



GF GYMNOS

NR 1 MEDLEMSBREV MARS 2019

Vi behöver ditt engagemang

Vi söker ledare till sommarlägret 2019

Vi söker huvudledare och hjälpledare till sommarlägret vecka 25 och 26.

Anmälan finns på hemsidan www.gymnos.se

Vi söker ledare till nästa verksamhetsår

Vi söker huvudledare och hjälpledare till HT19/VT20 där vi vill utöka vår verksamhet i åldrarna:

Familjegrupper 2-4 år, Barngrupper 4-6 år,

Flick- och Mixgrupper 6-8 år

Välkommen med ditt intresse till kansliet!

Vi söker ledare till utvecklingsdag 31 mars

Vi söker engagerade person från 15 år och uppåt som kan ansvara för en grupp barn 4-8 år söndag 31 mars kl 9.30-12.30. Projektet är nytt och ett test som samkörs med en utvecklingsdag för våra ledare med förhoppningen att möjliggöra fler deltagare.

Välkommen med ditt intresse till kansliet!

Gymnos Styrelse 18/19

Ordförande: Pontus Vallström

Vice ordförande: Lisa Hårdstedt

Sekreterare: Maria Pettersson

Kassör: Ann-Louise Skoglund

Ledamot: Sandra Johansson

Ledamot: Christ Wallfelt

Suppleant: Carin Larsson

Suppleant: Jonas Tosteby

Revisor: Annika Johansson

Revisor: Carola Ericsson

Kontakt till styrelsen vidarebefordras via kansliet.

Gymnos sponsorteam



Gymnos supporterteam



Genomförda aktiviteter

Ledardag 22 januari

Under en givande kväll träffades ungefär hälften av våra ledare för att dela erfarenheter och gemensamt hitta mål för Gymnos 2023.

Ledarutvecklingsdag Gävle 19 januari

Ett tiotal ledare samt delar av styrelse och kansli deltog i årets första utvecklingsdag som arrangerades av Gymnastikförbundet Uppsvenska. Det var arbetsblock som berörde bland annat Trupp-gymnastik, Artistisk Gymnastik, Styrelsearbete, GDPR samt en gemensam föreläsning med Måns Lööf på ämnet "Den förutsägbara ledaren".

Föreläsning Mental Träning

En fullbokad föreläsning med över 150 deltagare som Gymnos arrangerade tillsammans med SISU Idrottsutbildarna. Vi fick fin representation genom att deltagarna möttes av välkomstskyltar, flaggor och våra deltagande gymnaster samt genom att vara med på scen och erbjuda fikaförsäljning.

Utbildningar via Gymnastikförbundet

Vi fortsätter att utbilda våra ledare för att utmana våra gymnaster på bästa sätt. Kurser där vi har haft deltagande är bland annat: Baskurs Barn och Ungdom, Trupp Basic, Domare Intro, Teori 1, Trampett 1, Tumbling 1 och Manlig Artistisk Gymnastik 1.

Truppläger 24-25 februari

Ett välarrangerat läger för gymnaster från Gymnos och andra föreningar med landslagstränare Christian Vippola och Peter Larsson.

Sportlovsläger 26-27 februari

Ett fullbokat läger med nästan 70 gymnaster 6-12 år som tränade gymnastik och träffade kompisar.



@gfgymnos  

BAKSIDAN

GF GYMNOS

GLÄDJE – KUNSKAP – GEMENSKAP

Kommande aktiviteter

31 mars- Ledardag Tema utveckling #gymnos2023

2 april- VeraSport Gymnastikhallen kl. 16-19 för information, prov och försäljning av lagerhållna varor.

6-7 april- Truppcupen 2019, Östersund

13-14 april- Mörksuggan Gymnos tävling i Artistisk Gymnastik, Falun

4 maj- Vårvolten Gymnos egna uppvisningstävling i Truppgymnastik, Falun

5 maj- Uppsvenska Mästerskapen, Söderhamn

10-12 maj- Riksfyran Nationell tävling i Truppgymnastik, Falun

Vecka 25 och 26 – Gymnos populära Sommarläger

Datum ej klart – Intern utbildning för ledare inför sommarläger

Datum ej klart – Sommaravslutning Gymnos

Riksfyran – Nationell tävling i Truppgymnastik

Gymnos står som arrangör för denna stora tävling som är lördag-söndag, 11-12 maj. Plats är Lugnets Idrottshall, stora hallarna. Tävlingslag kommer ifrån hela Sverige med ca 700 besökare. Vi hoppas att så många som möjligt ifrån Gymnos har möjlighet att besöka denna tävling och hejar fram våra egna deltagare samt inspireras av gymnastik på hög nivå! En perfekt gemensam aktivitet för gruppen som ledare eller några föräldrar kan ansvara för.

Denna stora tävling kan genomföras tack vare engagemang ifrån gymnaster, ledare och föräldrar. Inom kort kommer information om vilka uppdrag ni har möjlighet att stötta i.

NYTT! Gymnos stora sommaravslutning

Målet är att alla ledare, gymnaster, föräldrar i Gymnos träffas tillsammans utomhus för någon form av lunch med trivsellek och eventuellt en mindre uppvisning utomhus någonstans på Lugnet. Projektet är påbörjat och mer information kommer framöver! Vi hoppas på en dag med gemenskap och glädje! Vi du vara delaktig i detta nya projekt som förhoppningsvis blir en tradition? **Välkommen med ditt intresse till kansliet!**

Gymnos Arbetsgrupper

Styrelsen har fördelat arbetet via arbetsgrupper, vilka grupperna är i dagsläget kan ni sedan nedan.

Vi letar aktivt efter dig som vill engagera dig i vårt arbete med att driva och utveckla Gymnos!

Arrangemang

Chris Wallfelt

Ledare/Gymnastikgrupper

Anna Smedh

Lisa Hårdstedt

Ekonomi

Ann-Louise Skoglund

Pontus Vallström

Kansliet

Ann-Louise Skoglund

Pontus Vallström

Utveckling

Sandra Johansson

Kommunikation

Sandra Johansson

Maria Pettersson

Sponsring

Ann-Louise Skoglund

Pontus Vallström

Gymnastikhallar/lokaler

Maria Pettersson

Projekt Styrketräning

Efter en uppstartsutbildning 10 mars med Rickard Nilsson, träningsrådgivare på SOK kommer gymnaster att få möjlighet att få träna i ett 10 veckorsprogram på Lugnet under instruktion av Mats Olsson, tränare på Friidrottsgymnasiet, Falu SS och DalaSportsAcademy samt Ibro Ribic.

Denna utbildning i styrketräning kommer att ha en del 2 under vårterminen. Kunskapen kommer på sikt att föras vidare till fler av våra ledare och bli ett naturligt inslag i flera av våra gymnastgrupper.

Vi har i detta upplägg fått ta del av styrketräningsprogrammet som gymnasterna tränar efter i talang22.