**Verksamhetsrättelse Gymnastik 2016**

NIF gymnastik får härmed lämna följande verksamhetsberättelse.

I februari 2015 startade Asaad Saed upp gymnastikträning för barn 5-12 år, träningen hölls lördagskvällar mellan 18-19:30. Första tillfällena kom det många barn och även utanför det satta åldersspannet några var 16-17 år. Antalet deltagare avtog snabbt och stabiliserades sedan runt 8 deltagare.

Under 2016 blev det 12 träningstillfällen, som hölls lördagskvällar mellan 18-19:30.

Det jag kan tycka varit svårt är dels att, träningen var hård då Asaad själv varit elitgymnast, några av barnen och även jag orkade inte med uppvärmningen. Sedan var det stora åldersspannet lite klurigt, redskap skulle justeras högt och lågt och viceversa.

Det positiva är intresset som visats och växt hos Ånäsets barn, och utvecklingen de gjort.

När sedan huvudtränaren fick fast heltidstjänst, och sällan kunde närvara, kände jag och Anabel Fredriksson att vi inte riktigt hade de kunskaper som krävdes för att fortsätta utveckla barnens gymnastiska kunskaper. Under vårvintern 2016 blev det väldigt få barn som deltog, och vi tränare funderade på att ändra träningstiden, men det rann ut i sanden, och efter träningar då endast ett barn dök upp tog jag, Asaad och Anabel beslutet att avsluta gymnastiken efter påskuppehållet, den 9/4 2016 blev sista träningen.

NIF gymnastik genom/ Jennie Westerberg

Cirkelträning Ånäset 2016

Cirkelträningen i Ånäset 2016 utfördes varje onsdag mellan kl 19.00-20.00. Vårsäsongen pågick mellan januari till mitten på maj. Under Vårterminen närvarade mellan ca 17-30 personer i varierande åldrar och blandat både män och kvinnor vid varje tillfälle.

Varierande övningar med en blandning av kondition och styrka erbjöds och med olika svårighetsgrader därtill för att utmana och passa ett bredd av människors behov. Avslutade våren med ett utomhuspass i lekområdet bakom byggnaden som innehåller Korttidsboendet Gläntan och Apotekaren bla. där ca. 20 personer deltog.

Höstsäsongen pågick mellan september till julveckan i december.

Har under hösten varit ett jämnt flöde av deltagare mellan ca 30-40 personer i varierande åldrar och blandat både män och kvinnor. En ökning från förra terminen. Allt fler småbarnföräldrar har kunnat ansluta sig då barnen närvarat under träningen under föräldrarnas ansvar.

Fler och fler ansluter sig och följer informationsflödet på Cirkelträning i Ånäset på Facebook. Inträdet i Korpen innebar möjlighet till inköp av nya material så som fler pilatesbollar, gummiband samt hantlar.

Lisa Söderström