



Skatelövs Gymnastikförening
Verksamhetsberättelse 2023



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	4
April.....	5
Maj	6
Juni	7
Juli.....	8
Augusti	8
September.....	8
Oktober	10
November.....	10
December.....	10
Utbildningar som föreningens ledare gått under året.....	12
Gymnastikgrupper och ledare under året	13
Bidrag 2023.	14
Tack till våra sponsorer	14
Signeringar	16
Bilagor	
Scheman, Vår- och hösttermin 2023	
Våruppvisning, Inbjudan	
Gympnytt, Försättsblad	
Barns- och sportloppis, Inbjudan	
Julgympa, Inbjudan och schema	



Fakta om året som gått

Skatelövs Gymnastikförening (SGF) i korthet

Medlemskap i Riksorganisation:	Svenska Gymnastikförbundet
Betalande medlemmar:	400
Antalet träningspass:	643
Medlemsavgift:	150 kr/år

Styrelsemedlemmar

Ordförande

Karin Johansson

Vice ordförande

Emma Brennander

Sekreterare

Annika Rydén

Kassör

Susanne Korner

Övriga ledamöter

Agneta Färlin

Camilla Spång

Ingrid Wågström

Linn Gunnarsson

Styrelsesuppleanter

Annelie Orth Fritzson

Ellinor Karlsson

Isabell Schölin

Lisa Larsson

Revisorer

Anna-Stina Karlsson

Emma Karlsson

Valberedning

Emilia Hildingsson, sammankallande

Kristin Brodin

Revisorssuppleanter

Jörgen Ohlsson

Isac Karlsson



Styrelsens berättelse

Styrelsen för Skatelövs Gymnastikförening avger härmed följande berättelse över föreningens verksamhetsår 2023.

Det är med glädje och tacksamhet vi blickar tillbaka på de möjligheter till rörelse, glädje och gemenskap vi har erbjudit under 2023. Nu kunde våra grupper äntligen startas upp utan större påverkan av Covid. Både barn- och Gymmixverksamheten inledde terminen vecka två enligt ordinarie schema med pass alla veckans dagar. Passen hålls i Skatelövsskolans gymnastiksal och i Grimslövs folkhögskolas sporthall. Vi erbjöd gratis "prova på" under två veckor. Möjligheten att testa på erbjöds även när höstterminen inleddes v. 36. Parallellt med och utöver de schemalagda grupperna har vi erbjudit tillfälliga "pop up" pass för både barn och vuxna. Exempelvis vårt gympapass till förmån för Musikhjälpen gjorde succé och "Julgympan" minst lika populär som tidigare. Våra yngre gymnaster har besökt Truppgymnastikhallen i Växjö, det har anordnats dagläger i folkhögskolan, medverkats vid gymnastiktävlingar med framgång och föreningens ledare har deltagit vid en mängd utbildningar. I arbetet med en Trygg och Säker förening arrangerades även en HLR-utbildning. Traditionsenligt har föreningstidningen Gympanytt tagits fram och delats ut. Vi har hört sammat medlemmars önskemål om försäljning av artiklar från Newbody och arrangerat en mycket uppskattad sport- och barnloppis. Ytterligare ljuspunkter förknippas exempelvis med mottagna stipendier och bidrag. I kommande avsnitt, Genomförd verksamhet, redovisas detta och fler aktiviteter som genomförts under året. Vad som händer i föreningen kan alltid ses via vår hemsida och våra sociala medier. I vår Verksamhetsplan framkommer förslag inför 2024. Vi ser fram mot föreningens fortsatta utveckling och vårt arbete i samband med denna.

För att kunna leda föreningen har styrelsen under 2023 haft nio styrelsemöten. Kommunikation sker även via gemensam messengerslinga. I syfte att förbättra har delar av våra åtaganden bedrivits i olika arbetsgrupper. Grupperna träffas enskilt och har också egna kommunikationsslingor via Messenger. Föreningens ledare har hållit ledarträffar och planeringsmöten. Även för ledarna tillämpas messengerslingor för gruppdiskussioner och att underlätta samarbeten.

Skatelövs GFs verksamhet är inte möjlig utan bidrag eller stöd från våra fantastiska sponsorer. De ledare, hjälpledare, värdar och andra ideella krafter som har supportat föreningen under 2023 är också ovärderliga. Självfallet vore vi heller ingenting utan våra medlemmar. Tack till alla som är med och hjälper till!

2024-01-14
Styrelsen

Genomförd verksamhet

Januari

8/1 Uppstartsmöte för Gymmixledare.

