**Bjuvs GF Gymmix - Värdegrunder**

* Alla ska känna **glädje** och gemenskap hos oss. Alla engagerade i vår förening ska aktivt jobba för att alla medlemmar ska ha roligt, mår bra och utvecklas.
* **Alla är välkomna** hos oss! Alla som vill oavsett nationalitet, etnicitet, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska eller psykiska förutsättningar.
* Hos oss har **alla medlemmars röst lika värde**, hos oss får alla som deltar i vår verksamhet vara med och bestämma och ta ett ansvar för vår verksamhet. Bakgrund eller kön har ingen betydelse hos oss, alla har lika värde.
* Vår förening har **Nolltolerans** gentemot oärlighet, mobbing, trakasserier, doping, fusk eller våld såväl inom vår verksamhet som utanför.
* Vi ska bibehålla en **god föreningskänsla**.
* Vi ska värna om den sociala gemenskapen, för alla!
* Vi gör så att alla ska trivas och känna sig välkomna i vår förening.
* Vi ska skapa en attraktiv och ärlig hållbar verksamhet, dit man längtar!

Verksamheten drivs ideellt och med frivilliga insatser. Gemenskap, glädje och ett enormt engagemang är grunden i vårt arbete.

Föreningen tar kraftigt avstånd från doping, droger, alla former av rasmism och mobbing.

|  |
| --- |
|  |

Vi är certifierade av Svenska Gymnastikförbundet, som **Gymmix-förening**

Vi ingår även i"[Gymnastiken Syd Vill"](http://www.gymnastik.se/Om-oss/GymnastikenVill2013-2014/) där vi under 16/17 kommer att fortsätta vårt arbete med Gymnastikförbundets Vision 2020.

**Bjuvs Gymnastikförening erbjuder:**

* Gruppträning för vuxna
* Sommargruppträning
* Spinningverksamhet
* Familjegympa 0-3 år
* Bamse verksamhet för barn ålder 3-5 år
* PowerKidz 3-5 år
* Barngympa 6-7 år, 8-10 år,
* Ungdomsgympa 11- år
* Fortbildning för våra instruktörer
* FAR-utbildningar, HLR utbildningar för instruktörer, styrelse och värdar
* Regelbundna träffar med styrelse och instruktörer och värdar

**Verksamhetsidé – Gymmix Vuxenträning**

Vår verksamhet riktar sig till människor i alla åldrar. Det ges möjlighet att träna efter egen förmåga på ett roligt och inspirerande sätt. Vi erbjuder varierade gruppträning nära dig på olika tider, såväl vardagar som under helgen, för att så många som möjligt ska få möjlighet att träna med oss.

Vårt utbud riktar sig till både den som vill komma igång efter skada, genom FAR, eller den träningsvana i våra styrkepass.

Inriktningarna är breda med, RyggGympa, NybörjarYoga, MedelGympa, MedelGympaLätt, Core, Tabata, Rumblebag, Yoga, HIIT, LatinMoves, BodyUse, Pilates SpinningIntervall, Spinning, Step

Vi har välutbildade instruktörer, enligt Svenska Gymnastikförbundets utbildningsnormer, vilket leder till säker och lustfylld träning.   
Regelbundet kvalitetssäkrar vi våra instruktörer enligt vissa specifika specifikationer.

Med personligt engagemang och positiv energi, sporrar de till en vi-känsla på golvet, där Alla ska känna sig ”hemma”.

Vi erbjuder ständigt nya träningsformer i en förening som är i konstant utveckling framåt.

Vi vill att våra aktiva skall känna delaktighet och en familjär gemenskap i föreningen.

Med varierande pass där det ges alternativa övningar får deltagarna möjlighet till att träna helt efter den egna förmågan.

Vårt motto är att alla ska vara välkomna till oss och känna tränings-glädje på alla pass.

**Verksamhetsidé – Barn & Ungdoms Gympa**

**Familjegympa 0-3 år**Familjegympa riktar sig till dig som tillsammans med ditt barn vill röra och använda sig av både kropp och knopp. Här står lusten till rörelse i centrum och passet ska vara roligt och tillåtande för barnen. De får träna sin grundmotorik genom lekfulla rörelser till inspirerande barnmusik som de ofta känner igen och vi avslutar varje gympa med avslappning.

**Bamsegympa för barn 3-5 år**

Bamsegympa är rolig, allsidig motorisk träning där barnen får prova på olika sätt att röra sig och använda kropp och knopp! Att ha kul, i lek och rörelse tillsammans med kompisar, att krypa, åla, rulla och kanske uppleva lyckan i att göra sin första kullerbytta - det är Bamsegympa.

**PowerKidz för barn 3-5 år**

PowerKidz är en rolig, allsidig motorisk träning där barnen får prova på olika sätt att röra sig och använda både kroppen och knoppen!

På PowerKidz liksom vår Bamsegympa har vi kul tillsammans med kompisar och övar på grundmotoriska rörelser som åla, krypa, hoppa och springa i rörelselekar och redskapsbanor. Vi avslutar alltid med avslappning.

