

Verksamhetsberättelse år 2025/2026

Föreningens basverksamhet

Ur föreningens stadgar:

*"Föreningen Gymmix Upplands-Bro ska bedriva:
Fysisk aktivitet i ett brett utbud vad avser såväl träningsformer som
åldersgrupper.*

*Föreningen Gymmix Upplands-Bro har som målsättning att:
Bereda medlemmar tillfälle till fysisk rörelse under kunnig ledning, för att
uppnå fysiskt och psykiskt välbefinnande."*

Verksamhetsåret 2025–2026 startade vi med vetskapen att vi vänt trenden med nedåtgående medlemsantal. En liten ökning och att tidigare och nya medlemmar tränar med oss igen. Vi har fortsatt stark konkurrens från många gym i kommunen som även de erbjuder gruppträning men vi har den mest fördelaktiga prisbilden. Även detta verksamhetsår såg vi att många väljer att betala engångsavgift med Swish vilket innebär att fler tränar med oss än vad medlemsantalet visar.

Gruppträning

Hög energi, träningsglädje och en fin gemenskap - så kan man sammanfatta året som gått för gruppträningen i Gymmix Upplands-Bro. Under året har vi erbjudit ett brett och varierat schema med totalt 18 gruppträningspass i veckan på schemat fördelat under veckans alla dagar. Fortsatt hölls alla våra pass i Kungsängen. Till vårterminen försvann ett yogapass men direkt fylldes schemat på nytt med ytterligare ett spinningpass.

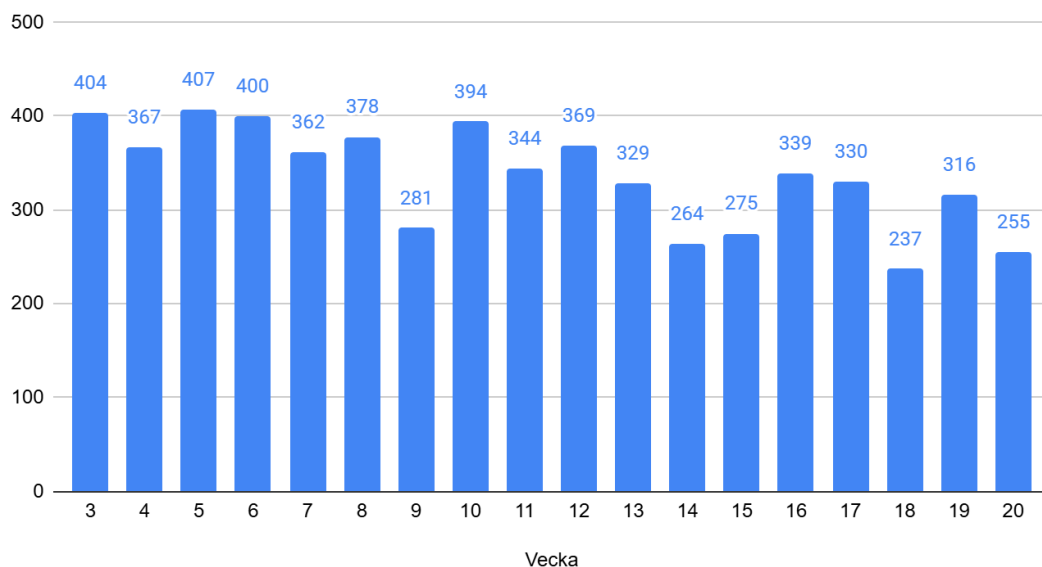
- **Populära pass och trender:** Våra tre olika gympapass, Gympa Energy, Gympa Dance, Gympa Classic samt Lottas Cirkelsfys på lördagar är de mest besökta passen.
- **Deltagarantal:** med våra 18 olika ordinarie pass i veckan fick vi totalt 10543 motionärer i rörelse varav HT25 5169 och VT26 5374.

