



Hultsfred Gymnastikklubb
Verksamhetsberättelse år 2025/2026



Innehåll

ALLMÄNT.....	3
OM HULTSFRED GYMNASTIKKLUBB.....	3
MÅL OCH INRIKTNING.....	3
MEDLEMMAR.....	4
ORGANISATION.....	4
VERKSAMHET.....	5
STYRELSENS VERKSAMHET.....	5
SEKTIONERNAS VERKSAMHET.....	7
BAMSEGYMPA.....	7
MINIMOTORIKEN.....	9
DANZY KIDZ.....	9
PARKOUR.....	10
ÄVENTYRSGYMPA.....	11
TRUPPGYMNASTIK.....	11
ALLA KAN GYMPA.....	13
GYMMIX GRUPPTRÄNING.....	14
GYMMET.....	17
LEDARAKTIVITETER.....	18
EVENEMANG & LEDARE.....	18
PROJEKT & SAMARBETEN.....	19
HAGADAL OUTDOOR.....	19
SPONSORER.....	19
SAMVERKAN.....	19
IDROTTSKLIVET/INSTEGET – INKLUDERING/INTEGRATION.....	20
RÖRELSEBIDRAGET.....	20

1. ALLMÄNT

OM HULTSFRED GYMNASTIKKLUBB

Hultsfred Gymnastikklubb (HGK), organisationsnummer 833200-5001, är en idrottsförening med säte i Hultsfred kommun och medlem i Svenska gymnastikförbundet.

Föreningen bildades 1948 och har som ändamål att bedriva idrottslig verksamhet med inriktning gymnastik. Gymnastiken är mångsidig och därför har vi en bred målgrupp och också medlemmar i alla åldrar mellan 0 och +80 år. Vi vill att det ska finnas någon form av rörelse tillgänglig för alla som man kan utöva under hela sin livstid med mottot rörelse är vårt språk/rörelse hela livet.

Idag har vi verksamhet i nio olika sektioner som beskrivs nedan och vi finns på flera orter inom Hultsfred kommun (Hultsfred, Målilla, Virserum).

Minimotoriken, rörelseglädje för de allra minsta (2-3 år)

Bamsegympa, grundläggande motorisk träning på ett lekfullt sätt (3-5 år)

Danzky kidz, Dans i grupp för barn (från 6-12 år).

Äventyrsgympa, Vi övar styrka, rörlighet och snabbhet när vi tar oss igenom hinderbanor och utför andra gymnastikmoment (från 6 år).

Parkour, Vi övar styrka, rörlighet och snabbhet när vi tar oss igenom hinderbanor och utför andra gymnastikmoment (från 6 år).

Truppgymnastik, Nybörjargrupper och tränings/tävlingsgrupper i trampett, tumbling och fristående (från 6 år).

Gymmix gruppträning, Olika typer av gruppträningspass (från 13 år).

Alla kan gympa, Gymnastikgrupp för personer med funktionsvariationer.

Gymmet, drift av gymmet i KGM-hallen.

MÅL OCH INRIKTNING

Vår Verksamhetsidé tydliggör föreningens uppdrag och uttrycker kärnan i verksamheten.

I Hultsfred gymnastikklubb antar vi Svensk Gymnastiks verksamhetsidé som uttrycks på följande sätt:

“Svensk Gymnastik möjliggör för alla att träna, tävla och uppleva rörelseglädje. Rörelse är vårt språk.”

Vi utgår även från Svensk Gymnastiks uppförandekod, utvecklingsmodell och värdegrund. Värdegrunden beskriver vilka värden som ska styra verksamheten och genomsyra ledarskapet vilka beskrivs utifrån begreppen glädje och gemenskap, nyfikenhet och utveckling, öppenhet och trygghet.

MEDLEMMAR

Under 2025/2026 har Hultsfred GK haft 802 medlemmar.

Medlemmarna består av aktiva medlemmar, både barn och vuxna samt stödmedlemmar och hedersmedlemmar. Fördelningen av medlemmar ser ut ungefär enligt följande

Barn 2-5 år	190 st
Barn 6-13 år	242 st
Ungdomar och vuxna fr. 13 år	331 st
Hedersmedlemmar/Hedersledamöter	10 st
Stödmedlemmar	29 st

ORGANISATION

Styrelsen

Under verksamhetsåret har styrelsen i bestått av:

Ordförande	Sandra Örmander
Kassör	Gladys Troncoso
Sekreterare	Gabriella Wahlberg
Ledamöter	Cecilia Turesson, Lisa Körner, Agnes Söderholm, Annie Freij, Sofi Karlsson och Angelica Martinsson.
Suppleant	Frida Jonsson & Malin Stolth

