



Verksamhetsplan 2023-2025

Sektion:

Gymnastiksektionen: barnverksamhet med barngymnastik 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 med trampolin och inspireras till viss del av trupp gymnastiken. Grupperna med barn födda 15-16, 17 & 18 använder sig mycket av hinderbanor, lekar och olika stationer där barnen får öva på att invänta sin tur och lära sig utmana olika rörelsemönster.

Terminen för barngrupperna innebär minst 10 träningstillfällen. Vårterminen kan vi med glädje meddela kommer bjuda på 12 st.

För vuxengrupperna vill vi erbjuda en allsidig träning som riktar sig till många, den ska vara lättillgänglig och ”okrämlig”. Detta erbjuder vi genom våra pass Stationsgymna och GymnaIntervall. Vi erbjuder även lite mer utmanande pass för den som vill ha det genom vårt 75 min långa Boxpass. 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.

Ansvariga:

Ledare för barngymnagrupporna på:

Måndagar, barn födda 18 är Fredrik Ståhl, Hanna Laurén och Josefin Andersson.

Måndagar, barn födda 13-14 är Anna Ståhl, Hanna Laurén och Josefin Andersson.

Onsdagar, barn födda 17 är Sofia Jeppson, Sofie Knutsson och får nu till vårterminen tillskott av Annica Fhärm.

Söndagar, barn födda 15-16 är i nuläget bara Frans Eriksson, därav hänger gruppen lite löst då det behövs någon med ledare för att leda den stora gruppen.

Ledare för vuxensidans aktiviteter är inför 2023: Ester Ekhem, Elin Gustafsson, Ingela Hemberg, Jenny Holmén, Hanna Isaksson, Elin Karlsson och Emelie Hidebring. 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:

Det är glädjande att samtliga barngympagrupper är fulla och uppskattas av såväl barn som föräldrar.

På vuxensidan hoppas vi att fler ska hitta tillbaka till oss efter pandemin. Vi märker att det är färre som går på våra pass jämfört med innan pandemin och restriktionerna. Förutom att erbjuda bra träning som deltagarna pratar gott om ska vi även försöka synas mer utåt genom att visa upp mer av vår verksamhet i våra sociala medier, bland annat genom bilder och filmsnuttar från vår verksamhet och hoppas det ska få fler att komma och gympa med oss.



Plan och Budget 2023-2025

2023

Vi har tre ledare på barnsidan som kommer vilja gå på utbildning.

Något som vi ser positivt på och vill uppmuntra till då man som ledare får med sig så mycket inspiration och ledarskap när man går på kurs.

Både på vuxen- och barnsidan vill vi att möjlighet skall finnas att gå på utbildning även om det i nuläget inte finns en plan för det. Går inte vuxeninstruktörerna någon utbildning så kan förhoppningsvis åtminstone något inspirationspass eller en inspirationsdag erbjudas.

Det finns önskemål från flera barngrupper att köpa in lite material. Några billigare småsaker men även någon större matta som vi pratat om länge men inte tagit tag i att inhandla.

Svårt att planera för kommande utgifter. Men vet att mattor är dyrt, dyrare än vad man tror, kan kosta upp mot 15 000.

2024

Ingen omöjlighet att ledarna i 13-14 gruppen vill gå en kurs i Truppgymnastik.

Fortsatt önskemål om inspirationspass/dag.

2025

Liknande önskemål som ovan. Kommer nya instruktörer in, oavsett om det är på barn- eller vuxensidan så behöver de gå bas/grundutbildning.

2023	
Aktiviteter	Kostnad Intäkter (kr)
Team Sportia, alla instruktörer, 800kr x 15	12 000
Sami	2 000
Baskurs träning, tävling 2750 x 3 =	8 250
Trampolin steg 1 2500 x 3 =	7 500
Inspirationsdag vuxeninstruktörer	6 000
Utrustning, material, rekvisita = ca 20 000	20 000
	Summa intäkter:
	Summa Utgifter: 55 750
	Summa Totalt: -55 750

2024	
Aktiviteter	Kostnad Intäkter (kr)
Team Sportia, alla instruktörer, 800kr x 18	14 400
Inspirationspass/utbildning vuxeninstruktörer	6 000
Sami	2 000
Utbildning	
Truppgymnastik A 3750 x 2	7 500



Summa intäkter:	
Summa Utgifter:	29 900
Summa Totalt:	- 29 900
2025	
Aktiviteter	Kostnad Intäkter (kr
Summa intäkter:	
Summa Utgifter:	
Summa Totalt:	