



Verksamhetsplan 2024-2026

Sektion:

Gymnastiksektionen: barnverksamhet med barngymnastik samt diverse gruppträning för vuxna.

Beskrivning:

Barngrupperna har lite olika indelningar. Gruppen för barn födda 13–14 fokuserar mycket på styrka, stafetter, lekar och tävlingar av olika slag. Mycket fokus ligger i att fånga upp barnens intresse till att vilja fortsätta träna och vara en del av gruppen.

Grupperna med barn födda 17, 18, 20 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.

För vuxengrupperna vill vi erbjuda en allsidig träning som riktar sig till gemene man. Detta erbjuder vi genom våra pass Stationsgympa och GympaIntervall. 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 barngympagrupperna på:

Måndagar, barn födda 2018 är Fredrik Ståhl, Hanna Laurén och Josefin Andersson.

Måndagar, barn födda 2013-2014 är Anna Ståhl, Hanna Laurén och Josefin Andersson.

Onsdagar, barn födda 2020 är Sofia Jeppson, Sofie Knutsson och Annica Fhärm.

Onsdagar, barn födda 2017 är Sofia Jeppson, Sofie Knutsson och Annica Fhärm.

Ledare för vuxensidans aktiviteter är inför 2024: Ester Ekhem, Elin Gustafsson, Ingela Hemberg, Jenny Holmén, Hanna Isaksson, Elin Karlsson och Lisa Serholt. Vi har även några vilande instruktörer.

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

Nätverk:

Fyra 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 barngympagrunder är fulla och uppskattas av såväl barn som föräldrar.

På vuxensidan har vi fortfarande inte nått de deltagarnivåer som vi hade innan pandemin. Vi fortsätter att erbjuda bra träning som deltagarna pratar gott om och vi försöker 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 gymna med oss. Vi jobbar också på att kunna erbjuda någon schemabrytande aktivitet per termin.