9/1 Både barn- och Gymmix-verksamheten inleddes. Vi erbjöd på gratis "prova på" under två veckor.

15/1 Uppstartsmöte för Barngruppsledare.

29/1 Styrelsen har arbetsmöte för att befästa verksamheten i olika arbetsgrupper; Administration, Marknadsföring, Sammankomster, Barngrupper och Gymmix, Årsmöte samt Bokning/Material/Bidrag. Mötet förlades till Vrankunge trädgård där det bjöds på mat och fika.

26/1 Föreningsträff Barnkonventionen, Träff för föreningar i Alvesta kommun på hotell Rådmannen i Alvesta

Februari

7/2 Styrelsemöte

11/2 Åkte barn och ledare i gymnastik och parkour-grupperna födda år 2013 och äldre till Truppgymnastikhallen i Växjö tillsammans med Vislanda GF. Vi var 46 barn från Grimslov och 12 från Vislanda.



Mars

5/3 Ledarträff med barngruppsledarna med fokus - Våravslutning, tävling och inspiration.

12/3 Årsmöte hos Vrankunge Trädgård, 19 medlemmar deltog. Det serverades smörgåstårter och fika. Vi tackade av avgående styrelsemedlemmar Emilia Hildingsson, Hanna Broström, Malin Broberg och Nellie Rustiz med blommor. Som nya styrelsemedlemmar valdes Camilla Spång, Ellinor Karlsson, Isabell Schölin, Karin Johansson och Lisa Larsson. Konstituerande möte hölls direkt efter årsmötet.



25/3 Föreningens barngrupper från förskoleklass och uppåt åkte till Truppgymnastikhallen i Växjö tillsammans med Vislanda GF. Vi var 76 barn från Grimslöv och 36 från Vislanda samt totalt 24 ledare.

26/3 Arrangerande vi en utbildning i hjärt- och lungräddning för föreningens ledare och styrelse.

April

7/4 Var det premiär för Fredagsfys i generationsparken i Grimslöv.

20/4, Styrelsemöte

22/4 deltog vi i VGF-trippeln. En tävling riktad till kommunens gymnastikföreningar med momenten trampett, matta och fristående. Totalt deltog över 180



gymnaster och Skatelövs GF representerades av ett femtiotal födda från 2016 och uppåt.
Totalt 6 lag.

30/4, Vi som förening och två av våra ledare (Emma Karlsson och Maria E Arvidsson) tilldelas Lions Ungdomsledarstipendium tack vare sitt trogna och engagerade arbete i föreningen.

Maj

2/5 Styrelsemöte



5/5 Våruppvisning med Skatelövs GF. Alla barngrupper visade upp sin verksamhet och Gymmix bjöd på underhållning för en fullsatt läktare. Det delades ut rosor till alla ledare och hjälpledare. Bamsebarnen tilldelades diplom och alla barn bjöds på glass och korv med bröd. Vi arrangerade lotteri med vinster från våra sponsorer och alla erbjöds att köpa fika från vårt serveringstält.

8/5 Avslutning för alla föreningens ledare, både barn och Gymmix, på Mellisgården i Gottåsa.



Juni

1/6, Styrelsemöte och våravslutning för styrelsemedlemmar hölls på Huseby bruk. Även en representant från RF Sisu deltog och berättade om hur de kan vara support till oss. Som tack för styrelsens arbete, i stället för styrelsearvode, tackades styrelsemedlemmarna med ett presentkort för att kunna köpa varsin föreningsjacka.

7/6 Utdelning av bidrag från stiftelsen Kronan.



14/6 Prova på Parkour! Sommarlovsaktivitet för alla barn födda 2011-2017.



25/6 Gymmix anordnar sommarutmaning i Generationsparken och önskar med det alla en skön sommar.

Juli

11/7 erbjöds utomhusgymnastik för barnen födda 2013 och tidigare vid Grimslövs folkhögskola.

21-27 juli, 13 gymnaster och 2 ledare från Skatelövs GF deltog i årets Hälleviksläger anordnat av GF Sydost. Totalt deltog 300 gymnaster och 100 ledare.



Augusti

v.32-33 delades ett tusental av vår föreningstidning Gympanytt ut med hjälp av styrelsen. Arbetet med Gympanytt påbörjades under våren och under sommaren lämnades materialet till RIJO Reklam och trycktes på Lindströms Tryckeri.

18/8 Fredagsfysen startar upp för höstterminen och återkommer på fredagar fram till och med vecka 43.

