

Gympa Nytt

Jubileumsnummer

Skatelövs Gymnastikförening | skatelovsgf.se



Skatelövs GF



SkatelövsGF

gym^Nmix



STYRELSE



Emma Brennander
Ordförande



Annika Rydén
Vice ordförande



Lisa Larsson
Sekreterare



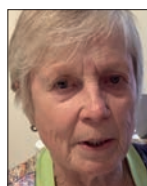
Susanne Korner
Kassör



Agneta Färlin
Ledamot



Camilla Spång
Ledamot



Ingrid Wågström
Ledamot



Isabell Schölin
Ledamot



Linn Gunnarsson
Ledamot



Ellinor Karlsson
Suppleant



Ida Willander
Suppleant

Styrelsen nås på mail: skatelovsgf@gmail.com

Skatelövs Gymnastikförening i korthet

I Skatelövs GF är vi cirka 400 medlemmar. Våra värdeord rörelse, glädje och gemenskap genomsyrar allt vi gör. Vår verksamhet spänner över flera generationer. Vår yngsta medlem är 3 år, och vår äldsta 77.

Skatelövs GF är en Bamse- och en Gymmix-förening.

Gymmix är Svenska gymnastikförbundets varumärke för kvalitetssäkrad gruppträning. För att vara certifierad krävs ett varierat utbud och en välkomnande miljö. Syftet är att bidra till hälsa och välbefinnande. Gymmix står för begreppet Bra träning nära dig.

Bamsegymna är rolig och allsidig motorisk träning. Här får våra allra minsta medlemmar prova på olika sätt att röra sig och använda kropp och knopp. Att krypa, åla, rulla och kanske uppleva lyckan i att göra sin första kullerbytta – det är Bamsegymna.

Vid våra träningstillfällen är alla våra medlemmar basförsäkrade.

För mer info se: <https://www.gymnastik.se/forening/forsakringar/>

DROGPOLICY i Skatelövs Gymnastikförening

Ingen skall uppträda påverkad av alkohol eller andra berusningsmedel vid aktivitet anordnade av föreningen.

Vi vill...

- Stärka idrottens trovärdighet
- Undvika oönskade fall
- Vara goda förbilder för ungdomar & vuxna i samhället
- Erbjudna drogfri miljö
- Visa vårt sociala ansvar

Styrelsen har ordet

Nu har det gått ett år sedan fjolårets Gympanytt. Vi är tacksamma över att se tillbaka på ett stort engagemang och fascinerade över i hur många år Skatelövs Gymnastikförening har bedrivit en så aktiv verksamhet. Såklart påminns vi extra mycket om detta just eftersom vi under 2024 firar 65 år. Vår mångåriga historia påminnes vi också om i samband med våruppvisningen. I publiken konstaterade någon att "det är ju lika roligt nu att titta på barnen och deras utveckling som när jag själv var med där på golvet för många år sedan."

Mer om vad som hänt sedan sist finns att läsa på sidorna 10-15. Exempelvis berättas om ett lustfyllt dagläger, roliga tävlingar, en mängd utbildningar och en hälsosatsning tillsammans med elever från Grimslövs folkhögskola. I det här numret av Gympanytt lär vi även känna några av våra medlemmar lite bättre och såklart blickar vi framåt. Ett rykande färskt schema presenteras och andra viktiga händelser tillkännages, exempelvis arrangerar vi återigen en barn- och sportloppis. Denna känns värdefull med hänsyn till miljö, bidrar till uppskattad samvaro och hjälper till att finansiera vår verksamhet.

Än större ekonomiska tillskott erhåller vi från våra sponsorer. Ett stort tack och läs mer om dem på tidningens mittuppslag.

Lägg gärna märke till vårt GympaBingo på sidan 29, kanske genomför du det tillsammans med en vän? Håll också utkik efter hur vi firar föreningens 65-års jubileum – vi gör en helg med något för alla! Förhoppningsvis är du lika pepp på att veta mer om vad som händer inom föreningen som vi – varmt välkommen till ett nytt nummer av Gympanytt!

Styrelsen



VIKTIGA DATUM

18/8 Anmälan till höstterminen öppnar.
V. 35 Hösttermin startar
28/9 Barn- & Sportloppis
19/10 Dagläger för barn och ungdomar

20/10 65-års firande
12/12 Musikhjälpen
V. 49 Julavslutning i alla barngrupper
V. 3 Uppstart vårtermin
6/5 Våravslutning

Utöver detta finns ledarmöten, besök i trupphallen, tävlingar och mycket annat att se fram emot.

Senaste nytt och löpande information på vår hemsida skatelovsgf.se samt på våra sociala medier.



Skatelövs GF



SkatelövsGF

AVGIFTER & ANMÄLAN

ANMÄLAN TILL VÅRA GYMMIXPASS

Du anmäler dig via vår hemsida, skateloavgif.se, klickar på fliken för anmälan och följer instruktionerna. Det spelar ingen roll om du varit medlem i våra grupper under våren, alla måste anmäla sig till höstens grupper. När du har anmält dig på hemsidan har du därefter möjlighet att delta på alla våra pass under terminen.

