

## Verksamhetsberättelse för 2019

# Älvkarleby Gymnastikförening



### **1. Allmänt**

Föreningens ändamål, att öka rörelseglädjen och kunskapen om olika aktiviteter och motionens positiva inverkan på människor i alla åldrar, har uppfyllts. Genom det fortsatta stora intresset för gymnastik har målsättningen med den idrottsliga verksamheten uppnåtts. Att rekrytera nya ledare är fortsatt svårt. Olika insatser har gjorts bla prova på som hjälpledare

för föräldrar. Fokus har legat på att utveckla unga ledare och behålla dessa.

## **2. Styrelsens verksamhet**

Styrelsen har haft sju protokollförda möten utöver årsmötet + konstituerande mötet samt sju ledarmöten. Kontinuerlig kontakt erhålls dessutom genom mail, sms, telefon, Facebook samt direkt i samband med träningar. Styrelsen har i stort sett varit fulltalig vid alla möten. Sammansättningen inom styrelsen är god.

## **3. Medlemsantal**

Styrelsen: Totalt åtta stycken ledamöter, sex kvinnor varav två ungdomsledamöter och tre män. Två personer i Valberedningen. Medlemmar: 158 stycken varav 119 är under 20 år.

## **4. Gymnastik**

Intresset för gymnastik har bibehållits i Älvkarleby. Träningsiderna blev under hösten reducerade detta ledde till sammanslagningar av grupper vilket ställer både ledare och gymnaster på prov. Träningarna har varit välbesökta.

Föreningen har börjat arbeta mer aktivt med föräldrasamverkan, föräldrar har erbjudits att prova på som hjälpledare och att på så sätt skapa delaktighet för "Rörelse hela livet" och förhoppningsvis rekryteras till nya ledare.

*Se verksamhetsberättelse för respektive grupp längst ner i dokumentet*

## **5. Redskap/ mtrl/ lokaler.**

Hopp-bord och plintar har införskaffats.

Uppvisningar har genomförts i Rotskärs sporthall pga brandreglerna i

Sörgårdets sporthall.

## **6. Ledare**

Antal ledare har under året varit 14 vuxna, 2 ungdomsledare samt 5 hjälpledare.

**Vuxna ledare:** Tette Lindberg, Sofia Wenngren, Karin Persson, Jenny Steen, Madeleine Avermo, Anette Häggblom, Patrik Löfqvist, Valeria Nyström, Michaela Jahnsson, Camilla Sätragård, Sara Karlsson, Mattias Englin, Amanda Avermo och Jannicka Odby.

**Ungdomsledare:** Matilda Steen och Ebba Lindberg

**Hjälpledare:** Signe Hammarson, Juline Lameus Jansson, Petra Holmberg, Nelly Lindell och Olivia Östlund

## 7. Utbildning

**Baskurs:** Michaela, Ebba och Matilda

**Trupp Basic:** Matilda, Jannicka, Mattias, Ebba, Patrick, Michaela

**Bamse:** Sara och Camilla

**Tumbling steg 1:** Amanda och Patrick

**Trampett steg 1:** Patrick

**Domar utbildning steg 2:** Amanda och Jenny

**Intern hjälpledarutbildning:** 8 barn födda 07

**Inspirationsdag 1/9 för befintliga ledare**

**Ledarutvecklingsdag 19/1**

## 8. Läger/ motsvarande

- Kick-Out/teambuilding för styrelse och ledare hölls 2/6 hos familjen Avermo.
- Planering/ utvecklingsdag + julbord för styrelse och ledare 7/12 hos familjen Avermo.
- Läger 2/11 i Sörgärdets Sporthall

## 9. Tävling

Uppsvenska Söderhamn 4/5, Falun 26/10, Alunda 27/4 och 30/11.

## 10. Uppvisningar

Vårterminen avslutades 11/5 med en uppvisning med tema vänskap och kärlek i Rotskärs Sporthall.

Höstterminen avslutades 8/12 december, även den med en uppvisning i Rotskärs Sporthall med tema jul.

Bamsegymna, 5-årsgymna och Familjegymna har haft egna avslutningar. Samtliga uppvisningar har varit mycket välbesökta.

## 11. Kroppsskador

Ingen skada av allvarligare art.

