**Verksamhetsplan 2025-2026**

**Sektion:**

Gymnastiksektionen: barnverksamhet med barngymnastik samt gruppträning för vuxna.

**Beskrivning:**

Barngrupperna har lite olika indelningar. Gruppen för barn födda 13–14 fokuserar lite mer på styrka med som egna kropp som vikt och utför fria rotationer på trampets.

De fyra resterande grupperna med barn födda 17, 18, 19 och 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 och den som är mer dansant kan gå på Afrodans. 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:

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

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

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

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

Torsdagar, barn födda 2019, Caroline Einarsson, Natalie Klevblom och Anna Wesley.

Ledare för vuxensidans aktiviteter är inför 2025: 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:**

Gymnastikförbundet finns som stöd för både vuxengympan och barngympan.

**Möjligheter och hot:**

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

Vi har startat ett instagramkonto som hjälper oss att synas mer utåt.

Som schemabrytande aktivitet hoppas vi kunna fortsätta med HSK rundan samt hinderbanelopp för barnen.

Det vi hela tiden behöver arbeta med är hålla oss uppdaterade kring träningsbranchen så vi kan erbjuda bra träning som gör att motionärerna väljer oss samt värna om de instruktörer vi har. Vi behöver också ha ett bra samarbete med byns övriga klubbar gällande exempelvis halltider.

## Plan och budget 2025-2026

|  |  |
| --- | --- |
| **2025** | |
| **Aktiviteter** | **Kostnad Intäkter (kr)** |
| Team Sportia, alla instruktörer, 800kr x 18  Sami  Utrustning (bl a nya boxhandskar, mitsar & pilatesmattor)  Inspirationsdag vuxeninstruktörer  Utrusning och material till barngympan  Utbildning ”Rörelse för hela livet” 8-9 mars, 1275kr x 3 + 450kr  Övrig utbildning barninstruktörer | 14 400  2 000  10 000  10 000  6 000  4 275  10 000 |
| **Summa Utgifter:** | **56 675** |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **2026** | |
| **Aktiviteter** | **Kostnad Intäkter (kr** |
| Team Sportia, alla instruktörer, 800kr x 21  Inspirationspass/utbildning vuxeninstruktörer  Sami  Utrusning och material till barngympan  Utbildning barninstruktörer | 16 800  10 000  2 000  6 000  10 000 |
| **Summa Utgifter:** | **44 800** |