ANMÄLAN I BARN- OCH UNGDOMSGRUPPERNA

Du anmäler ditt barn via vår hemsida, skateloavgif.se, klickar på fliken för anmälan och följer instruktionerna. Det spelar ingen roll om ditt barn varit medlem i våra grupper under våren, alla måste anmäla sig till höstens grupper. Först till kvarn gäller på platserna.

Skulle någon grupp bli full öppnar vi en kölista och fyller sedan på gruppen efter hand som det blir lediga platser. Alternativt startar vi en ny grupp om föräldrar kan ställa upp som ledare för gruppen.

DELTAGARAVGIFTER BARN

Medlemsavgift 150:-/år

Träningsavgift: 200:-/termin

Tränings-/tävlingsförsäkring: 255:-/år

Administrativ avgift tillkommer 29-39:- / medlem

(Tränings-/tävlingsförsäkringen är en försäkring som är framtagen av Svenska Gymnastikförbundet för att ge ett ökat skydd för alla gymnaster som utför fria rotationer (volter salto m.m.) i sin träning, oavsett vilket redskap det utförs på. KRÄVS EJ FÖR BAMSEGYMPA.)

Vi samband med terminsstart erbjuder vi kostnadsfria "Prova på" – tillfällen. För att omfattas av försäkringen måste samtliga deltagare vara anmälda. Vid behov hjälper vi dig på plats med detta. Eventuell avanmälan behöver ske innan vecka 37. Därefter sker fakturering enligt ovan.

DELTAGARAVGIFTER GYMMIX

Medlemsavgift 150:-/år

GYMMIX träningsavgift: 500:-/termin

65+ träningsavgift: 400:-/termin

Administrativ avgift tillkommer 29-39:- / medlem

Avgiften innebär tillgång till samtliga Gymmixpass. Obs! Inga separata kvitton kommer att skrivas.



Stödjer, utbildar och utvecklar
idrottsföreningar och förbund



Här finns
något för
ALLA

VIKTEN AV EN FÖRENING

- Är det gymna idag?

En förväntansfull femåring ställer frågan.

På förskolan har det pysslats Alla hjärtans dag-presenter till barngruppsledaren Isabell. På frivillig basis gör hon och föreningens omtyckta ledare sitt bästa för att skapa givande träningstimmar.

Om helgerna ges vårdnadshavare chans att knyta nya kontakter när de hjälps åt att arrangera roliga pass för våra yngsta Bamse-barn. Parallellt tar föreningens ledare med de äldre gymnasterna till tävlingar, besöker trupphallen, planerar våravslutning och dagläger för de yngre.

I styrelsens arbetsgrupper diskuteras hur vi på bästa sätt gynnar föreningens medlemmar. Vilka önskemål om pass finns? Hur tillgodoser vi alla åldersgrupper? Hur säkerställer vi nyttigt utbildning till våra ledare? Och inte minst, hur finansierar vi verksamheten? Våra möten behandlar stort som smått och som medlemmar i SGF ska vi alla vara stolta över att vara en del av något större.

Föreningslivet bidrar till inkludering, gemenskap och trygga individer. En annan aspekt är att föreningsliv lär oss om demokrati, samarbete och ansvar - ofta redan från unga åldrar. Vi får chans att knyta vänskapsband och träffa likasinnade som också uppskattar rörelse, dessutom "på riktigt" och en stunds skärmfri tid.

Vi vet att fysisk aktivitet på många sätt främjar hälsa. Att vara smidig, snabb, stark och ha kroppskontroll, som är exempel på det vi tränar, är fördelaktigt i alla åldrar och en mängd sammanhang. Att göra sådant som är roligt, ha betydelse för andra, lära nytt, sätta mål och uppnå dem är utvecklande och stärker.

Enligt statistiska centralbyrån är var tredje svensk medlem i en förening och i Sverige finns 20 000 idrottsföreningar. Vi i SGF är en av dem. Det är med förundran vi påminns om hur vi bidrar till föreningslivets fördelar i och kring Skatelöv. Förhoppningen är att fortsätta 65 år till, minst. Vår femåring ska såklart erbjudas rörelse, glädje och gemenskap även den dag hen fyller 70 år.



Sparbanken Eken



LÄR KÄNNA VÅRA MEDLEMMAR



TOBIAS NILSSON

Vad är det som gör att du tränar hos Skatelövs GF?

- Variationen på alla pass. Jag kan få träning i både styrka, kondition och rörlighet 3-4 gånger i veckan. Sen spelar även närheten till träningen stor roll.

När du inte hänger med oss, vad gör du då?

- Jag jobbar som maskinsäljare så jag reser en hel del om dagarna. Annars umgås jag med familj och vänner och det finns alltid något som behöver fixas hemma.

Vilket är ditt favoritpass?

