

## Pris

Priset per deltagare är 350 kronor. Lunch, förmiddagsfika, eftermiddagsfika samt sex inspirationstimmar ingår. Din förening kan söka bidrag från Idrottslyftet för att bekosta denna dag via kategorierna *Vårda och behålla* eller *Organisationsledare*.

## Anmälan

Du anmäler dig via:

[www.gymnastik.se/mellansvenska](http://www.gymnastik.se/mellansvenska) eller  
[www.gymnastik.se/ovremellansverige](http://www.gymnastik.se/ovremellansverige) under  
fliken Utbildning / Kursanmälan regionen.

Glöm ej att fylla i vilket av de fyra olika passen du vill gå på mellan klockan 10.00-12.00 i rutan för övrigt: Idrottens föreningslära, Bamsegympa, Performance eller Young Training. Sista datum för anmälan är 26 februari.

## Bekräftelse

Utsänds till anmälda deltagare efter anmälnings- tidens utgång via e-post. Faktura sänds till den faktureringsadress som angetts i anmälan. Observera att anmälan är bindande och endast läkarintyg gäller för återbetalning av avgift.

## Övrigt

Inga förkunskaper krävs.

## Frågor?

Eventuella frågor besvaras av:

Anna, SISU Västmanland

[anna.iderbring@sisu.vstm.rf.se](mailto:anna.iderbring@sisu.vstm.rf.se), 010-476 48 32

Angelica, SISU Uppland

[angelica.kallstrom@uppland.rf.se](mailto:angelica.kallstrom@uppland.rf.se), 018-27 70 05

Louise, Gymnastikförbundet Mellansvenska

[mellansvenska@gymnastik.se](mailto:mellansvenska@gymnastik.se), 019-17 55 66

Lotta/Sine, Gymnastikförbundet Övre Mellan-

sverige, [ovremellansverige@gymnastik.se](mailto:ovremellansverige@gymnastik.se),

018-23 14 60 / 023-454 78

**Gymnastikförbundet**

ÖVRE MELLANSVERIGE



**Gymnastikförbundet**

MELLANSVENSKA



**SISU**

**Idrottsutbildarna**

# Fyll en bil och kom till Västerås!

Den 18 mars fyller vi ABB Arena (Rocklunda) och Bombardier Arena med massor av inspiration från såväl Gymnastikförbundet som SISU Idrottsutbildarna för dig som är ledare i en gymnastikförening; oavsett om du är organisationsledare eller aktivitetsledare för tävling, barn- och ungdomsgymnastik eller gruppträning.



09.15 Start för drop in-fika med smörgås

10.00 **Organisationsledare** får ett inspirationspass i Idrottens föreningslära (IFL) utformat för dig i en Gymnastikförening. Allt handlar i grunden om den ideella föreningen, om dess utveckling i nutid och framtid och om de utmaningar som står för dörren. IFL är och innehåller alla de saker som behövs för att skapa bra förutsättningar för själva aktiviteten idrott. Den som vill förändra, förbättra och utveckla sin förening och sin verksamhet behöver ha grundläggande föreningskunskap. Hur ska man annars veta vad det är man behöver göra för att leva i takt med sin omvärld? Därför finns IFL.



**Aktivitetsledare** väljer ett inspirationspass av tre alternativ á två timmar: Bamsegymna (gymnastik för små barn), Performance (att utforma en uppvisning, passar såväl för bredd- som tävlingsverksamhet) eller Young Training (gruppträning för ungdomar, passar såväl föreningar med ungdomsverksamhet som gruppträning).



12.00 Lunch

# VÄRDEFULLT

13.00 Gemensamt teoripass med det senaste från Gymnastikförbundet, information från SISU Idrottsutbildarna samt värdefullt. Hur gör vi svensk idrott till världens bästa? Ni får information om hur er förening kan samverka med SISU Idrottsutbildarna samt en presentation av materialen inom värdefullt och hur ni kan arbeta vidare inom er förening.



15.00 Positivt ledarskap - en föreläsning med Jim Thuresson. Jim från Brämhult är till vardags idrottslärare och brukar kallas Sveriges bästa föreläsare. Han har lång erfarenhet av ledarskap bland annat som förbundskapten i basket. Att peppa människor hör till vardagen för Jim Thuresson, som har en smittsamt positiv livsinställning.



17.00 Slut för idag, tack för idag!