Revisor

Under verksamhetsåret har revisorerna bestått av:

Revisor: Sandra Nikolausson och Tomas Lockström

Suppleant: Britt Svensson

Sektionsansvariga

Under verksamhetsåret har följande varit sektionsansvariga för respektive sektioner:

Bamsegympa	Sandra Örmander
Äventyrsgympa	Jon Seberg och Gladys Troncoso
Parkour	Gladys Troncoso
Truppgymnastik	Cilla Turesson & Erica Össmar
Danzy Kidz	Gladys Troncoso
Alla kan gympa	Ewa Anemyr
Gymmix gruppträning	Malin Stolth & Louise Lockström
Gymmet	Erika Lindell

1. VERKSAMHET

STYRELSENS VERKSAMHET

Ordinarie sammanträden

Styrelsen har under året sammanträtt vid följande tillfällen

2025: 26/5 (konstitutionerande möte), 15/6, 11/8, 13/9, 19/10, 9/11, 14/12,

2026: 11/1, 8/2, 8/3, 12/4

Styrelsen har haft planeringsdag 12-13/9 2025 på Vimmerby Stadshotell. Här diskuterades främst föreningens framtid och utveckling. Vi har i samband med planeringsmötet påbörjat föreningens nya projekt "Idrottsklivet/insteget – inkludering/integration" som styrelsen driver till en början.

Styrelsen har även haft en planeringsdag 31/1 2026 på Hotell Hulingen där vi fortsatte arbetet med projektet "Idrottsklivet/insteget – inkludering/integration". Vi diskuterade styrelsens arbete framåt samt rollfördelningar och stämde av budget och ekonomi.

Styrelsens sammanträden har till största del skett i konferensrummet i KGM-hallen med möjlighet att ansluta digitalt vid behov för styrelsens ledamöter. Utöver ordinarie möten har ett antal beslut fattats via chattgrupp/andra digitala kommunikationskanaler. Dessa har protokollförts i efterföljande mötesprotokoll.

Protokollen efter styrelsens sammanträden finns signerade och samlade på föreningens kontor som idag finns i KGM-Hallen.

Styrelsens arbete

Styrelsen har under året arbetat mycket med den verksamhetsplan som beslutades på årsmötet 2025. I denna fanns 4 övergripande punkter;

- Inkludera mera
- Vi har engagerade medlemmar i vår förening
- Vi utvecklar, uppmuntrar och uppskattar våra ledare i föreningen
- Vi samverkar med kommun, företag, organisationer och andra ideella föreningar

Inkludera mera har vi arbetat vidare kring och fokuserat på att rörelseglädje ska vara möjlig för alla oavsett förutsättning. Vi har haft föreläsning kring detta genom bl.a Emma Kostenius från RF-SISU som pratade mycket om värderingar och påverkan av dessa. Vikten av att uppmärksamma värderingar i träningsgruppen för att minimera risken att någon inte ska kunna känna sig delaktig pga förutsättningar m.m.

Ledarfrågan är viktig för oss och våra ca 90 ledare gör en fantastisk insats för föreningen. Vi har fokuserat på att möjliggöra övergångar mellan grupper för våra ledare på ett bra och strukturerat sätt och även arbetat mer kring våra ungdomsledare, vad som förväntas av dem och vårt ansvar för dem. Vi har även uppdaterat dokumenten på vår webbsida där man som ny och/eller befintlig ledare kan hitta information om uppdraget, www.hultsfredgk.se/engagera-dig/till-dig-som-ledare. Under året har vi också arbetat lite extra med evenemang för ledare och anordnade exempelvis två gemensamma kick-offer. Att ses allihop anser vi är viktigt, roligt och utvecklande på olika sätt. Vi har också diskuterat och genomfört några internutbildningar där ledare tar hjälp av varandra.

Mer information om respektive aktiviteter, evenemang och projekt finns att läsa om under respektive rubrik.

Utöver dessa fyra punkter i verksamhetsplanen har vi aktivt arbetat för att söka bidrag, hitta projekt som kan ta föreningen framåt samt samverka i olika former med externa aktörer.

Större beslut och händelser under året

- Vi har gått med i Fritidskortet.
- Två Valborgshopp, ett i Hultsfred och ett i Virserum.
- Rekord på försäljning av Newbody.
- Provat minimotorik.
- Projekt inkludera-mera.
- Infört samverkansråd med Handbollen och Fotbollen.
- Vi har beslutat att återinvestera i föreningen genom inköp av flera redskap.
- Vi har beslutat byta namn på äventyr grupp 1 och 2 till bas och avancerad.
- Vi har beslutat ingå ett avtal med Hvetlanda gymnastikförening gällande samverkan kring en ny gymnastikhall i Vetlanda.