## **12. IdrottOnline Klubb**

Föreningens hemsida heter [www7.idrottonline.alvkarlebygf.se](http://www7.idrottonline.alvkarlebygf.se), och är en del av Idrottonline. Idrottonline har också en app som fungerar att närvarorapportera i samt att ha SMS-grupper som kopplas till deltagare i respektive grupp. Det har varit en del tekniska problem. Support har kontaktats flera gånger angående tekniska svårigheter. Innehållet på föreningens hemsida blir allt bättre och information sprids i första hand genom de SMS-grupper som finns kopplade till gruppen. Föreningen har en IT-ansvarig.

## **13. Försäkringar**

Alla som hoppar trampett och gör volt är försäkrade genom Pensum Sport & Event som Svenska Gymnastikförbundet har avtal med. Föreningen har betalat försäkringen/ licensen för dessa. I övrigt gäller RF-grundförsäkring för ledare och funktionärer. Provpå-försäkringar tecknas vid behov.

## **14. Ekonomi**

Det ekonomiska resultatet är tillfredsställande. De största intäkterna för 2019 är medlems- och träningsavgifterna vilka uppgick till ca 98 000 kr. De kommunala och statliga bidragen, uppgick till ca 52 000 kr. Ett litet bidrag på 1 427 kr från svenska spel har också bidragit till kassan. Försäljningsintäkter vid uppvisningarna blev ca 12 000 kr och höstens intäkter vid kakförsäljning uppgick till 17 000 kr.

De största löpande kostnaderna har varit försäkringar, utbildning av ledare, tävlingsavgifter, ledararvoden och lokalhyror. Det var budgeterat inköp av idrottsmaterial men de blev inte utfört under året. Inköpen utförs istället under 2020.

Föreningen har haft ett visst överskott varför det unset 2019 budgeterades med underskott på 15 600 kr. Underskottet blev bara knappt 2 000 kr före avskrivningar.

## **15. Sponsring**

Frivillig sponsring av privata aktörer i samband med lotterier vid våra uppvisningar.

## **16. Övrigt**

- Erbjud sportlovsaktivitet.
- Erbjud alla aktiva gymnaster att delta på Ninja Warrior bana under höstlovet.
- SWOT analys
- Ett stort föräldramöte i augusti.
- Föräldramöten har genomförts i varje grupp

- Deltagit på föreningskvällar som anordnats av kommunen

## **17. Rollfördelning**

Hemsidan: Mattias Englin

LOK och Idrottslyftet: Sofia Andersson

Utbildningsansvarig/mentorsansvarig: Jenny Steen

Inköpsansvarig: Jana Avermo

Informationsansvarig: Sofia Andersson

Synpunkter/klagomål: Sofia Andersson

Administrationsstöd: Mari Persson

Ledarkontakt: Jenny Steen och Madeleine Avermo

Hjälpleदारansvarig: Tette Lindberg

Skyddsombud: Madeleine Avermo

## **Sammanfattning**

2019 års uppställda mål har uppnåtts. Detta tack vare alla goda insatser av ledare, gymnaster, förtroendevalda samt alla övriga som på något sätt medverkat i vår verksamhet.

## **Styrelsen**

Ordförande Sofia Andersson

Kassör Jonas Hammarson

Sekreterare Mari Persson

# ***Verksamhetsberättelse VT 2019 Bamsegympa 4 år***

Grupp: Bamsegympa 4 år

Gymnasternas ålder: barn födda 2014, alltså 4 under 2018

Antal aktiva: 14-15 barn

Ledare: Jenny Steen, ansvarig ledare, Sara Karlsson och Camilla Sättragård (hjälpledare).

Träningstid per vecka: 45 min på söndagar

Tävlingar, uppvisningar etc: Första gången denna Bamsegrupp deltog i vår stora Rotskärsuppvisning.

Vi har under terminen jobbat med Bamsegympa-konceptet. Uppvärmning - hinderbana - lek och avslutning. Det är främst kullebyttor som är svårt och det tränar vi på varje gång. God aktivitet från föräldrar som kommer in och hjälper till att bygga banan.

Vi har samtränat några gånger med Bamsegympa fortsättning.