20/8 Uppstartsmöte hösttermin
Barngruppsledare



22/8 Styrelsemöte

28/8 Kick off för styrelse och samtliga ledare och hjälpledare. Aktiviteten hölls på Grimslövs folkhögskola och det bjöds på mat och fika. I samband med kick offen uppmärksammade vi även att Engla Söderstjärna tilldelats stipendie ur Bo Hernells fond av GF Sydost.

29/8 Uppstartsmöte hösttermin Gymmixledare

September

3/9 Pop up Feldenkrais i Grimslövs folkhögskolas lilla gymnasal. Till följd av det stora intresset erbjöds en fortsättning om tio tillfällen under hösten. Instruktor Ing-Marie Wiking anlitas för detta.

v. 36, Ordinarie barngrupps- och Gymmixschema startar upp höstterminen med första passet den 4/9. Gratis prova på under två veckor.



9/9 Vi deltog på fotbollensdag på Furuskans med en mycket uppskattad hinderbana. Vi har under året även köpt in beachflaggor som syns här på bilden.



23/9 Vi åkte till Truppgymnastikhallen med gymnastik- och parkourgrupperna födda 2014 och äldre. Totalt 43 barn,.

27/9 Styrelsemöte som inleds med att vi deltog i kvällen Feldenkrais-pass.

30/9 arrangerar föreningen en Barn- och sportloppis i Grimslövs folkhögskola.



Under september har föreningens medlemmar sålt artiklar för Newbody till förmån för föreningen.

Oktober



14/10 deltog ett femtiotal av föreningens barn och ungdomar i årets upplaga av Kommuntrampetten i Moheda.

24/10 deltog vi vid Föreningsträff för idrottsföreningar i Alvesta kommun som kommunen arrangerade i samverkan med SISU.

25/10 tar vi emot Region Kronobergs folkhälsostipendium till följd av allt vi gör för att erbjuda äldre rörelse, glädje och gemenskap.

November

11/11 Dagläger för barn födda 2014-2017 anordnades i Grimslövs folkhögskola, ett initiativ av våra äldsta hjälpledare. Ett åttiotal barn deltog samt 22 ledare och hjälpledare. Utöver gymnastik och lek bjöds det på frukt, lunch och fika.

14/11 Styrelsemöte

December

2/12 Vi åkte till Truppgymnastikhallen med gymnastik- och parkourgrupperna födda 2013 och äldre, cirka 30 barn.

2/12 Julmarknad i Grimslöv. Föreningen ordnar fiskedamm och styrelsen hjälper till att bygga upp/plocka ner marknadsständer. Barn i årskurs tre hjälpte till att bemanna fiskedammen.



v.49 avslutas terminen i Gymmix- och barngrupperna. I barngrupperna bjöds alla på fika. För Bamsebarnen, de födda 2018-2021, arrangerades en extra festlig julavslutning och de fick en gympapåse med hoppprep eller boll i.

11/12 Julavslutning för ledare, hjälpledare, värdar och styrelse hos café Annorlunda i Torne. Det bjöds på hamburgerbuffé och kaka. Julquiz och kort utvärdering inklusive önskemål inför 2024 hanns också med. Cirka 40st deltog.



14/12 Träning till förmån för Musikhjälpen. Gymmixledarna bjöd in till ett gemensamt träningspass med "best of och prova på" från ordinarie grupper. Cirka 35 deltog i passet som hölls på Folkhögskolan. Vi samlade in 6015 kr i bössan, varav 500 kr kom från styrelsen som lade pengar här istället för att köpa fika till Gymmixgrupperna under julavslutningsveckan.

v.51-v.2 Julgympa. I år erbjöds 8 olika pass. För inbjudan och schema se bilaga.



