



Skatelövs Gymnastikförening

Verksamhetsberättelse 2024





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	7
Augusti	8
September	8
Oktober.....	8
November	11
December	12
Utbildningar där föreningens ledare deltagit.....	14
Gymnastikgrupper och ledare under året	17
Bidrag och stipendier Inspirationsdag Gymmix, Gymnastikförbundet.	18
Inköp	19
Tack till våra sponsorer	20
Signaturer styrelse	21
Bilagor	0
Scheman, hösttermin 2023/vårtermin 2024	1
Scheman, hösttermin 2024/vårtermin 2025.....	2
Våruppvisning, Inbjudan	3
Gympanytt, Försättsblad	4
Barns- och sportloppis, Inbjudan	5
65-årsjubileum, Inbjudan.....	6
Julgympa, Inbjudan och schema	7



Fakta om året som gått

Skatelövs Gymnastikförening (SGF) i korthet

Medlemskap i Riksorganisation:	Svenska Gymnastikförbundet
Betalande medlemmar:	427
Antalet träningspass:	695
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

Emilia Hildingsson, sammankallande

Kristin Brodin

Anders Engqvist

Revisorssuppleanter

Jörgen Ohlsson

Isac Karlsson



Styrelsens berättelse

Styrelsen för Skatelövs Gymnastikförening presenterar härmed verksamhetsåret 2024. Vi blickar tillbaka på ett händelserikt år och är glada över att dela dessa minnen med våra medlemmar och alla som varit en del av vår förening.

2024 präglades av uppmärksammandet av våra 65 år som aktiv förening i Skatelöv. Firandet omfattade flera aktiviteter, bland annat ordnades ett dagläger för barnen, följt av en 6,5 timmar lång gympafest där träningspass av olika slag varvades med massage, föreläsningar och parkour för vuxna. Som avslutning bjöd vi på en 6,5 meter lång tårta. För att markera jubileet trycktes t-shirts och tygkassar upp och delades ut som minne.

Under 2024 har vi som ordinarie verksamhet erbjudit gymnastikträning i olika former för barn födda mellan 2022 och 2009. Utöver daglägret har föreningens unga haft möjlighet att åka till Trupphallen i Växjö och delta i en rad tävlingar. Nytt för året är den lyckade satsningen *Hopp och boll*, där traditionell gymnastik alterneras med olika bollsporter och parkour för att nå en målgrupp som vi normalt inte ser i gymnastikverksamheten. Även Gymmixträning har genomförts under hela året, och till hösten erbjöds flera nya pass, som tabata och core, med nya ledare och många deltagare. Parallellt med de schemalagda grupperna har vi också erbjudit tillfälliga "pop up"-pass för både barn och vuxna. Bland annat hölls ett välbesökt midsommarpass, ett pass till förmån för Musikhjälpen och prova-på-pass i *Hopp och boll* för äldre åldersgrupper. Över julen hölls traditionsenligt vår Julgympa med både medlemmar och gästande deltagare.

För att stödja verksamheten har vi genomfört aktiviteter som Sport- och barnloppis samt ordnat försäljningar av produkter från Newbody och Bingolotter. Vi har också mottagit stipendier och bidrag som bidragit till vår utveckling. En av höjdpunkterna var när vi blev utnämnda till *Årets landsbygdsförening* på Kugghjulsgalan.

Styrelsen har under året hållit nio styrelsemöten och arbetat i olika arbetsgrupper för att stärka och utveckla föreningen. Ledarträffar och planeringsmöten har hållits både fysiskt och digitalt, övrig kommunikation sker via messengerslingor.

Skatelövs GFs verksamhet hade inte varit möjlig utan vårt stöd från sponsorer, ledare, hjälpledare, värdar och andra ideella krafter. Vi är också tacksamma för våra medlemmar som gör föreningen levande.

Vi ser fram emot fortsatt utveckling och tackar alla som bidrar till vår förening!

2025-01-26

Styrelsen

Genomförd verksamhet

Januari

10/1 Uppstartsmöte för Gymmixledare.

15/1 Både barn- och gymmix-verksamheten inleddes. Vi erbjöd på gratis "prova på" under två veckor.

14/1 Styrelsen hade arbetsmöte för att identifiera våra olika arbetsuppgifter i syfte att synliggöra och fördela dem över tre huvudakliga arbetsgrupper; Administration, Barngrupper och Gymmix. Mötet förlades till Mellis gård där det bjöds på mat och fika.