Våra fantastiska ledare och värdar

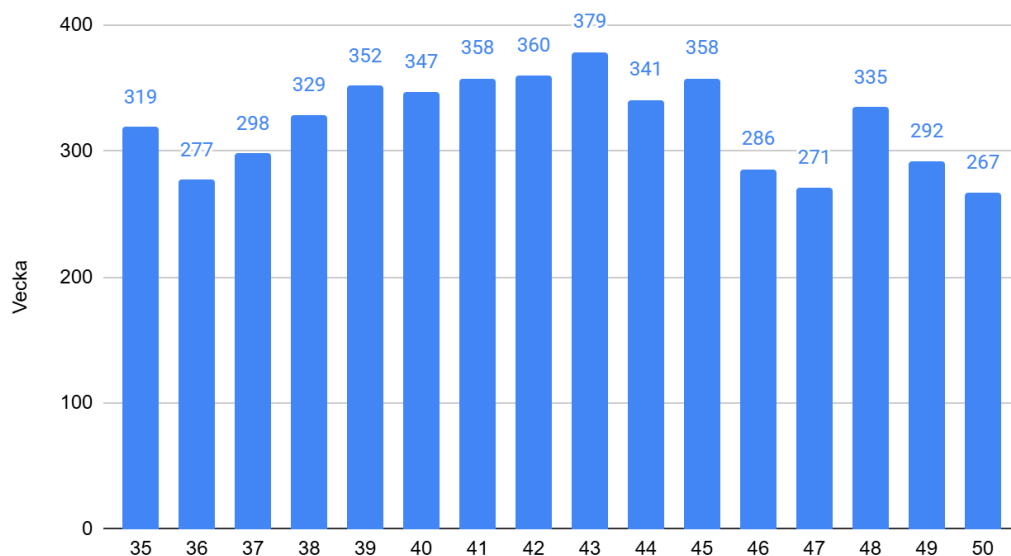
Hjärtat i vår verksamhet är våra ledare och värdar. Deras engagemang, energi och förmåga att se våra medlemmar är det som gör vår förening speciell. För att bibehålla en god nivå på träningen vi erbjuder så gläder det oss att vi har ledare som vidareutbildat sig och som använt sig av bidraget till den så kallade "inspirationsdagen" för att hålla motivationen uppe. Hela åtta ledare kom iväg och nyttjade sin inspirationsdag samt två som gick utbildning inom yoga.

Utöver vårt vanliga schema förlängdes både höst- och vårterminens schema och vi erbjöd våra medlemmar ytterligare pass. Våra uppskattade träningsevent som tex Nyårsgympan hölls detta år i Kungshallen med ca 70 deltagare.

Antal deltagare per vecka VT26



Antal deltagare per vecka HT25



Barnverksamhet

Under verksamhetsårets HT hade vi åtta barngrupper igång och till VT startades ytterligare en Bamse grupp upp. Till vårterminen så delades gympapåsar ut - med föreningens logga i snyggt tryck - till alla deltagande barn och ledare i barnverksamheten.

När verksamhetsåret gick mot sitt slut valde fem ledare att avsluta sina år som barnledare hos Gymmix Upplands-Bro. Tre vars egna barn passerat åldern för sin egen grupp samt en som har gått över till att istället hålla gruppträningsspass hos oss. Under året gick tre nya

barnledare bamsegympa utbildning samt två barnledare som vidareutbildade sig i Truppgymnastik A.

Två nya Air Roller samt en ny AirTrack köptes in under året till våra gymnastikgrupper.

Sekreterare/SportAdmin

Styrelsen träffas regelbundet under verksamhetsåret, normalt ungefär en gång i månaden, med uppehåll under sommaren. Under året har vi fortsatt att utveckla formerna för styrelsens arbete. Bland annat har vi arbetat med att skapa en tydligare struktur för våra protokoll, så att beslut och frågor som ska följas upp blir enkla att hitta och förstå. En viktig del av årets arbete har varit säkerheten kring föreningens medlemsuppgifter. Efter dataintrånget hos SportAdmin har föreningen, tillsammans med SportAdmin, arbetat vidare med frågor om informationssäkerhet och skydd av personuppgifter. Föreningen har sedan tidigare rutiner för gallring av personuppgifter och har under året även sett över hanteringen av personuppgifter. Ett nytt personuppgiftsbiträdesavtal med SportAdmin är under framtagande.

Styrelsen har också lagt mycket arbete på att utveckla och tydliggöra föreningens interna styrning. Under året har nya och uppdaterade styrdokument tagits fram, bland annat integritetspolicy, policy för inkluderande ledarskap och värdegrund, policy och regler för publicering av foto och video samt gemensamma regler och rutiner. Syftet är inte att skapa mer administration, utan att göra det tydligt för medlemmar, ledare och andra funktionärer hur föreningen arbetar och vad Gymmix Upplands-Bro står för. Vi vill att alla ska kunna känna sig trygga och välkomna och att vår verksamhet ska präglas av respekt, inkludering och tydlighet.

