



Skatelövs Gymnastikförening

Verksamhetsberättelse 2025





Innehållsförteckning

Fakta om året som gått.....	2
Skatelövs Gymnastikförening (SGF) i korthet	2
Styrelsemedlemmar	2
Styrelsens berättelse	3
Genomförd verksamhet	4
Januari	4
Februari	4
Mars	5
April.....	5
Maj	6
Juni	7
Juli	7
Augusti	7
Oktober.....	8
November	9
December	10
Utbildningar där föreningens ledare deltagit.....	11
Gymnastikgrupper och ledare under året.	13
Bidrag.....	14
Inköp.....	15
Tack till våra sponsorer 2025	16
Signaturer styrelse	17
Bilagor	
Scheman, hösttermin 2024/vårtermin 2025	
Scheman, hösttermin 2025/vårtermin 2026	
Våruppvisning, Inbjudan	
Gympanytt, Försättsblad	
Trivsel i hallen	
Julgympa, Inbjudan och schema	



Fakta om året som gått

Skatelövs Gymnastikförening (SGF) i korthet

Medlemskap i Riksorganisation:	Svenska Gymnastikförbundet
Betalande medlemmar:	376
Antalet träningspass:	768
Medlemsavgift:	150 kr/år

Styrelsemedlemmar

Ordförande

Emma Brennander

Vice ordförande

Annika Rydén

Sekreterare

Lisa Larsson

Kassör

Susanne Korner

Övriga ledamöter

Agneta Färlin

Camilla Spång

Isabell Schölin

Ingrid Wågström

Linn Gunnarsson

Styrelsesuppleanter

Ellinor Karlsson

Ida Willander

Revisorer

Anna-Stina Karlsson

Emma Karlsson

Valberedning

Kristin Brodin, sammankallande

Anders Engqvist

Vakant

Revisorssuppleanter

Jörgen Ohlsson

Isac Karlsson

Styrelsens berättelse

Styrelsen för Skatelövs Gymnastikförening presenterar härmed det gångna verksamhetsåret. Under 2025 har fokus legat på kontinuitet, kvalitet och att skapa goda förutsättningar för föreningens långsiktiga utveckling. Den ordinarie träningen med schemalagda pass, pop up-pass, tävlingar och besök i trupphallen har bedrivits med engagemang och rörelseglädje för barn, ungdomar och vuxna. Parallellt har flera former av utvecklingsarbete genomförts.

Ett prioriterat område är vårt arbete för att bli en än mer inkluderande förening. En NPF-satsning, installation av hörslina och ökad kunskap hos ledare är exempel på insatser som bidrar till trygga och tillgängliga sammanhang. Exempelvis har bilderna till höger använts som underlag för värdefulla samtal om olikheter, rättvisa och olika förutsättningar för deltagande.

En ytterligare förändring är att vi under höstterminen 2025, till följd av Skatelövsskolans ombyggnation, har bedrivit all träning i Grimslövs Folkhögskolas sporthall. Sammantaget har lösningen fungerat väl, och trots täta pass har samspelet i hallen präglats av hänsyn och respekt.

Vi har även investerat i nya redskap och utrustning, såsom speglar, fler hantlar och annat material som bidrar till kvalitet och variation i träningen. Vårt arbete med att involvera och utveckla unga ledare, som både fungerar som förebilder och stärker förutsättningarna för föreningsarbetet, har också uppmärksammats.

För att bidra till finansieringen av vår verksamhet har vi sålt produkter från Newbody och Bingolotter. Vi har även sökt och beviljats bidrag för ex. utveckling och utbildning för våra ledare. Föreningens framsteg hade inte heller varit möjliga utan våra sponsorer.

Styrelsen har under året hållit sju styrelsemöten och arbetat i olika arbetsgrupper. Därutöver har ledarträffar och planeringsmöten genomförts både fysiskt och digitalt.

Vi vill rikta ett stort tack till våra ledare, hjälpledare, ideella krafter, sponsorer och medlemmar. Det är ert engagemang som möjliggör vår verksamhet. Tillsammans skapar vi förutsättningar för än mer rörelse, glädje och gemenskap i och kring Skatelöv.

2026-01-22

Styrelsen



Är rättvisa när det är lika för alla eller när alla ges samma förutsättningar att lyckas?

Genomförd verksamhet

Januari

12/1 Uppstartsmöte och inspirationsdag för barngruppsledare. Här tränades på att passa och själva gå igenom olika moment.