22/1 Styrelsemöte #1

Februari

4/2 Uppstartsmöte barngruppsledare.

10/2 Barngruppsledarna deltog i en inspirationsdag "från Bamse till volt" arrangerad av Gymnastikförbundet Region Sydost.

15/2 Styrelsemöte #2

Mars

3/3 Årsmöte hos Vrankunge Trädgård, 17 medlemmar deltog. Det serverades smörgåstårter och fika. Vi tackade av avgående styrelsemedlemmar Annelie Orth Fritzson med blommor. Som ny styrelsemedlem valdes Ida Willander. Konstituerande möte hölls direkt efter årsmötet.

6/3 Vi inledde en testomgång av försäljning av Bingolotter till Påsk.

9/3 Besök i Truppgymnastikhallen i Växjö för barn födda 2015 och tidigare.

12/3 Styrelsemöte #3

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



April

1/4 Besök i Truppgymnastikhallen i Växjö för barn födda 2015 och tidigare.

2/4 Vårpremiär för Fredagsfys i Generationsparken i Grimslöv.

2/4 Premiär för vårt nya pass Måndagsgången, en satsning på träning för 65+ mot erhållen medlemsavgift. Passet utgår från Generationsparken i Grimslöv och varvar promenad med stationer med olika koordinations- och styrkeövningar.



11/4 Styrelsemöte #4 där även Sisus representant Cecilia Wilhelmsson deltog.

14/4 gick Kommuntrampetten av stapeln i Moheda och från Skatelövs GF deltog 68 gymnaster i åldrarna 7-15år fördelat i fyra olika klasser. Dagen bjöd på mycket skratt, hejarop, gemenskap och glädje.

Skatelövs GF knep flera priser under dagens tävling: 1:a plats i D-klassen, 2:a plats i C-klassen och delad 3:e plats i A- och B-klassen.



20/4 Deltog våra äldsta gymnaster i Södra Sydostmästerskapen nivå 7 i Växjö med en bronsmedalj med hem.

28/4 Våravslutningpass Gymmix med ett gemensamt nykomponerat mixpass under ledning av fler av våra ledare.

Maj

5/5 Våruppvisning med Skatelövs GF i stora sporthallen i Grimslövs Folkhögskola. Alla barngrupper visade upp sin verksamhet. Bamsebarnen tilldelades diplom och alla barn bjöds på glass. Vi arrangerade lotteri med vinster från våra sponsorer och alla erbjöds att köpa fika från vårt serveringstält.





8/5 Planeringsmöte Gymmix

25/5 Som ledaravslutning arrangerades en Team- och strategidag på Ekhagen konferens för styrelse, ledare och hjälpledare. Dagen inleddes med passet Ledare i fokus med Sisus representant Cecilia Wilhelmsson som följdes av workshop om föreningens värdegrund, verksamhetsidé, vision och plan framåt. Avslutningsvis deltog vi i teambuildingaktiviteten "Tv-show" som hölls av Kryast. Det bjöds på lunch och fika.

Juni

4/6 Styrelsemöte #5

21/6 Midsommarafton och Pop up-pass med smakprov på höstens nya pass Tabata med Jessica och Josefine i Generationsparken.

Juli

21-27/7, 13 gymnaster och två ledare från Skatelövs GF deltog i årets Hälleviksläger anordnat av GF Sydost. Totalt deltog ca 300 gymnaster och 100 ledare.



Augusti

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

18/8 Uppstartsmöte hösttermin
Barngruppsledare

21/8 Uppstartsmöte hösttermin
Gymmixledare

22/8 Styrelsemöte #6

24/8 Deltog vi på fotbollensdag på Furuskans med uppskattad hinderbana och andra aktiviteter.



v. 35 Ordinarie barngrupps- och Gymmixschema startar upp höstterminen med första passet den 26/8. Gratis prova på under två veckor. Nytt för hösten är Hopp och boll för förskoleklass till åk 3 samt Gymmixpass som exempelvis Tabata 20/10, Core och Zoner.

31/8 Inspirationsdag Gymmix

September

26/9 Styrelsemöte #7

28/9 28/9 Arrangerar föreningen en Barn- och sportloppis i Grimslövs folkhögskola med hjälp av styrelsen, frivilliga från föreningen och föräldrar till de yngsta medlemsbarnen.

Under september har föreningens medlemmar sålt artiklar för Newbody till förmån för inköp av nya tävlingsdräkter.

