

AG2

Under 2024 har Gymnos AG2 haft 15 gymnaster i åldern 10-13 år som tränat 9 timmar i veckan. AG2 tävlar både lokalt och regionalt och tävlar 3 gånger per termin. 2024 har gruppen tävlat i Falun, Leksand och Västerås både våren och hösten. Gymnasterna tävlade under året i steg 3-6. Under hösten avancerade flera av gymnasterna till nästa steg och när vi går in i 2025 har gruppen tävlande på steg 4-6. I december deltog gruppen även på Gymnos Julgala där de framförde numret Mio min Mio.

AG1

De 13 gymnasterna i den äldsta tävlingsgruppen tränar 14–19 timmar i veckan och tävlar i steg 5–7 samt Regionspokalserien, Rikspokalserien och Code of Points. Gymnasterna medverkar i genomsnitt i tre tävlingar per termin och har representerat Gymnos i Falun, Leksand, Västerås, Stockholm samt Gävle. Tillsammans har gymnasterna gjort 10 tävlingar där de totalt tagit hem flertalet pallplatser i mångkamp där alla fyra grenar räknas samt i separata grenar. Mikaela Carlsson representerade Gymnos SM i artistisk gymnastik där hon gick till grenfinal i hopp. Mikaela har också deltagit i läger med den nationella utvecklingsgruppen Aspiranterna. Sex av gymnasterna i AG1 är vid sidan av sin egen träning ledare för yngre gymnaster i BAS, AG3 och AG2. Terminen avslutades med Gymnos julgala där AG1 deltog i numren Ronja och Elit.

TÄVLINGSGRUPPER TRUPPGYMNASTIK

Team

Föreningens trupptävlingsgrupper har sedan flera år arbetat inom olika team för att främja samarbetet ledare och grupper emellan och det har visat sig vara ett framgångsrecept. Rent praktiskt innebär det att ledarna inom respektive team planerar terminen tillsammans och grupperna tränar parallellt i Gymnastikhallen till vardags. Det har både effektiviserat och standardiserat träningsupplägget och ledarna kan dela med sig av och sprida sina specialkunskaper inom hela teamet.

Under 2024 ingick följande grupper i respektive team:

- Team 1 - Teamgym Norrdal, FL Trupp 1, FL Trupp 2
- Team 2 - FL Trupp 3, FL Trupp 4, Pojkar Trupp 2
- Team 3 - FL Trupp 5, FL Trupp 6, Pojkar Trupp 3

TEAMGYM NORRDAL

Norrdal är gruppen med föreningens äldsta tävlingsgymnaster (killar och tjejer). De är födda 2004–2008 och tränar tre gånger i veckan, plus läger och samträningar. Vårterminen 2024 kickades igång med vanlig träning direkt efter jullovet. Ett par veckor senare var det dags med ett uppstartsläger i Gävle tillsammans med alla de andra gymnasterna och ledarna i samarbetet Teamgym Norrdal. I detta samarbete är det gymnaster från Falun, Gävle, Hudiksvall, Sundsvall, Östersund, Umeå och Luleå. Under vårterminen 2024 tävlade Norrdal med ett lag på Rikstvåan Öppen klass i Eskilstuna och ett lag på SM Mixed i Halmstad. Samtliga läger och tävlingar genomfördes med en god lagsammanhållning och fin gymnastik. De två lagen presterade på topp i respektive tävling, vilket resulterade i två välförtjänta silvermedaljer - en på Rikstvåan och en på SM. Höstterminen 2024 inleddes med ett stort uppstartsläger i augusti med samtliga gymnaster och ledare från Teamgym Norrdal, plus flera nya gymnaster (aspiranter) från de olika samarbetsföreningarna. Dessa aspiranter var där för att provträna och känna efter hur det är i Norrdal, inför en eventuell framtid i samarbetet. Fokus denna hösttermin var att ställa upp med två lag på Rikstvåan i Järfälla, ett lag i Mixed-klassen och ett lag på Öppen-klassen, samt ett lag på JSM Mixed i Karlskrona. Eftersom Svenska Gymnastikförbundet gjorde en sen ändring i tävlingskalendern och valde att både tidigarelägga Rikstvåan Mixed samt flytta den från Järfälla till Göteborg, så tog ledarteamet i TG Norrdal beslutet att ställa upp med två lag i Rikstvåan Öppen i Järfälla istället. Rikstvåan Öppen resulterade i ett starkt guld samt en fjärdeplats. JSM Mixed i Karlskrona slutade med en fin silvermedalj. Terminen avslutades med Gymnos årliga Julgala, där de äldsta tävlingsgymnasterna i Teamgym Norrdal tillsammans med tillskott från Trupp 1 och P2 visade upp ett fartfyllt elitnummer, vilket var väldigt uppskattat av publiken. Stina Lundberg, som är gymnast i Norrdal, var årets lucia.