13/1 Både barn- och gymmix-verksamheten inleddes. Vi erbjöd gratis ”prova på” under två veckor.

16-19/1 Sportadmin drabbas av en integritetsincidens 16 januari vilket medförde att vår administrationstjänst och hemsida stängdes ner.

23/1 Uppstartsmöte Gymmix

26/1 Styrelsemöte #1

Februari

9/2 Inspirationspass för gymnaster födda 2013 oh tidigare. En eftermiddag med massor av roliga aktiviteter med både nya och gamla ledare.

11/2 Vi deltog vid Special Olympic School Day på Capellaskolan och introducerade gymnastik till barn och unga där. Detta genom ett samarbete mellan RF-Sisu och Parasport Småland. Vårt syfte var att introducera gymnastikens grundmotoriska rörelser såsom hoppa, klättra, hänga, stödja, rulla och balansera.

12-13/2 deltog styrelsemedlemmar i två arrangemang ordnade av RF-Sisu och Alvesta kommun. Vi lärde mer om det nya bokningssystemet R-bok samt om styrelsearbete i föreningslivet.

23/2 Vi påbörjar montering av spegelskåp i Folkhögskolans sporthall. Dessa skapar förutsättningar för gymnasterna att träna exempelvis fristående.

23/2 Våra gymmixinstruktörer avslutar en sex veckors period av försäsongsträning med IFK Grimslövs damlag.

27/2 Styrelsemöte #2

Mars

1/3 70 gymnaster från Skatelövs GF deltog i Kommuntrampetten som i år anordnades av Vislanda GF.

2/3 Pop up pass: Vasaloppspasset där vi erbjöd rörelse, glädje och gemenskap samtidigt som deltagandet i Mora kunde följas på storbildsskärm. Det bjöds på blåbärssoppa och banan från en av våra guldspansorer Organox.

9/3 vi deltog på Gymnastikförbundet sydosts årsmöte.

15/3 vi åker till truppgymnastikhallen i Växjö.

16/3 Årsmöte hos Vrankunge Trädgård, 22 medlemmar deltog. Det serverades smörgåstårter och fika. Vi tackade av avgående valberedningsmedlem Emilia Hildingsson med blommor. I mötet beslutades att höja medlemsavgiften från 2026 och framåt från 150 till 180 kr. Inga motioner hade inkommit. Konstituerande möte hölls direkt efter årsmötet.

20/3 Ledarträff för Gymmix

Arbetet med att kontakta befintliga och nya sponsorer till föreningens verksamhet inleds.

April

7/4 Styrelsemöte #3





10/4 Ett möte för att planera framtagningen av Gympanytt hålls tillsammans med Rijo Reklamprodukter.

12/4 vi åker till truppgymnastikhallen i Växjö.

13/4 Fyra gymmixledare lyssnade på Magnus Ringeberg, en föreläsning för ett gott åldrande, vid Olympen i Växjö.

21/4 vi åker till truppgymnastikhallen i Växjö.

26/4 Tävling i Karlskrona för de födda 2013 och äldre. Vi deltog med två lag.

Maj

6/5 Våruppvisning med Skatelövs GF i stora sporthallen i Grimslövs Folkhögskola. Ledarledda barngrupper visade upp sin verksamhet. Unga ledare fick intyg över sina insatser, bamsebarnen tilldelades diplom och alla barn bjöds på glass. Vi arrangerade lotteri med vinster från lokala aktörer och även ett "Halva-potten-lotteri".

7/5 Premiär för Utestark, cirkelpass i generationsparken.

11/5 Pop up pass med crossfit-inspiration.

14/5 Sommaravslutning för styrelse, ledare och "andra hjälpare" i samband med gymmix-passet Utestark. Det bjöds även på samarbetsövningar, utvärdering och grillad mat.

17/5 Tävling i Växjö för de födda 2014. Vi deltog med ett lag.

21/5 Vi testar på konceptet – öppen hall för ledare med familj i sporthallen på folkhögskolan. Detta gör vi även 3 gånger under oktober – november.

22/5 På grund av ombyggnation av Skatelövsskolan görs en flytt av redskap till Folkhögsskolans sporthall där vi kommer bedriva höstens verksamhet.

