



Verksamhetsplan 2024 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 2024

- Ge möjlighet till så många barn som möjligt att delta på gymnastiken.
 - Till hösten 2024 önskar vi utöka antalet grupper ifrån fem till sex, men det beror helt och hållet på vilken möjlighet vi har att få halltider. Vi ser en risk att vi tvärtom behöver minska antalet grupper till fyra.
- Fortsätta vårt arbete med att få ledare att trivas i vår sektion.
 - Erbjud ledarkläder (t-shirtar på hösten och overaller på våren) till nya ledare.
 - Erbjud gratis deltagande på gruppträning till alla ledare.
 - Uppmärksamma våra ledare med en symbolisk gåva i samband med terminsavslutningen på våren.
 - Anordna ledaträffar en gång per termin.
- 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 2024

- Erbjud varierad träning vid tre tillfällen/vecka.
- Anordna någon övrig aktivitet under hösten i samarbete med andra aktörer.
- Samarbeta med motionskommittén för att utveckla utegymmet och gruppträningen utomhus.

Gymnastiksektions styrelse (Hovsta IF)