



Verksamhetsberättelse för Gripsholmsgymnasterna 1 juli 2025–30 juni 2026

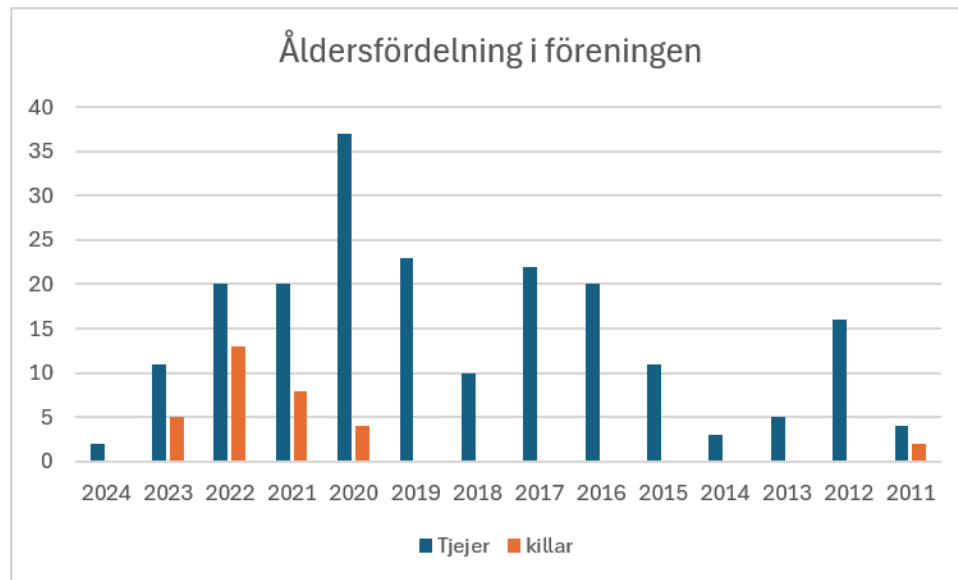
Gripsholmsgymnasterna bildades i september 2003 i Mariefred, med syftet att bedriva barn- och trupp gymnastik för barn och ungdomar.

Föreningen är medlem i Svenska Gymnastikförbundet och Svenska Riksidrottsförbundet.

Vårt verksamhetsår i korthet

Under höstterminen 2025 inledde föreningen med 7 aktiva grupper varav 3 i barngymnastik (Grodor, Ugglor, Myror) och 4 i truppgymnastik (Rådjur, Svanar, Tigrar, Lejon). Tigrarna (gymnaster födda 2012-2014) slogs ihop med Lejonen (gymnaster födda 2011-2013) mitt under pågående termin, för att kvalitetssäkra träningar och tävlingar.

Åldersfördelningen bland föreningens aktiva har sett ut som nedan:



Antalet aktiva ökade under höstterminen och efter årsskiftet 25/26 gjordes en omorganisering bland grupperna. Efter årsskiftet döpte vi om grupperna i barngymnastik och skapade 3 grupper med Djungelkatter, där föräldrarna fick engagera sig som ledare eftersom vi hade svårt att få ledare till de yngre grupperna.

Vi startade upp truppskola (ett mellanting mellan barngymnastik och truppgymnastik) och hade två grupper, Lodjur (barn födda 2020) och Rådjur (barn födda 2018-2019), som ännu inte hade ålder inne för att tävla. Gruppen Svanar hade också ökat explosionsartat under höstterminen och till vårterminen delades gruppen i två, Svanar yngre (gymnaster födda 2017) och Svanar äldre (gymnaster födda 2015-2016).

Föreningen gjorde även en USM-satsning tillsammans med Strängnäs GF, i vilken 4 Lejon-gymnaster deltog. Under vårterminen hade vi med andra ord 8 aktiva grupper. I tabellen nedan går det att utläsa hur många aktiva det har varit i varje grupp och hur många träningar grupperna har haft.