Ekonomi

Se separat förvaltningsberättelse.

SEKTIONERNAS VERKSAMHET

BAMSEGYMPA

Sektionsansvarig: Sandra Örmander

Ledare

Hösten 2025: 38 ledare, var av 6 ungdomsledare

Våren 2026: 38 ledare, var av 6 ungdomsledare

Deltagare

Hösten 2025: 106 barn

Våren 2026: 154 barn

Om gruppen

Bamsegymna är Hultsfred Gymnastikklubbs verksamhet för de yngsta barnen och är fantasi, lek och glädje! Bamsegymna för barn är rolig, allsidig, motorisk träning där barnen får prova på olika sätt att röra sig och använda kropp och knopp. Att ha kul, i

lek och rörelse tillsammans med kompisar, att krypa, åla, rulla och kanske uppleva lyckan i att göra sin första kullerbytta - det är Bamsegympa. Bamsegympa är för barn i åldrarna 4–6 år.

Verksamheten under året, evenemang, ledarträffar & utbildningar

Hösten 2025

Terminen startade med en gemensam kick off den 21 augusti för att samla ledare och planera inför hösten. Senare under hösten hölls två informationsmöten om kommande platssläpp för bamsegympa för barn födda 2022. Två möten genomfördes, ett i Målilla och ett i Hultsfred. På mötet fick vårdnadshavare chans att ställa frågor och lära känna verksamheten. Föreningen kunde utifrån mötestillfällena rekrytera nya ledare för att starta fyra grupper till vårterminen 2026 - två grupper i Hultsfred, en i Målilla och en i Virserum. Gruppen i Virserum har även inkluderat barn födda 2021 så detta blev en mixad åldersgrupp med barn födda 2021 och 2022. Under hösten rekryterades också en ny ungdomsledare.

Föreningens medlemmar deltog i försäljning av "Smaklökens kryddor" under höstterminen för att bidra till klubbens ekonomi. Den 22 november genomfördes en utbildning i Bamsegympa i Hultsfred som ett led i att kunna starta nya grupper för barn födda 2022.

Höstterminen avslutades med en uppskattad julshow, där barnen fick visa upp vad de lärt sig under terminen.

Under höstterminen beslutade också föreningen att pausa Bamsegympa för barn födda 2020 i Virserum. Föreningen kunde inte hitta någon lösning för att alla barn skulle kunna fortsätta gympa i någon annan form.

Våren 2026

Vårterminen startade med kick off den 18 januari och fortsatte med uppstart av Bamsegympa för barn födda 2022. Under vårterminen rekryterades en ny ungdomsledare.

Under våren har sektionen även haft "prova-på-tillfälle" för barn födda 2020 med syfte att visa barnen vilka fler verksamheter som föreningen erbjuder för att kunna fortsätta träna i föreningen. Cirka 25 barn deltog vid prova-på tillfällena.

Under vårterminen deltog medlemmarna återigen i en försäljning, den här gången av produkter från New Body för att stärka föreningens ekonomi. När vårterminen gick mot sitt slut deltog flera grupper på det populära evenemanget Valborgshoppet 18

april i Hultsfred och 20 april i Virserum, där barnen fick visa sin rörelseglädje i en rolig och festlig miljö.

Vårterminen avslutades sedan med att sektionen arrangerade ett Bamsegympalopp 3 maj runt Sågdammen i Hultsfred för att fira att Bamse fyller 60 år under 2026. Evenemanget blev uppskattat och ca 60 barn deltog.

MINIMOTORIKEN

Sektionsansvarig: Sandra Örmander

Ledare

Våren 2026: 3 ledare

Deltagare

Våren 2026: 30 barn tillsammans med medföljande vuxen.

Om gruppen

Minimotoriken är ett lekfullt gympapass för våra allra yngsta, där barn födda 2023-2024 deltar med en medföljande vuxen. Syftet är att utveckla grundrörelser, stärka kroppskontroll och skapa rörelseglädje i en trygg, tillåtande och rolig miljö där barnet upptäcker nya färdigheter.

Verksamheten under året, evenemang, ledarträffar & utbildningar

Våren 2026

Idén om att starta ett pass för de allra yngsta föddes under hösten 2025 och kunde bli verklighet till vårterminen 2026. I gruppen finns plats för 30 barn som deltar tillsammans med medföljande vuxen. Föreningen har tre ledare för passet, som var och en har med sitt eget barn till passet och deltar i aktiviteten. Aktiviteten har varit uppskattad av barnen som nyfiket utforskat sina motoriska färdigheter.

DANZY KIDZ

Sektionsansvarig: *Gladys Troncoso*

Inför verksamhetsåret blev det ny åldersfördelning i grupperna.