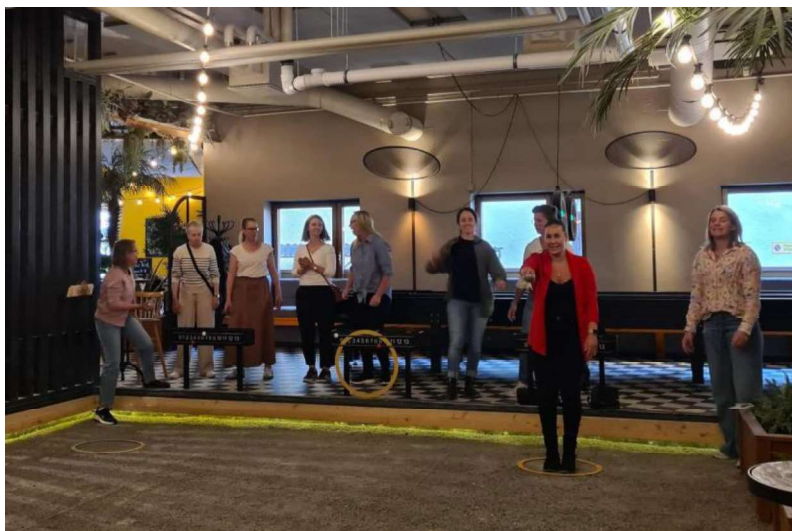
Juni

1/6 Pop up pass med crossfit-inspiration

24/6 Styrelsemöte #4 i kombination med boulespel och middag på Cyrano i Växjö som sommaravslutning för styrelsen.

Juli

15/7 Pop up utomhusgymnastik för gymnaster födda 2015 och tidigare hölls på gräsplanen utanför Folkhögskolan.



20-26/7, 20 gymnaster och 3 ledare och en förälder från Skatelövs GF deltog i årets Hälleviksläger anordnat av GF Sydost. Alltid lika uppskattat!

Augusti

3/8 Vi ställer upp som parkeringsvakter på Skatelövs spelmanslags spelmansstämma vid Rosenlund.

v.32-33 delades ett tusental av vår föreningstidning Gympanytt ut med hjälp av styrelsen.

13/8 Kick off inför hösten med våra äldsta gymnaster som fick prova på stand up padel board (SUP) på Helgasjön och samtalade kring hållbar träning.



23/8 deltog vi på fotbollensdag på Furuskans med uppskattad hinderbana och andra aktiviteter.

23/8 Kick off för Gymmix ledare i Himlakull.

24/8 Kickoff och uppstartsmöte för barngruppsledare. Dagen innehöll bland annat en utbildning kopplad till vår nya handlingsplan för neuropsykiatriska funktions-nedsättningar (NPF) med syfte att bidra till en mer inkluderande verksamhet. Cecilia Wilhelmsson från RF-SISU deltog och det bjöds på fika och mat.

v. 35 Ordinarie barngrupps- och Gymmixschema startar upp höstterminen med första passet den 25/8. Gratis prova på under två veckor. Som resultat av sommaravslutningens utvärdering och för att möjliggöra att alla höstens pass sker i Folkhögskolans sporthall sprids budskapet "Trivsel i hallen", se bilaga.

Under augusti godkänns Skatelövs GF som "Fritidskortet-förening".

September

4/9 Styrelsemöte #5

27/9 Några av föreningens ledare och styrelseledamöter deltog i NPF-föreläsningen *Den förutsägbara ledaren* med Måns Lööf, arrangerad av RF Sisu.

Under september har föreningens medlemmar sålt artiklar för Newbody till förmån för inköp av en ny kil, fler hantlar och än mer glädje i vår verksamhet.



Oktober

11/10 vi åker till truppgymnastikhallen i Växjö.

13/10 Styrelsemöte #6

15/10 Vi är inbjudna till årets Kugghjulsgala och presenterar vårt arbete i rollen som föregående års vinnare i kategorin årets landsbygdsindrottsförening.

16/10 Vi deltog på Alvesta konferansen.



18/10 Föreningen bjöd på dagläger för barn födda 2015-2019 i Folkhögskolans sporthall. 63 barn och 26 ledare deltog. En heldag med gymnastik, lek och god mat som till stor del planerades och genomfördes av våra unga ledare.



21/10 Representanter från styrelsen deltog i en föreningsträff anordnad av RF-Sisu och Alvesta Kommun där man diskuterade den strategiska planen för svensk idrott 2035.