**Gympa 6-7 år**

Genom ett lättfullt sätt träna den grundläggande grovmotoriken genom att åla, krypa, klättra, hoppa, rulla, balansera och koordinera med hjälp av enkla handredskap, diverse gymnastikredskap samt med den egna kroppen. Barnen arbetar mycket med redskapsbanor – många olika redskap framme samtidigt, samt med grundläggande trampetthopp och plinthopp. Grundläggande mattövningar som kullerbyttor fram och baklänges, hjulningar.

**Gympa 8-10 år**

Här är målsättningen att träna och utveckla den grundläggande grovmotoriken och självkännedomen om den egna kroppen. Detta sker genom träning av koordination, styrka, vighet och kondition.

Vi arbetar med olika gymnastik- och handredskap och den egna kroppen för att prova på olika moment i hopp, matta och balans av olika svårighetsgrad. Vi använder bl a matta, tjockmatta långmatta, plint, trampett, balansbom, rockringar, hopprep, bollar m m.

För konditionsträningen används bl a olika redskapsbanor

**Gympa 11 år -**

Utvecklar grovmotoriken, självkännedomen och självkänslan för sin egen kropp genom träning med koordination, styrka, smidighet, vighet och kondition samt att våga prova på olika moment i hopp och matta, även ”svårare”.

Mycket redskapsträning med plinthopp, trampetthopp, långmattor, tjockmattor, balansträning samt träning med olika handredskap som bollar, rep och ringar. Tränar även olika stegkombinationer utan redskap men till musik.

Vår barngympa är varierande och många olika förmågor tränas på ett lekfullt sätt. Den utgår från barnens/ungdomarnas individuella förutsättningar och är helt fri från tävlingsmoment och elittänkande. Det vi vill förmedla till barnen är rörelseglädje!

För att alla barn ska känna sig trygga och sedda har vi som mål att alltid vara minst 2 ledare på våra barn & Ungdomspass. Barnen tillhör samma grupp under hela terminen, där både pojkar och flickor blandas.

Våra huvudledare inom Barn & Ungdom är alla utbildade i Svenska Gymnastikförbundets regi och följer förbundets policy för Barn & Ungdom.

**Verksamhetsplan 16/17**

Bjuvs Gymnastikförening vill att verksamheten ska flyta friktionsfritt för medlemmar, ledare och styrelse – detta genom regelbundna styrelsemöten, aktivt arbete av alla ledamöter för att kunna uppfylla alla mål för verksamhetsåret. Utsedda roller i styrelsen för att fördela arbetet, samt att alla våra inriktningar rapporterar på varje möte (Barn/ungdom, Vuxenträning, Spinning).

Föreningen ska synas och höras i lokala & sociala medier.

Vi kommer att deltaga i de lokala arrangemang vilka kommunen anordnar, såsom julskyltning, Nationaldagsfirande.

Vi har som mål att synas mer i skolorna för att få fler barn att vara med i vår förening, för att hitta glädjen i gymnastiken och i kamratskapet föreningslivet ger, samt att få fler killar att hitta till oss.

Vi kommer fortsatt ta emot barn inom Fri Idrott för att alla barn oavsett ekonomisk situatiun ska kunna gympa hos oss.

Avslutningsuppvisningar i våra barngrupper planeras och genomförs av respektive ledare

Inspirationsdagar, workshops och Spinning events kommer att anordnas under våren.

Vi vill öka medvetenheten om att vi tar emot FAR-förskrivningar, samt utbilda fler representanter från vår förening.

Vi vill öppna upp mer för seniorer då vi ser ett stort behov av detta.

Föreningen kommer att fortsatt arbeta i linje med Gymnastikförbundets vision 2020.

Detta kommer vi att med ett träningsläger i januari för ledare / styrelse.

**Ledare**

Alla ledare ska genomgå baskurs som motsvarar behovet för det eller de pass de ansvarar för, för att bibehålla vår kvalitetssäkring, vilket en Gymmixlicensiering k*räver*. Fortlöpande utbildning av ledare, samt vid behov ledarrekrytering. Utbildning för ledare, styrelse och värdar i Hjärt-och Lungräddning ska även genomgås med jämna mellanrum.

**Utbud**

Förutom nuvarande utbud, försöker vi att anamma nya trender och ta hänsyn till medlemmarnas önskemål om nya inriktningar.

Detta genom återkommande enkäter, för attt kunna erbjuda våra medlemmar det som efterfrågas.

**Investeringar**

Redskap och övrigt material ska förnyas och kompletteras fortlöpande. Ansökan efter inventering görs av respektive ledare, vilket gås genom vid styrelsens budget möte. Med detta som grund sammanställer styrelsen sitt förslag till budgeten som beslutas vid årsstämman. Avstämning av befintligt material ska ske vid varje verksamhetsårs inledning och avslutning.

Inför detta verksamhetsåret önskas nya headset till Spinningen köpas, högtalare på hjul och box set (handskar o mitsar)