Danzy kidz fsk -1:

Ledare HT25: Gladys Troncoso och Sabrina Giesin-Beckmann

Ledare VT26: Gladys Troncoso

Deltagare HT25: 7st deltagare

Deltagare VT26: 10st deltagare

Danzy kids 2-4:

Ledare HT25: Gladys Troncoso och Cecilia Stenfeldt Johansson

Ledare VT26: Gladys Troncoso och Cecilia Stenfeldt Johansson

Deltagare HT25: 15 deltagare

Deltagare VT26: 17st deltagare

Danzy kids 5-6:

Ledare HT 25: Jenilie Troncoso och Analy Troncoso

Ledare VT26: Jenilie Troncoso, Analy Troncoso och Gladys Troncoso

Deltagare HT25: 21st deltagare

Deltagare VT26: 17st deltagare

Under verksamhetsåret har det ej genomförts några utbildningar eller ledarträffar. Grupperna har deltagit på julshowen och valborgshoppet.

PARKOUR

Sektionsansvarig: *Gladys Troncoso*

Ledare:

Under HT25 var följande personer ledare: Andreas Jareborg, Angelica Martinsson, Gladys Troncoso, Dennis Jönsson, Franziska Röder, Jenny Sahlin, Malin Backman och Elin Åström.

Under VT 26 var följande personer ledare: har Gladys Troncoso, Dennis Jönsson, Angelica Martinsson och Malin Backman

Deltagare

HT25 deltagare: 28st deltagare

VT26 deltagare:15st deltagare

Inga utbildningar har gjorts under detta verksamhetsår och 1 ledarträff genomfördes den 22/3.

Parkouren var i gropen i Växjö vid 1 tillfälle under vårtermin. Gruppen har deltagit på julshowen och valborgshoppet.

ÄVENTYRSGYMPA

Sektionsansvarig: Jon Seberg & Gladys Troncoso

Ledare HT25 Bas: Emma Linder, Evelina Rannemalm, Gabriella Wahlberg, Jennie Karlsson, Malin Wahlström och Mikaela Nord Kahn

Ledare VT26 Bas: Evelina Rannemalm, Gabriella Wahlberg, Jennie Karlsson, Mikaela Nord Kahn och Ebba Alexandersson

Ledare HT25 Avancerad: Jon Seberg, Alice Persson, Andreas Jareborg, Gladys Troncoso, Martina Alexandersson och Daniel Persson

Ledare VT26 Avancerad: Jon Seberg, Alice Persson, Andreas Jareborg, Gladys Troncoso, Martina Alexandersson och Daniel Persson

Ledare HT25 Äventyr/parkour Virserum: Linda Riede, Sebastian Larsson, Susy-Ann Stapper

Ledare VT26 Äventyr/parkour Virserum: Katrin Voss, Linda Riede och Sebastian Larsson

Antal deltagare Bas HT25: 23st deltagare

Antal deltagare Bas VT26: 18st deltagare

Antal deltagare Avancerad HT25: 18st Deltagare

Antal deltagare Avancerad VT26: 14st deltagare

Antal deltagare Virserum HT25: 15st deltagare

Antal deltagare Virserum VT26: 9st deltagare

Under verksamhetsåret har det funnits 3 grupper. Det startades en ny grupp i Virserum som blev en blandning av äventyrsgymna och parkour.

Till vårterminen 2026 bytte äventyrsgymna grupperna namn från äventyrsgymna grupp 1 och 2 till Äventyrsgymna bas och avancerad

Under verksamhetsåret har Äventyrsgymna avancerad deltagit på toughest i Malmö i maj. I mars var även gruppen i Växjö i Gropen. Grupperna har deltagit på julshowen och valborgshoppet.

Det inte genomförts några utbildningar under verksamhetsåret men 1 ledarträff genomfördes den 22/3.

TRUPPGYMNASTIK

Sektionsansvarig: *Cilla Turesson*

Ledare

Trupp Bas/Hjulning: Annie Freij, Emma Linder, Ester Westrin, Signe Nelsson, Vera Johansson - 25 st / 1 st slutat

Trupp Bas/hjulning Virserum: Rebecka Jälmstedt, Liv Sandstedt, Linda Reide, Ena Mulisic, Beda Feltlind (vt 2026) - 18 st

Trupp Rondat: Natalija Simijonovic, Matilda Wiberg, Hanna Allmandinger, Cilla Thuresson - 23 st / 2 st slutat

Trupp Handvolt/Flickis Virserum: Erica Össmar, Frida Jonsson, Linda Reide, Melanie Dubberke, Suzy-Ann Stapper (slutat vt 2026) - 10 st / 3 st slutat

