

## 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 rasism och mobbing.

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

Vi ingår även i "[Gymnastiken Syd Vill](#)" där vi under 19/20 kommer att fortsätta vårt arbete med Gymnastikförbundets Vision 2020.

## Bjuvs Gymnastikförening erbjuder:

- Gruppträning för vuxna
- Sommarträning
- Julträning
- Spinning verksamhet
- Familjegymna 2-3 år
- Bamse verksamhet för barn ålder 3-5 år
- Barngymna 6-7 år
- Barngymna 8-10 år
- Ungdomsgymna 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 från Ungdom till seniorer.

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, Lätt MedelGympa, MedelGympa Puls, Rumblebag, Intervall, Zumba, Pilates, Spinning, Yoga, boxfit, StepUp, Gummiband/styrka/kondition,

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, spurras 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 träningsglädje på alla pass.

## Verksamhetsidé - Barn & Ungdoms Gympa

### Familjegympa 2-3 år

Familjegympa är ett 30 min långt pass där barnet och föräldern gympar tillsammans. En härlig start i föreningslivet tillsammans. Vi fokuserar på att lära barnen enklare saker- spring från punkt A till punkt B, rulla, krypa, åla och att föräldern hela tiden är med och hjälper barnet. Ibland kanske föräldern själv måste åla med barnen, ibland räcker det att visa och förklara. Men syftet är att föräldern är med och stöttar barnen i sitt lärande.

### Bamsegympa för barn 3-4 år / 4-5 år

Bamsegympa är roligt, 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.

## Barngymnastik 6-7 år

Genom ett lekfullt 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. Arbetar mycket med redskapsbanor - många olika redskap framme samtidigt, samt med grundläggande trampetthopp och plinthopp.

Grundläggande mattövningar som kullerbyttor fram och baklänges, hjulningar.

## Gymnastik 8-10 år

Här är målsättningen att träna och utveckla den grundläggande grovmotoriken och självkännedom 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

## Gymnastik 11 år -

Utvecklar grovmotoriken, självkännedom 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 barngymnastik 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 elitänkande. 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 19/20

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 delta i de lokala arrangemang vilka kommunen anordnar, såsom julslytning, Nationaldagsfirande mm.

Vi har som mål att synas mer i skolorna, såsom Brogårdagen, 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 situation ska kunna gympa hos oss.

Eventuella Avslutningsuppvisningar i våra barngrupper planeras och genomförs av respektive ledare

Vi har under oktober månad anordnat en Pink Sunday tillsammans med Ekeby GIF där pengarna oavkortat skänks till Rosa bandet. Eventuella fler 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 fortsätta arbeta i linje med Gymnastikförbundets vision 2020.

## Ledare

Alla ledare ska genomgå baskurs som motsvarar behovet för det eller de pass de ansvarar för, för att bibehålla vår kvalitetssäkring, vilket en Gymmix Licensiering kräver. Fortlöpande utbildning av ledare, samt vid behov ledarrekrutering.

Utbildning för ledare, styrelse och värdar i Hjärt-och Lungräddning ska även genomgåas med jämna mellanrum.

## Utbud

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

## Investeringar

Redskap och övrigt material ska förnyas och kompletteras fortlöpande. Ansökan efter inventering görs av respektive ledare, vilket går igenom vid styrelsens budgetmöte. Med detta som grund sammanställer styrelsen sitt förslag till budgeten som beslutas vid årsstämman. Avstämning av befintligt material ska ske vid varje verksamhets års inledning och avslutning.

Inför detta verksamhetsåret önskas Exetube, Skrivare/kopiator A3, Bordsfläkt, Yogamattor, Yogabollar, Projektor och Filmduk, kombikil, Gymboll, Hopprep, Lekband, Boxmitsar, Boxboll, Aerobicbars.