



Verksamhetsberättelse

2023-01-01 - 2023-12-31



Långshyttans Gymnastikförening Verksamhetsberättelse för år 2023

Långshyttans Gymnastikförening har under 2023 haft årsmöte för verksamhetsåret 2022 + styrelse/ledarmöten samt div. telefon-, sms-, smsgrupp & mailkontakter styrelsen/ledare emellan.

Styrelsen

Styrelsens sammansättning under 2023 har varit enligt nedan:

Ordförande:	Nina Bartholdson
Vice ordförande:	Lina Morelius
Kassör:	Carina Vikström
Sekreterare:	Maria Karlsson
Vice sekreterare:	Tina Graf
Ledamöter:	Charlotte Klaxman Ari Orjala
Suppleanter:	Annette Östman Erika Måg
Revisorer:	Pia Eriksson Carina Berglund
Valberedning:	Berit Jansson (sammankallande) och Irène Hellberg Lindqvist

Ekonomi

Ny medlemsavgift och terminsavgifter började gälla till höstterminen, medlemsavgift från 50kr/termin till 100kr/termin.

Onlinebokningen till boka-pass.se/langshyttansgf ökade med 12kr/månad, vi använder den väldigt flitigt och tyckte att det var ok med ökad kostnad.

En ny beachflagga har köpts in för Vindbonusen som vi fick 2022.

Inköp av start och mål-banderoller till vår verksamhet.



Försäljning under året

Föreningen har dragit in pengar genom att sälja NewBody under våren och samt Ullmax under hösten. Vi var också med på julmarknaden vid Bengtsgården 25/11 och sålde hembakt, bingolettos julkalender samt hade ett lotteri med vinster för barn. Vi fick mycket hembakt kvar (klass 5 sålde också hembakt) så nästa år kanske vi bara ska ha paket? 📦

Medlemmar

Medlemsantalet under 2023 var enligt följande:

Medlemmar VT2023							Medlemmar HT2023						
Kolumnetiketter						Totalsumma	Kolumnetiketter						Totalsumma
Värden	B	L	P	U	V		Värden	B	L	P	V	U	a
Antal av Han	20	1	3		5	29	Antal av Han	24		3	10		37
		1	1		2		Antal av Hon	12	11	16	32	1	72
Antal av Hon	8	1	5	1	5	60							109
Antal av Vet ej	1					1							
						90							

Flera betalade endast engångs-avgift på våren och ingen medlemsavgift vilket kan förklara att siffran är lägre än på hösten.

Våra grupper

Under våren hade vi följande grupper:

Dag	Tid	Plats	Grupp	Ledare
Måndagar	17:30 – 18:30	B-hallen	Gymna utan hopp	Barbro
Tisdagar	18.00 – 19.00	B-hallen	Intervallpass	Olika ledare
	18:00 – 19:00	Spinninglokalen	Spinning 45 min	Berit J / Tina
Onsdagar	17.30 – 18.30	B-hallen	Stationsträning	Hans & Maria
	17.45 – 18.30	Spinninglokalen	Spinning	Lotta/Marie
	19.00 – 20.15	Sporthallen	Yin yoga	Lotta
Torsdagar	18.00 – 18.45	B-hallen	Dansmix	Erica T ojämn vecka
	18.00 – 18.45	B-hallen	Rörlighetspass	Maria jämn vecka
	18.30 – 19.30	Spinninglokalen	Spinning	Ari
Söndagar	10.00 – 11.00	A-hallen	Spring & Bus	Jonna & Maggan
	17:00 – 18:15	Spinninglokalen/LAK	Cirkelgym	Frida
	18:30 – 19:30	Spinninglokalen	Spinning	Erika

På grund av den långa vintern så blev det ingen löpträning under våren.
På grund av sjukdom så fick vi ställa in Dansmix och Maria körde Rörlighetspass varje vecka istället.