I oktober inleddes förbokning och försäljning av Bingolotter till julens uppesittarkväll.

November

8/11 Besök i Truppgymnastikhallen i Växjö.

8/11 Föreningens ordförande är inbjuden till IFK Grimslöv för att berätta om vårt arbete med att engagera unge ledare.

15/11 Ett lag med gymnaster födda 2014 och 2015 deltog på Sydostmästerskapen i Växjö och tävlade där i nivå 8.

15-16/11 Camp Sydost. 10 ledare och styrelsemedlemmar deltog under inspirerande dagar i Växjö.

23/11 Två lag med 20 gymnaster födda 2013 och tidigare deltog i Sydostmästerskapen i Kalmar och tävlade där i nivå 7.

25/11 Styrelsemöte #7

29/11 Julmarknad i Grimslov.

Föreningen ordnade traditionsenlig fiskedamm och sålde Bingolotter.

Styrelsen hjälpte till att bygga upp/plocka ner marknadsständer.

Barn i årskurs tre hjälpte till att bemanna fiskedammen.



December

1/12 Musikhjälpengympa till förmån för radiohjälpens insamling i Folkhögskolans sporthall. Gymmixledarna bjöd in till ett gemensamt träningspass med olika och uppskattade stationer. Cirka 70 personer deltog i passet som hölls på Folkhögskolan.

6/12 Besök i Truppgymnastikhallen i Växjö.

v.49 Avslutas terminen i Gymmix- och barngrupperna. I barngrupperna bjöds alla på fika. I gymnastikgrupperna genomfördes en handståendetävling, där vinnaren i respektive grupp fick en pokal.

9/12 Julavslutning för styrelse, ledare, hjälpledare och värdar hos Vrankunge Trädgård. Information om hur vi arbetat med en mer inkluderande miljö under året, mat, fika och teambuildingsaktivitet stod på agendan för ett fyrtiotal deltagare.

v.50-v.2 Julgympa.

Över juluppehållet erbjöds 11 olika pass för alla åldrar.

Sammanlagt deltog

265 personer

mestadels

medlemmar men även gästande motionärer.

För inbjudan och schema se bilaga.





Utbildningar där föreningens ledare deltagit

Utbildning	Namn	Datum	Plats
Truppgymnastik A	Isabelle Sjöö Stina Arvidsson Linnea Haraldsson Karlsson	18-19 jan	Växjö
Gymnastikens baskurs Träning och tävling	Isabelle Sjöö Stina Arvidsson Linnea Haraldsson Karlsson	25-26 jan	Kalmar
NPF - arbetsmodell	Isabell Schölin Jennie Lavesson	01-mars	Växjö
Åldersanpassad träning för barn och unga	Stina Arvidsson Linnea Haraldsson Karlsson	Digital	Digital
Träning för ett gott åldrande	Ingrid Wågström Magareta Bondesson Ann-Marie Andersson Inger Engqvist	13-april	Växjö
Styrketräning med crossfitinspiration	Sofia Söderstjärna Emelie Sjöfors Josefine Nilsson Jessica Nilsson Kristin Brodin	09-apr	Växjö
Hjälpleदारutbildning	Molly Nilsson Filippa Sjöö Elin Arvidsson Edit Sjöshult Blenda Färlin Tyra Karlsson	6 sep	Vislanda
Styrka, rörlighet och fysiologi	Emma Brennander	Digital	Digital
Föreläsning - Dem förutsägbara ledaren	Emma Brennander Maria E Arvidsson Emma Karlsson Jennie Lavesson Isabell Schölin Ellinor Karlsson Lisa Larsson	27 sep	Växjö

Utbildning	Namn	Datum	Plats
Camp sydost	Emma Brennander Ellinor Karlsson Isabell Schölin Annika Rydén	15 nov	Växjö



Susanne Korner
Camilla Spång
Hanna Oden Paulsen
Josefine Karlsson
Jessica Nilsson
Linda Holmkvist

15-16 nov Växjö



Gymnastikgrupper och ledare under året.

Scheman för 2025 framgår av bilaga och varmaste tack till våra ledare, hjälpledare och värdar.