Ekonomi

Föreningen har en god och stabil ekonomi. Vi har 790 000 kr i kassan och av dessa har vi placerat 500 000 kr på fasträntekonto löpande 3 månader. Ränteintäkterna har uppgått till ca 10 000 kr.

Vi har budgeterat minusresultat med 43 000 kr men vi hamnade på minus 10 000 kr. Medlemsantalet har ökat och vi är nu 514 + 11 medlemmar. Detta har inneburit högre intäkter både mot budget 3,8% och förra året 9%. Vi har många som swishar engångsavgifter vid träningen och det har ökat med 31% mot förra året. Vi ansökte om bidrag från Gymnastikförbundet för värdegrundsarbete och erhöll 20 000 kr för detta. Kostnaderna (698 000 kr) är i nivå med budget men en ökning mot förra året med 78 000 kr, +12%. Vi har under räkenskapsåret köpt in både tröjor till ledare och värdar samt väskor som delades ut till alla under första veckan i januari 2026.

Vi har även investerat i nya träningsredskap med 25 000 kr. Träningsband, träningsmattor, Airtrack, luftroller, pumpvikt.

Styrelsen jobbade en söndag på Almare Stäket med olika policys vilket har bidragit till högre sammanträdeskostnader + 12 000 kr jämfört med förra året.

Personalkostnaderna är i nivå med budgeten. Utbildningskostnaderna uppgår till 44 000 kr varav inspirationsdagar uppgår till 9 000 kr.

Styrelsens ambition är att vår överskottslikviditet skall användas så att vi har fräscha redskap i träningslokalerna och att våra ledare kan vidareutbilda sig och gå på inspirationsdagar samt medlemsevent.

Lokaler

Ett återkommande problem i lokalerna vi hyr är städningen. Våra ledare och deltagare möts av smutsiga lokaler. Detta anmäler vi till kommunen, finns det bilder bifogar vi dessa. Vid enstaka tillfällen har det förekommit att kommunikationen brustit och kommunen har bokat in storstädning av lokal utan att meddela oss att vi behöver ställa in passen

Lokalen Danssalen som vi hyr har varit drabbad av flera problem under verksamhetsåret. Det började under HT 25 med att lamporna var trasiga och strålkastare ställdes in. Senare stängdes duscharna av. I januari drabbades lokalen av skadegörelse, en glsruta i entrédörren var krossad. Under april utsattes lokalen av två inbrott där det både förekom skadegörelse och stöld. Under hösten 2026 har man installerat larm.

En större administrativ förändring som inträffade under våren var införandet av ett nytt bokningssystem, Rbook. Precis som alltid när ett nytt system införs är det en del barnsjukdomar som orsakar en del irritation och frustration i början. Förhoppningsvis kommer det bli smidigare att både boka och avboka lokaler. Det stora provet kommer i vår när vi ska söka höstens tider.

Vi får alltid snabb återkoppling från kommunens lokalbokning och de sponsrade oss med Nyårsgympan som hölls i Kungshallen.

Information/ Socialamedier

Våra sociala medier är en viktig kanal för att snabbt och enkelt nå ut till våra medlemmar. Varje söndag publicerar vi kommande veckas träningsschema tillsammans med information om eventuella förändringar. Om det sker akuta förändringar under veckan, exempelvis inställda pass eller ledarbyten, informerar vi om detta löpande.

Vi vill att det ska vara enkelt för våra medlemmar att hålla sig uppdaterade och hitta den information de behöver. Därför arbetar styrelsen kontinuerligt med att utveckla och förbättra vår webbplats, med målet att den ska vara så tydlig, aktuell och informativ som möjligt.

Genom våra olika kanaler vill vi skapa en bra och tillgänglig kommunikation – både kring den löpande träningen och om allt annat som händer i föreningen.

FaR-Certifierad förening

Certifierad arrangör för FaR fysisk aktivitet på recept i Stockholms län och har två utbildade ledare. Vi finns på FaRledare.se där vi presenterar vår förening och för tillfället finns Yoga och Promenad publicerade där. Trots att staten har skjutit till mer anslag under året ser vi inget ökat intresse att använda sitt recept hos oss.