Trupp Handvolt: Sanna Hassan, Cilla Thuresson, Meja Wallin, Gabriella Svensson Lundegard - 28 st

Trupp Flickis: Jon Seberg, Agnes Söderholm, Emelie Elvingsson/Ekelöf - 21 st

Trupp Salto Virserum: Frida Jonsson, Erica Össmar - 14 st / 1 st slutat

Trupp Salto nivå 7: Lisa Körner, Viktoria Andersen, Linn Frilund - 13 st / 2 st slutat

Trupp Salto nivå 6: Cilla Thuresson, Gladys Troncoso, Matilda Lockström (2026, hjälpledare) - 16 st / 3 st slutat

Verksamhetsåret går otroligt fort när vi har mycket att göra i trupp sektionen. Under hösten hade vi en hemmatävling, Sydostmästerskapen nivå 6. Våldigt kul för våra äldsta gymnaster att få tävla på hemmaplan. Trupp Flickis och Trupp Handvolt var iväg till Karlskrona på tävling som första tävling för terminen i nivå 8-9. Därefter löpte tävlingarna på. Nästa tävling för nivå 8-9 var i Växjö där vi hade 5 lag från Hultsfred som tävlade, 2 lag i trupp Rondat i nivå 9, 2 lag i trupp flickis i nivå 8 äldre och 1 lag i trupp handvolt i nivå 8 yngre. Hade även en tävling i Kalmar för nivå 7 där trupp salto nivå 7 och trupp salto virserum var och tävlade. Under terminen hade vi lite problem i trupp handvolt/flickis virserum med ledare. Många samtal som tillslut löste sig, ett litet tag i alla fall.

Vi avslutade terminen med årets julshow med tema jul. Uppskattat från

både ledare och gymnaster!

Vårterminen startade, kändes som att den började där den avslutades, med taggade gymnaster. Mycket träningar inför tävlingar. Och även problemet i handvolt/flickis virserum med ledare. Cilla Turesson, Erica Össmar och Frida Jonsson löste problemet och våra gymnaster fortsätter att träna men med 1 dag i veckan. Vilket har resulterat i glada och nöjda gymnaster. Första tävlingen åkte trupp salto nivå 6 på i Vetlanda. Näst på tur var trupp salto nivå 7 och trupp salto virserum som var i Eksjö och tävlade i nivå 7 där salto nivå 7 tog hem bronset. Helgen efter åkte trupp Rondat, trupp Handvolt och trupp flickis till Huskvarna för att tävla. Även här 5 lag. För trupp flickis gick det bra, de kammade hem silvermedaljen i båda poolerna.

Vi åkte även till gropen i 2 omgångar. Första gänget var alla salto grupperna i både Hultsfred och Virserum med en härlig träningskväll i Växjö. Nästa gång, trupp handvolt, trupp handvolt/flickis virserum och trupp flickis åkte 28 mars för en härlig träningskväll i Växjö.

Nu inväntar vi Valborgshoppet den 18 april och även 3 tävlingar till. 25-26 april, Sydostmästerskapen Nivå 6-7 i Växjö där våra salto grupper kommer att delta. Sista tävlingen är 9 maj i Karlskrona för trupp handvolt och trupp flickis i nivå 8-9.

Under vårterminen fick vi vår efterlängtrade soft madrassen och en ny trampett till Hultsfred. Virserum fick sitt efterlängtrade nedslagsbädd.

Utbildningar som har gjorts under detta verksamhetsår:

Bas - träning/tävling

Truppgymnastik B

Åldersanpassad träning för barn och unga

Styrka - rörlighet - fysiologi

Trampolin som hjälpredskap

Domarutbildning steg 2

Ledarmöte/truppmöte som har gjorts under detta verksamhetsår:

Kick-off på Hulingen 21/8 -25

Truppmöte Hultsfred 31/8-25

Kick-off 18/1-26

Truppmöte Hultsfred 15/2-26

Truppmöte Hultsfred 19/4-26

ALLA KAN GYMPA

Sektionsansvarig: Ewa Anemyr

Ledare: Ewa Anemyr, Eva Körner och Christina Åkerlund

Deltagare: ht-25 12st, vt-26 13st varav en vilande.