Framtida mål: Fortsätta utmana våra härliga 4 (5)-åringar.

Ledarutbildningar: Inga under ht 18

Övrigt som är värt att minnas: En härlig grupp som ser ut att vara trygg med oss i gympan!

## ***Verksamhetsberättelse VT 2019 Bamsegympa fortsättning***

Grupp: Bamsegympa fortsättning

Gymnasternas ålder: barn födda 2013.

Antal aktiva: ca 13 barn

Ledare: Matilda Steen och Ebba Lindberg.

Träningstid per vecka: 45 min på söndagar

Tävlingar, uppvisningar etc: Hade sin andra uppvisning den 8 maj i rotskärssporthall tillsammans med bamse 4 år.

Vi har under vårterminen gått ifrån bamse-konceptet och mer mot trupp gymnastik. Vi har haft några träningar med bamse 4 år.

Framtida mål: Att gå upp vardagar och så småningom börja tävla.

Ledarutbildningar: Baskurs och trupp Basic har både Matilda och Ebba varit.

Övrigt som är värt att minnas: Den här gruppen är att härligt gäng med mycket energi och mycket spring i benen som verkar trivas med oss.

## ***Verksamhetsberättelse Ht- 19 Bamse och Bamse fortsättning***

Grupp(inriktning): Bamse och Bamse fortsättning, ht-19

Gymnasternas ålder: Barn födda 2014 och 2015

Antal aktiva: 25 st anmälda barn + 1 förälder

Ledare: Amanda Avermo, Sara Karlsson och Camilla Sättragård

Träningsstid per vecka: Söndagar kl 16.15- 17.00 i Sörgärdets sporthall

Tävlingar, uppvisningar etc: Avslutning/uppvisning den 24/11 i Sörgärdets sporthall för föräldrar, vårdnadshavare och andra anhöriga. Barnen fick visa upp delmoment som de tränat på under terminen. De fick sedan ett diplom och bjöds på lite saft och pepparkaka.

Framtida mål: Fortsätta med gruppen under våren om det finns ledare.

Ledarutbildningar:

Övrigt som är värt att minnas: Barnen i gruppen var engagerad och full av energi. Vi har utgått ifrån rörelseglädje och barnen har aktivt jobbat med olika övningar och lekar utifrån Bamsekonceptet. De har utvecklats på ett positivt sätt och det har varit roligt att vara ledare på plats och se barnens glädje

## ***Verksamhetsberättelse HT 2019 Familjegympan***

Grupp: Familjegympan

Gymnasternas ålder: barn födda 2016-2017

Antal aktiva: 16 barn tillsammans med förälder

Ledare: Jenny Steen.

Träningsstid per vecka: 45 min på söndagar

Tävlingar, uppvisningar etc: Avslutning med nära och kära, dock deltog endast 3 barn.

Vi har under terminen jobbat med Bamsegympa-konceptet. Uppvärmning – hinderbana – lek och avslutning. Vi tränar grundmotoriska moment som att hoppa, balansera, rulla och vi har tränat några gånger på kullerbyttor.

Framtida mål: Fortsätta utmana våra härliga små samt att rekrytera in en eller flera föräldrar som ledare.

Ledarutbildningar: Inga under ht 19

Övrigt som är värt att minnas: En härlig grupp med gott deltagande med ofta engagerade föräldrar.

## **Verksamhetsberättelse VT 2019**

### **Grupp 4**

Grupp(inriktning): Truppgymnastik

Gymnasternas ålder: 7-9 år (födda 2010-2012)

Antal aktiva: 13 gymnaster.

Ledare: Tette Lindberg och Jannicka Odby

Hjälpledare: Signe Hammarson

Träningsstid per vecka: 1 ½ timme, måndagar 17.00-18.30.

Tävlingar, uppvisningar etc:

- Öppen träning måndag vecka 5, med intresserade föräldrar och släktingar på bänken för att titta vad vi gör på träningarna.
- Vi hade föräldramöte samma vecka som det var öppen vecka med bra uppslutning från föräldrarna i gruppen.
- Sportlovsaktivitet erbjöds onsdag 27/2 med en massa rolig gymnastik i form av hinderbana.