Oktober

5/10 Besök i Truppgymnastikhallen i Växjö för barn födda 2015 och tidigare.

19-20/10 Jubileumshelg och vi firade våra 65 år som gymnastikförening i Skatelöv uppe i Grimslövs folkhögskolas lokaler. Vi inledde med dagläger fyllt av massor av gympa och lek för föreningens aktiva barn födda 2014 - 2018. Daglägret följdes på söndagen av ett 6,5 timmar långt gympakalas som bjöd på både roliga träningspass med utlovat lyckorus, snygga dansmoves och cheerleading samt föreläsning. Det bjöds på lunch och en 6,5 meter lång tårta, den sistnämnda sponsrad av ICA Nära i Grimslöv.

Barnen fick jubileumströjor i svart och guld. Utöver detta lottades en tygkasse prydd av vår fina jubileumslogga i guld samt föreningens guldspansorer till någon av deltagarna vid varje





träningsspass.

22/10 hölls Kugghjulsgalan på residenset inne i Växjö och inte så lite stolta fick föreningens ordförande Emma och kassör Susanne ta emot priset från landshövdingen.

Motiveringen lyder: Föreningen har aktiviteter för alla åldrar. Styrelsen jobbar framåtsyftande och strategiskt och man är med på olika aktiviteter i bygden. Föreningen har loppis, uppvisningar, dagläger och en årlig tidning. I år fyller föreningen 65 år, vilket ska firas med en aktivitetsdag. Man engagerar och inspirerar sina medlemmar genom varierande aktiviteter, man vågar testa nytt och ger ledarna möjlighet att utbilda sig och därför utnämns Skatelövs GF till Årets landsbygdsidrottsförening.



23/10 Vi deltog i Föreningsträffen i Alvesta.

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

November

3/11 Besök i Truppgymnastikhallen i Växjö för barn födda 2015 och tidigare.

10/11 Deltog föreningen i Gymnastikförbundet Sydosts Rörelse hela livet i Växjö med 21 personer däribland både Gymmix- och barnledare samt styrelsen.

16/11 Har 19 gymnaster födda år 2013 och tidigare, varit i Karlskrona på Sydostmästerskapen nivå 7 äldre som anordnades av Rödebygymnasterna.



20/11 Styrelsemöte #8

30/11 Har våra gymnaster födda 2014 varit i Hultsfred och tävlat på Sydostmästerskapen.



30/11 Julmarknad i Grimslöv. Föreningen ordnade traditionsenlig fiskedamm och sålde föreningsmössor och Bingolotter. Styrelsen hjälpte till att bygga upp/plocka ner marknadsstånden. Barn i årskurs tre hjälpte till att bemanna fiskedammen.

December

2/12 Pop up-pass Gymmix Bollsport 16+ Folkhögskolans Sporthall.

3/12 Pop up-pass Hopp & Boll för årskurs 6 till 9 Folkhögskolans Sporthall.

3/12 Extra styrelsemöte #9 med fokus ekonomi och medlemsavgifter.

v.49 Avslutas terminen i Gymmix- och barngrupperna. I barngrupperna bjöds alla på fika.

12/12 Träning till förmån för Musikhjälpen. Gymmixledarna bjöd in till ett gemensamt träningspass med "best of och prova på" från ordinarie grupper. Cirka 33 deltog i passet som hölls på Folkhögskolan.

v.51-v.2 Julgympa. Över juluppehållet erbjöds 13 olika pass och sammanlagt deltog 266 mestadels medlemmar men även gästande motionärer. För inbjudan och schema se bilaga.





Utbildningar där föreningens ledare deltagit

Utbildning	Namn	Datum	Plats
Styrelseutveckling - styrelsen uppgifter	Hela styrelsen	14-jan	Mellisgård
Åldersanpassad träning för barn och unga	Isabell Schölin Sandra Björnstedt	20-jan	Digital
Truppgymnastik A	Isabell Schölin Sandra Björnstedt	20-21 jan	Växjö
Föreningsdemokrati och årsmöte	Emma Brennander	08-feb	Digital
Inspirationsdag - Bamse till volt	Stina Arvidsson Isabell Sjöo Linnea Haraldsson Karlsson Molly Lundsten Anneli Orth Fritzon	10-feb	Växjö
Föreningsekonomi	Emma Brennander	22-feb	Digital
NPF inom svensk gymnastik	Isabell Schölin Sandra Björnstedt	09-apr	Digital
Ny i styrelsen - RF-sisu	Ida Willander	vt 2024	Digital
Idrottonline	Emma Brennander Susanne Korner Lisa Larsson Annika Rydén	Vt 2024	Digital
Tejpning och akutomhändertagande av idrottsskador	Emma Brennander Camilla Spång Emma Karlsson Maria E Arvidsson Isabell Schölin Kristin Brodin Hanna Odén Poulsen Cecilia Wallin Ellinor Karlsson	29-maj	Vislanda