	Antal aktiva		Antal träningar	
	HT25	VT26	HT25	VT26
Truppgymnastik	74	75	135	180
Lejon	15	21	74	65
USM		4		20
Tigrar	14		28	
Svanar	45		33	
Svanar äldre		27		58
Svanar yngre		23		37
Truppskola	27	55	25	49
Rådjur	27	27	25	30
Lodjur		28		19
Barn gymnastik	86	45	44	57
Myror/Djungelkatter grupp 3	30	16	14	19
Ugglor/Djungelkatter grupp 2	27	15	15	19
Grodor/Djungelkatter grupp 1	29	14	15	19
TOTALT	187	175	204	286

Med fler gymnaster i föreningen har vi också behövt rekrytera fler ledare vilket vi har lyckats med och det är roligt att se att fler föräldrar kliver in i ledarrollen.

	Antal ledare	
	HT25	VT26
Vuxna ledare	18	15
Ungdomsledare (15-18år)	0	3
Miniledare (<15år)	15	11
Totalt	33	29

Träningen har bedrivits i Mariefredsskolans sporthall samt Larslunda gymnastikhall i Strängnäs. Träningstiderna kunde bibehållas från föregående verksamhetsår, utan några förändringar efter halltidsmötet med kommunen.

Stödmedlem

Vi införde möjligheten att bli stödmedlem i föreningen för 150 kr/år. Som stödmedlem så kan man bli kontaktad exempelvis när vi planerar evenemang och behöver hjälp med funktionärer.

Händelser under året

Lejonens läger på Lingvallen juli 2025

Tack vare lagkassan, bidrag och stöttning från föreningen åkte Lejonen på ett efterlängtat gymnastikläger på Lingvallen i Ängelholm. Lasses Schakt i Mariefred AB sponsrade truppen med två minibussar och resan till och från lägret blev en viktig del av upplevelsen. Under lägret fick Lejonen göra upp ambitioner för sin träning och därefter träna flera pass om dagen i hallar anpassade för truppgymnastik. Även om gymnastiken var i fokus så bidrog sommardagarna i Skåne med mycket härlig glädje och gemenskap i truppen.

Uppstartsläger 10 augusti 2025

Vi valde att sparka igång höstterminen med ett uppstartsläger för våra äldre gymnaster och vilken rolig dag det blev! Under förmiddagen äntrade våra Rådjur och Svanar hallen, närmare bestämt 46 gymnaster och 15 ledare fyllde hallen med skratt, träning och massor av rörelseglädje. Under eftermiddagen var det dags för Tigrar och Lejon: 21 gymnaster och 5 ledare som tillsammans skapade en fantastisk avslutning på lägerdagen. Att starta terminen på det här sättet gav oss verkligen en extra kick!

Stödkassan augusti 2025

Gripsholmsgymnasterna startade en stödkassa (med bidrag från Sparbanken Rekarne) – ett ekonomiskt stöd som gör det möjligt för fler barn och unga att vara en del av vår förening, oavsett ekonomiska förutsättningar. Stödet kan användas för att täcka upp hela eller delar av kostnaden relaterade till gymnastiken: träningsavgift, föreningskläder, läger eller andra föreningsaktiviteter. Vårt mål är att skapa en inkluderande miljö där alla barn får möjlighet att utvecklas, ha roligt och känna gemenskap genom gymnastiken. Ersättning ges beroende på antalet ansökningar och tillgängliga medel.

Fritidskortet september 2025

Gripsholmsgymnasterna anslöt sig till Fritidskortet från och med höstterminen 2025. Det innebär att man som förälder till barn mellan 7–16 år kunde börja använda Fritidskortet för att betala en del av terminsavgiften. Anslutningen innebär extra handpåläggning innan SportAdmin var synkroniserat med Fritidskortet men det ansåg vi det vara värt.

Köp- och säljsidan november 2025

Vi skapade en köp- och säljsida, med hjälp av ledarkommittén, där man kan köpa och sälja begagnade Gripsholmsgymnasterna-kläder direkt via vår hemsida. Tillsammans gör vi gymnastiken lite mer hållbar, smart och plånboksvänlig.