Utbildningar där föreningens ledare deltagit

Utbildning	Deltagare från SGF	Datum	Plats
➤ Domarutbildning	Emma Brennander	15 januari	Digital
➤ Hjälpedarutbildning	Stina Arvidsson Molly Lundsten Isabelle Sjöö Linnea Karlsson	21 januari	Värnamo
➤ Ny i styrelsen	Camilla Spång Ellinor Karlsson	6 mars	Digital
➤ HLR	Ellinor Karlsson Ingrid Wågström Stina Arvidsson Isabelle Sjöö Molly Lundsten Emma Brennander Kristin Brodin Hanna Oden Poulsen Malin Broberg Agneta Färlin Cecilia Wallin	26 mars	Grimslöv
➤ Baskurs	Isabell Schölin Fabian Rönn	15-16 april	Växjö
➤ Trampolin som hjälpredskap	Emma Karlsson	1 juni	Digital
➤ Truppgymnastik A	Lova Månlycke	2-3 september	Växjö
➤ Leka lära	Isabell Schölin Christopher Orth Fritzon Jeanette Örtenholm Gabriel Holm	9 september	Växjö
➤ Hjälpedarutbildning	Signe Brennander Nella Fuchs-Wandestam Vega Larsson Hailie Hjertqvist	9 september	Vislanda
➤ Baskurs, Träning och Tävling	Lova Månlycke Gry Gustafsson Hilda Wadeklint Ceclia Wallin	16-17 september	Växjö
➤ Sund och stark senior – Sofia Åman	Ingrid Wågström Magareta Bondesson Gunnel Holmgren	22 september	Växjö
➤ Gruppträning styrka	Maria E Arvidsson Kristin Brodin Emelie Sjöfors	28-29 oktober	Växjö
➤ Gymnastikens ledarskap	Emma Brennander	29 oktober	Digital
➤ Var förberedd inför årsmötet	Lisa Larsson	7 november	Digital
➤ Inspirationshelg Campsydost	Ingrid Wågström Magareta Bondesson Marie Pedersen	11 november	Växjö



Gymnastikgrupper och ledare under året

Scheman för 2023 framgår av bilaga och varmaste tack till våra ledare, hjälpledare och värdar.

Ledare Gymmix	Ledare Barn	Hjälpledare och värdar
Emelie Sjöfors	Agneta Färlin	Ellinor Karlsson
Hanna Oden Poulsen	Anneli Johansson	Folke Karlsson
Ingrid Wågström	Cecilia Wallin	Hailie Hjertqvist
Kristin Brodin	Christopher Orth Fritzson	Ingrid Wågström
Malin Broberg	Emelie Oskarsson	Isabelle Sjöö
Margareta Bondeson	Emma Brennander	Jonas Pettersson
Marie Pedersen	Emma Karlsson	Josefine Nilsson
Sofia Söderstjärna	Engla Söderstjärna	Lena S Johansson
	Frida Karlsson	Lily Sandberg
	Gabriel Holm	Linnea Haraldsson Karlsson
	Gry Gustafsson	Majvor Gockert
	Hilda Wadeklint	Molly Lundsten
	Isabell Schölin	Nella Fuchs-Wandestam
	Jeanette Örtenholm	Roger Broberg
	Kristin Brodin	Signe Brennander
	Lova Månlycke	Stina Arvidsson
	Malin Sjöshult	Tilde Holmkvist
	Maria E. Arvidsson	Vega Larsson
	Petter Oskarsson	Vidar Färlin
	Sandra Björnstedt	William Lindgaard
	Tilde Lundé	
	Fabian Rönn	
	Vilgot Eriksson	



Bidrag och stipendier 2023

- Lions Ungdomsledarstipendium - Maria E Arvidsson och Emma Karlsson
- Stipendium ur Bo Hernells fond - Engla Söderstjärna
- Region Kronobergs folkhälsostipendium; satsning för 65+ i rörelse.

- Sparbanksstiftelsen Kronan, lokal pott – inköp av redskap till barngymnastiken
- Sparbanksstiftelsen Eken – utbildningar Barnledare
- Sparbanken Eken, Föreningsmiljonen- inköp av nya tävlingsdräkter
- Alvesta kommun- ledarutbildningsbidrag

- Verksamhetsstöd 65 +/- Svenska gymnastikförbundet till Feldenkrais som gett oss nya medlemmar
- HLR/ RF SISU – 11 av våra ledare gick utbildning i Föreningslokalen
- Återstartsstöd IF 2022/2023 Motion/Senior-viktig återstart för oss! / Svenska gymnastikförbundet inköp av redskap bla vikter, hantlar och repstegar
- Alvesta kommun- Lovaktiviteter



Tack till våra sponsorer

Huvudsponsor

Sparbanken Eken

Guldspansorer

Farmors
Grimslövs Järn och Bygg, Bolist
Handelsboden i Grimslöv, Ica Nära
MT Svets
Organox
Wennergrens Maskin AB
Vislanda Bilservice AB
Växjö Autoservice AB

Silversponsorer

Aveki
Falåkra Gård
Grimslövs Snickartjänst
Grimslövs Trä & List
Odensjö Lantbruk
Smeab
Ströby Elektriska
Vegtech AB
Ventilationskontroll och Service
AB