Gruppträningskonvent 2024	Hanna Odén Poulsen Margareta Bondesson Sofia Franzén Inger Engqvist Ann-Marie Andersson Sofia Söderstjärna Emelie Sjöfors Jessica Nilsson Josefine Nilsson Camilla Spång Ellinor Karlsson Kristin Brodin	31-aug	Växjö
TOPPconvention 2024 Korpen Östergötland	Ingrid Wågström	31-aug	Eksjö
Gymnastikens baskurs Gruppträning	Sofia Franzén Josefine Nilsson Jessica Nilsson Inger Engqvist Ann-Marie Andersson	7-8 aug	Växjö
Gymnastikens baskurs Träning och tävling	Molly Lundsten	31 aug-1 sep	Växjö
Truppgymnastik A	Emelie Oskarsson Molly Lundsten	21-22 sep	Växjö
Hjälpleدارutbildning	Jasmine Fagerluind Lily Sandberg Moa Rundström-Andersson	21 sep	Vislanda
Leka lära	Anneli Orth Fritzon Rebecca Holmqvist Jennie Lavesson	21-sep	Värnamo
Rörelse hela livet 1 dag	Signe Brennander Nella Fuchs-Wandestam Lily Sandberg Moa Rundström-Andersson Elin Arvidsson Vega Larsson Emma Lindahl Sofia Söderstjärna Ingrid Wågström	09-nov	Växjö



Rörelse hela livet 2 dagar	Jessica Nilsson	9-10 nov	Växjö
	Josefine Nilsson		
	Emma Brennader		
	Camilla Spång		
	Charlotte Lindahl		
	Ellinor Karlsson		
	Emma Karlsson		
	Isabell Schölin		
	Maria E Arvidsson		
	Isabelle Sjöö		
	Stina Arvidsson		
	Kristin Brodin		



Gymnastikgrupper och ledare under året

Scheman för 2024 framgår av bilaga och varmaste tack till våra ledare, hjälpledare och värdar.

Ledare Gymmix	Ledare Barn	Hjälpledare och värdar
Ann-Mari Andersson	Agneta Färlin	Blenda Färlin
Emelie Sjöfors	Anneli Johansson	Catia Svensson
Hanna Oden Poulsen	Cecilia Wallin	Elin Arvidsson
Inger Engqvist	Christopher Orth Fritzson	Ellinor Karlsson
Ingrid Wågström	Elin Wahlgren	Hailie Hjertqvist
Jessica Nilsson	Emelie Oskarsson	Ingrid Wågström
Josefine Nilsson	Emma Brennander	Isabelle Sjöo
Kristin Brodin	Emma Karlsson	Ivan Andersson Brodin
Malin Boberg	Emma Lindahl	Jasmine Fagerlund
Margareta Bondeson	Engla Söderstjärna	Jonas Pettersson
Sofia Franzén	Fanny Johansson	Lena S Johansson
Sofia Söderstjärna	Gry Gustafsson	Lily Sandberg
	Hilda Wadeklint	Majvor Gockert
	Isabell Sjöo	Moa Rundström Andersson
	Isabell Schölin	Nella Fuchs-Wandestam
	Jeanette Örtenholm	Signe Brennander
	Jennie Lavesson	Stina Arvidsson
	Kristin Brodin	Tilde Holmkvist
	Linnéa Haraldsson Karlsson	Theodor Holmkvist
	Lova Månlycke	Vega Larsson
	Malin Sternefors	Vidar Färlin
	Maria E. Arvidsson	William Lindgard
	Molly Lundsten	
	Petter Oskarsson	
	Rebecca Holmkvist	
	Sandra Björnstedt	
	Tilde Lundé	



Bidrag och stipendier

Inspirationsdag Gymmix, Gymnastikförbundet.

Utbildningar för gruppträning, Gymnastikförbundet.