FL TRUPP 1

Trupp 1 består av 16 gymnaster födda 2006–2009 och tränar tre gånger i veckan. Höstterminen 2024 startade med vanlig träning direkt efter sommarlovet. Med målet inställt på att träna upp en gedigen grund att stå på avvaktades det med tävlande ett par månader. I oktober var det dock tävlingsdags. Först en mindre och mer närbelägen tävling i Hedemora och helgen efter det bar av till Ängelholm för

Riksfyran. En lång resa! Efter en spännande tävling var lyckan stor när det meddelades att finalplatsen var klar. Där blev slutresultatet en finfin 6:e plats. Terminen avslutades i december med att gymnasterna visade upp fina, fartfyllda och stämningsfulla nummer för den stora publiken på julgalan.

FL TRUPP 2

Flickor Trupp 2 består av 14 flickor födda 2008 och 2009, som tränar tre gånger i veckan. Truppen har hållit ihop i många år vilket är väldigt roligt. Under året 2024 deltog truppen i flera olika tävlingar. I mars tävlade de i Westra Aros Cupen i Västerås och fick en fin poäng i fristående som genererade ett brons. I maj var de till Gävle och tävlade i Gävlecupen. De körde väldigt fint och kammade hem totalsegern i nivå 5 med ett mångkampsguld. De tog guld i både fristående och tumbling, samt silver i hopp. Utöver detta hade de en dag på Furuviik och övernattnng på Engeltofta i Gävle inför tävlingen. De lagade tacos tillsammans, myste på kvällen och laddade inför tävlingen i strålande solsken. Under hösten deltog truppen i Nacka Höstcup och tog hem guld i trampett och silver i fristående. De fick också högsta totalpoängen! Tjejerna körde fina varv och ett riktigt fint fristående. De hejade och peppade varandra, så härligt att se! I november var de på Gävlebocken i Gävle och truppen gjorde sin sista tävling på nivå 5. De avslutade verkligen på topp genom att vinna mångkampsguldet och få högsta poäng i alla tre grenarna. I december deltog truppen i den årliga julgalan där de ingick i numret Ronja Rövardotter tillsammans med Trupp 1 och Teamgym Norrdal.

UTBILDNING & LEDARTRÄFF

Många nya samt erfarna ledare genomgick under verksamhetsåret digitala och fysiska utbildningar på olika nivåer.

INTERNA UTBILDNINGAR

Ledarträffar inför VT24

- Familj- och Barn: Planeringsträffar gruppvis i anslutning till terminsstarten, i stort sett samma ledarteam som under hösten så inget behov eller önskemål att samlas utanför den egna gruppen. Innehållet av Bamseutbildningen i augusti terminen innan delades med de nya ledarna på plats under ordinarie verksamhet och lite extra lekmaterial köptes in för att komplettera nuvarande utbud.
- Breddgrupper (flic1k-, poj- och Junior): Huvudledarträff i Gymnastikhallen, Strukturgruppen var sammankallade och representanterna var Kerstin Wallin, Annica Grane och Anna Tosteby. Ledarna fick en genomgång av hur föreningens gruppstruktur ser ut och hur den speglar Gymnastikförbundets utvecklingsmodell: lekande gymnastik, lärande gymnastik, träna på att träna, träna för att tävla, träna och tävla, tävla för att vinna, träna för ett aktivt liv och träna hela livet. Det samtalades också om vad huvudledarrollen innebär och vikten av att lära av varandra och sprida den kunskap som redan finns inom föreningens ledarteam.
- Tävlingsgrupperna: Planeringsträffar team/gruppvis i anslutning till terminsstarten.