- Vi har varit iväg och tävlat först i Alunda på Järnknuten lördag 27/4, nästan alla gymnaster var med, 11 av gruppens 13 medlemmar var med och körde.
- Tävling i Söderhamn helgen efter Alunda, Uppsvenska mästerskapen, en stor tävling med mycket spännande att titta på. Färre gymnaster kunde delta, 7 stycken tappra duktiga gymnaster körde på.
- Vi hade vår stora våravslutning på Rotskär lördag 11/5 med temat Disney. Grupp 4 var de sju små dvärgarna. Vi visade upp volt till magbåt på mattberg och överslag till magbåt.

Framtida mål: Gå upp och träna 2 dagar i veckan, få gymnasterna att tro mer på sig själva dom kan mer än dom tror. Försöka utveckla satsningen på truppgymnastik och få in alla momenten kontinuerligt.

Övrigt som är värt att minnas:

Vi hade några gymnaster som tävlade för första gången denna termin. Vi har tränat på flickis och handvolt på airtracken, på trampett tränar vi voltförberedelser. Vi har lärt oss föreningens nya fristående, det har varit roligt, men svårt och kräver mycket övande.

Det är en trevlig grupp med mycket glädje, skratt och vilja.

## **Verksamhetsberättelse HT-19**

### **Grupp 3-4**

Grupp(inriktning): Truppgymnastik

Gymnasternas ålder: 7-10 år (födda 2009-2012)

Antal aktiva: 24 gymnaster.

Ledare: Tette Lindberg, Annette Häggblom, Michaela Jahnsson och Jannicka Odby

Hjälpledare: Signe Hammarson, Juline Jansson Laméus och Petra Holmberg

Träningsstid per vecka: 2 1/2 timme, måndagar och onsdagar 17.00-18.15.

Tävlingar, uppvisningar etc:

- Föräldramöte onsdagen innan träningsstart i hallen. Inte något strålande deltagande överlag. Många föräldrar som inte kunde delta var dock duktiga på att komma in i hallen när träningarna drog igång och läste anteckningarna från mötet.
- Öppen träning måndag och onsdag vecka 37, med intresserade föräldrar och släktingar på bänken för att titta vad vi gör på träningarna. Vi passade även på att visa kläderna från vår webshop i samarbete med Intersport.

- Höstlovsaktivitet erbjöds onsdag 30/10, med klassisk Ninja warrior-bana, tyvärr väldigt få deltagare.
- Läger söndag 3/11 tillsammans med Trupp 1-2. De flesta gymnasterna i gruppen deltog. Det var full fart med fristående, trampett och Airtrack samt en hel del lekar och Just Dance på storbild. Vi avslutade lägret med pizza och film.
- Vi har varit iväg och tävlat först i Falun 26/10 på Uppsvenska mästerskapen och sedan i Alunda på Järnknuten 30/11. Många gymnaster ville vara med och tävla. Vi ställde upp med ett lag i Uppsvenska och delade oss i två lag till Järnknuten. Roligt då en grupp tävlade på överslag till magbåt och volt till magbåt. Tydligt efter tävling är att vi behöver träna mer teknik i matta och att friståendet behöver sitta bättre hos många.
- Vi hade vår stora julavslutning på Rotskär söndag 8/12 med tema jul. Grupp 3-4 visade bland annat upp handvolt, stillastående flickis och volt både till magbåt och stående.
- Framtida mål: Fortsätta ha väl strukturerade träningar som möjliggör stor rörelse trots att vi har många gymnaster. Bygga vidare individuellt och anpassa så alla gymnaster kan träna det de behöver. Lägga in mer fristående träning för att gymnasterna ska känna sig säkrare på tävling och kan klara momentet utan större vägledning.

Övrigt som är värt att minnas:

Vi slog inför höstterminen ihop Grupp 3 och Grupp 4 för att åka ledartätheten samt för att ha ett större antal gymnaster inför t.ex. tävlingar. Gruppen har varit stor och det har krävts en bra planering för varje träning för att hålla alla i rörelse. Upplägget har fungerat bra och gruppen har kommit ihop sig på ett bra sätt. Vi har arbetat aktivt för att alla ska lära känna varandra och känna sig trygga i gruppen. Många har utvecklats enormt mycket under terminen.

