**Verksamhetsberättelse Showdansföreningen Flex 2019**

Styrelsen ser positivt på året som varit. Föreningen har under verksamhetsåret haft ca 140 medlemmar. Antalet varierar lite då det finns dansare som slutar under året och nya tillkommer tex under hösten. Föreningen har en positiv medlemstillväxt detta år.

***Projekt - stärka självkänsla och mentala styrka***

Syftet med detta projekt var att tillsammans med Showdansskolan Flex arbeta aktivt under 2019 med att stärka föreningens aktiva medlemmar i deras självkänsla och mentala styrka. För detta har föreningen fått ekonomiskt bidrag av Vallentuna kommun under våren och hösten 2019.

Startskottet blev den 23 mars tillsammans med Maria Nilsson, Hjärnvilja, genom en föreläsning i individens välmående. Under detta tillfälle deltog över hundra barn och vuxna med väldigt positiv respons. Den 19 oktober genomfördes en uppföljning med Hjärnvilja (ca 55 deltagare) då skolan och föreningen märkte att barnen kom tillbaka efter sommarlovet med sina gamla ”hjärnspöken”. Dansskolan och föräldrarna såg direkt positiva effekter hos dansarna. Barnen blev tryggare i sig själva på lektionerna och under tävlingarna.

Utöver dessa två föreläsningar så genomförde föreningen tillsammans med dansskolan även kurser i yoga på Fågelsången (4 kurstillfällen) för att hjälpa barnen hitta verktyg för sitt inre lugn samt en föreläsning (ca 70 deltagare) i hur barnen ska träna förebyggande för att undvika skador i framtiden. Här köptes även bollar och band in av föreningen för att underlätta för barnen att träna förebyggande.

***Tävlingsåret 2019***

Föreningens medlemmar har deltagit på nationella och internationella tävlingar med över 300 pallplatser. Ett rekord år.

Nationella tävlingar var Rising star, Challenger samt Master. SM i disco hölls i Västerås i maj, där de flesta av våra medlemmar på samtliga nivåer deltog.

Många deltog även på Mega Dance Week i Stockholm under hösten.

Föreningens medlemmar har under verksamhetsåret även deltagit i flera hip hop och konstnärliga tävlingar. Dessa två är idag den mest växande delen. I år har även dessa discipliner fått stipendium i singel.

Föreningen hade tävlande på internationella tävlingar i solo, duo och grupp på NM, EM och VM. Föreningen har detta år även haft representanter vid EM och VM i konstnärlig.

En reflektion är att föreningen har dansare på absolut högsta nivå i de flesta discipliner och har dansare på landslagsnivå, något som också finns med i föreningens högt ställda mål. Likaså fyller vi ständigt på med nya dansare och står för en stor bredd.

***Show***

Föreningens medlemmar deltog med stor entusiasm vid Dansskolans årliga show och en stor arbetsinsats av såväl dansare som föräldrar bidrog till en show av hög kvalitet.

***Tävling Rising star Vallentuna***  
Föreningens medlemmar deltog med stor entusiasm då barnen fick tävla på hemmaplan den 28 september 2019 och en stor arbetsinsats av såväl dansare som föräldrar bidrog till en tävling av hög kvalitet.

***Försäljningar***

Föreningen anordnade försäljning av New Body under våren 2019 samt träningsredskap (bollar och band).

***Övrigt stöd till dansarna***

Föreningens mål är att stödja medlemmarna/dansarna i deras utveckling som tävlingsdansare och har under 2019 anordnat:

* SM Party. Föreningen hade fest i Tellushallen med fika, presenter och peppning från skolan ca 1 vecka innan SM.
* Friträningar. Föreningens medlemmar har två tillfällen i veckan, fredagar (17:00-19:00) och lördag (11:00-13:00) där dansaren kan träna själv på Lovisedalsskolan eller tillsammans med andra med stöd av någon av föreningens ansvariga ledare.
* Stöd vid träningar och tävlingar genom våra lagledare, hjälpföräldrar och ledare. Där Maria Dahlin var ansvarig under 2019. Styrelsen kommer söka efter ersättare samt försöka utöka denna roll till 3 personer under 2020.
* PDT:er och förberedande träning inför VM och EM i disco av uttagna landslagsdansare.
* PDT:er och förberedande träning inför EM och VM i konstnärlig dans av uttagna dansare.
* Sponsring av coacher på samtliga internationella tävlingar 2019 samt nationella tävlingar under våren.
* Extra sponsring till alla discogrupper som deltog på SM 2019.
* Stipendier till dansare som uppnått de högsta klasserna.
* Bra samarbete tillsammans med skolan för att hjälpa våra dansare på rätt sätt.

Vallentuna 2020-01-10 Styrelsen Showdansföreningen Flex