Om gruppen

En grupp träningsglada deltagare med olika funktionsvariationer. De kommer varje onsdag med positiv inställning - vad ska vi göra idag? Vi startar och avslutar varje pass med en ramsa. Musik till träning är ett måste så deltagarna turas om att ta med sin favoritmusik. I år har vi provat på att ha samma uppvärmningsprogram vid varje pass för att få röra på kroppens alla muskler/leder, tidigare fick varje deltagare visa en rörelse. En grupp träningsglada deltagare med olika funktionsvariationer. De kommer varje onsdag med positiv inställning - vad ska vi göra idag? Vi startar och avslutar varje pass med en ramsa. Musik till träning är ett måste så deltagarna turas om att ta med sin favoritmusik. I år har vi provat på att ha samma uppvärmningsprogram vid varje pass för att få röra på kroppens alla muskler och leder. Tidigare fick varje deltagare visa en rörelse.

Verksamhet under året

Träningspassen i år har varit volleyboll/bollspel, styrka, cirkelfys (bana), gymmix, 5-kamp, sittgympa/dans, boccia, boxning bl.a. kör varje pass 2 tillfällen efter varandra med lite variation och även önskemål från deltagarna. Igenkänning utav innehåll ger trygghet i gruppen. Vårt mål är att alla deltagare ska kunna vara så aktiva som möjligt så vissa moment måste anpassas efter den enskilda personen. Detta skulle inte gå att genomföra med en större grupp än den vi har idag. Vi är också beroende utav medföljande ledsagare.

Evenemang

Vi valde även i år att avstå från gemensamma uppvisningar och haft våra terminsavslutningar i gruppen.

Ledarträffar

4 Planerings- och avstämningsmöten.

Utbildningar

Kurs/ online – Gruppträning för vuxna med intellektuella funktionsnedsättningar med Gisela Teltscher.

GYMMIX GRUPPTRÄNING

Sektionsansvariga:

Malin Stolth & Louise Weinfors Lockström

Ledare:

Malin Wahlström, Cecilia Nunez, Frida Jonsson, Lisa Ekelund, Louise Weinfors Lockström, Malin Stolth, Mikael Pettersson, Monica Örmander, Monika Svensson, Sandra Örmander, Susanne Ström, Åsa Lindh & Larissa Brnicanin

Verksamheten under året

Gymmix Gruppträning har haft ett aktivt och bra år med stort engagemang från både ledare och deltagare. Genom ett brett träningsutbud, nya satsningar och uppskattade aktiviteter har de bidragit till ökad gemenskap och träningsglädje.

Fokus under året har varit att hitta tillbaka till ett varierat och attraktivt schema, då vi tidigare sett en nedåtgående trend inom gruppträningen. Under verksamhetsåret har sektionen satsat på en bred verksamhet med ett varierat utbud av träningspass för olika målgrupper. Mer intensiva pass har delvis ersatts av styrkepass och pass med större fokus på rörelseglädje, vilket har tagits emot positivt av medlemmarna. I årets program har vi utökat med ett skivstångspass samt passet Kondis & Kraft.

Danspasset hade lägre deltagande i år och genomfördes endast under höstterminen. Vi upplever att årets schema och utbud varit uppskattat av medlemmarna.

Sektionen har under året även investerat i nytt träningsmaterial, bland annat viktskivor till det nya skivstångspasset. Vi har även kompletterat med nya redskap utifrån önskemål från både medlemmar och ledare.

Vi fortsätter att bedriva verksamhet på flera orter i kommunen och har under verksamhetsåret haft ca 135 medlemmar registrerade i våra grupper samt 13 registrerade ledare i våra grupper.

Under året har vi erbjudit totalt 12 pass:

- 9 pass i Hultsfred
- 1 pass i Virserum
- 2 pass i Målilla

Utöver ordinarie schema har vi även erbjudit:

- Pop-up-pass under v.35
- Julgymna
- Påskschema
- Majgymna

Ledare och utveckling

Ledarna har haft en central roll i verksamheten. Under året har vi genomfört ledarträffar och inspirationsdagar för att stärka gemenskap, utveckling och planering. Flera ledare deltog i Camp Sydost, där de fick ta del av inspiration och utbildning inom gruppträning. Några av våra ledare medverkade även som inspiratörer under arrangemanget.

Ledarträffar & Utbildningar

- 11/5 – Ledarträff & gemensam avslutning samt planering inför hösten
- 24/8 – Ledarträff inför terminsstart samt städning av förråd
- 15-16/11 Camp Sydost – Inspirationsevent för gruppträning (6 Ledare deltog)
- 11/1 – Ledarträff med genomgång av vårterminen
- 17/4 – Gemensam avslutning och planering inför hösten

Evenemang & Samarbeten

I samarbete med gymmet har vi arrangerat flera aktiviteter i KGM-hallen för att det ska hända lite extra saker samt för att kunna skapa mervärde och ge tillbaka något till våra medlemmar. Vi har även deltagit i några av föreningens egna evenemang under årets som gått. Nedan aktiviteter utöver ordinarie träning har genomförts.