Julavslutning i Strängnäs Arena 14 december 2025

Vi samlade våra äldsta gymnaster (Lejon, Svanar, Rådjur) i den nya hallen i Larslunda (Arenan) för en gemensam julavslutning. Nästan 100 gymnaster fyllde golvet i B-hallen och läktaren var överfull med familj, nära och kära som kom för att se allt de lärt sig under terminen, blandat med lite spex och en gemensam dans. Ett extra tack skickar vi till Strängnäs GF för att vi så generöst fick låna deras redskap, det var ovärderligt för oss.

Bowling för Lejonen den 23 januari 2026

Efter sammanslagningen av grupperna Tigrar och Lejon satsade vi på att stärka sammanhållningen i gruppen Lejon även utanför hallen. Den här fredagen passade vi på att bowla och äta tacos innan den ordinarie fredagsträningen.

Kullerbyttans dag 31 mars 2026

Gymnastikförbundet, tillsammans med Bamse, vill uppmärksamma vikten av att röra på sig och uppmuntra till ökad grundmotorisk träning. Att vara i rörelse är naturligt: snurra, klättra och slå kullerbyttor gör oss starka och pigga. I föreningen firade vi Kullerbyttans dag i alla grupper genom att satsa extra mycket på att göra kullerbyttor under våra träningar. Att snurra, rulla och leka är en naturlig del av barns rörelseglädje.

Larslundadagen 10 maj 2026

Larslundaområdet fylldes av föreningsliv genom aktiviteter, uppvisningar och härlig stämning mellan klockan 12:00-15:00. På området fanns hoppborg och under dagen dök även en glassbil upp. Gripsholmsgymnasterna var såklart på plats!

USM-satsningen

Ungdoms-SM i truppgymnastik gick av stapeln sista helgen i maj i Göteborg och i samarbete med Strängnäs GF hade vi ett gemensamt lag på plats. Laget tävlade i Pool 1 under lördagens kval (30 maj) och gav allt ute på tävlingsgolvet. När kvaldagen var över räckte poängen tyvärr inte hela vägen till söndagens final (31 maj), men det tar inte bort något av den prestation som

gymnasterna stod för. Gymnasterna visade både mod, laganda och kämpaglöd, och samlade samtidigt värdefulla erfarenheter för framtiden.

Sommaravslutning 7 juni 2026

Vi anordnade sommaravslutning i Mariefredsskolans sporthall. Först ut var våra underbara Djungelkatter som under 1,5 timme fick visa vad de gick för i vår uppbyggda hinderbana. Men inte nog med det, fikabordet var uppdukat till bristningsgränsen och i hallen fick de som ville ha konstnärliga ansiktsmålningar. Som pricken över i:et avslutade vi med prisutdelning där var och en av våra modiga barngymnaster fick en medalj runt halsen (i form av en burk med såpbubblor).

När Djungelkatterna tackat för sig byggde vi om hallen innan vi välkomnade in nästa gäng, nämligen alla våra modiga truppgymnaster: Lodjur, Rådjur, Svanar och Lejon. Sedan väntade 2 timmar med fantastiska uppvisningar både på redskap och med dans, innan fikat och socialt umgänge tog över. Våra truppgymnaster premierades också, men med en medalj av det sötare slaget (en medalj-klubba).

ICA Supermarket Torghallen sponsrade oss med frukt, festis och kaffe. Sommaravslutningen blev ett fint exempel på vad vi kan åstadkomma när vi hjälps åt och bidrar utifrån våra olika roller – en ideell förening i dess bästa form – det är vi tillsammans som gör Gripsholmsgymnasterna till en levande förening där rörelseglädje, gemenskap och utveckling får stå i centrum.

Tävlingar

Föreningens trupper har under året deltagit på nivåerna 9, 8, 7, 6 och 4 med goda resultat. Tävlingarna finns sammanställda under respektive grupps bildgalleri på föreningens webbplats.