Ledarträffar inför HT24

- Familj- och barn: Teoretisk- och praktisk träff i Lilla Gymnastiksalen. Rutinerade ledare, däribland Therese Friberg och Emmie Tosteby arrangerade tillsammans med Strukturgruppen en typisk familj- och barngympaträning där övriga ledare var deltagare. Efteråt fanns tid för planering, att prova olika stationer och ställa frågor. Under teoriblocket gick de igenom hur man strukturerar upp sin gympatimme och vad den bör innehålla och vikten av att väva in så många grundrörelser som möjligt i sin dans, lek och redskapsbana (kasta, fånga, åla, krypa, gå, springa, hänga, klättra, stödja, balansera, rulla & hoppa).
- Breddgrupper flick- och poj-: Teoretisk- och praktisk träff i Lilla Gymnastiksalen, där Strukturgruppen var sammankallade. Genomgång av ledar-PM, inspiration till stationsbyggande

och praktisk genomgång av dessa. Stort fokus på hur man kan coacha kullerbytt, handstående, hjulning och i viss mån handvolt & rondat. På trampett visade ledare (med licens) hur ett mattberg byggs upp och varför man alltid börjar i den änden innan man gör en vad man ska tänka på vid fria hopp. Avslutningsvis genomfördes träningsplanering gruppvis.

- Junior +10 år: Teoretisk- och praktisk träff i Gymnastikhallen med samtal om hur samarbetet flyter på mellan Juniorledarna. Det fungerar väldigt bra och det finns antligen tillräckligt med både A och B-licenser inom ledarteamen. Träffen avslutades genom att de gympakunniga planerade terminen medan nya ledarföräldrar fick en praktisk genomgång av gymnastikens grundövningar, hur man coachar och passar dessa och flera deltog aktivt i övningarna. Det resulterade i att ett par av dessa föräldrar anmälde sig till Vumpagruppen, föreningens vuxengrupp för ledare-jättekul!
- Tävlingsgrupperna: Fysiska planeringsträffar gruppvis och inom teamen.

UTBILDNINGAR SVENSKA GYMNASTIKFÖRBUNDET

VT 2024:

- Baskurs (digital)
- KvAG A i Gävle
- Truppgymnastik A i Borlänge
- Truppgymnastik B i Gävle
- Fristående B i Stockholm

HT 2024:

- Baskurs (digital)
- Truppgymnastik A i Borlänge
- Truppgymnastik B i Gävle
- Truppgymnastik C i Gävle
- KvAG A i Leksand
- KvAG B i Borlänge

ANLÄGGNINGAR & LOKALER

Föreningen har under året bedrivit verksamhet i följande lokaler i Falu kommun:

- Gymnastikhallen
- Lugnet Lilla gymnastiksalen Lugnet
- Främbyskolan
- Hosjöskolan
- Hälsingbergsskolan
- Slättaskolan
- Västra skolan
- Östra skolan
- Kristinegymnasiet

EVENEMANG

VÅRVOLTEN

Vårvolten, som årligen genomförs första helgen i maj, är en kombinerad uppvisning och avslutning för alla gymnaster i föreningens breddverksamhet samt de yngsta tävlingsgrupperna i Team 3. Uppvisningen har inget tema utan påminner om en trupptävling, men helt utan bedömning. Vårvolten 2024 bjöd på en gympashow som verkligen visade allt det hårda arbete och det stora engagemang gymnasterna och ledarna har lagt ner under terminen. Sedan jubileumsåret 2023 avslutas uppvisningen med ett massfristående då alla gymnaster och ledare dansar tillsammans. Det här året

var det en koreografi till låten "Kizunguzungu" som grupperna hade övat på som en del av sin uppvärmning under vårens ordinarie verksamhet.

Dessa 22 grupper deltog i Vårvolten 2024: Junior 1-5, FL Trupp 5, FL Trupp 6, FL Hosjö, FL Hälsingberg 1, FL Hälsingberg 2, FL Lugnet 1, FL Lugnet 2, FL Lugnet 3, FL Slätta 1, FL Slätta 2, FL Västra, Pojkar Trupp 3, Pojkar Trupp 4, Pojkar Trupp 5, Pojkar Trupp 6, Bas Flickor & Vumpagruppen.

SOMMARLÄGER

Vecka 25 och 26 arrangerades i sedvanlig ordning två veckolånga och populära sommarläger för föreningens gymnaster mellan 6–12 år. Lägret hölls i Gymnastikhallen på Lugnet och föreningen bjöd i första hand in de gymnaster som vanligtvis inte tränar i Gymnastikhallen. I slutändan fick alla gymnaster som önskade delta en plats och flera medlemmar var med under båda veckorna. Totalt deltog ca 80-90 gymnaster och ca 30 ledare per dag. De dagar vädret tillät gick alla grupper i väg till ett grönområde för att äta sin medhavda lunch, en välbehövlig paus med frisk luft och miljöombyte.

