

# Nyhetsbrev

**SVENSK  
GYMNASTIK**

**Gymnastikförbundet**   
MELLANSVENSKA

Skicka vidare / Prenumerera



## Regionförbundsmötet 2023

Regionens semidigitala förbundsmöte genomfördes lördagen den 25 mars med ett 25-tal deltagare! 16 personer var på plats på Idrottens Hus och 7 st deltog via länk. Gymnastikförbundets representant Anne-Lee Holm inledde mötet och informerade om förbundets strategiska arbete med 2028 i fokus.

[Läs mer här!](#)



## Hopprepsskoj

Nu är förra årets succé tillbaka - Hopprepsskoj! Ett enkelt och roligt sätt att röra sig, både själv och tillsammans med andra. Du som vuxen kan anmäla din klass/skola/grupp till Hopprepsskojs utmaning som pågår 2-12 maj. Under hela perioden är utmaningen, precis som förra året - att tillsammans se hur många hopp ni kan komma upp i.

[Läs mer här!](#)



## Munkfors GF - Årets Förening

Årets förening blev nystartade Munkfors GF! Hösten 2019 startade föreningen med 13 barn i Bamsegympa och har idag 100 aktiva medlemmar och fortsätter att utvecklas!

Läs mer om föreningen här:



## Gösta Ahlin - Årets Ledare

Årets ledare blev Gösta Ahlin, 91 år från Arvika GF! Stort grattis och tack för ditt engagemang för Svensk Gymnastik! Fyra träningspass i veckan, Cross Nature ala Gösta under corona och macarenadans med 800 personer.

Göstas motto: Träning ska vara lätt och roligt, kom som du är och gör det du orkar för dagen!

Här kan du läsa hela motiveringen:



## Vattengympa

Välkommen till Inspirationsdag i VATTENGYMPA den 13 maj! Dagen vänder sig till dig som är instruktör i vattenträning och som vill hitta lite inspiration. Förutom träningen i vattnet ingår en teoridel/ workshop med inriktning på hur vi kan utveckla oss själva som instruktörer. [Inbjudan hittar du här!](#)





## Bidrag för vuxenträning

Nu kan idrottsföreningar söka ett helt nytt stöd från Riksidrottsförbundet.  
Målsättningen: att sätta fler äldre i rörelse.

Mellan den 15 mars och den 30 april går det att söka ett nytt stöd som ska hjälpa föreningarna att nå fler äldre.

[Läs mer och ansök här!](#)



## Återstartstöd för Paragymnastik

Paragymnastiken växer i Sverige och nu finns möjlighet för er att söka stöd för att utveckla paragymnastiken inom er förening. Maximalt sökbelopp är 40 000 kr per förening.

### Bidrag kan sökas för:

- Inköp av redskap och utrustning specifikt för målgruppen
- Utbildning av ledare inom området
- Inspirationsevent eller arrangemang, exempelvis att besöka en annan förening som arbetar med Paragymnastik eller ta emot besök av inspirationsföreläsare etc.
- Inköp av kläder eller annat till era paragrupper för att stärka gemenskapen och tillhörighetskänslan.

[Läs mer här!](#)



## Utegympa Karlskoga

Den 20 maj genomför vi en inspirationsdag i uteträning i Karlskoga. Mer info och anmälan kommer på vår hemsida inom kort.



## Anställning i förening

Söker ni anställningar i föreningar så hittar ni [lediga tjänster på denna sida!](#)

Just nu söker GF Örebro två nya medarbetare på 100%, läs mer och sprid gärna!



## Utbildningar vt/ht 2023

### JUNI

Gymnastikens Ledarskap	3	Digital plattform	Öppen
Baskurs Träning & Tävling	10-11	Södertälje	Öppen
Baskurs Träning & Tävling	17-18	Digital plattform	Öppen

### AUGUSTI

Baskurs Träning & Tävling	12-13	Digital plattform	Öppen
Gymnastikens Ledarskap	19	Digital plattform	Öppen

Baskurs Träning & Tävlning	19-20	Digital plattform	Öppen
Baskurs Träning & Tävlning	19-20	Kristinehamn	Öppen
Baskurs Träning & Tävlning	19-20	Gnesta	Öppen
RG A	19-20	Södertälje	Öppen
Truppgymnastik A	19-20	Linköping	Öppen

AeroGym	26	Katrineholm	
Gymnastikens Ledarskap	27	Digital plattform	Öppen

## SEPTEMBER

Bamsegympa Grund	2	Strängnäs	Öppen
PKTR steg 1	2	Eskilstuna	Öppen
Gymnastikens Ledarskap	2	Digital plattform	Öppen
Baskurs Träning & Tävlning	2-3	Digital plattform	Öppen
Truppgymnastik redskap B	2-3	Eskilstuna	Öppen
Barn gymnastik Leka & Lära	3	Kristinehamn	Öppen
Gymnastikens Ledarskap	3	Digital plattform	Öppen

Baskurs Träning & Tävlning	9-10	Digital plattform	Öppen
Truppgymnastik A	9-10	Södertälje	Öppen

Barn gymnastik Leka & Lära	16	Linköping	Öppen
Domare Trupp Steg 1 nivå 6-9	16	Digital plattform	Öppen
Baskurs Träning & Tävlning	16-17	Västerås	Öppen
KvAG A	16-17	Västerås	Öppen
Truppgymnastik redskap C	16-17	Västerås	Öppen
Truppgymnastik A	16-17	Västerås	Öppen
Gymnastikens Ledarskap	17	Digital plattform	Öppen

Domare Trupp Steg 2 nivå 3-5	22-24	Örebro	Öppen
Bamsegympa Grund	23	Finspång	Öppen
Baskurs Träning & Tävlning	23-24	Digital plattform	Öppen
Truppgymnastik redskap B	23-24	Karlskoga	Öppen
Truppgymnastik A	23-24	Kristinehamn	Öppen

## OKTOBER

Baskurs Gruppträning	7-8	Linköping	Öppen
Domare Trupp Steg 1 nivå 6-9	8	Digital plattform	Öppen

Domare KvAG Steg 2	14-15	Västerås	Öppen
Truppgymnastik redskap C	14-15	Södertälje	Öppen

## NOVEMBER

Gymnastikens ledarskap	18	Digital plattform	Öppen
Baskurs Träning & Tävlning	18-19	Digital plattform	Öppen

Digitala ledarskaps- och träningslärokurser som man kan genomföra vid valfritt tillfälle:

Intro Svensk Gymnastik (obligatoriskt förkunskapskrav till samtliga utbildningar)

Åldersanpassad träning för barn & unga

Åldersanpassad träning för vuxna

Styrka, rörlighet och fysiologi

Biomekanik

Saknar ni någon specifik utbildning?

Hör av er till oss på [mellansvenska@gymnastik.se](mailto:mellansvenska@gymnastik.se)



Avregistrera mig från detta utskick

Powered by EditNews