- Svårt att välja något favoritpass då alla pass jag går på tillför något positivt och dem är lika roliga. Men styrka ligger lite närmare hjärtat för man kan snabbt se ett resultat när man kan lägga på lite mer vikter efter några pass.

Vad är ditt mål med träningen?

- Mitt huvudmål är att må psykiskt och fysiskt bra. Kroppen ska gärna hålla ett tag till så det gäller att ta hand om den!



GUNVOR ALEXANDERSSON

Hur länge har du varit aktiv hos Skatelövs GF?

- Jag har varit aktiv inom föreningen av och till i ungefär 40 år.

Vilket är ditt favoritpass och varför?

- Jag gillar BodyWork, där får man en allsidig träning med styrka och kondition. Men tycker även om DanceFusion då det är roligt att släppa loss till härlig musik.

När du inte tränar vad gör du då?

- Jag cyklar en hel del och ägnar även mycket tid åt trädgårdsarbete.

Vad är ditt mål med träningen?

- Mitt mål är att kroppen ska må bra att bibehålla kondition, styrka och rörlighet. Gemenskapen och det sociala är ett plus.



MOLLY LUNDSTEN

Hur länge har du varit aktiv och vad har du för roll inom Skatelövs GF?

- Jag började med Bamsegympa när jag var tre år, nu är jag både gymnast, hjälpledare och ledare.

Vad är det bästa med att vara ledare?

- Det finns många bra grejer med att vara ledare. Det bästa är nog att se hur barnen lyssnar på tips, utvecklar sina färdigheter och har roligt samtidigt.

Vad gör du när du inte håller på med gymnastik?

- Bortsett från skolan tränar jag även fotboll.

Vad har du för mål med träningen?

- Mitt största mål är att ha roligt. Gymnastik är en sport jag bryr mig mycket om och vill hålla på så länge det går. Självklart är tävlingar kul också men det viktiga är att kunna skratta, ha roligt ihop och utvecklas med laget!

AGNES GUSTAFSSON

Hur kom det sig att du började träna hos Skatelövs GF?

- Jag var med i barngymnastiken och efter några års uppehåll har jag hittat tillbaka till föreningen. Jag tycker att flera av Gymmix pass är bra, roligast är de med fokus på styrka. Även om jag bor en bit ifrån är det ofta enkelt att ta sig hit och pluspoäng när vi är flera vänner som ses samtidigt som vi tränar!

Vad har du för mål med din träning?

- Jag vill må bra och hålla igång. Sedan jag slutade med fotbollen har det blivit extra viktigt att hitta ett annat sätt att få röra på sig.

Vad gör du när du inte tränar?

- Jag går på gymnasiet i Växjö, träffar kompisar och familj. En del fritid går också åt mitt arbete hos Vrankunge Trädgård.



LISEN HOLMKVIST & ALMA KVENNBÖRN

Vad är det bästa med att gå på Bamsegympa?

- Det är kul att lära sig hoppa trampett, stå på händer, hjula och göra volter.

Vad vill ni lära er på gympan efter sommaren?

- Fler volter, sidohopp på trampett och att hjula bättre.

Vad gör ni när ni inte gympar?

- Leker med kompisar, pysslar och hoppar studs-matta.

SOFIA FRANZÉN

Vad roligt att du valt att bli ledare hos Skatelövs GF, berätta vad du ska hålla för pass!

- Ja verkligen! När vi bodde i Halmstad instruerade jag också och efter ett år i SGF ska det bli jättekul att leda pass även här. Jag kommer hålla i ett CORE-pass med fokus på mage, säte och rygg. Det känns extra bra eftersom många av oss nog kan ha svårt att prioritera den typen av träning på egen hand. När vi gör det gemensamt blir det roligare!

Vad ser du för fördelar med att vara aktiv inom vår förening?

- Jag har alltid tyckt om att röra på mig. När vi flyttade hit kändes det viktigt med en hobby och att skapa ett sammanhang. Skatelövs GF kom att passa perfekt. Ledare och andra passdeltagare har bidragit med en inbjudande atmosfär, jag har verkligen känt mig välkommen!

Vad har du för mål med din träning och vad tycker du annars om att hitta på?

- Min målsättning är att vara frisk och kry för framtiden. Jag tycker det är viktigt att träningen är lustfylld, jag vill känna mig stark och ha kraft till vardagen på ett bra sätt. Jag vet att det jag investerar i min hälsa och fysiska aktivitet nu också hjälper sen, även om det aldrig är försent. När jag inte tränar älskar jag att baka, helst sötsaker och i synnerhet kladdkaka. Utöver träning och bakning uppskattar jag tid i naturen och att vara tillsammans med familjen. Tack vare träningen orkar jag tillvaron bättre!



Summering sedan sist ...



Utomhusgympa

Under sommaren 2023 anordnade Skatelövs GF sommarlovsaktivitet tillsammans med Alvesta kommun och bjöd in alla barn födda 2017-2011 för att prova på Parkour i Generationsparken i Grimslöv. En av sommarens varmare dagar så aktiviteten avslutades med glass.