Lägret var mycket uppskattat av såväl gymnaster som ledare och varje lägervecka avslutades med en uppvisning för alla föräldrar. Våra kreativa ledare skapade olika temanummer och vi fick se inslag av både fotboll, sommar & sol, pirater, agenter mm som framfördes gruppvis till passande musik enligt valt tema. I samband med lägret fanns som möjlighet att bada på Lugnets utebad efter avslutad träningsdag. Vi hade en handfull föräldrar i röda funktionärströjor som hjälpte oss att hålla koll på de badande barnen. Som en extra säkerhetsåtgärd uppmuntrade Lugnet alla unga ledare att bada tillsammans med gymnasterna i sina ledartröjor vilket många valde att göra. Väldigt uppskattat av både Lugnets personal men framför allt, av barnen!

MÖRKSUGGAN OCH DALAKLOCKAN

Under 2024 arrangerades två tävlingar i kvinnlig artistisk gymnastik. Den 24 mars arrangerades Dalaklockan där 69 gymnaster från tre föreningar deltog. Den 27 oktober arrangerades Mörksuggan där 65 gymnaster från fyra föreningar deltog. I arbetet kring dessa två tävlingar har flera personer involverats i tävlingsorganisationen och byggt kunskap.

GYMNOS JULGALA

Gymnos julgala är föreningens största årliga event där vi samlar samtliga föreningens gymnaster och ledare. Galan är ett fint tillfälle till samverkan och inspiration mellan grupperna och att visa upp vad Gymnos står för – glädje, kunskap och gemenskap. Som brukligt senaste åren fyllde vi hela Guide Arena med 1469 sålda biljetter och bjöd på en fin show på temat Astrid Lindgren. Vi fick se härliga nummer som bland annat Pippi Långstrump som våra barngrupper framförde till vackra och fartfyllda Ronja Rövardotter som våra äldsta tävlingsgymnaster körde. Galakoordinatorer för årets gala var Emma Nordstrand och Stella Jones och för vacker livemusik i inledningen och till det traditionsenliga luciåtåget stod Stina Tosteby, Agnes Blunck och Jonas Tosteby. Årets konferencierer var Stina Snitt och Jonas Andersson.

Avslutningsvis, ett stort och varmt tack till alla som engagerat sig i föreningens verksamhet under 2024. Tillsammans skapar vi glädje, kunskap och gemenskap.

Falun 2025-02-19

Styrelsen GF Gymnos

Godkänd av Gymnos årsmöte 2025-03-19

BILAGA 1

ÅRSBERÄTTELSE – ARBETSGRUPPEN "FRAMTIDENS GYMNASTIKHALL"

Under 2024 har arbetsgruppen "Framtidens Gymnastikhall" arbetat aktivt med att - på sikt - skapa bättre förutsättningar för gymnastikverksamheten i Falu kommun. Gruppens uppdrag är att ta fram en genomarbetad förstudie som identifierar samtliga föreningars behov och önskemål gällande en ny och uppgraderad specialhall för gymnastik.

Totalt har sex arbetsgruppsmöten hållits under året, och närvaron har varit mycket hög. Diskussionerna har präglats av en öppen och konstruktiv dialog, där alla deltagare bidragit med värdefulla perspektiv och erfarenheter. Den breda sammansättningen av representanter från olika föreningar har varit en styrka i arbetet och skapat ett engagerat samarbete.

Arbetet tog sin början vid ett möte den 2 maj 2024, som arrangerades av Falu kommun. Vid detta tillfälle deltog representanter från samtliga föreningar med verksamhet i Gymnastikhallen tillsammans med kommunens företrädare. Syftet med mötet var att gemensamt identifiera behov och sätta upp mål för framtidens gymnastikhall. Detta möte blev en viktig startpunkt och lade grunden för den riktning som arbetet sedan har tagit.

Deltagande föreningar i arbetsgruppen:

- Bjursås IK Gymnastik
- Falu Frisksportklubb
- Falu GK
- GF Gymnos
- Vika IF

I Falu kommun finns ytterligare två gymnastikföreningar, Falu Kvinnliga Gymnastikförening och Gymmix Falun, som ännu inte deltagit i arbetsgruppens arbete men som kommer att bjudas in att delta från och med 2025. Detta är ett viktigt steg för att säkerställa att alla föreningar med gymnastikverksamhet i kommunen får möjlighet att bidra med sina perspektiv och erfarenheter.