Ledare Gymmix	Ledare Barn	Hjälpledare och värdar
Ann-Marie Andersson	Agneta Färlin	Anita Karlsson
Emelie Sjöfors	Annelie Orth Fritzson	Annie Harrysson
Hanna Oden Poulsen	Catia Svensson	Blenda Färlin
Inger Engqvist	Cecilia Wallin	Charlotte Lindahl
Ingrid Wågström	Emelie Oskarsson	Edit Sjöshult
Jessica Nilsson	Emelie Sjöfors	Elin Arvidsson
Josefine Karlsson	Emma Brennander	Ellinor Karlsson
Kristin Brodin	Emma Karlsson	Filippa Sjöo
Margareta Bondeson	Emma Lindahl	Hailie Hjertqvist
Sofia Franzén	Engla Söderstjärna	Ingrid Wågström
Sofia Söderstjärna	Fanny Johansson	Ivan Andersson Brodin
	Hilda Wadeklint	Jasmine Fagerlund
	Isabell Schölin	Josefine Karlsson
	Isabelle Sjöo	Lily Sandberg
	Jeanette Örtenholm	Linda Holmkvist
	Jennie Lavesson	Moa Rundström Andersson
	Kristin Brodin	Molly Nilsson
	Linnéa Haraldsson Karlsson	Nella Fuchs-Wandestam
	Lova Månlycke	Signe Brennander
	Malin Sternefors	Stina Arvidsson
	Maria E. Arvidsson	Teo Gunnarsson
	Mimmi Eriksson	Tilde Holmkvist
	Molly Lundsten	Tyra Karlsson
	Petter Oskarsson	Vega Larsson
	Rebecca Holmkvist	Anita Karlsson
	Sandra Björnstedt	
	Stina Arvidsson	
	Susanna Lundqvist	



Bidrag

Styrelseutveckling – fokus en trygg miljö, RFsisu	10 000 kr
Skatelövs GF framåt, RFsisu	29 500 kr
Riktade projekt inkludera fler med NPF, RFsisu	18 600 kr
Hörslinga i lilla salen, RFsisu resp Sparbanken Eken	12 400 kr resp. 28 000 kr
Ledarinspiration 65+, RFsisu	8 600 kr
Spegelskåp och redskap, Sparbanken Eken	60 000 kr
Ekenhjärtat	5000 kr
Sven och Stannys minnesfond	4000 kr
Privat gåva	50 000 kr



Inköp

Spegelskåp

Hantlar/vikter/hantelgrepp

Tabataklocka

Elektrisk pump

Markeringsplattor - händer och fötter

Time timers

6 dräkter till de äldre gymnasterna

22 scrunchies som matchar de yngres dräkter

Headset och trådlös mikrofon

Gatupratare/skyltmaterial och vattenflasklådor

Väggstativ för stora bollar

Gummiband

Slamboll

Väskor

Tröjor till ledare, hjälpledare, värdar och styrelse

Uppdaterat förbrukningsmaterial; hårsnoddar, örontejp, förbandsmaterial m.m.