Våra äldre gymnaster födda 2013 och tidigare hade också ett tillfälle med gymnastik ute på gräsplanen vid folkhögskolan.



Stipendium 65 +

I oktober 2023 tog Skatelövs GF emot Region Kronobergs folkhälsostipendium för allt vi gör för att erbjuda äldre rörelse, glädje och gemenskap.

Dagläger

Dagläger för barn födda 2017-2014 anordnades i Grimslövs folkhögskola, ett initiativ av våra äldsta hjälpledare. Ett åttiotial barn deltog samt 22 ledare och hjälpledare. Utöver gymnastik och lek bjöds det på frukt, lunch och fika. En mycket lyckad och uppskattad dag bland både barn och ledare.



Fotbollens dag

Skatelövs GF deltog på fotbollens dag som hölls på Furuskans med en mycket populär hinderbana.

Samarbete med Hälsa- Friskvårdslinjen



Våren 2024 erbjöds gruppen "Motionsspass utan hopp" att medverka i projektet "Hälsa för äldre". Möjligheten kom tack vare ett uppskattat initiativ från några studenter under utbildningens "Seniorvecka". Syftet är att lära mer om hälsa och friskvård för seniorer, dels för att de blir allt fler och framförallt för att de kommer vara en viktig målgrupp för eleverna i framtiden. Nu gavs möjlighet att öva praktiskt. Ett givande samarbete för båda parter och vi hoppas på återkomst!

Summering sedan sist ...



Gymnastikens hus

Skatelövs GF har under året bjudit in till gymnastikens hus vid fyra tillfällen för olika åldrar och grupper. Gymnastikens hus är en specialhall för trupp gymnastik med trampoliner, hoppgröp och mycket mer. Här finns även en större spegelsal.



Vi har hoppat, studsat, voltat och dansat. Detta ger möjlighet för att våga testa nya saker på ett tryggt sätt.

Barn- och sportloppis

Efter några års uppehåll var det med glädje, och om sanningen ska fram också viss oro över hur det skulle lyckas, vi kunde återuppta vår barn- och sportloppis. Men oj så bra det blev! Tack vare hjälpsamma föräldrar till våra yngre medlemmar skapade vi en dag full av gemenskap. Många loppisfynd gjordes och våra säljare fick både utrensats och en slant för detta. En god insats för miljö, klimat och mänskligheten när vi återanvänder och produkter som inte såldes antingen kunde hämtas tillbaka av den som lämnat in eller skänkas vidare till välgörenhet. Vi kör en repris även i höst, håll utkik och var med du också!



Tävlingar

Tävling för Skatelövs GF är ett tillfälle för mycket skratt, gemenskap, hejarop och framförallt glädje.

Under året har vi deltagit i tre tävlingar. Den 14 oktober 2023 arrangerades Kommuntrampetten av Moheda gymnastikförening i Moheda sporthall. Ett femtiotal gymnaster födda 2016-2009 deltog från Skatelövs GF och våra yngsta gymnaster vann sin grupp. Kommuntrampetten är en lokal tävling för kommunens gymnastikföreningar i trampett.

Den 14 april 2024 arrangerades Kommuntrampetten av GF Spänst Alvesta och Hjortsberga gymnastikklubb i Moheda sporthall. Från Skatelövs GF deltog 68 gymnaster i åldrarna 7-15 år fördelat i fyra olika klasser. Skatelövs GF lyckades få med sig flertalet priser hem; 1:a plats i D-klassen, 2:plats i C-klassen och delad 3:e plats i A- och B-klassen.

Den 20 april 2024 deltog våra äldsta gymnaster i Södra Sydostmästerskapen nivå 7. Tävligen hölls i Teleborgshallen och Skatelövs GF lyckades knipa bronsplatsen i sin pool. Här tävlade vi mot lag från hela regionen i trampett, matta och fristående.

Summering sedan sist ...

Vårshow

Årets vårshow gick av stapeln den 5 maj. Det var en härlig fartfylld eftermiddag där grupperna visade ett smakprov av vad de gjort under terminen. Det ordnades lotteri med fina vinster och alla barn bjöds på glass. Vi är så stolta över våra medlemmar och vår förening.



Tack alla våra gymnaster för en fantastisk uppvisning!



Framtidsplaner och visioner smids för föreningen med RF Sisu på Ekhagen.

Våravslutning och strategidag

Den 25 maj 2024 träffades styrelsen, ledare, värdar, hjälpledare samt vår idrottskonsult från RF Sisu på Ekhagen vid folkhögskolan. Under dagen diskuterade vi hur vår verksamhet ser ut idag och vad vi har för mål på kort och på lång sikt. Ett arbete som ska hjälpa oss att tydliggöra föreningens värdegrund, vision, verksamhetsidé och plan framåt. Allt för att kunna erbjuda en trygg och säker plats för glädje, rörelse och gemenskap. Dagen avslutades med en rolig teamaktivitet tillsammans med Kryast.