Datum	Tävling	Trupp	Nivå
19 oktober 2025	Stockholm Team gym Open Enskede	Lejon	Nivå 4
22-23 november 2025	Riksfyran i Järfälla	Lejon	Nivå 4
29 november 2025	Mellansvenska mästerskapen i Eskilstuna	Svanar äldre	Nivå 7 Yngre
29 november 2025	Mellansvenska mästerskapen i Eskilstuna	Svanar yngre	Nivå 9
7 december 2025	Trollbäcken Christmas Cup	Lejon	Nivå 7
21 mars 2026	Hammarbygymnasternas truppercup	USM-truppen	Nivå 2 CoP
11 april 2026	Alice cupen i Nykvarn	Lejon	Nivå 6
11 april 2026	Alice cupen i Nykvarn	Svanar äldre	Nivå 7 Äldre
12 april 2026	Alice cupen i Nykvarn	Svanar äldre	Nivå 7 Yngre
12 april 2026	Alice cupen i Nykvarn	Svanar yngre	Nivå 8 Yngre
26 april 2026	Westra Aros cupen i Västerås	Lejon	Nivå 4
2 maj 2026	Regionfyran Hammarö	Lejon	Nivå 4
16 maj 2026	Strängnåscupen	Rådjur	Nivå 9
17 maj 2026	Strängnåscupen	Lejon	Nivå 6
17 maj 2026	Strängnåscupen	Svanar äldre	Nivå 7 Äldre
17 maj 2026	Strängnåscupen	Svanar äldre	Nivå 8 Äldre
30-31 maj 2026	USMi Göteborg	USM-truppen	Nivå 2 CoP

Ledarutveckling

Ledarmöten

Den 24 augusti 2025 hade vi träff med våra nya och gamla miniledare där vi gick igenom delar av "Intro till Svensk gymnastik". Föreningen uppmuntrar alla miniledare över 13 år att fullfölja den digitala utbildningen.

Vi hade också en ledarträff den 21 september 2025 i Biohuset för att stämma av hur terminsstarten varit i de olika grupperna. Vi presenterade vilka nya inköp som gjorts till Mariefredsskolans sporthall och vi gjorde en avstämning av utbildningar, SportAdmin och kommande tävlingar i de olika trupperna. Vi avslutade med att varje ledare anonymt fick svara på en enkät med utgångspunkt att styrelsen skulle få en bild av föreningens nuläge som i sin tur gav en möjlighet att prioritera vad som var viktigast för föreningen att jobba med framåt.

Den 18 januari 2025 hade vi en ledarträff i Mariefredsskolans sporthall, med fokus på vårterminen. Vi presenterade en nulägesrapport och konstaterade att alla grupper var så gott som fulla. Styrelsens vision om att implementera kattnamn i de olika grupperna från och med höstterminen 2026 diskuterades och togs emot positivt. Vi gick igenom föreningens fristående som Ebba Siurua har skapat åt oss, vilket finns tillgängligt för alla ledare med tillgång till ledarnas Google Drive. Larslunda var i fokus, såväl med tanke på kommande lördagsträningar och Larslundadagen som skulle firas i maj som vi var representerade på.

Utbildningar

Styrelsen tog under hösten del av Gymnastikens ledarskap för organisationsledare. Våra ledare har också erbjudits och deltagit i följande kurser under verksamhetsåret:

Utbildning	Antal
Truppgymnastik redskap A	4
Fristående C	1
Gymnastikens baskurs	2

Ledarkommitténs arbete

Ledarkommittén har under året haft som uppgift att stötta föreningens verksamhet på flera olika sätt. Kommittén har bland annat samordnat uppvisningar, vilket har gett både gymnaster och ledare möjlighet att visa upp vad som tränats under terminen och samtidigt stärka gemenskapen i föreningen. Kommittén planerade uppstartsläggret i början av höstterminen, ett viktigt inslag som bidrog till både utveckling och sammanhållning mellan grupperna.

En annan del av kommitténs arbete har varit att se över och samordna redskapsfördelningen i Larslunda. Det har underlättat planeringen och gjort det smidigare när flera grupper delar på hallen.

Kommittén jobbar ständigt mot att framför allt ledare ska kunna ha en trygg punkt att vända sig till vid frågor. Erfarenheter och kunskaper behöver delas mellan ledarna och ett sätt att göra det på är bland annat genom föreningens ledar-Instagram, där kommittén lyft fram inspiration och goda exempel från verksamheten. Föreningsdanser kan bland annat hittas här.