Förening för alla

Vi jobbar ständigt med Upplands-Bros kommuns handbok för jämställdhet, mångfald och inkludering - Förening för alla. Alla nya funktionärer uppmanas att göra webbstestet och broschyren delas ut.

Utbildning värdegrund och normkritik

Verksamhetsåret 2024-2025 sökte vi och beviljades 20 000 kr från Gymnastikförbundet i syfte att utbilda alla funktionärer i värdegrundsarbete och normkritik. En söndag i november bjöd vi in Charlotte Ovefelt från Normbollen som fördjupade våra kunskaper utifrån Upplands-Bros handbok Förening för alla. Charlotte bjöd på kunskap och engagerade diskussioner. Många av de 25 deltagarna fick förhoppningsvis nya insikter och tankesätt. Dagen avslutades med gemensam lunch.

Våra medlemmar

Våra medlemmar är viktiga för en förening där vi satsar på utbildning och inspiration till våra ledare för att erbjuda den bästa träningen. Under verksamhetsåret har vi även uppdaterat utrustningen i Spegelsalen med bland annat nya stepbrädor och annan utrustning. Även andra lokaler har fått kompletteringar och utbyte av utrustning.

Vår samarbetspartner Mor&Dotter bjöd in till två VIP-kvällar för våra medlemmar där nya trender presenterades. Alla deltagare kunde göra inköp med rabatterat pris vilket uppskattades.

Även Vacker hy bjöd in till ett event och medlemmarna kunde göra inköp med rabatterat pris.

När höstterminen startade bjöds alla medlemmar in till Kungshallen där det blev träning med Taudien Training. Efter den uppskattade träningen bjöds det på föreläsning och gemensam lunch.

Vid vårterminsstarten delades väskor ut till alla som kom och tränade första veckan på terminen. Alla barngrupper fick en gymnastikpåse med föreningens logga.

Våra funktionärer

Utan alla våra engagerade funktionärer så är vi ingen fungerande förening och därför är det viktigt att alla kan träffas utanför träningslokalerna.

När höstterminen startade hade vi träning med Taudien Training, föreläsning och gemensam lunch. Därefter var det information inför den nya terminen.

Julavslutningen blev ett härligt julbord på Gällöfsta.

Vårterminen startade med ett cirkelpass i Danssalen med Chanaka från Your Health. Sen var det information inför ny termin.

Våra avslutning på Concept 2808 i trädgården med middag. Vi tackade av fyra barnledare som flera år tagit hand om vår Bamsegrupp på onsdagarna.

Events

Den traditionsenliga Nyårsgympa ägde rum i Kungshallen i år. Många kom och gympade med oss även i år.

Oktober var vår rosa månad då medlemmarna kunde swisha valfritt belopp till bröstcancerfonden och föreningen dubblade beloppet.

November var vår blå månad då alla deltagare kunde swisha till mustaschkampen för forskning mot prostatacancer och föreningen dubblade beloppet.

Under dessa månader samlade våra deltagare på olika träningspass in 9460 kr vilket föreningen bidrog med lika mycket. Gymmix Upplands-Bro bidrog med 18 920 kr till cancerforskningen.

Även i år anordnade tre av våra spinningledare Spin of Hope i Gymmix Upplands-Bro. Nordens största spinningevent där deltagare spinner för barn med cancer. Deltagarna kunde swisha direkt till Barncancerfonden.

I år deltog vi på Kungsdagen den 6:e juni och hade många besökare vid vårt bord. Vi hade lotterier och vinsterna var olika reklamprodukter med föreningens logga.

Samarbetspartners

Vi är glada över att kunna erbjuda våra medlemmar olika förmåner genom våra lokala samarbetspartners. Under verksamhetsåret har vi fortsatt med våra befintliga samarbeten och fått möjlighet att välkomna nya. Genom våra samarbeten kan du som medlem i Gymmix Upplands-Bro ta del av rabatter, erbjudanden och olika aktiviteter:

- Mor & Dotter Store – 10 % medlemsrabatt samt inbjudningar till olika event i butiken.
- Vacker Hy – 50% rabatt på första behandlingen och därefter 20%. Inbjudningar till event i butiken.
- Your Health – 10 % rabatt på gymkort.

För att ta del av erbjudandena visar du upp ditt digitala medlemskort som finns i Sportadmin-appen. Vi uppskattar våra samarbetspartners och ser samarbetet som ett fint sätt att skapa ett mervärde för våra medlemmar, samtidigt som vi stöttar och stärker det lokala utbudet.