En av arbetsgruppens prioriteringar har varit att samla in kunskap och inspiration från andra projekt för att stärka underlaget till förstudien. Under året har två studiebesök genomförts, i Sandviken och Lidingö, där gruppen tagit del av värdefulla erfarenheter från respektive byggprojekt. Utöver detta har arbetsgruppen också haft kontakt med Borlänge kommun, som under hösten 2024 tog det första spadtaget för en ny gymnastikhall. Kontakten med Borlänge har varit värdefull för att få insikter om processen och utmaningarna kring att bygga en ny specialhall i regionen.

Förstudiearbetet fortlöper enligt plan, med målet att presentera ett färdigt ramverk till Kultur- och fritidsnämnden under våren 2025. Samtidigt har arbetsgruppen utarbetat en

Kommunikationsplan för att skapa engagemang och ökad förståelse för behovet av förbättrade specialhall.

Sammanfattning av årets arbete:

- **Antal arbetsgruppsmöten:** 6
- **Antal studiebesök:** 2 (Sandviken och Lidingö)
- **Antal möten med Falu kommun:** Flera, inklusive det inledande mötet den 2 maj 2024
- **Kontakt med andra kommuner:** Borlänge kommun, som påbörjat byggandet av en ny gymnastikhall
- **Framgångsfaktorer:** Hög närvaro, konstruktiv dialog och tydliga mål
- **Resultat:** En stabil grund har lagts för fortsatta beslut och utveckling.

Arbetsgruppen ser fram emot att fortsätta arbetet med förstudien och hoppas att det långsiktigt ska leda till förbättrade möjligheter för gymnastiken i Falu kommun. Med ett starkt samarbete och stöd från föreningar och kommunen tror vi att detta projekt kan bli en viktig investering i både idrotten och samhället.

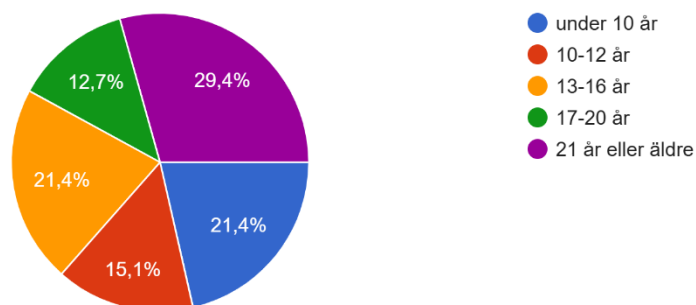
BILAGA 2

RESULTAT GYMNOS MEDLEMSUNDERSÖKNING

Gymnos medlemsundersökning skickades ut till alla medlemmar under januari 2025. Fram till 16 februari har 126 medlemmar valt att svara på enkäten, och svaren redovisas här.