Dessutom har kommittén tagit initiativ till:

- Köp- och säljsidan av föreningskläder på vår webbplats
- Att våra ledare fick möjlighet att delta på Aerogym i Katrineholm, en inspirationsdag som gav mersmak som gick av stapeln i augusti 2026.

Ledartröjor till vuxna ledare vid höstterminens start

Vid höstterminens start beställde vi en t-shirt till våra vuxna ledare för att användas vid träning. Detta gör det enklare för nya gymnaster och föräldrar att hitta rätt person vid träningsstart.

Styrelsens arbete

Styrelsen bestod av följande personer efter årsmötet den 21 oktober 2025

Josefin Telborn	Ordförande
Jenni Wallin	Kassör
Paula Eriksson	Sekreterare
Johanna Boqvist	Ordinarie ledamot
Pernilla Åkerlind	Ordinarie ledamot
Sofia Bredenberg	Ordinarie ledamot

Under året har styrelsen hållit 12 st protokollförda styrelsemöten. Det har varit en blandning av både fysiska och digitala möten.

Särskilda uppdrag

Josefin och Paula har svarat för att svara på föreningens info-mejl. Paula har svarat för intaget av nya gymnaster till föreningen och inför vårterminen anpassade hon SportAdmin-funktionen för intresseanmälan och föreningen bytte tillvägagångssätt vid anmälan för att underlätta administreringen avsevärt.

Josefin och Paula har gemensamt svarat för administration i SportAdmin och aviseringar inför höst- och vårterminen. Pernilla och Jenni har engagerat sig för att söka bidrag och sponsorer till föreningen. Jenni har varit föreningens kassör och svarat för bokföring, betalning av fakturor och utbetalning av arvoden.

Sofia Bredenberg fortsatte med sitt uppdrag med föreningens sociala medier efter att hon blev ordinarie ledamot i styrelsen. Paula Eriksson har synkroniserat nyhetsflödet på föreningens webbplats med våra sociala medier.

Linda Sköld har varit ansvarig för att leda ledarkommitténs arbete och vår ledare Ebba Siurua har tagit fram och dokumenterat ett föreningsfristående som är tillgängligt för samtliga ledare och som kan anpassas från nivå 9 till nivå 6.

Ekonomi

Föreningens omsättning har ökat med cirka 100 000 kr jämfört med verksamhetsåret 24/25. Fler medlemmar har gett större intäkter i form av medlemsavgifter, träningsavgifter och bidrag såsom LOK-stöd.

Kostnader för hall har legat kvar på samma nivå medan arvodeskostnaden har stigit på grund av fler träningstillfällen. Vi har också fått en kostnad för arbetsgivaravgifter för kalenderår 2025 då arvodet för några ledare översteg gränsen för när en ideell förening behöver betala in det.

Under verksamhetsåret har vi gjort följande inköp för att förbättra träningen i Mariefred och Larslunda:

- Hopprep
- Lagband
- Ny fallskärm
- Påfyllning av första-hjälpen material

Vi har inte använt hela vår utbildningsbudget vilket gjorde att vi fick betala tillbaka delar av det stöd vi hade fått för utbildningar under HT24 och hela 2025.

Sammanfattningsvis har föreningen gjort en vinst med 46 862,34 kr under verksamhetsåret 25/26.

Övrigt

Föreningssortimentet

Vi renodlade sortimentet på Primasalto till att bara innehålla tävlingskläder. Hos JBG Sport har alternativitet Flarepants tillkommit till vårt tidigare föreningssortiment med träningskläder.

Information om visselblåsning

Styrelsen gick igenom rekommendationerna som finns från Riksidrottsförbundet (RF) kring visselblåsning och publicerade en länk till RF:s anmälan tillsammans med steg man är välkommen att ta innan man kontaktar RF. Funktionen för visselblåsning finns tydligt beskriven på föreningens webbplats.

Regelbunden kontakt med vår föreningskonsulent

Styrelsen har haft en regelbunden kontakt med vår RF SISU representant där vi får hjälp och stöttning med föreningsfrågor, inrapportering av aktiviteter i IdrottOnline och tips om bidrag och projektstöd vi kan söka.

Mariefred 13/10 - 26

Ort och datum

Josefin Telborn

Josefin Telborn
Ordförande