Träningsresa

Även i år kunde vi erbjuda träningsresa, Sundbyberg, Tumba och Upplands-Bros Gymmix Föreningar som arrangörer. Föreningarnas medlemmar kunde resa till sol, träning och glädje. 70 personer fick en härlig vecka med många olika träningspass på Mythos Beach Rhodos.

Inspiration och aktiviteter

Under verksamhetsåret har vi deltagit i utbildningar och inspiration och vi har även deltagit i kommunens olika aktiviteter där de efterfrågat vårt deltagande.

- Tre ledare deltog i Gymnastikförbundets gruppträningsdag på GIH en lördag i oktober.
- Gymmix ansvarade för uppvärmningen till Lillsjöloppet som kommunen anordnar för sina anställda.
- Vi har deltagit under kommunens friskvårdsvecka genom att erbjuda gratis träning till alla kommunanställda under veckan.
- Vi har bjudit på en härlig uppvärmning som startar Omsorgsspelen vid IP.
- Vi deltar på kommunens Seniordag i Kungsängen där vi informerar om vårt utbud av träning.

Utbildningar

- Alla funktionärer erbjöds HLR-utbildning under hösten med utbildare från SISU utbildningar.
- Delar av styrelsen fick en extra utbildning i SportAdmin för att känna sig trygga med systemet.
- Delar av styrelsen deltog i RF:s digitala utbildningar.
- Två av våra yogaledare fick fördjupad utbildning inom yoga och vi kunde även knyta en ny yogaledare till vår förening.

Jul-vår och sommarträning

Vår ordinarie hösttermin löper från vecka 35–50. Det finns dock alltid några ledare som är sugna på att fortsätta träna under juluppehållet. I år kunde vi erbjuda pass hela juluppehållet till starten av vårterminen, vecka 3.

Vårtermin löper vecka 3–20. Under "förlängda terminen" 21-25 kunde vi erbjuda många pass vilket är ett mycket bra erbjudande till alla som tränar med oss. Våra medlemmar kunde välja bland, Seniorstyrka, Promenader, Bootcamp, Gympa Energy och Classic, Spinning, Tabata styrka, Skivstång puls och styrka samt Cirkelfys.

Även i år hade vi gratis sommarträning alla onsdagar vid Lillsjöbadet veckorna 26–33. Det bjöds på många olika pass: Tabata, Cirkelfys, Gympa Energy, Gymrox, Gympa Danze.

Styrelsearbetet

Styrelsen består av sju ledamöter som har möten cirka en gång i månaden med uppehåll under sommaren. Arbetet med att organisera och underlätta arbetet i styrelsen kommer att fortsätta kommande verksamhetsår. Arbetet fortgår att underlätta för kassören vid arvodesutbetalning. Alla ledare lägger in och godkänner sina utförda pass i SportAdmin appen och sen kan en lista tas ut från SportAdmin inför betalning. Under verksamhetsåret har vi även kunnat förenkla fakturorna från kommunen genom E faktura.

Projektledare som fixar events

Under verksamhetsåret har projektledare ansvarat för olika aktiviteter. Julmiddagen på Gällöfsta, våravslutningen på Concept 2808 samt Kungsdagen med lotteri och information om vår förening. Vi har även fått hjälp med schema för jul-nyårs träning och sommarträning. Styrelsen hoppas och tror att vi även under nästa verksamhetsår kan få den avlastningen.

Medlemmarna

Vi är en ideell förening som erbjuder varierad gruppträning för alla åldrar. Vi tränar i gemenskap och övningarna kan lätt anpassas efter egen förmåga. Föreningen hade 514 medlemmar verksamhetsåret 2025/2026 fördelade på 120 barn och 394 vuxna.

Styrelsen

- Kjerstin Sätterström, Ordförande
- Lena Nygårds, Gruppträningsansvarig
- Karin Engström, Lokalansvarig
- Katarina Ekroth, Sekreterare och vice ordförande
- Lisbeth Ahlfors, Kassör
- Annika Wargen, Informationsansvarig
- Tiffany Nygårds Kindberg, Barnverksamhetsansvarig

Kjerstin Sätterström

Lena Nygårds

Katarina Ekroth

Tiffany Nygårds Kindberg

Karin Engström

Lisbeth Ahlfors

Annika Wargén