



Verksamhetsplan 2025 för Hovsta IF:s gymnastiksektion

Inom gymnastiksektion ryms verksamheterna "Barngympa" och "Vuxenträning".

Barngympa

Inom ramen för barngympan är målet att bedriva verksamhet för barn i åldrarna 3–10 år. Även barn som är äldre än 10 år välkomnas i den mån det är möjligt.

Verksamheten bedrivs ideellt och ledarna utgörs av föräldrar till barn i gympagrupperna. Målet med verksamheten är att skapa en rolig stund för barn där de får aktivera sig fysiskt. Vi ålar, kryper, rullar, stödjer, går, hoppar, springer, balanserar, klättrar, hänger, kastar och fångar med fokus på rörelseglädje. Eftersom det är föräldrar som ställer upp som ledare så varierar nivån på övningarna utifrån den kompetens/erfarenhet som finns hos ledarna.

Mål/aktiviteter under 2025

- Ge möjlighet till så många barn som möjligt att delta på gymnastiken.
 - Avsikten är att starta upp en gympagrupp för barn födda 2022 till hösten 2025.
 - Vi kommer att arbeta för att få behålla de fem halltider som vi har idag. Tiderna som avses är tisdagar kl. 17-18 och kl. 18-19, torsdagar kl. 17-18 och kl. 18-19 samt lördagar kl. 9-10.
 - Eventuellt behöver vi även arbeta för att få ytterligare en halltid, beroende på hur stort intresse i den äldsta barngympagruppen är att fortsätta till hösten.
- Fortsätta vårt arbete med att få ledare att trivas i vår sektion.
 - Erbjuder ledarkläder (t-shirtar på hösten och overaller på våren) till nya ledare.
 - Erbjuder gratis deltagande på gruppträning till våra ledare.
 - Anordna en ledarträff under höstterminen med information, inspiration och med möjlighet att testa nya stationer i gympahallen.
- Rekrytera nya ledare till de grupper som behöver.

Vuxenträning

Vuxenträningen erbjuder varierad träning som passar tränad som otränad. Målet med träningen är ökad styrka, rörlighet och kondition.

Mål/aktiviteter under 2025

- Erbjuder varierad träning vid tre tillfällen/vecka.
- För att få en jämnare fördelning av passen under veckorna kommer vi att inför hösten arbeta för att få halltider under tisdagar, torsdagar och söndagar.

Gymnastiksektions styrelse (Hovsta IF)