## ***Verksamhetsberättelse HT 2019 Grupp 5***

Grupp: Grupp 5

Gymnasternas ålder: barn födda 2012-2013

Antal aktiva: ca 15 barn

Ledare: Matilda Steen och Ebba Lindberg samt hjälpledare Olivia Östlund

Träningstid per vecka: 1.15 timmar på måndagar

Tävlingar, uppvisningar etc: Planerar att delta på föreningens stora uppvisning den 8 december

Vi har under terminen tränat trupp gymnastik med mycket inslag av lek. Vi har haft några träningar med grupp 3-4.

Framtida mål: Att utveckla gruppens gymnastiska förmåga samt träna på disciplin och uthållighet.

Ledarutbildningar: Inga utbildningar denna termin.

Övrigt som är värt att minnas: Den här gruppen är att härligt gäng med mycket energi och mycket spring i benen, ibland är gruppen något stökig och vissa gymnaster kan ha svårt att lyssna i mellan åt.

## **Verksamhetsberättelse VT 2019**

### **Parkour**

Grupp: Parkour

Gymnasternas ålder: barn födda 2007 - 2011

Antal aktiva: Har varierat mellan 15-20 under terminen, dock sällan så många deltagare varje gång.

Ledare: Jenny Steen, Patrik Löfgren, Mattias Englin

Träningstid per vecka: 1, 15 timme på söndagar

Tävlingar, uppvisningar etc: Deltagande under stora uppvisningen på Rotskär i maj.

Vi har under terminen jobbat med olika rörelsemönster ur parkouren. Uppvärmning - hinderbana - lek och avslutning. Vi tränar på olika gymnastiska förmågor och även lagt en del fokus på styrketräning. Främst tränas de grundmotoriska färdigheter med gymnastikens grundformer i centrum i en miljö utan krav på tekniska färdigheter. Svårigheten är att hitta individuella utmaningar då gruppen som helhet befinner sig på mycket olika nivåer i fråga om motoriska färdigheter likväl som intresse och kapacitet. Vi strävar efter att hitta lekfulla övningar samtidigt som kamratskap och egen delaktighet.

Framtida mål: Fortsätta utmana och skapa rörelseglädje.

Ledarutbildningar: Patrik och Mattias- trupp basic. Jenny - Domarutbildning.

Patrik - trampett 1

Övrigt som är värt att minnas: En god vilja att försöka finns hos de flesta. Vi genomförde ett föräldramöte enligt planering.

## **Verksamhetsberättelse ht 2019**

### **Parkour.**

Gymnasternas ålder: 6-12 år

Antal aktiva: ca 15 totalt har varit inskriven i gruppen. Några kom som helt nybörjare vid terminsstart och andra har varit aktiva under en längre tid.

Ledare: Jenny Steen, Patrik Löfqvist och Mattias Englin

Träningsstid per vecka: 1 timme på söndagar

Tävlingar, uppvisningar etc: Gruppen är inbjuden till att delta i höstens uppvisning på Rotskär, dock är det visade intresset för deltagandet relativt låg.

Vi tränar på rolls, volter framåt, olika hopp samt hur man kan ta sig över hinder på olika sätt. Vi tränar på styrka, kondition och teknik.

Framtida mål: Fortsätta att utmana varje deltagare på den egna nivån och skapa rörelseglädje

Ledarutbildningar: inga denna termin

Övrigt som är värt att minnas: Ett gäng, främst pojkar, med outtröttlig energi är en utmaning i kombination med att vi ledare befinner oss i olika stadier av vår förmåga att leda, inspirera och utmana. Vi växer tillsammans!

# **Verksamhetsberättelse Vt-19**

## **Trupp 1**

Grupp(inriktning): Truppgymnastik

Gymnasternas ålder: 11-16 år (2003-2008)

Antal aktiva: 15 gymnaster

Ledare: Amanda Avermo, Tette Lindberg, Karin Persson

Hjälpledare: -

Tränings tid per vecka: 3 timmar, Måndagar och Onsdagar 18:30-20:00

Tävlingar, uppvisningar etc:

Hjälpleddarutbildning/aktiva föräldrar Söndag 13 Januari, 15:00-17:00

Öppen träning vecka 5

Föräldramöte, Måndag 11 Februari

Sportlovsaktivitet Onsdag 27 Februari, 15:00-17:00

Järnknuten i Alunda Lördag 27 April, ingen pallplacering.