Bronssponsorer

Alva Gruop AB
Bo Hildingsson
Grimslövs Matservice
Grimslövs Wärdshus
Gustav Arvidsson enskilt företag
Hunna Östregård
Kronobergsmurarna AB
Kvennbörn Lift & Entreprenad
Ljus och Elteknik i Skatelöv
Pratensis AB
Skäggälösa Hjorthägn
Tandvården i Vislanda AB
Tony Andersson
Vislanda Vattenskränning
Växjö Bil och AC

Övriga sponsorer

Tommys i Lönashult
Växjö Färg&Tapet
Zonterapi i Grimslöv



Signeringar

Styrelsen, 2024-01-14

Karin Johansson

Emma Brennander

Annika Rydén

Susanne Korner

Agneta Färlin

Annelie Orth Fritzon

Camilla Spång

Ellinor Karlsson

Ingrid Wågström

Isabell Schölin

Linn Gunnarsson

Lisa Larsson



Nya redskap under 2023

- Nytt fodral till stora tjockmattan i Skatelövsskolan
- Nytt fodra till lilla tjockmattan i Folkhögskolan
- Tre stycken koordinationsstegar
- 4 stycken Pilatesbollar i olika storlekar
- Egentillverkad övningsbom
- Luftkorvar i två olika storlekar inkl pump.
- Två stycken tyngrep
- Två stycken tärningar med plastfickor.
- Musikspelare till Skatelövsskolan
- Mjuka bollar till spökboll etc.
- Hoppbollar med handtag i två olika storlekar.
- Flyttbara romerska ringar
- Ryggkuddar
- Viktbollar
- Gummiband, stora och små.
- Kettlebells
- Skivstänger
- Vikter till skivstänger
- Hantlar
- Golvstativ till vikter
- Vaggstativ till hantlar



Bilagor



Scheman, Vår- och hösttermin 2023



Schema 2022-2023

Barn/Ungdom/Trupp

Hösttermin v. 35-49
Vårtermin v. 2-17

SKATELÖVSSKOLAN			
BAMSEGYMPA -20	Söndag	10:00-11:00	Foraldrascema
BAMSEGYMPA -19	Lördag	10:00-11:00	Foraldrascema
BAMSEGYMPA -17/-18	Tisdag	16:30-17:30	Hanna Broström Annell Johansson Isabell Scholin
BAMSEGYMPA -17/-18	Onsdag	16:30-17:30	Josefine Nilsson Malin Stenroos Rebecca Holmqvist
VARIERA-UTMANA -14/-15/-16	Måndag	17:00-18:00	Agneta Farlin Malin Styshult
SKEPPSBRÖTT -14/-15/-16	Tisdag	17:30-18:30	Emilia Hildingson Malin Axelsson Sandra Krantz
VARIERA-UTMANA -14/-15/-16	Onsdag	17:30-18:30	Kristin Brodin Cecilia Wallin
REDSKAP-STYRKA -13 och äldre	Måndag	18:00-19:15	Vänerande ledare
GYMNASTIK -11/-12/-13	Tisdag Startar v. 41	18:30-19:45	Leyla Widén Fanny Johansson Engla Söderstråma
PARKOUR -10/-11/-12/-13	Onsdag	18:30-19:45	Kristin Brodin Emma Brenander
GYMNASTIK -09/-10	Söndag Startar v. 41	18:00-19:25	Emma Karlsson Maria E. Arvidsson

FOLKHÖGSKOLAN

GYMNASTIK -09/-10/-11/-12/-13	Torsdag	18:00-20:00

Leyla Widén
Fanny Johansson
Engla Söderstråma
Emma Karlsson
Maria E. Arvidsson

Sparbanken Eken



Schema våren 2023



DAG	TID	GRUPP	FÖR	LEDARE	PLATS
NYBET MÅN	19:00-20:15	POWER STRKA	Alla fr. 15 år	Malin Broberg	Folkhögskolan Lilla hallen
MÅN	19:30-20:30	GYMMIX YOGA	Alla, även nyb.	Marie Petersen	Skatelövsskolan
TIS	17:00-18:00	MOTIONSPASS UTAN HOPP	Alla	Margareta Bondeson Ingrid Wägstöm	Folkhögskolan Lilla hallen
TIS	18:30-19:30	BODYWORK	Alla	Malin Broberg	Folkhögskolan Lilla hallen
ONS	19:00-20:00	FOKUS STRKA	Alla fr. 15 år	Sofia Söderstråma	Folkhögskolan Lilla hallen
TOR	19:00-20:00	STEP UP	Alla	Hanna Oden Poulsen	Folkhögskolan Lilla hallen
FRE v. 33-43 2022 & v. 14-22 2023	17:30-18:15	FREDASSFIS	Alla	Sofia Söderstråma Kristin Brodin	Generationsparken
SÖN	19:00-20:00	MOTIONSPASS	Alla	Ingger Stenroos Hanna Oden Poulsen Emelie Sjörds	Folkhögskolan Sporthallen