Evenemang

- 24/8 – Kick-off inför terminsstart

Tillsammans med gymmet arrangerades en dag med kortare träningspass och gymträning för både nya och befintliga deltagare.

- 26/10 Deltagande vid föreningens "Upptäck HGK Målilla"

cirkelfys för alla åldrar.

- 30/10 – Seniordag

Föreläsning av Lina Holmquist kombinerat med fika och träningspass.

- 7/11 – Familjefredag

Ett lyckat arrangemang med aktiviteter för hela familjen: öppen hall, cirkelfys, gymträning, reflexbana och besök av räddningstjänsten.

- 11/1 – Nystart 2026

Ett välbesökt och uppskattat kick-off-evenemang med träningspass, workshops och inspiration. Gäster: Sofia Harre Wallen och Eric Ekström.

- 6/3 Familjefredag med mellotema

Cirka 90 deltagare deltog i aktiviteter som familjetabata, dans och bokstavs jakt runt KGM-hallen. Även polis deltog.

- 12/3 Deltagande vid tärning för truppgymnastik Salto

Louise besökte under vårterminen gruppen som fick prova på ett gruppträningspass.

GYMMET

Sektionsansvarig: *Erika Lindell*

Om gruppen, verksamheten under året & evenemang

Gymmets verksamhet har under året bedrivits med ett nära samarbete mellan ansvariga och gymvärdar. Vi är tre (Erika, Cecilia och Tomas) som kontinuerligt med veckoansvar finns på plats på gymmet för att ta emot och registrera nya kunder samt hjälpa till med förlängning av medlemsskap.

För närvarande har vi fem gymvärdar: Alexandra, Malin, Daniel, Emelie och Leonardo. Gymvärdarna ansvarar enligt rullande schema för städning och tillsyn av olika utrymmen i KGM-hallens lokaler.

Under verksamhetsåret har några förändringar skett i uppdraget som gymvärd:

- I början av verksamhetsåret (maj) avslutade Linda Pettersson sitt uppdrag. Alexandra Simonsson tog över rollen i juni 2025.
- Cecilia Nunez lämnade som gymvärd och gick in och tog över uppdraget efter Sandra Örmander som tillfälligt hjälpt till att uppdatera och registrera nya kunder.

- Under maj 2026 avslutade Morgan Pettersson sitt uppdrag som gymvärd och Leonardo tog över rollen.

Aktiviteter och händelser under året

Maj 2025 - Ledarträff och avslutning

Gymmix bjöd in till ledarträff/avslutning i Vimmerby. Dagen innehöll träning och föreläsningar.

13 augusti - 21 september 2025

Under denna period bemannade gymsektionen gymmet, onsdagar och söndagar för att öka tillgängligheten och servicen för kunderna.

22 augusti - Gymmix "Prova på-pass"

Gymmet hölls öppet mellan kl. 10.00-13.00 i samband med Gymmix "prova på-pass".

7 september 2025 - Ledarträff

Ledarträff genomfördes i KGM-hallen.

2 november 2025 - Städ- och fixardag

Gemensam städdag genomfördes på KGM-hallen.

7 november 2025 - Familjefredag med Gymmix

Gymsektionen och gymvärdarna deltog under Familjefredagen där korvgrillning anordnades och gymmet hölls öppet mellan kl. 16.00-18.30. Erbjudande under kvällen: "Träna året ut för 500 kr".

Kampanjerbjudanden

Under perioden 19/12 - 6/1 2026 erbjöds kunder en extra månad vid köp av årskort eller halvårskort till gymmet.

11 januari 2026 - Inspirationsdag med Gymmix

Gymmix arrangerade inspirationsdag och gymmet hölls öppet under arrangemanget. Erbjudande i gymmet: "Få en extra månad vid registrering av halvårs- eller årskort".

6 mars 2026 - Familjedag med Gymmix

Familjedag arrangerades tillsammans med Gymmix mellan kl. 16.00-18.00. Gymmet hölls öppet under hela arrangemanget. Erbjudande i gymmet: "Få en extra månad vid registrering av halvårs- eller årskort".

LEDARAKTIVITETER

Att ses tillsammans alla ca 90 ledare med sektionensansvariga och styrelse anser vi är viktigt, roligt och utvecklande. Därav har vi fortsatt med våra årliga kickoffer. Känns bra med två kickoffer för att knyta ihop säcken av höstterminen, blicka framåt mot vårterminen och hälsa nya ledare välkomna. Båda evenemangen har varit uppskattade bland ledare och det har varit bra uppslutning vid båda tillfällena.

Bamsegymna -20 har samtliga barn erbjudits prova-på i de grupper som dem har att välja på för fortsatt gymnastik inom föreningen.