Utbildningar inom barngymnastik, Gymnastikförbundet.

Styrelseutveckling – Vår team- och strategidag 28 maj, Gymnastikförbundet och RF-SISU.

Utbildning barngruppsledare, Sparbankstiftelsen Eken.

Ledarutbildningsbidrag, Alvesta kommun.

Akut omhändertagande av idrottsskada, utbildning, RF-SISU.

Ekenhjärtat sponsring, Sparbanken Eken.



Inköp

Trappstege till förrådet i Folkhögskolan.

22 st tävlingsdräkter för yngre gymnaster.

Redskap Gymmix: gummiband, yogablock, jumpbox.

Tröjor med 65-årslogga till styrelse, ledare, värdar.

15 väskor att dela ut till ledare.

200 st T-shirtar med logga och sponsorer till barn köps in till anmälda barn.

150 st bomullskassar med logga och sponsorer till 65-årsjubileet.

Inköp av mössa, svart med reflextryck, 150 st vuxen och 50 st barn till försäljning.

15 st tävlingsdräkter för äldre gymnaster.

Rockringar, ärtpåsar och koner.

Headset (komplett).



Tack till våra sponsorer

Huvudsponsor

Sparbanken Eken

Guldspensorer

Aveki AB

Farmors

Grimslövs Järn och Bygg, Bolist

Handelsboden i Grimslöv, Ica Nära

MT Svets

Organox

Wennergrens Maskin AB

Vislanda Bilservice AB

Växjö Autoservice AB

Silversponsorer

Falåkra Gård

Grimslövs Snickartjänst

Grimslövs Trä & List

Kvennborns Lift & Entreprenad

Odensjö Lantbruk

SMEAB Sawmill Equipment AB

Veg Tech AB

Ventilationskontroll & Service AB

Wica Cold

Vrankunge trädgård & gårdscafé

Bronssponsorer

Alva Group AB

Arnuddens byggnadsvaror

Café Annorlunda

Grimslövs Wärdshus

Hunna Östregård

Kronobergsmurarna AB

Ljus och Elteknik i Skatelöv

M Home design

Pratensis AB

Sjöborgens Grimslöv

Skäggalösa Hjorthägn

Ströby Elektriska

Sunagårds gård

Svensgårds bygg & snickeri

Tandvården i Vislanda AB

Tony Andersson Entreprenad

Vislanda Vattenskrining

Växjö Bil och AC

Övriga sponsorer

Tommys i Lönashult

Växjö Färg & Tapet

Zonterapi i Grimslöv



Signaturer styrelse

Ordförande

Emma Brennander

Vice ordförande

Annika Rydén

Sekreterare

Lisa Larsson

Kassör

Susanne Korner

Övriga ledamöter

Agneta Färlin

Camilla Spång

Ingrid Wågström

Isabell Schölin

Linn Gunnarsson

Styrelsesuppleanter

Ellinor Karlsson

Ida Willander

Styrelsen, 2025-01-26



Bilagor

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

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



gymix
SCHEMA hösten 2023

Hösttermin: v. 36-49
Vårtermin: v. 3-17

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

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





Scheman, hösttermin 2024/vårtermin 2025

Schema höst 2024 / Vår 2025

Barn/Ungdom/Trupp

Hösttermin: v. 35-49
Vårtermin: v. 3-18

SKATELÖVSSKOLAN			
BAKSEGYMNA - 22	Lördag	10:00-11:00	Föräldraschema
BAKSEGYMNA - 21	Söndag	10:00-11:00	Föräldraschema
VARIERA-UTMANA -17 / -18	Måndag	17:30-18:30	Isabell Scholfin Fanny
VARIERA-UTMANA -16	Måndag	18:30-19:30	Cecilia Sander Melly, Isabelle Spö
BAKSEGYMNA - 19	Tisdag	17:00-18:00	Annell, Jeanette Elin
GYMNASTIK -15 <i>Fr v. 40</i>	Tisdag	18:30-19:45	Kristin
BAKSEGYMNA - 20	Onsdag	17:00-18:00	Rebecca Malm Jerne
VARIERA-UTMANA -17 / -18	Onsdag	18:00-19:00	Emma B Sara, Linnea