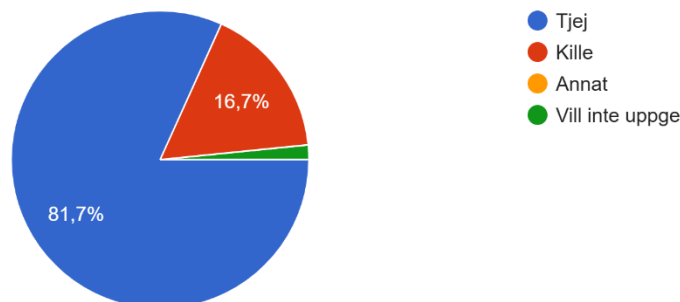
Min ålder

126 svar



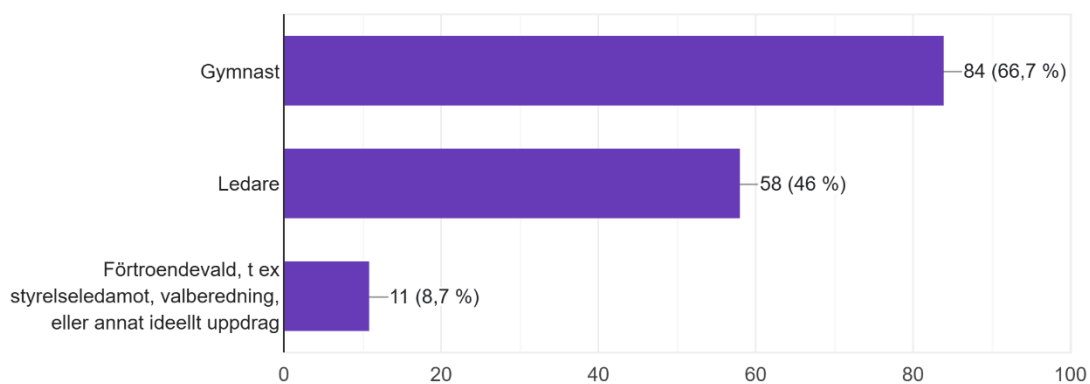
Kön

126 svar



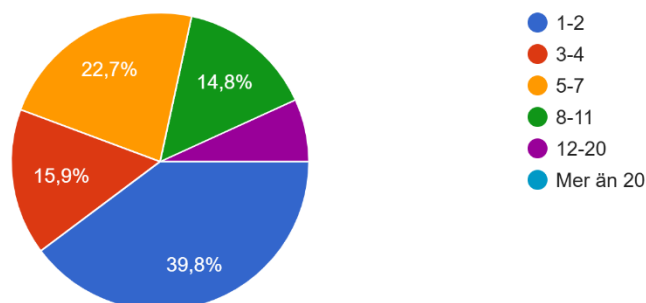
Vilken roll/roller har du i föreningen?

126 svar



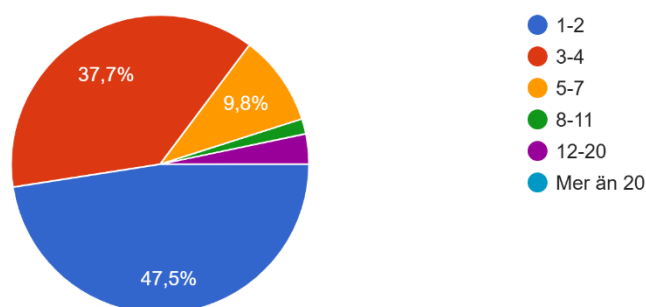
Hur många timmar i veckan tränar du?

88 svar



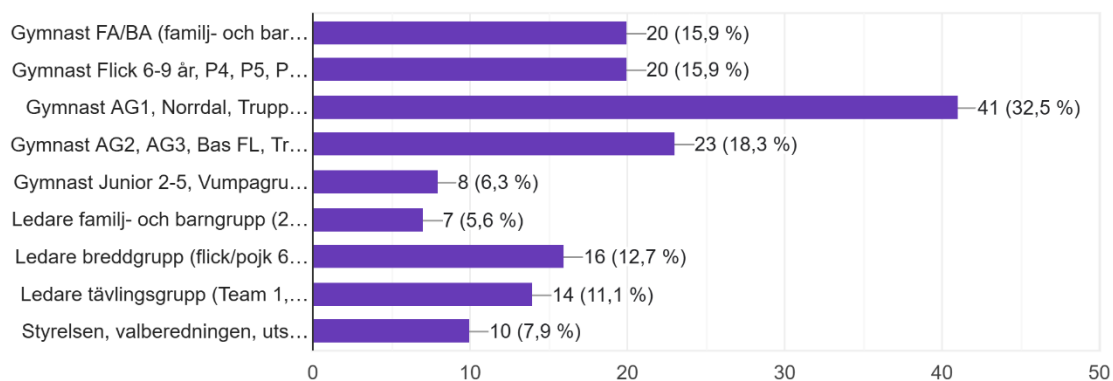
Hur många timmar i veckan är du som ledare aktiv?

61 svar



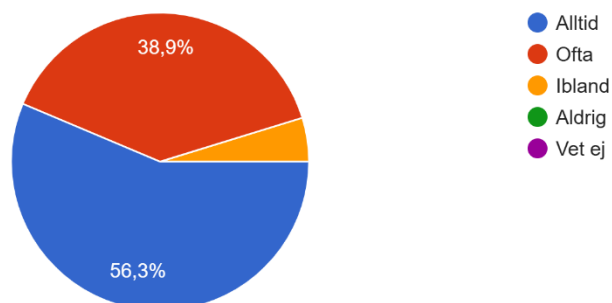
Inom vilken av föreningens verksamheter är du aktiv?