Ett välbesökt pop up!

På midsommaraftons förmiddag gav Jessica och Josefine oss möjlighet att testa på en av höstens nyheter – Tabata 20/10. Det blev ett stort gäng som samlades i Generationsparken i Grimslov. Konditions- och styrkeövningar varvades med vila i en gynnsam kombination. Tack alla som deltog, vilken start på midsommarfirandet ni gjorde! Vi är glada att kunna erbjuda dessa kostnadsfria smakprov och ser fram emot både fler tabator och annan rolig rörelse. Ta en kik i höstens schema och se vad som passar just dig bäst.



VARMT TACK TILL ALLA VÅRA SPONSORER - DET ÄR NI SOM GÖR DET MÖJLIGT

SPONSORER 2024/2025

HUVUDSPONSOR

Sparbanken Eken



GULDSPONSORER



FARM  **RS**

ORGANOX

Aveki



VÄXJÖ
AUTOSERVICE AB

Mt **SVETS**

ICA
nära
Grimslöv

VISLANDA
BILSERVICE
AB

Tusen tack till...

RIJO Reklamproduktion för layout och Lindströms tryckeri för tryck av Gympanytt.

SILVERSPONSORER

Grimslövs Snickartjänst

Falåkra Gård

Veg Tech AB

Kvennborns Lift & Entreprenad

Odensjö Lantbruk

SMEAB
Sawmill Equipment AB

Grimslövs Trä & List

Ventilationskontroll & Service

Vrankunge trädgård & gårdscafé

Wica Cold

BRONSSPONSORER

Alva Group

Grimslövs Wårdshus

Kronobergsmurarna

Hunna Östregård

Sjöborgens Grimslov

Ljus & Elteknik
i Skatelöv

Sunagårds Gård

Skäggälösa Hjorthägn

Ströby Elektriska

Pratensis AB

Tandvården Vislanda

Tony Andersson
Entreprenad

Vislanda
Vattenskränning

Arnuddens
Byggnadsvaror

Svensgård
Bygg & Snickeri

Café Annorlunda

M Home design

Växjö Bil & AC

ÖVRIGA SPONSORER

Zonterapi i Grimslov

Växjö Färg & Tapet

Tommys i Lönashult



Schema Höst 2024 / Vår 2025

Barn/Ungdom/Trupp

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

SKATELÖVSSKOLAN

BAMSEGYMPA -22	Lördag	10:00-11:00	Föräldraschema
BAMSEGYMPA -21	Söndag	10:00-11:00	Föräldraschema
VARIERA-UTMANA -17 / -18	Måndag	17:30-18:30	Isabell Schölin Fanny
VARIERA-UTMANA -16	Måndag	18:30-19:30	Cecilia, Sandra Molly, Isabelle Sjöo
BAMSEGYMPA -19	Tisdag	17:00-18:00	Anneli, Jeanette Elin
GYMNASTIK -15 Fr v. 40	Tisdag	18:30-19:45	Kristin
BAMSEGYMPA -20	Onsdag	17:00-18:00	Rebecca, Malin Jennie
VARIERA-UTMANA -17 / -18	Onsdag	18:00-19:00	Emma B Stina, Linnea

FOLKHÖGSKOLAN - Stora & lilla salen

GYMNASTIK -14 / -15	Söndag	16:30-18:00	Kristin Emelie Emma K Emma B
GYMNASTIK -09/-10/-11/-12/-13	Söndag	17:00-19:00	Petter Maria
HOPP & BOLL -16 / -17 / -18	Tisdag	17:30-18:30	Agneta
GYMNASTIK -09/-10/-11/-12/-13/-14	Torsdag	18:00-20:00	Hilda, Emma L Engla, Emma K Maria, Lova

INFORMATION BARN & UNGDOM

BAMSEGYMPA – för barn födda 2021 och 2022

Här tränar vi tillsammans med mamma, pappa eller annan vuxen och utforskar gympasalen och alla spännande redskap. Vi tränar på grovmotoriska rörelse såsom springa, hoppa, stödja, balansera, åla, rulla och kanske till och kanske göra den första kullerbyttan. De här grupperna leds av föräldrarna själva.

BAMSEGYMPA – för barn födda 2019 och 2020

Bamsegymna för 4-5 år, när man går i den här gruppen gympar man utan mamma och pappa. Med fokus på rörelseglädje testar vi olika redskapsbanor. Kullerbyttor, balansgång och hänga i ringar är några av de moment som vi tränar på här. Vi leker även lekar och tränar på att kasta och fånga bollar.

VARIERA/UTMANA – för barn födda 2016 , 2017 och 2018

I den här gruppen utmanar vi oss själva på ett lekfullt sätt att testa både parkour, gymnastik och akrobatik. Vi bygger redskapsbanor där vi med fokus på rörelseglädje bl.a kommer träna på att ta oss från punkt A till punkt B på snabbaste sätt, olika övningar på matta, trampett, ringar, bom och lianer. Vi över bl.a på roll, dash, kullerbyttan, handstående, hjulningar och rondat.