Uppsvenska Mästerskapen i Söderhamn Lördag 4 Maj, ingen pallplacering.

Våravslutning/uppvisning Lördag 11 Maj på Rotskär med tema Disney filmer.

Framtida mål: Att försöka få fler föräldrar att vara engagerade i föräldramöten, öppna träningar, eventuella försäljningar o.s.v. Att alla gymnaster ska kunna köra grupperad volt, handvolt och flickis.

Ledarutbildningar:

Ledarutvecklingsdag med Gymnastikförbundet i Gävle, lördag 19 Januari

- Amanda Avermo och Tette Lindberg

Domarutbildning Steg 2, fredag 12 - söndag 14 April

- Amanda Avermo

Övrigt som är värt att minnas: Extraträningar med Vuxengruppen för de som ville.

## **Verksamhetsberättelse Trupp 2 Vt 2019**

Träna trupp

Träna på att tävla

10 aktiva gymnaster födda mellan 2004-2008, 3 pojkar 7 flickor

2 tävlingar: Alunda , Järnknuten, Söderhamn ,Uppsvenska mästerskapen

Träningsstider: Mån 18:30-20:00, Ons 18:00-19:30

Vi har fortsatt att träna vårt fristående, arbetat med grunderna, hoppat en del bord, stärkt känslan av att vi är ett lag och behöver visa det i friståndet

Fortsatt arbetet med att bibehålla rörelseglädjen och den härliga gruppdynamiken.

Utbildningar under terminen: Patrik-Trampett 1. Jannicka-Trupp Basic

Ledare: Sofia Wenngren, Patrik Löfqvist, Jannicka Odby

## **Verksamhetsberättelse Ht-19 Trupp 1&2**

Grupp(inriktning): Truppgymnastik

Gymnasternas ålder: 10-16 år (2008-2003)

Antal aktiva: 22 gymnaster, pojkar och flickor.

Ledare: Amanda Avermo, Sofia Wenngren, Patrik Löfqvist, Karin Persson

Träningsstid per vecka: 3,5 timmar, måndagar och onsdagar  
18:15-20:00

Tävlingar, uppvisningar etc:

- Föräldramöte, 28 augusti, 18:30-20:00
- Öppen träning vecka 37

- Höstlovsaktivitet med Ninja Warrior bana, onsdag 30 oktober, 17:00-18:30
- Höstlovsläger för Trupp 1&2 tillsammans med Grupp 3&4, söndag 3 november, 14:00-19:00
- Ledare för gruppen träffades en kväll och hade ett eget ledarmöte där vi planerade och strukturerade upp terminens träningar och tävlingar.
- Uppsvenska mästerskapen i Falun lördag 26 oktober, ingen placering.
- Järnknuten i Alunda, lördag 30 november. Silver i fristående till Trupp Röd och silver i hopp till Trupp Vit.
- Julavslutning/uppvisning söndag 8 december på Rotskär med tema Jul.

#### Framtida mål:

- Att fortsätta bibehålla den fina sammanhållning som vi har skapat med gymnasterna i gruppen. Att fortsätta uppmuntra, utveckla och se varje gymnast efter individuellt behov.
- Att försöka få fler föräldrar att vara engagerade i föräldramöten, öppna träningar, eventuella försäljningar o.s.v.
- Försöka satsa på en trupp som kan gå vidare och tävla i Regionsexan.

#### Ledarutbildningar:

- Tumbling Steg 1 i Uppsala, lördag 7-söndag 8 september: Amanda Avermo och Patrik Löfqvist

#### Övrigt som är värt att minnas:

- Extraträning med Vuxengruppen för de som ville.
- Efter ihopslagningen av tidigare Trupp 1 och Trupp 2 har vi ledare lagt märke till att gymnasterna nu har blivit ett sammansvetsat gäng och en gemensam trupp som lyfter, peppar och stöttar varandra under träningar och tävlingar.

## ***Verksamhetsberättelse Vt-19 Vuxengruppen***

Grupp(inriktning): Enklare gymnastik/Truppgymnastik

Gymnasternas ålder: 23-47 år (1996-1972)

Antal aktiva: 6 gymnaster + några aktiva från Trupp 1 & 2 då och då.