Utöver dessa gemensamma aktiviteter har även sektionerna genomfört olika evenemang för sina ledare.

EVENEMANG

Vi har under året arbetat med mycket arrangemang för att engagera våra medlemmar. Under året har vi arrangerat en trupptävling, julshow och Valborgshopp både i Hultsfred och i Virserum. Vi har även haft lite olika medlemsaktiviteter såsom en inspirationsdag för att komma igång med träning och rörelseglädje. Se mer information om eventen i sektionernas berättelse.

Tävlingsarrangemang

Vi har under året arrangerat en trupptävling den 22/11-2025. Vi som värd upplevde att evenemanget gick bra och att de som besökte oss var nöjda. Det var mycket besökare vilket var väldigt roligt.

Utöver vår egen tävling har flera truppgrupper varit iväg på olika tävlingar under verksamhetsåret.

LEDARE

Något som har efterfrågats av både ledare och sektionensansvariga som vi arbetat med under året är tydliga riktlinjer kring vilka ansvarsområden en ledare och sektionensansvarig har. Syftet är att underlätta både rekrytering och introduktion av nya ledare samt att underlätta arbete för våra befintliga ledare. Dessa dokument innehållande information om ledaruppdraget, våra rutiner & policys, tips på utbildningar med mera finns nu på en ny plattform på vår hemsida. Här är de lättillgängliga för både ledare och de som är nyfikna på ledaruppdraget. Vi har även under året lyft frågan kring våra ungdomsledare och vilket ansvar dem ska ha i vår verksamhet.

1. PROJEKT & SAMARBETEN

HAGADAL OUTDOOR

Hagadal Outdoor är den Parkour- och motorikbana vi arbetat med de senaste tre åren. I September 2023 var den färdigbesiktad och stod äntligen klar att användas efter att många stationer byggts under maj-juni samma år. Vi kan nu erbjuda aktiviteter utomhus och en del av våra grupper har under sina ordinarie träningstillfällen flyttat ut sin verksamhet. Utöver våra egna aktiviteter i anläggningen är vår förhoppning att området ska ge rörelseglädje för många kommuninvånare.

SPONSORER

Under året har vi fortsatt vårt arbete med sponsorer, att förtydliga sponsoravtal och försöka arbeta in en rutin för hur man löpande kan arbeta med sponsring. Vi börjar landa i ett arbetssätt och en rutin kring detta som kan tas med till kommande verksamhetsår. Att arbeta med sponsorer gör en stor skillnad för vår förening.

SAMVERKAN

Det är många externa aktörer som hör av sig till oss och vill att vi ska delta i olika evenemang eller vara med och samverka på andra sätt. Under verksamhetsåret har vi bland annat deltagit på mopperallyt. Vi har även närvarat vid olika skolors verksamhet och visat upp delar från vår verksamhet såsom trupp gymnastik och Danzy. Vi tycker det är roligt att sprida rörelseglädjen på andra evenemang än våra ordinarie tillfällen och är glada att så många tänker på oss. Vi har deltagit på idrottsskola och rörelseglädje på loven, detta har anordnats av HHF.

Vi har även börjat samverka med handbollsklubben och fotbollsklubben. Vi har haft möten ca en gång i kvartalet där vi träffats och skapat ett gemensamt årshjul och delat tankar och idéer för våra föreningar framåt.

IDROTTSKLIVET/INSTEGET – INKLUDERING/INTEGRATION

Detta projekt startades då vi vill finnas för alla i kommunen och vi vill inte att olika personers förutsättningar eller ekonomi ska vara ett hinder till rörelseglädje. Vi har bl.a haft Emma Kostenius som föreläst vid vår kick-off 18 januari där hon pratade mycket om värderingar, olika aspekter beroende på individers förutsättningar m.m.

Vi har även utfört olika aktiviteter med projektet som grund bl.a Barnens dag i Folkets park, Upptäck HGK och familjefredag. Dessa aktiviteter har varit välbesökta och uppskattade.

Vi har också tagit beslut om att efter detta verksamhetsår avsluta detta projekt och istället integrera det i vårt arbete framåt.

RÖRELSEBIDRAGET

Under verksamhetsåret har rörelsebidraget använts till 16 medlemmar motsvarande ett värde av 8300kr.

Styrelsen vill avslutningsvis tacka alla medlemmar för ett riktigt härligt verksamhetsår!

Sandra Örmander, ordförande

Gabriella Wahlberg, sekreterare

Gladys Troncoso, kassör

Cecilia Turesson, ledamot

Annie Freij, ledamot

Lisa Körner, ledamot

Agnes Söderholm, ledamot

Sofi Karlsson, ledamot

Angelica Martinsson