HOPP & BOLL – för barn födda 2016, 2017 och 2018

Genom rörelseglädje provar barnen på olika lekar och sporter tillsammans med våra ledare. Några aktiviteter som vi kommer erbjuda är barngymnastik, dans, bollekar, och hinderbana.

GYMNASTIK – för barn födda 2015 eller tidigare

Gymnastik bygger på olika akrobatiska övningar, som kräver smidighet och styrka. Med rörelseglädje i fokus lär vi oss grunderna i matta, trampett och fristående. Vi tränar på bl.a handstående, hjulningar, överslag, volter mm. utefter gymnasternas förutsättningar.

Vi reserverar oss för eventuella förändringar i schema och upplägg.

Anmäl ditt barn på vår hemsida. Anmälan öppnar 18/8, platserna kan gå åt snabbt!
Läs mer på sidan 4.

Psst! Många barn är aktiva både inom gymnastik- och fotbollsörening. Detta fungerar toppen och möjliggör viktig rörelse året runt. Några få schemakrockar just när säsongerna överlappar behöver inte ställa till det. Låt gärna barnen gå på fotbollen i september och anslut till oss därefter. Kom bara ihåg att anmäla så att plats erhålls i önskad grupp och meddela berörda ledare så de vet att barnet ansluter efter fotbollssäsongen.

Sparbanken Eken



SCHEMA Höst 2024 - Vår 2025

DAG	TID	GRUPP	LEDARE	PLATS
MÅN	09:30-10:30	MÅNDAGSGÅNGEN	Inger, Ann-Mari	Samling i Generationsparken
OBS! V. 36-45, V. 15-24 ej v. 17. (Endast medlemsavgift - ingen träningsavgift krävs.)				
NYHET				
MÅN	18:30-19:15	TABATA 20/10	Jessica, Josefin	Folkhögskolan
MÅN	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 Söderstjärna	Folkhögskolan
NYHET				
ONS	18:30-19:30	UTESTARK	Sofia Söderstjärna Kristin	Generationsparken
OBS! V. 19-26 2025				
NYHET				
TOR	19:00-20:00	HELKROPPSSTYRKA	Emelie, jämna veckor Kristin, ojämna veckor	Folkhögskolan

Prova på... Gratis träning alla grupper v.35-36 2024 samt v.3-4 2025

INFORMATION GYMMIX

MÅNDAGSGÅNGEN

Måndagar 9:30-10:30 vecka 36-45 och vecka 15-24 med uppehåll vecka 17. Vi samlas i Generationsparken och går en runda på ca 3 km och varvar med styrke- och pulsövningar.

TABATA 20/10 **NYHET**

Pass i 20 sekunders intervaller som innefattar både styrka och kondition. Samma upplägg varje vecka, men övningarna kan variera. Vi jobbar med kroppsvikt, hantlar, gummiband och bräda.

POWER YOGA

Ett pass där vi tränar styrka, balans, rörlighet och fokus. Rörelser inspirerade både av yoga och pilates läggs stegvis samman till ett flow där du själv kan anpassa nivån till dina förutsättningar och mål.

MOTIONSPASS

Träningspass i lägre tempo, utan hopp. Vi arbetar för att öka vår styrka, kondition, balans och rörlighet.

CORE **NYHET**

Stark inifrån och ut. Ett pass där vi tränar vår bålstabilitet med hjälp av olika övningar. Vi använder oss av vår egen kroppsvikt, gummiband och viktplattor.

FELDENKRAIS

Feldenkrais ökar medvetenheten i rörelsemönster, andning och hållning. Genom naturliga rörelser lär sig hjärnan hur kroppen fungerar optimalt. Behövs inga redskap endast en matta som ni kan låna.

ZONER **NYHET**

Här jobbar vi i stationer där du själv bestämmer tempo och intensitet. Vi varvar puls och styrka med hjälp av roliga redskap så som medicinbollar, kettlebell och gummiband.

UTESTARK **NYHET**

Cirklarträning med enkla övningar där vi använder oss av redskapen i parken, kroppsvikt och andra roliga redskap.

HELKROPPSSTYRKA **NYHET**

Ett fartfyllt roligt pass där alla kan vara med. Vi jobbar igenom hela kroppen med både styrka och kondition i fokus. Emelie kommer köra Cirkelpass och Kristin intervaller med stång och vikter. Intervaller och övningar växlar vi under terminens gång.

I år utgår söndagsgympan på grund av ledarbrist.

Vi reserverar oss för eventuella förändringar i schema och upplägg.

**SAMTLIGA PASS KAN ANPASSAS OCH GÖRAS BÅDE TYNGRE OCH LÄTTARE.
ALLT FÖR ATT PASSA DIG, DINA ÖNSKEMÅL OCH BEHOV.**

Håll utkik
efter våra
populära
POP-UP
pass!