Under hösten hade vi dessa grupper:

Dag	Tid	Plats	Grupp	Ledare
Måndagar	17:00 – 18:00	Utomhus	Löpträning	Lina
	18:00 – 19:00	B-hall	Gympa utan hopp	Barbro
Tisdagar	18:00 – 19:00	Spinninglokalen	Spinning	Berit/Tina
	18:00 – 19:00	Sporthallen	Intervallpass	Olika
Onsdagar	17:30 – 18:30	B-hall	Stationsträning	Hans & Maria
	19:00 – 20:15	Spinninglokalen	Yin Yoga	Lotta
Torsdagar	17:30 – 18:15	Spinninglokalen	Rörlighetspass	Maria
	18.30 – 19.45	Spinninglokalen	BoxMix-pass	Nina
Söndagar	10:00 – 11:00	A-hall	Spring & Bus 0-6 år	Jonna & Maggan
	17:00 – 18:15	Spinninglokalen/LAK	Cirkelgym	Frida

Yoga, cirkelgym, spinningpass, rörlighetspass och Boxmix har bokats via vår internetbokning <http://boka-pass.se/langshyttansgf>.

Händelser under året

Årsmötet

Årsmötet gick av stapeln fredag den 31 mars kl. 18. Erika lämnade efter många år sitt kassörskap (och blev suppleant) och ersattes av Carina Vikström. Karin Kurvinen lämnade styrelsen efter många år i vår förening och Marie fick en 50-års bukett. Maria fick en bukett för allt jobb under året. Vi hade sedvanliga korta förhandlingar, god mat och roliga lekar. 😊



Springtävling

Söndag 7 maj anordnade vi springtävling för alla barn. Medalj, frukt o vätska vid målgång. 14 barn sprang för glatta livet med sina föräldrar.

Hitta ut-promenad i skogen

Tina och Annette körde 4 onsdagar med HittaUt-promenad.

Aktivitet vid Ica Mathyttan

Vi stod utanför Ica lördag 9/9 kl.10-14 och berättade om vår verksamhet och delade ut vårt schema.

Rosa/Blåbandet

Vecka 42 hade vi insamling till Rosa Bandet (Bröstcancerförbundet) via swish på alla våra pass. Vecka 46 samlade vi in pengar till Mustaschkampen (Prostatacancerförbundet) som avslutades med en spinningmara på söndagen.

Utbildningar

Vår yin yoga ledare Charlotte var under hösten på fördjupande utbildning i Stockholm och Berit, Barbro och Maria var till Borlänge och utbildade sig i "Aktiv Senior basutbildning".

Årets julkalender

I år filmade vi och visade övningar som man kan göra hemma i olika nivåer.

Julavslutning

Spring & Bus hade egen avslutning med 23 barn! och våra vuxengrupper hade en gemensam avslutning med inslag från alla våra grupper, det bjöds på varm glögg och pepparkakor efteråt.

LGF på nätet

Vår hemsida, facebook-sida och instagramkonto har uppdaterats fortlöpande under året med bilder och information från vår verksamhet.

Hemsida: <http://www.laget.se/langshyttansgf>

E-mail: langshyttansgf@hotmail.com

Facebook: www.facebook.com/langshyttansgf

Instagram: www.instagram.com/langshyttansgf

Youtube-kanal: https://www.youtube.com/channel/UCv1D48Fq4od4_N2G9x7DRQQ

Övrigt

Innan sommaren så hade vi ett onlinemöte med Hedemora Kommun om tiderna till hösten 2023/våren 2024.

Spinninglokalen och vårt förråd i sporthallen städades innan höstterminen drog igång igen.

Berit var ledare den 30/10 för ett gäng spinnare från "Seniorkul" ett projekt från SISU.

Styrelsen har gått igenom nya stadgar som ska antas på årsmötet 2024.

Våra lila stolar har limmats under jul för att kunna användas under vårens rörlighetspass.

Avslutning

Styrelsen vill tacka alla ledare och medlemmar för året som gott och hoppas att vi ses nästa år igen! 😊

Många varma kramar från oss. ♥

Långshyttan den 16 februari 2024

Nina Bartholdson
Ordförande

Carina Vikström
Kassör

Maria Karlsson
Sekreterare

Lina Morelius
Vice ordförande

Kristina Graf
Ledamot (vice sekr)

Charlotte Klaxman
Ledamot

Ari Orjala
Ledamot

Annette Östman
Suppleant

Erika Måg
Suppleant