Tack till våra sponsorer 2025

Huvudsponsor

Sparbanken Eken

Guldspansorer

Aveki AB

Grimslövs Järn och Bygg, Bolist

Handelsboden i Grimslöv, Ica Nära

MT Svets

Organox

Wennergrens Maskin AB

Vislanda Bilservice AB

Växjö Autoservice AB

Bronssponsorer

Alva Group AB

Arnuddens byggnadsvaror

Grimslövs Wårdshus

Hunna Östregård

Kronobergsmurarna AB

Ljus och Elteknik i Skatelöv

Pratensis AB

Sjöborgens Grimslöv

Skäggalösa Hjorthägn

Svensgårds bygg & snickeri

Tandvården i Vislanda AB

Tony Andersson Entreprenad

Vislanda Vattenskrining

Växjö Bil och AC

Silversponsorer

Falåkra Gård

Farmors

Grimslövs Snickartjänst

Grimslövs Trä & List

Kvennborns Lift & Entreprenad

Odensjö Lantbruk

SMEAB Sawmill Equipment AB

Veg Tech AB

Ventilationskontroll & Service AB

Wica Cold

VIDA

Övriga sponsorer

Grimslövs Pizzeria

Ingers smörgåstårter

Smörhöga gårdsmagasin

Ströby Elektriska

Sunagårds gård

Tommys i Lönashult

Zonterapi i Grimslöv



Signaturer styrelse

Ordförande

Emma Brennander

Sekreterare

Lisa Larsson

Övriga ledamöter

Agneta Färlin

Ingrid Wågström

Linn Gunnarsson

Styrelsesuppleanter

Ellinor Karlsson

Vice ordförande

Annika Rydén

Kassör

Susanne Korner

Camilla Spång

Isabell Schölin

Ida Willander

Styrelsen, 2026-01-22



Bilagor



Scheman, hösttermin 2024/vårtermin 2025



Schema Höst 2024 / Vår 2025

Barn/Ungdom/Trupp

Hösttermin: v. 35-49

Vårtermin: v. 3-18

SKATELÖVSSKOLAN			
BAMSEGYMPA -22	Lördag	10:00-11:00	Föräldraschema
BAMSEGYMPA -21	Söndag	10:00-11:00	Föräldraschema
VARIERA-UTMANA -17 / -18	Måndag	17:30-18:30	Isabell Scholin Fanny
VARIERA-UTMANA -16	Måndag	18:30-19:30	Cecilia, Sandra Molly, Isabelle Sjöo
BAMSEGYMPA -19	Tisdag	17:00-18:00	Anneli, Jeanette Elin
GYMNASTIK -15 Fr v. 40	Tisdag	18:30-19:45	Kristin
BAMSEGYMPA -20	Onsdag	17:00-18:00	Rebecca, Malin Jennie
VARIERA-UTMANA -17 / -18	Onsdag	18:00-19:00	Emma B Sina, Linnea

FOLKHÖGSKOLAN - Stora & lilla salen

GYMNASTIK -14 / -15	Söndag	16:30-18:00	Kristin Emelie Emma K
GYMNASTIK -09/-10/-11/-12/-13	Söndag	17:00-19:00	Emma B Petter Marla
HOPP & BOLL -16 / -17 / -18	Tisdag	17:30-18:30	Agneta
GYMNASTIK -09/-10/-11/-12/-13/-14	Torsdag	18:00-20:00	Hilda, Emma L Engla, Emma K Mara, Lova

Sparbanken Eken





SCHEMA Höst 2024 - Vår 2025

Hösttermin: v. 35-49

Vårtermin: v. 3-18

DAG	TID	GRUPP	LEDARE	PLATS
MÅN	09:30-10:30	MÅNDAGSGÅNGEN	Inger, Ann-Mari	Samling i Generationsparken
08:01 v. 36-45, v. 15:24 ej v. 17 (Endast medlemavgift - ingen träningsavgift krävs)				
MÅN	18:30-19:15	TABATA 20/10	Jessica, Josefín	Folkhögskolan
MÅN	19:30-20:30	POWER YOGA	Hanna	Folkhögskolan
TIS	17:30-18:30	MOTIONSPASS	Ingrid, Margareta	Folkhögskolan
NYHET TIS	19:00-19:50	CORE	Sofia Franzén	Folkhögskolan
ONS	17:45-18:45	FELDENKRAIS	Ing-Marie	Folkhögskolan
NYHET ONS	19:00-20:00	ZONER	Sofia Söderstråma	Folkhögskolan
NYHET ONS	18:30-19:30	UTESTARK	Sofia Söderstråma Kristin	Generationsparken
08:01 v. 19-26 2025				
NYHET TOR	19:00-20:00	HELRÖPPSSYRKA	Emelie, jämna veckor Kristin, ojämna veckor	Folkhögskolan

Prova på...

Grafis träning alla grupper v.35-36 2024 samt v.3-4 2025

Sparbanken Eken





Scheman, hösttermin 2025/vårtermin 2026

 <i>Schema höst 2025 / Vår 2026</i> Barn/Ungdom/Trupp				
FOLKHÖGSKOLAN - Stora & lilla salen				
BAWSEGYMNA - 23	Lördag	10:00-11:00	Föräldraschema	
BAWSEGYMNA - 22	Lördag	10:00-11:00	Föräldraschema	
HOPP & BOLL - 16 / -17 / -18 / -19	Måndag	17:15-18:15	Agnetta, Emma B	
VARIERA-UTMANA -17 / -18 / -19	Onsdag	17:30-18:30	-19: Susanna L. Annell -18: Cati, Emma B -17: Linnéa, Sina, Fanny	
GYMNASTIK -15 / -16	Onsdag	18:30-20:00	Cecilia Sandra, Molly Isabelle, Kerstin, Emelie	
BAWSEGYMNA - 21	Torsdag	17:00-18:00	Emelie Sjoberg	
BAWSEGYMNA - 20	Torsdag	17:00-18:00	Malin, Jennie, Rebecca	
GYMNASTIK -09/-10/-11/-12/-13/-14	Torsdag	18:00-20:00	Emma K, Emma L, Hilda Engla, Fanny, Lova, Emma B, Petter, Maria EA	
GYMNASTIK -15 / -16	Söndag	16:30-18:00	Cecilia Sandra, Molly Isabelle, Kerstin, Emelie	
GYMNASTIK -09/-10/-11/-12/-13/-14	Söndag	17:00-19:00	Emma K, Emma L, Hilda Engla, Fanny, Lova, Emma B, Petter, Maria AE	