FOLKHÖGSKOLAN - Stora & lilla salen

GYMNASTIK -14 / -15	Söndag	16:30-18:00	Kristin Emilie Emma K Emma B Peter Maria
GYMNASTIK -09/-10/-11/-12/-13	Söndag	17:00-19:00	
HOPP & BOLL -16 / -17 / -18	Tisdag	17:30-18:30	Agnetta
GYMNASTIK -09/-10/-11/-12/-13/-14	Torsdag	18:00-20:00	Hilda, Emma L Erga, Emma K Mina, Lovi

Sparbanken Eken

Schema höst 2024 - Vår 2025

Hösttermin: v. 35-49
Vårtermin: v. 3-18

DAG	TID	GRUPP	LEDARE	PLATS
MAN	09:30-10:30	MÅNDAGSGÅNGEN	Inger, Ann-Mari	Samling i Generationsparken
Obs! V. 36-45, V. 15-24 & v. 17 (Endast medlemsavgift - ingen tämningsavgift krävs.)				
NYHET MAN	18:30-19:15	TABATA 20/10	Jessica, Josefín	Folkhögskolan
MAN	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
Obs! V. 19-26, 2025				
NYHET TOR	19:00-20:00	HELKROPPSSTRYKA	Emilie, Janna veckor Kristin, ojmara veckor	Folkhögskolan

Sparbanken Eken

Pröva på...

Gratis träning alla grupper v.25-36, 2024 samt v.3-4, 2025

Sparbanken Eken

Våruppvisning, Inbjudan

Välkomna på

Vår- uppvisning

2024

Söndagen den 5 maj kl 15:30
Folkhögskolans Sporthall

Ta med familjen, vänner eller grannen för ett fullmatat program med smakprov på vad våra fantastiska gymnaster kan och har jobbat med under året.

Fri entré. Vi kommer att sälja lotter till förmån för föreningens verksamhet.

A smaller version of the Skatelövs GF logo, featuring a horse silhouette and the text "SKATELÖVS GF" in a circular border.



Gympanytt, Försättsblad

RÖRELSE | GLÄDJE | GEMENSKAP

HT 2024 / VT 2025

Gympa Nytt

Jubileumsnummer

Skatelövs Gymnastikförening | skatelovsgf.se







Skatelövs GF



SkatelövsGF







Barns- och sportloppis, Inbjudan



Barn- och Sport- Loppis

2024

Nu är det dags!

Kom och fynda

Kläder

Skor

Vinterkläder

Babyprylar

Leksaker

Spel

Böcker

Filmer

Sportgrejer

...och andra barnsaker

Gör samtidigt en insats för både miljön och vår förening!

Lördagen den 28 september kl 10-14
Grimslövs Folkhögskolas Sporthall

Välkomna!





65-årsjubileum, Inbjudan

Skatelövs Gymnastikförening

65 år

Kom och fira med oss!

6,5 timmar fullmatat
gympakalas!

Massage
Gympabingo
Akrobatik
Lotteri
Rockringar
Tipsrunda
Hopprep

Våga prova! - Alla åldrar och förmågor är välkomna!

Sön. 20 oktober
Sporthallen
Grimslövs Folkhögskola

Cirkelpass med Emelie & gäst	09:30
Skadeförebyggande träning;	10:30
Föreläsning med mellis	
Lekar i sporthallen & fruktstund	10:30
Dance fusion med Hanna	11:30
Lunch*	12:15
Cheerleading med Preparandum	13:15
6,5 meter lång Tårta	14:15
Gympa & Parkour för alla åldrar	15:00

*Obs! Begränsat antal obokade luncher finnes. Förboka plats och specialkost via mejl skatelovsgf@gmail.com senast 11/10. **Kostnadsfritt** för alla medlemmar. Ej medlemmar betalar 80 kr/per för lunchen. För mer info, se Skatelovsgf.se.



Julgympa, Inbjudan och schema



Julgympa

2024

Under vecka 51 till och med vecka 2 erbjuder vi en serie inspirerande julgympa-pass. Gratis för medlemmar (150 kr för 2024 alt. 2025), ännu ej medlemmar 80 kr/pass). **Välkomna!**
Alla pass är i stora hallen på Grimslövs Folkhögskola (FHS) om inget annat anges.

LINEDANCE med Lotta Trinse
Måndag 16/12 Tid: 18.30-19.30
 Tycker du om att röra dig till musik? Kom och prova på Linedance! Med rötterna i Countryn kommer dansglädjen snabbt. Vi testar olika stegkombinationer och dans- och musikstilar. Ingen partner behövs!