Ledare: Amanda Avermo, Patrik Löfqvist

Hjälpledare:

Träningstid per vecka: 1,5 timme, söndagar 17:30-19:00

Tävlingar, uppvisningar etc:

- Våravslutning/uppvisning lördag 11 maj på Rotskär med tema Disney filmer.

Framtida mål:

    Få in fler aktiva gymnaster i gruppen.

    Åka på en tävling tillsammans.

Ledarutbildningar:

    Ledarutvecklingsdagen med Gymnastikförbundet i Gävle, lördag 19 Januari: Amanda Avermo och Patrik Löfqvist

    Trampett Steg 1 i Gävle, lördag 23-söndag 24 mars: Patrik Löfqvist

    Domarutbildning Steg 2 i Gävle, fredag 12-söndag 14 April: Amanda Avermo

Övrigt som är värt att minnas:

- Ett glatt gäng vuxna som träffas en gång i veckan och tränar och har roligt tillsammans. Vi gör allt från kullerbyttor till sträckta volter med skruvar.

## ***Verksamhetsberättelse Ht -19 Vuxengruppen***

Grupp(inriktning): Enklare gymnastik/Truppgymnastik

Gymnasternas ålder: 23-47 år (1996-1997)

Antal aktiva: 6 aktiva + några aktiva från Trupp 1 & 2 då och då

Ledare: Amanda Avermo, Patrik Löfqvist



Träningsstid per vecka: 1,5 timme, söndagar 17:30-19:00

Tävlingar, uppvisningar etc:

- Julavslutning/uppvisning söndag 8 december på Rotskär med tema Jul.

Framtida mål:

- Fortsätta leta efter fler aktiva gymnaster till gruppen.
- Vi behöver även en till ledare som kan tänkas hjälpa till då Amanda slutar.
- Åka på en tävling tillsammans.

Ledarutbildningar:

- Tumbling Steg 1 i Uppsala, lördag 7-söndag 8 september: Amanda Avermo och Patrik Löfqvist

Övrigt som är värt att minnas:

- Ett glatt gäng vuxna som träffas en gång i veckan och gympar och har kul tillsammans. Vi gör allt från kullerbyttor till sträckta volter med skruvar och en stor utveckling börjar synas på de gymnaster som gått under en längre tid nu vilket är väldigt roligt!

## **Verksamhetsberättelse 2019**

### **Gruppträning**

- Grupp(inriktning): Gruppträning
- Gymnasternas ålder: Från 19 år till 80år
- Antal aktiva: ca 20 st
- Ledare: 1st huvudledare - Madeleine Avermo, Hjälptränare vid behov Sofia Andersson
- Träningsstid per vecka: 2 x 60 min
- Tävlingar, uppvisningar etc: Inga!
- Framtida mål: Rörelse hela livet - det förverkligar vi i vår förening genom vår gruppträning. Att vi kan fortsätta erbjuda våra ungdomar och andra ungdomar som vill träna men inte gymnastik eller trupp tillsammans med oss vuxna i gruppträning. Att fortsätta att röra/aktivera sig på ett lustfyllt och glädjande sätt. Att skapa gemenskap, vara tillsammans och utveckla sin egen motoriska rörlighet, kondition och styrka. Gruppträning ska vara och är kul, och det krävs inga förkunskaper - Alla kan vara med!
- Vi har tränar core, styrka och kondition både med och utan musik!
- Ledarutbildningar: Ledarutvecklingsdag gm Gymnastikförbundet i jan vt 19

- Övrigt som är värt att minnas: Att vi har en hög närvaro på våra träningar. Vi skrattar och ger varandra feedback - vi är som en liten "syjunta-gäng" som har skoj före, under och efter träningen. Under sommaruppehållet - maj och juni var vi 8-10 st som fortsatte att träffas på onsdagar och söndagar kl.18.00 för att ta PW med styrka och under juli-aug var vi 2-3 st som höll i. Genom detta förlänger och bibehåller vi vår rörelseförmåga, styrka, kondition och gemenskap under hela året. Tack "mina" goa-damer 😊