Sparbanken Eken



 SCHEMA Höst 2025 - Vår 2026				
Höstermin: v. 35-49 Vårtermin: v. 3-18				
DAG	TID	GRUPP	LEDARE	PLATS
MÅN	09:30-10:30	MÅNDAGSGÅNGEN	Ingrid, Ann-Mari	Samling i Generationsparken
OBS! V. 36-45, V. 16-24, (Endast medlemsavgift - ingen träningsavgift krävs.)				
MÅN	18:30-19:15	TABATA 20/10	Jessica, Josefine	Folkhögskolan
MÅN	19:15-20:15	POWER YOGA	Hanna	Folkhögskolan
TIS	17:00-18:00	TRÄNA I CIRKEL	Ingrid, Margareta	Folkhögskolan
TIS	19:00-19:50	CORE	Sofia Franzén	Folkhögskolan
ONS	17:45-18:30	RÖR DIG LÅTTARE	Ing-Marie	Folkhögskolan
ONS	19:00-20:00	ZONER	Sofia Sjöberg, Ljuna	Folkhögskolan
ONS	19:00-20:00	UTESTARK	Sofia Sjöberg, Ljuna Kerstin	Generationsparken
OBS! V. 19-26, 2026				
TOR	19:00-20:00	HELRÖRPPSTYRKA	Emelie, Janna vedar Kerstin, Ljuna vedar	Folkhögskolan

Prova på...

Gratis träning alla grupper v.35-36, 2025 samt v.3-4, 2026

Sparbanken Eken





Välkomna på



Vår- uppvisning

2025

Tisdagen den 6 maj kl 18:00
Folkhögskolans Sporthall

Kom med familj och
vänner för att se vad våra
fantastiska gymnaster kan och
har jobbat med under året.

Fri entré! Lotteri anordnas till
förmån för föreningen.





Gympanytt, Försättsblad

RÖRELSE | GLÄDJE | GEMENSKAP

HT 2025 / VT 2026

Gympa Nytt

Skatelövs Gymnastikförening | skatelovsgf.se



Skatelövs GF



SkatelövsGF





Trivsel i hallen



TRIVSEL I HALLEN

Vi hälsar på varandra när vi kommer. Då vet vi att alla är här och det känns bra att börja.

Vi gör vårt bästa och peppar varandra - ibland lyckas vi direkt - oftast behöver vi öva.

Vi plockar fram och tillbaka tillsammans och använder bara de redskap ledaren sagt. Vi håller oss på rätt plats och går inte upp på läktaren eller in i förrådet utan anledning. Behöver vi lämna hallen säger vi till en ledare.

Vi är snälla och hjälper varandra - här är alla välkomna. Vi väntar på vår tur - så var och en får prova och ha roligt!

Vi lyssnar på varandra och ledaren - då vet vi vad vi ska göra och kan träna säkert.

Vi lämnar vattenflaskan i rutan så slipper vi spill och snubbel överallt.

Eventuell telefon läggs i mobillådan. Då kan vi fokusera här och mobilen ligga tryggt.

Vi tränar utan smycken och med långt hår uppsatt - så att vi kan röra oss fritt och minska risken för skador.

Mer viktigt att tänka på:

- Inne i träningslokalen finns ledare och gymnaster. Vårdnadshavare väntar i första hand utanför, om det inte går - prata med en ledare.
- Var försiktig utanför hallen med hänsyn till bilar, andra aktiviteter och fler i rörelse.
- Dörrar till omklädningsrummen hålls stängda och används bara vid ombyte. Omklädningsrummen används inte som väntrum.
- Anmäl gärna närvaro och särskilt frånvaro via Sportadmins app
- Ta kontakt med ledare vid frågor eller funderingar. Se även det mail som gick ut inför terminsstart eller vår hemsida för mer information.