HOPP och BOLL - Gratis för alla!
 Ledare från föreningen
Tisdag 17/12 Tid: 18.00-19.00
 Parkour och gymnastik samt olika sporter såsom basket, pingis, badminton mm. För dig född 2009-2012

TABATA med Jessica Nilsson & Josefine Nilsson
Torsdag 19/12 Tid: 18.30-19.30
 Vi kör vårt populära tabatapass!

CIRKELTRÄNING med Kristin Brodin
Söndag 22/12 Tid: 18.00-19.15 Skatelövsskolan
 Skolans gymnasal förvandlas till en fart- och lekfylld träningsall där vi testar airfloret, ribbstolar och stång i glädjegivande övningar.

UTESTARK med Kristin Brodin & Sofia Söderstjärna
Torsdag 26/12 Tid: 10.00-10.45 Generationsparken
 Ett kort och effektivt pass som är klart på 45 min. Styrke- och konditionsövningar i frisk luft och bra musik ger ett perfekt avbrott i julfirandet.

VARIERA UTMANA 20+
 Ledare från föreningen
Söndag 29/12 Tid: 18.00-19.00
 Pulshöjande moment med inslag av både trupp-gymnastik och parkour anpassat för vuxna i alla åldrar. Träning som gör dig gladare och starkare!

ÖVERRASKNINGSPASS
 med Jessica Nilsson och Josefine Nilsson
Tisdag 31/12 Tid: 10.00-10.50
 Avsluta året på bästa sätt och kom och ha kul med oss! Man vet aldrig vad som händer, men vi garanterar att det blir en svettfest.

DANS med Matilda Svensson
Torsdag 2/1 Tid: 18.30-19.30 lilla hallen FHS
 Ett medryckande danspass i varierande tempo med fokus på rörelseglädje till en härlig blandning av olika musikstilar. Passet avslutas med avslappning.

GYMMIX BOLLSPORT 16+
 Ledare från föreningen
Fredag 3/1 Tid: 18.00-19.00
 I Gymmix bollsport spelar vi och har kul! Kör en runda pingis, basket eller badminton m.m. För vuxna i alla åldrar.

DANCE FUSION med Hanna Odén Poulsen
Måndag 6/1 Tid: 18.30-19.30 lilla hallen FHS
 Danspass kort och gott, men alldeles underbart!

STYRKEPASS med Kristin Brodin
Tisdag 7/1 Tid: 18.00-19.15 lilla hallen FHS
 Styrketräning med skivstång och hantlar i ett svettigt pass.

HOPP och BOLL - Gratis för alla!
 Ledare från föreningen
Tisdag 7/1 Tid: 18.00-19.00
 Parkour och gymnastik samt olika sporter såsom basket, pingis, badminton mm. För dig född 2013-2015

YOGA med Evelin Petersson
Onsdag 8/1 Tid: 18.00-19.15 lilla hallen FHS
 Lugn yoga med rörelser synkroniserade med andning. Energin i kroppen aktiveras. Passet anpassas efter egen förmåga med utrymme för utmaningar. Avslutas med en kort vila och meditation. Medtag filt och en fastare kudde.

Lotta Trinse har dansat Linedance i över 20 år och tycker fortfarande det är fantastiskt kul. Det bästa som finns är att lära ut dans så jag hoppas vi ses.

Jessica Nilsson och Josefine Nilsson är Gymmixledare i Skatelövs GF och du träffar dem vanligen på måndagar då de håller sitt Tabatapass.

Kristin Brodin är ledare i Skatelövs GF. Hon håller i passet helkroppsstyrka varannan torsdag. Under vecka 19-26 håller hon även i UteStark i Generationsparken tillsammans med:
Sofia Söderstjärna som är ledare i Skatelövs GF. Där hon håller sitt pass Zoner på onsdagar.

Matilda Svensson har gått instruktörsutbildning i Dans för hälsa 2023 och erbjuder ihop med en kollega dansgrupp för ungdomar i Alvesta kommun med syfte att öka psykisk hälsa och välmående.

Hanna Odén Poulsen är ledare i Skatelövs GF. I vanliga fall kör Hanna vårt Powerयोगapass på måndagar.

Evelin Petersson är utbildad andningspedagog, kundaliniyogalärare och coach. Med över 20 års erfarenhet av att leda kurser i personlig utveckling erbjuder Evelin olika kurser och verksamheter med bas på gården Boön utanför Erieryd. Läs mer här www.hemmaabo.se.