Prova på...
Gratis träning v.2-3 2023

Vårtermin v. 2-17

Sparbanken Eken





Schema hösten 2023

Barn/Unghöms/Trupp

Höstermin: v. 36-49
Västermin: v. 3-17

SKATELÖVSSKOLAN

BAMSEGYMPPA -20	Lördag	10:00-11:00	Föräldraschema
BAMSEGYMPPA -21	Söndag	10:00-11:00	Föräldraschema
BAMSEGYMPPA -19	Måndag	17:00-18:00	Christopher Gabriel Jeanette
VARIERA-UTMANA -16/-17	Måndag	18:00-19:00	Cecilia Emelie
SKEPPSBROTT -15/-16/-17	Tisdag	17:30-18:30	Agnetta Arneil
GYMNASTIK -14	Tisdag	18:30-19:45	Variation
BAMSEGYMPPA -18	Onsdag	17:00-18:00	Isabell Lisa
VARIERA-UTMANA -16/-17	Onsdag	18:00-19:00	Isabell Sandra
VARIERA-UTMANA -15	Torsdag	17:30-18:30	Kristin Gry
PARKOUR -09/-10/-11/-12/-13/-14	Torsdag	18:30-19:45	Kristin Emma Fabian Vilgot

FOLKHÖGSKOLAN

GYMNASTIK -09/-10/-11/-12/-13/-14	Torsdag	18:00-20:00	Variation ledare
GYMNASTIK -09/-10/-11/-12/-13	Söndag	16:30-18:30	Variation ledare

Sparbanken Eken



SCHEMA hösten 2023

Höstermin: v. 36-49
Västermin: v. 3-17

På grund av ombyggnation kan förändringar behövas göras i schemat för V-24. Vi informerar så snart vi vet hur/om det påverkar vår verksamhet.

DAG	TID	GRUPP	FÖR	LEDARE	PLATS
MÅN	19:00-20:00	POWER STRYKA	Alla fr 15 år	Malin Broberg	Folkhögskolan Lilla hallen
MÅN	19:30-20:30	POWER-YOGA	Alla, även nyb.	Marie Pedersen	Skatelövs skolan
TIS	17:00-18:00	MOTIONSPASS UTAN HOPP	Alla	Ingrid Wästberg Margareta Bondesson	Folkhögskolan Lilla hallen
TIS	18:30-19:30	BODYWORK	Alla	Malin Broberg	Folkhögskolan Lilla hallen
ONS	19:00-20:00	FOKUS STRYKA	Alla fr 15 år	Sofia Söderström	Folkhögskolan Lilla hallen
NYHET TOR	19:00-20:00	DANCE FUSION	Alla	Hanna Odén-Pulsen	Folkhögskolan Lilla hallen
NYHET TOR	19:00-20:00	POWER CIRKEL	Alla	Emelie Spjörus	Folkhögskolan Lilla hallen
FRE	17:30-18:15	FREDAGSRYS	Alla	Sofia Söderström Kristin Brodin	Generationsparken
SÖN	19:00-20:00	MOTIONSPASS	Alla	Emelie Spjörus Hanna Odén-Pulsen Malin Broberg	Folkhögskolan Sporthallen

Prova på... Gratis träning alla grupper v.36-37 2023 samt v.3-4 2024

Sparbanken Eken



Våruppvisning, Inbjudan



Våruppvisning

4 maj kl. 18.00

Välkommen till stora hallen på
Grimslövs Folkhögskola.

Alla grupper bjuder upp till show!

Korv med bröd och dryck, kaffe och kaka
finns till försäljning.

Lotterier med fina vinster.

**Alla som deltar i showen bjuder vi på korv
med bröd, festis och piggelin.**

(Vegetariskt, gluten- och mjölkfritt
alternativ finns i begränsat antal,
i första hand till deltagare i showen.)

Ingen entréavgift men swisha gärna ett bidrag.
(Max 600 personer i hallen.)



