



## Verksamhetsplan 2022-2024

### **Sektion:**

Gymnastiksektionen: barnverksamhet med barngymnastik och dans samt diverse gruppträning för vuxna.

### **Beskrivning:**

Barngrupperna har lite olika indelningar. Gruppen för barn födda 13–14 har inriktat sig lite mer på just gymnastik och inspireras till viss av trupp gymnastiken. Där har de även börjat involvera lite styrka (med ens egna kropp som vikt) detta då ledarna märker att det krävs för att kunna bära upp kroppen i de olika övningar som utförs.

Grupperna med barn födda 15-16 använder sig mycket av hinderbanor, lekar och olika stationer där barnen får öva på att invänta sin tur och lära sig utmana olika rörelsemönster. Dansgrupperna riktar sig till barn födda 07–12 där de får testa på olika dansstilar så som bland annat jazz och hipp hopp där de övar in olika koreografier som de sedan sätter ihop till en dans.

Detta under minst 10 träningstillfällen per termin. Vårterminen kan med vi glädje meddela kommer bjuda på 12 st.

För vuxengrupperna vill vi erbjuda en allsidig träning som riktar sig till en stor målgrupp, passen vi erbjuder ska vara lättillgänglig och ”okrämlig”. Detta erbjuder vi genom våra pass Stationsgympa och GympaIntervall. Vi erbjuder även lite mer utmaning för den som vill ha det i form av vårt 75 min långa Boypass. För den som vill träna upp sin inre styrka och smidighet finns vårt Pilatespass. Under årets snöfria månader erbjuder vi även ett träningspass utomhus för de som föredrar det.

**Syfte och mål:** Inom barnverksamheten så läggs stor vikt vid rörelseglädje. Det skall vara roligt och det skall motivera de unga till att vilja röra på sig. Likaså vill vuxenverksamheten fokusera på glädjen att röra sig tillsammans i grupp. Vi vill även att gympan ska fungera som en mötesplats mellan generationer och för bygdens invånare. Det ska vara enkelt och roligt att träna hos oss – det är då det blir av!

### **Ansvariga:**

Ledare för gymnastikgruppen för barn födda 13–14 är Josefin Andersson, Anna Ståhl och Hanna Laurén.

Gymnastikgruppen för barn födda 15–16 på onsdagar är Hedvig Serholt, Lisa Serholt och Markus Imberg.

Gympagruppen för barn födda 15–16 på söndagar byter vid årsskiftet ledare till Emma Samuelsson, Andréa Reinsjö Calvin, Frans Eriksson och Marianne Jones.

Barndansens båda grupper leds utav Rebecka Johansson Serholt.

Ledare för vuxensidans aktiviteter är inför 2022: Ester Ekhem, Elin Gustafsson, Ingela Hemberg, Jenny Holmén, Hanna Isaksson, Emelie Serholt och Malin Wetterlöv. Vi har även några vilande instruktörer.



Sektionsansvariga är: Elin G, Hanna och Ingela för vuxenverksamheten och Josefin för barnverksamheten.

### **Nätverk:**

Två av ledarna i barngymnastikgruppen har gått kurser under ledning av Svenska Gymnastikförbundet där de fått mycket inspiration, material och verktyg att kunna använda i sitt ledarskap och kunna planera för effektivare träningspass. Samma grupp har även knutit kontakt med Varbergs gymnastikförening där de har möjlighet att kunna använda dem som inspirationskälla.

Gymnastikförbundet finns även som stöd för vuxengympan.

### **Möjligheter och hot:**

Vi ser ljus på året som kommer och hoppas på att kunna fullfölja schemat terminen ut, trots pågående pandemi. Det är glädjande att samtliga barngympagrupper är fulla och uppskattas av såväl barn som föräldrar.

Efter ett 2021 som inte på något sätt var som det brukade så känner vuxenverksamheten att vi har den erfarenheten i ryggen och därmed möjlighet att snabbt ställa om ifall restriktionerna skulle stramas åt igen.



## Budget 2022-2024

<b>2022</b>	
<b>Aktiviteter</b>	<b>Kostnad Intäkter (kr)</b>
Team sportia, alla instruktörer, 800kr x 18	14 400
Samir	2 000
Baskurs träning, tävling 2750 x 4	11 000
Inspirationsdag vuxeninstruktörerna	5 500
Utusning, material, dans-rekvisita	20 000
	<b>Summa intäkter:</b>
	<b>Summa Utgifter:</b> 52 900
	<b>Summa Totalt:</b> -52 900

<b>2023</b>	
<b>Aktiviteter</b>	<b>Kostnad Intäkter (kr)</b>
Team sportia, alla instruktörer, 800kr x 18	14 400
Inspirationspass/utbildning vuxeninstruktörer	5 000
Samir	2 000
Utbildning Truppgymnastik A 3750 x 2	7 500
	<b>Summa intäkter:</b>
	<b>Summa Utgifter:</b> 28 900
	<b>Summa Totalt:</b> -28 900

<b>2024</b>	
<b>Aktiviteter</b>	<b>Kostnad Intäkter (kr)</b>
Gissningsvis utgifter mellan 30 000 och 50 000 som grundar sig på siffrorna för 2022 och 2023	
	<b>Summa intäkter:</b>
	<b>Summa Utgifter:</b>
	<b>Summa Totalt:</b> Ca – 45 000