



Verksamhetsplan Gym och gruppträning 2024

Under våren 2024 väljer gymsektionen och gruppträningssektionen att testa att vara en gemensam styrelse under 2024. De två sektionerna är fortfarande separerade där samma styrelse väljs in i gruppträningen och i gymmet.

ÖIS gym och gruppträning ska vara en naturlig del av ÖIS-utbud. Vår strävan är nöjda medlemmar som trivs och där träningen leder till ökad fysisk och psykisk hälsa.

Under 2024 fortsätter samarbetet och servicen av maskinerna i gymmet. Vi får regelbunden genomgång av Concept.

Avgifterna för gymmet är desamma som innan, med tillägget att gruppträningen är inkluderad i gymavgiften.

Vill man endast gå på gruppträning är kostar det 400 kr/termin som innan.

Olika gruppträningspass kommer att erbjudas. En nyhet är att vi även kommer ha ett gruppträningspass i gymmet.

Under året kommer det finnas möjlighet för att få genomgång i gymmet.

Vi kommer att ha öppet hus i gymmet och gruppträningen med fri träning bland annat under hälsoveckan.

Vi planerar för en inspirationsdag för instruktörerna i gym och gruppträningssektionen under våren som en kickoff.

Vi fortsätter med aktiviteter för lovlediga barn med:

- Sportlovsbio tillsammans Svenska kyrkan i Ölmsstad
- Minidisco VT och HT
- Spökvandring vid Halloween

Under 2024 kommer vi att fortsätta med den populära barngymnastiken med barn från 3-6 år.

Styrelsen för gymsektionen och gruppträningsektionen 2024:

Ordförande: Daniel Wetterheim

Vice ordförande: Carolin Tärneberg Enell

Sekreterare: Lovisa Gunnarsson

Ledamot: Sara Folkesson

Ledamot: Janne Byman

Ledamot: Julia Conradsson

Ledamot: Adina Hultman

Kassör: Ann-Christin Svensson