Skatelövs GF

swisha

Gympanytt, Försättsblad

RÖRELSE | GLÄDJE | GEMENSKAP

HT 2023 / VT 2024

Gympa Nytt

Skatelövs Gymnastikförening | skatelovsgf.se









gym^Nmix



Skatelövs GF



SkatelövsGF

Barn- och sportloppis, Inbjudan



Lördagen den 30 september

kl. 10-14 i Grimslöv folkhögskolas sporthall.

Kom och fynda kläder, skor, vinterkläder, leksaker, spel, filmer, bebisleksaker, andra barnsaker och sportartiklar till bra priser.

Vi kommer att sälja kläder och skor som passar från nyfödd till barn i ca tolvårsåldern. Även leksaker, pussel, media och andra barnprylar. Under tidigare loppisar har det gjorts många fynd och vi hoppas på repris!

Det kommer finnas en avdelning med begagnade sportsaker till barn och ungdomar t.ex. fotbollsskor, benskydd, skridskor, klubbor, skidor, pjäxor, innebandyklubbor mm. I denna sportavdelning kommer vi att sälja skor och tillbehör som funkar upp till ca sextonårsåldern.

Praktiskt för dig som besöker vår loppis är att våra säljare har lämnat in varor redan i förväg. Härfter har vi delat upp i olika avdelningar och kläder är sorterade i storlekar. Detta gör att du kan fokusera på det som intresserar just dig och slipper leta efter en babysitter, klädstorlek 92 eller ett pussel på en mängd olika bord. Som säljare kan du också strosa runt och göra egna fynd i lugn och ro. Det är vi i Skatelövs GF ombesörjer försäljningen och sköter det praktiska på plats.

Betalning sker via Swish eller kontant.

Välkommen!

FÖR DIG SOM VILL SÄLJA

Här är en fantastisk möjlighet att rensa i garderoben och både skapa utrymme och tjäna en slant på barnartiklar som kan komma till bättre användning hos någon annan. Funkar också för dig med äldre barn och mängder av vuxna skridskor och annan idrottsutrustning då vi även har en sportavdelning. En barn- och sportloppis! På barnavdelningen kan du till exempel sälja kläder, skor, vinterkläder, leksaker, inredning till barnen, bebisleksaker, vagnar, bilstolar, sängkläder till barn mm. På sportavdelningen kan du sälja fotbollsskor, benskydd, skridskor, klubbor, skidor, pjäxor, innebandyklubbor, inomhusskor, ridtjänar mm. Du kan även passa på att sälja barnens vuxna föreningskläder. Allt som förknippas med sport och barn.

Det enda du behöver göra är att märka dina saker/kläder med ett nummer du får av oss och ett pris. Sedan lämnar du in sakerna till oss. Vi säljer dem för din räkning och pengarna till dig. Vast låter det bra?

Skatelövs GF anordnar loppisen med hjälp av våra ideella ledare och styrelse. 30 % av din totala försäljningssumma behåller vi och använder i vår verksamhet. Resterande 70 % betalas tillbaka till dig.

Så här går det till:

- Du mailar till oss och anmäler dig som säljare senast 17 september: skatelovs@loppis@gmail.com
- Du får ditt unika säljarnummer av oss. Detta märker du alla dina kläder och saker med.
- För varje vara: Du tar en tagg, ex. maskeringstagg, på den skriver du tydligt ditt säljarnummer samt priset du vill ha för varan och fäster taggen ordentligt på den
- På fredag kväll, den 20 september mellan klockan 10-18 är du välkommen till sporthallen för att lämna in alla dina saker/kläder
- På lördagen sköter vi allting och du kan pyssla med det du vill istället, kanske göra egna fynd?
- Det som inte säljs under loppisen väljer du själv om du vill hämta hem igen eller om vi ska skänka till bättre behövande, i så fall ordnar vi det åt dig.
- Du är välkommen att hämta dina saker och plagg som inte blivit sålda och som du vill ha i retur mellan klockan 10-17 den 30 september. Allt som inte är hämtat 17:00 skänks. Mer information ges vid anmälan.

Vi har några få regler:

- Allt du säljer måste ha med barn ett göra
- Alla kläder måste vara nytvättade, hela och i fint skick
- Du får sälja max 50 klädesplagg men obegränsat med leksaker, spel, sportutrustning, vagnar mm.

Anmäl dig senast 17 september, först till kvarn!

Anmäl till skatelovs@loppis@gmail.com

Välkommen!