VÅRA LEDARE – BARNGYMPA

BAMSEGYMPA -19



Anneli Orth Fritzson



Jeanette Örtenholm



Elin Wahlgren

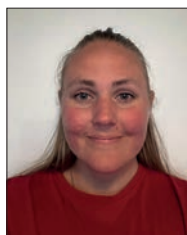


**Vi behöver fler ledare
och hjälpledare!**

Föreningen står för utbildning
och inspirationsdagar.

Kontakta
Emma Brennander:
073-058 65 59

BAMSEGYMPA -20



Jennie Lavesson



Rebecca Holmkvist



Malin Sternerfors

GYMNASTIK



Maria E. Arvidsson



Emma Karlsson



Emma Brennander



Kristin Brodin



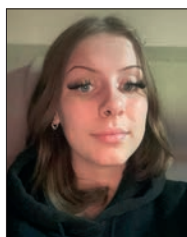
Emma Lindahl



Engla Söderstjärna



Lova Månlycke



Hilda Wadenklint



Petter Oskarsson



Emelie Oskarsson

VARIERA / UTMANA



Cecilia Wallin



Molly Lundsten



Isabell Schölin



Sandra Björnstedt



Agneta Färlin



Fanny Johansson



Linnea
Haraldsson Karlsson



Stina Arvidsson

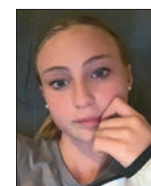


Isabelle Sjö

HJÄLPEDARE



Tilde Holmkvist



Lily Sandberg



Signe Brennander



Jasmin Fagerlund



Vega Larsson



Catia Svensson



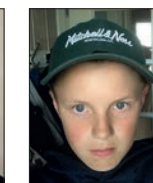
Nella Fuchs
Wandestam



Elin Arvidsson



Theodor Holmqvist



Ivan Andersson
Brodin

Hjälpledare ej med på bild: Moa Rundström Andersson, Hailie Hjertqvist, Blenda Färlin.

VÅRA LEDARE – GYMMIX



Det är vi som leder gymmixpassen – Hoppas vi ses i höst!

Sofia Franzén, Inger Engqvist, Margareta Bondesson, Ann-Mari Andersson, Ingrid Wågström, Josefin Nilsson, Sofia Söderstjärna, Jessica Nilsson, Emelie Sjöfors, Hanna Odén Paulsson, Kristin Brodin.

VI BEHÖVER BLI FLER

Vi behöver fler Gymmixledare och värdar!
Föreningen står för utbildning och inspirationsdagar.

Som Gymmixvärd är du ledarens hjälpare med till exempel att hålla ytterdörren öppen, registrera närvaro samt starta och stänga av musiken.

Kontakta Camilla Spång: camilla.spang@hotmail.se

VISSTE DU ATT...?

Alla ledare inom Skatelövs GF erbjuds viktig utbildning. På så sätt hjälper vi till trygghet och inspiration. Att vi säkrar kvaliteten på våra pass är såklart också viktigt. Vi är stolta över vår kunniga ledargrupp. Ett axplock av utbildningar som gåtts det senaste året är exempelvis:

- Domarutbildning
- Trampolin som hjälpredskap
- Baskurs - Träning och tävling
- Tryppgymnastik A
- Leka lära
- Hjälpleदारutbildning
- Baskurs - Gruppträning
- Sund och stark senior
- Gruppträning styrka
- Gymnastikens ledarskap
- Från kullerbytta till volt
- Tejpning och akut omhändertagande vid idrottsskada



**KÖP DIN
UPPESITTARLOTT
AV OSS**



Just nu
säljer vi



Välkommen till vår shop!

SKATELÖVS GF: FÖRENINGEN

HANDLA ONLINE PÅ
newbodyfamily.com

Välj dina varor och stöd vår förening.

Vi startar försäljningen v. 36.
Förtjänsten kommer användas
till nya dräkter och redskap.



Majblommans lokalförening delar ut bidrag till barn upp till och med 18 år. Syftet med bidragen är att barn ska kunna dela gemenskapen med sina kamrater i skolan och på fritiden. Exempel på beviljade ansökningar är fritidsaktiviteter, kläder, glasögon, sommaraktiviteter, aktiviteter i skolan, en cykel, fritidsutrustning. Bidragen delas ut med hänsyn till barnets bästa. Man söker bidrag från den Majblommeförening där barnen bor och går i förskola/skola.

Mer information, besök www.majblomman.se
eller kontakta Skolsköterskan på Skatelövsskolan

Vi fortsätter att bidra!

Den 12 december engagerar vi oss extra i Radiohjälpens insamling och arbete i Musikhjälpen. Vi kommer vara i sporthallen på Folkhögskolan.

Kom i rörelse, var med och gör skillnad!

MUSIKHJÄLPEN

Save the Date!