#Rörelse #Glädje #Gemenskap

Julgympa, Inbjudan och schema

Julgympa

2025

Välkommen till vår serie med inspirerande julgympapass mellan vecka 50 och vecka 2. Gratis för medlemmar, ännu ej medlemmar 100 kr/pass. Samtliga pass är i Grimslövs folkhögskolas lilla sal (LS) eller stora hall (SH).

TRÄNINGSMEDLEY
med Jessica Nilsson & Josefine Karlsson
Måndag 8/12 Tid: 18.30-19.15 (SH)
Ett varierat pass med blandade övningar och upplägg. Varje deltagare kan enkelt anpassa övningarna efter sin egen förmåga. Välkommen till ett roligt och energifyllt träningspass!

POWER YOGA FLOW med Hanna Odén Poulsen
Torsdag 11/12 Tid: 18.30-19.30 (LS)
Rörelser för styrka och balans, en stund för både kropp och sinne.

ÖPPEN HALL - Gratis för alla!
Måndag 15/12 Tid: 18.00-19.30 (SH)
Kom till sporthallen och spela en runda pingis eller badminton i ditt eget tempo.

MEDELGYMPA med Monica Tolstern
Onsdag 17/12 Tid: 18.30 - 19.30 (LS)
Klassisk gymna till musik som lockar till rörelse, med fokus på balans och mjuk styrka utan hopp. Ett pass där vi använder hela kroppen i steg som höjer pulsen på ett skonsamt sätt. Perfekt för dig som vill röra dig utan att behöva ta i så du storknar.

TABATA FAMILY - Rörelseglädje för hela familjen
med Lisa Larsson & Agneta Färlin
Torsdag 18/12 Tid: 18.00-19.00 (SH)
Ett fartfyllt pass fyllt av rörelseglädje, enkla övningar och härlig gemenskap för både stora och små. Vi jobbar i korta intervaller som alla kan anpassa efter sin egen nivå. Perfekt för dig som vill bli starkare, snabbare och få ett riktigt energilyft tillsammans med familjen. Kom själv eller ta med dig hela familjen. Yngre barn deltar i sällskap av vuxen. Rekommenderad ålder från 6 år.

FUNKTIONELL TRÄNING med Amanda Rydén
Måndag 22/12 Tid: 18.30-19.25 (LS)
Ett helkroppspass med kroppsvikt och miniband som stärker både små och stora muskler, utmanar balansen och höjer pulsen – självklart på din egen nivå. Träna gärna barfota om du vill.

CROSS FIT INSPIRATION med Kristin Brodin
Söndag 28/12 Tid: 16.30-17.45 (LS)
Crossfit-inspirerat pass – ett energifyllt träningspass där vi använder skivstång, ringar, kettlebells och kroppsvikt i varierade övningar. Du får stöd och guidning genom hela passet och kan utmana dig själv på din egen nivå. Ett lekfullt sätt att hitta träningsglädjen och både känna dig och bli starkare!

STEP UP BASIC med Hanna Odén Poulsen
Måndag 29/12 Tid: 18.30-19.30 (LS)
Ett pulshöjande pass med enkla steg på brädan i en lättäm koreografi som ger både glädje och kondition. Perfekt för dig som vill röra dig i takt till musiken och få upp energin på ett roligt sätt.

ÅRETS SISTA STEGAR med Jessica Nilsson
Onsdag 31/12 Tid: 10.00-10.45 (LS)
Ett kort och intensivt 45-minuterspass uppbyggt i tre stegar som garanterar härlig träningsvärk inför det nya året. Vi jobbar med kroppsvikt och bräda i enkla men utmanande övningar. Ett perfekt sätt att avsluta året med energi!

TRÖSKELPASS med Josefine Karlsson
Onsdag 7/1 Tid: 19.00-19.45 (LS)
Ett konditionsfokuserat pass där vi växlar mellan höga pulstoppar och snabba återhämtningar. Vi varvar intervallerna med några styrkeövningar för att utmana kroppen på ett allsidigt sätt. Ett effektivt pass för dig som vill förbättra både uthållighet och styrka.

CIRKELPASS med Emelie Sjöfors
Torsdag 8/1 Tid: 18.30-19.30 (LS)
Vi kör igenom hela kroppen i olika stationer och tidsintervaller. Varierade styrke- och konditionsövningar. Passar både ung som gammal, tränad som otränad.