126 svar



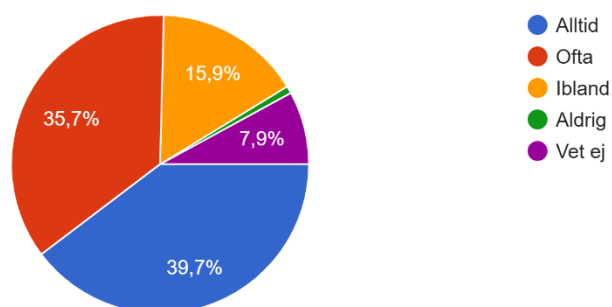
Jag känner glädje när jag deltar i föreningens verksamhet:

126 svar



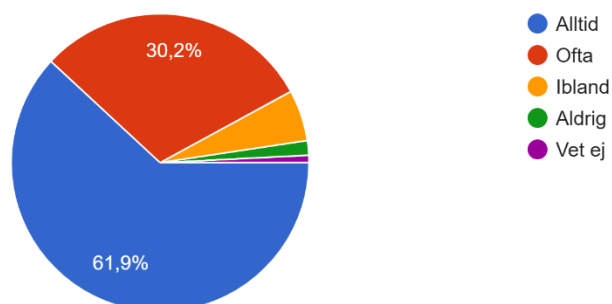
8. Jag känner gemenskap inom hela föreningen:

126 svar



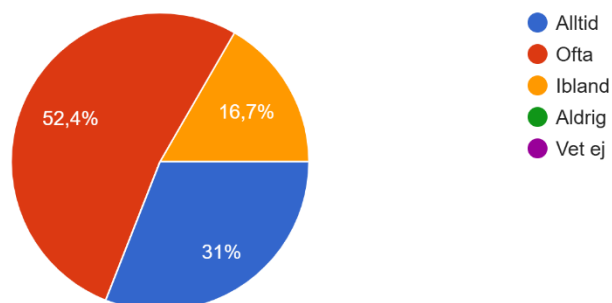
8. Jag känner gemenskap inom min egen grupp:

126 svar



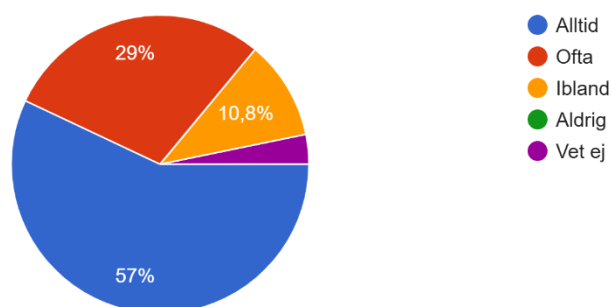
Jag känner att jag utvecklas och lär mig nya saker när jag deltar i föreningens verksamhet:

126 svar



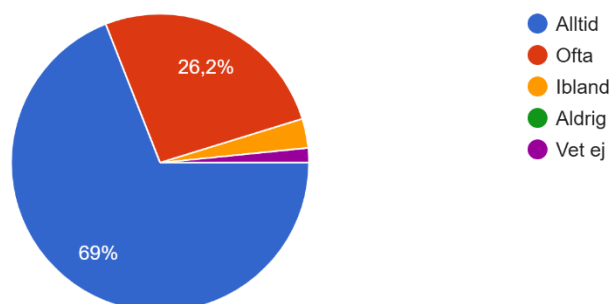
Jag tycker att mina ledare har tillräckligt bra kunskap om träning:

93 svar



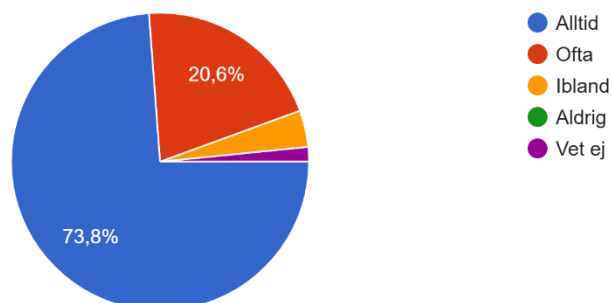
Jag blir bemött på ett positivt sätt inom föreningen:

126 svar



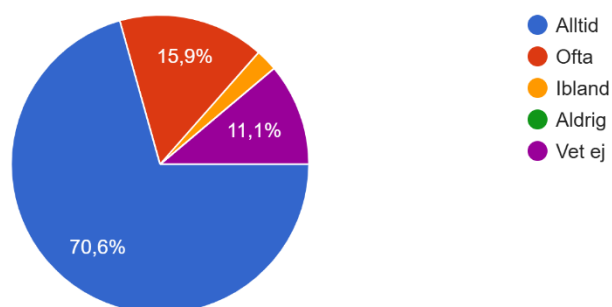
Jag blir bemött med respekt inom föreningen:

126 svar



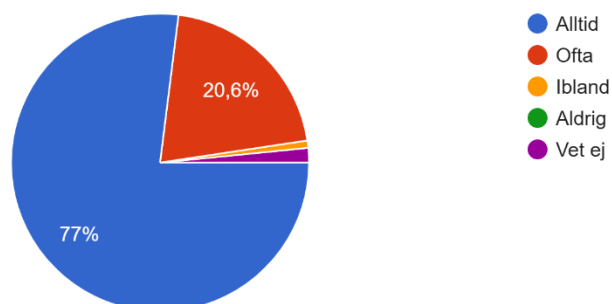
I Gymnos är det OK att träna flera idrotter/ha fler fritidsaktiviteter:

126 svar



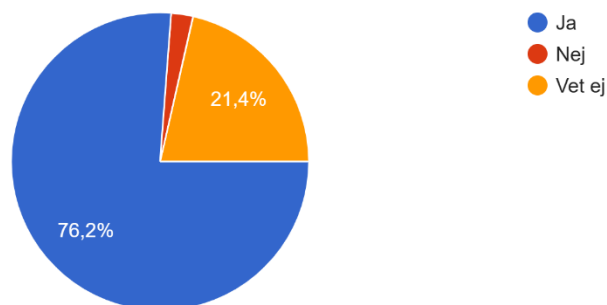
Jag känner mig trygg när jag deltar i Gymnos föreningsverksamhet:

126 svar



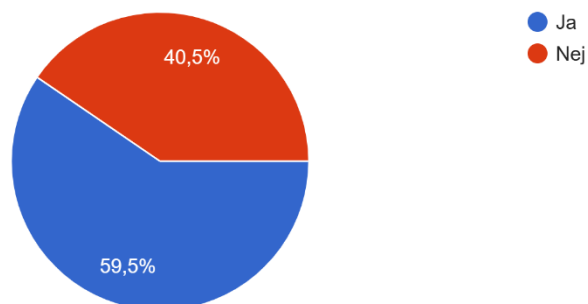
Om jag känner mig otrygg i Gymnos finns det någon/några som jag har förtroende för och kan prata med.

126 svar



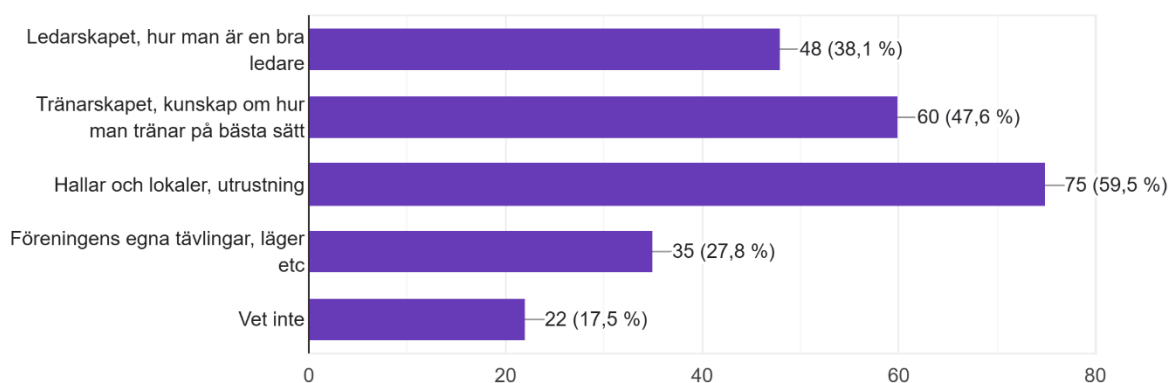
Jag känner till att det finns trygghetscoacher i Gymnos

126 svar



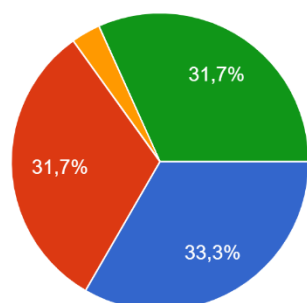
Vad tycker du är mest angeläget att Gymnos som förening prioriterar att utveckla?

126 svar



Vilken av följande visioner tycker du bäst representerar GF Gymnos framtid?

126 svar



- Gymnos – En förening för alla. Vi välkomnar alla och skapar en inkluderande miljö där varje medlem k...
- Gymnos – Rörelseglädje genom hela livet. Vi inspirerar till fysisk, mental och social utveckling för alla åldrar och niv...
- Gymnos – Ledande för framtidens gymnastik. Vi leder utvecklingen med i...
- Gymnos – Med stolthet för gymnastiken och gemenskapen. Vi stärker känslan...