Julgympa, Inbjudan och schema



Julgympa

2023

Under veckorna 52, 1 och 2 erbjuder vi **gratis träningspass**. Alla är välkomna så ta med dig en vän, familjemedlem eller kollega. **Välkomna!**

Alla pass är i Lilla hallen på Grimslövs Folkhögskola

BOX

Tisdag 26/12 Tid: 19.00-20.00
Ledare: Nathali Frank
Box är ett pass för alla, oavsett nivå. Passet är inspirerat av olika kampsporter. Här kommer du få träna styrka, kondition och rörlighet.

TONE

Torsdag 28/12 Tid: 19.00-20.00
Ledare: Anna Tuneskog
Detta är en optimal mix av funktionell styrka och coreträning. Klassen passar alla, oavsett vilken träningsvana du har. Det finns flera olika alternativ för att både minska och höja intensiteten, vilket gör att du kan få ut precis det du vill av din träning.

CIRKELTRÄNING

Tisdag 2/1 Tid: 19.00-20.00
Ledare: Cin Ljungdahl & Paulina Carlsson
Ett cirkelpass där vi effektivt byter mellan övningar i högt tempo efter egen förmåga. Funktionella övningar som stärker oss i vardagen. Inspiration till fortsatt hemmaträning – det behöver inte vara krångligt!

DANSINSPIRERAT PASS

Torsdag 4/1 Tid: 19.00-20.00
Ledare: Sanna Strömberg
Här svänger vi på höfterna, och tränar kondition, balans och flexibilitet samtidigt som vi har kul.

STYRKA

Söndag 7/1 Tid: 19.00-20.15
Ledare: Kristin Brodin
Ett pass där vi lassar på vikterna, målet är styrka! Vi jobbar i tidsintervaller efter egen förmåga och i olika block. Hela kroppen kommer att arbeta.

YINYOGA

Måndag 8/1 Tid: 18.30-19.30
Ledare: Ulrika Parment
Yinyoga är ett pass som både fyller dig med energi och lugnar sinnet. Du mjukar upp kroppen och minskar stress genom att låta dina muskler slappna av helt och hållet. Träning som är ett bra komplement till löpning och styrketräning.

STEP

Onsdag 10/1 Tid: 19.00-20.00
Ledare: Hanna Odén Poulsen
I Step-up tränar vi kondition och koordination. Vi lär oss succesivt enklare koreografi med steg på brädan och avslutar men en fartfylld final. Passar dig som tycker om konditionsträning i kombination med musik och rörelseglädje.

TABATA

Söndag 14/1 Tid: 19.00-20.00
Ledare: Kristina Brodin
Ett enkelt, roligt och svettigt pulspass där vi kör tabata med enbart gummiband och stepbräda och jobbar igenom hela kroppen.

Nathali Frank är en energifyllt tjej som älskar energifyllda träningspass. Allt från en svettig tabata, cirkelträning till boxningspass. Nathali har tidigare varit instruktör på Wellness Studio i Alvesta.

Anna Tuneskog har varit gruppträningsinstruktör i många år och började instruera i aerobics i Vislanda GF på 90-talet. Idag finns hon på Wellness Studio i Alvesta och har kört bla aerobics, step, tabata, box och flera olika Les Mills-pass. Musiken, dynamiken och glädjen av att träna tillsammans är det som driver henne.

Cin Ljungdahl är licensierad personlig tränare med erfarenhet av eget företag inom kost och träning. Hon har varit ledare i Västra Torås GF och fystränat fotbollsag. Cin har tränat Crossfit och gillar att få in lite Crossfit-moment i träningen på en nivå som alla kan vara med på.

Paulina Carlsson har tidigare varit ledare i Västra Torås GF och kört medelgympa och cirkelträning. Hon binner extra för cirkelträning där alla kan köra efter eget tempo och variationen är stor.

Sanna Strömberg läser till lärare i BLA, idrott och hälsa, på Linneuniversitetet i Växjö. Hon spelar fotboll på fritiden, är licensierad Zumbainstruktör och har varit aktiv inom dansens värld i över fem års tid. Sanna är energifyll, positiv och väldigt engagerad i uppgifter som hon tar sig för.

Kristin Brodin är ledare i Skatelövs GF. Kristin kör Fredagsfysen på fredagar i föreningen.

Ulrika Parment driver företaget Parment yoga & massage i Växjö, där hon jobbar som yogalärare och massageterapeut sedan 10 år. Ulrika har bland annat utbildat sig på Grimslövs folkhögskola på hälsa och friskvårdsprogrammet.

Hanna Odén Poulsen är ledare i Skatelövs GF. Hanna körpass hos oss varannan torsdag i form av dansklass och även ledare i vår söndagsgympa.