Barn- och Sport-
Loppis
2024

Lördagen den 28 september Kl 10-14
Grimslövs Folkhögskolas Sporthall

Kom och fynda kläder, skor, vinterkläder, leksaker, spel, filmer och andra barnsaker till bra priser. För mer info scanna QR-koden eller se vår hemsida [Skatelovsgf.se](https://skatelovsgf.se).

Välkomna! Skatelövs GF



Gympa BINGO

Rörelse när det passar dig!

Fysisk aktivitet har som bekant många positiva effekter. Exempelvis förbättras hjärnans förmåga att ta in, bearbeta, lagra och ta fram information. Risken för depression, hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och vissa cancerformer minskar. Sannolikheten för fetma och risken för fall hos äldre minskar också av rörelse och kroppskontroll.

Som höstbonus erbjuder vi därför ett GympaBingo!

”Kryssa rutorna” genom att skriva datum när du genomfört varje delutmaning. Lämna ifylld talong, full bricka, i postlådan till Sjöborgen i Grimslöv senast 1/12 och var med i utlottning av fina priser. Lycka till!



Bli stödmedlem

Om du saknar möjlighet att träna men ändå har lust att supporta föreningen och vara med i vår gemenskap, - bli stödmedlem!

Tillsammans kan vi göra bättre - alla är välkomna.



BLI STÖDMEDLEM - TILLSAMMANS BLIR VI STARKARE - för endast 150:-/år

Stödmedlemskap tas tacksamt emot för att kunna driva verksamheten så bra som möjligt! Önskar du stödja föreningen genom att vara passiv medlem kan du sätta in en medlemsavgift till vårt bankgiro eller scanna QR-koden nedan för att swisha.



Skatelövs GF, BANKGIRO NR: 5447-0422 alternativt SWISH: 123 385 37 77
Har du frågor ang. ekonomi, kontakta kassör Susanne Korner 070 - 522 80 86



Gympa BINGO

Glöm inte att röra på er i höst, här kommer en liten utmaning från oss!

Namn: _____ Tel: _____

Avslappnings- övning	Skogs- promenad 	Stå på ett ben så länge du kan	Gå/cykla istället för att ta bilen	15 svettiga minuter
Sjung ”huvud, axlar, knä & tå” och gör rörelser till.	Träna utomhus	Rör dig/ träna på ett nytt sätt	Gå i trappor	 65 benböj under dagen
Plankan 30 sek	2 promenader under dagen	Njut av din insats! 	Rörelse- träning 10 min	Valfri träning
Stretch- övning i 10 minuter. 	Morgon- träning	Cirkelträning, 4 valfria övningar i 4 varv.	Inomhus- träning	Dansa till din favoritmusik 
Hoppa så högt du kan 10 gånger 	Gå på ett pass hos Skatelövs GF	Besök en lekplats	Bada 	Träna tillsammans med någon.

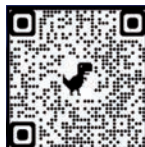
Beställ föreningskläder

Träning går självklart bra i de flesta klädesplagg – men fina funktionella kan sätta guldkant. Skatelövs GF samarbetar med Stadium och härifrån beställer du enkelt våra ändamålsenliga föreningskläder via QR-koden nere i hörnet. Scanna den så dirigeras du direkt till webbsidan.



Medlem på Stadium? Då kan du också passa på att bidra med extra bonus till Skatelövs GF när du handlar.

Använd den lilla koden här bredvid och logga in. Via fliken via Föreningar sök rätt på Skatelövs GF och beställ därifrån.





Heja på oss!
Hjälp oss dela på miljoner från Svenska Spel. Anslut dig till Gräsroten på svenskaspel.se/grasroten

Vår förening är en del av Svenska Spels initiativ Gräsroten som årligen delar ut miljoner till ungdomsidrotten. Välj oss nästa gång du spelar så är vi med och delar på pengarna.

Gör det på svenskaspel.se/grasroten eller hos ditt ombud.

IDROTTE GÖR SVERIGE STARKARE

Vi utvecklar vår förening med RF-SISU Småland

www.rfsisu.se/smaland
Facebook: @rfsisu.smaland
Instagram: @rfsisu.smaland

Foto: Bildbyrå



Småland





RIJO REKLAMPRODUKTION

rijorp.se | 0472-390 100

Skatelövs GF fyller 65 år

I år fyller vår förening 65 år och det vill vi fira tillsammans med er!

Den 20 oktober bjuder vi in till en 6,5 timme lång gympafest i Skatelöv.

Det kommer att finnas något för alla; välj fritt om du vill delta hela dagen eller på enstaka aktiviteter/pass.

Mer information kommer, boka datumet redan idag!



KOM IHÅG

Du hittar alltid senaste nytt på vår hemsida och genom att följa oss via våra sociala medier. Har du frågor, idéer och önskemål om exempelvis ett nytt pass eller andra synpunkter som du vill lyfta? Skicka ett mail och berätta!

Du når oss via
skateloosgf@gmail.com



Skatelövs GF



SkatelövsGF

skateloosgf.se

Sparbanken Eken

