

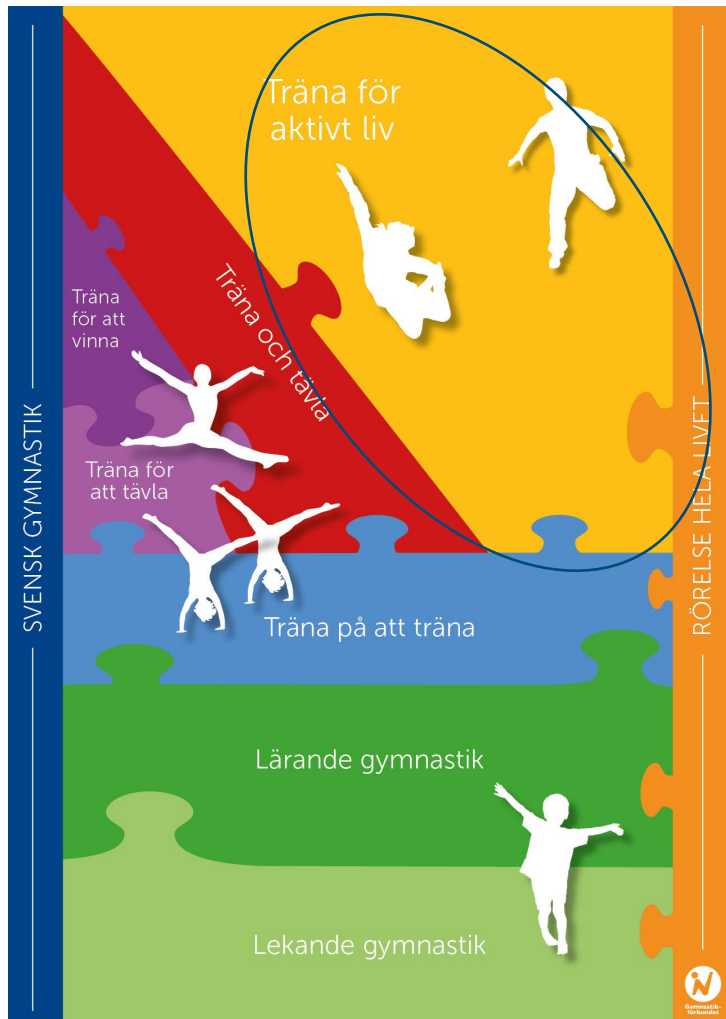


Träna för ett aktivt liv – nu och framöver

Utveckling av träning för unga vuxna, vuxna och senior

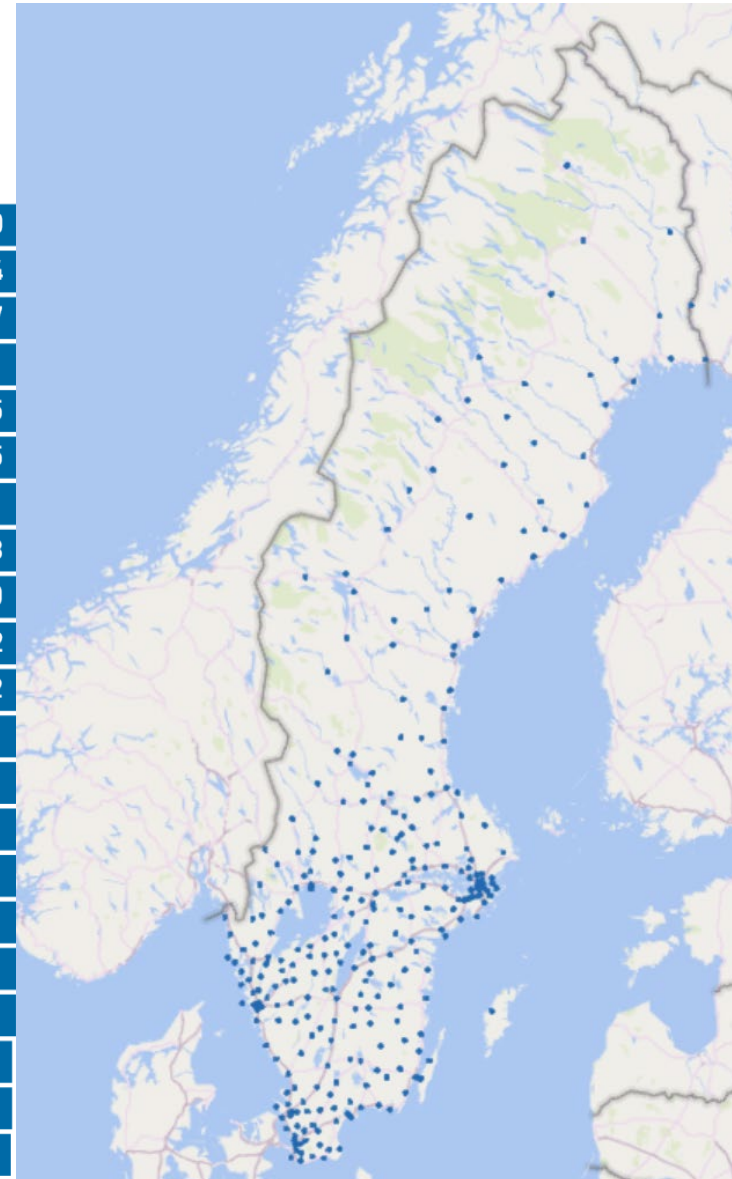
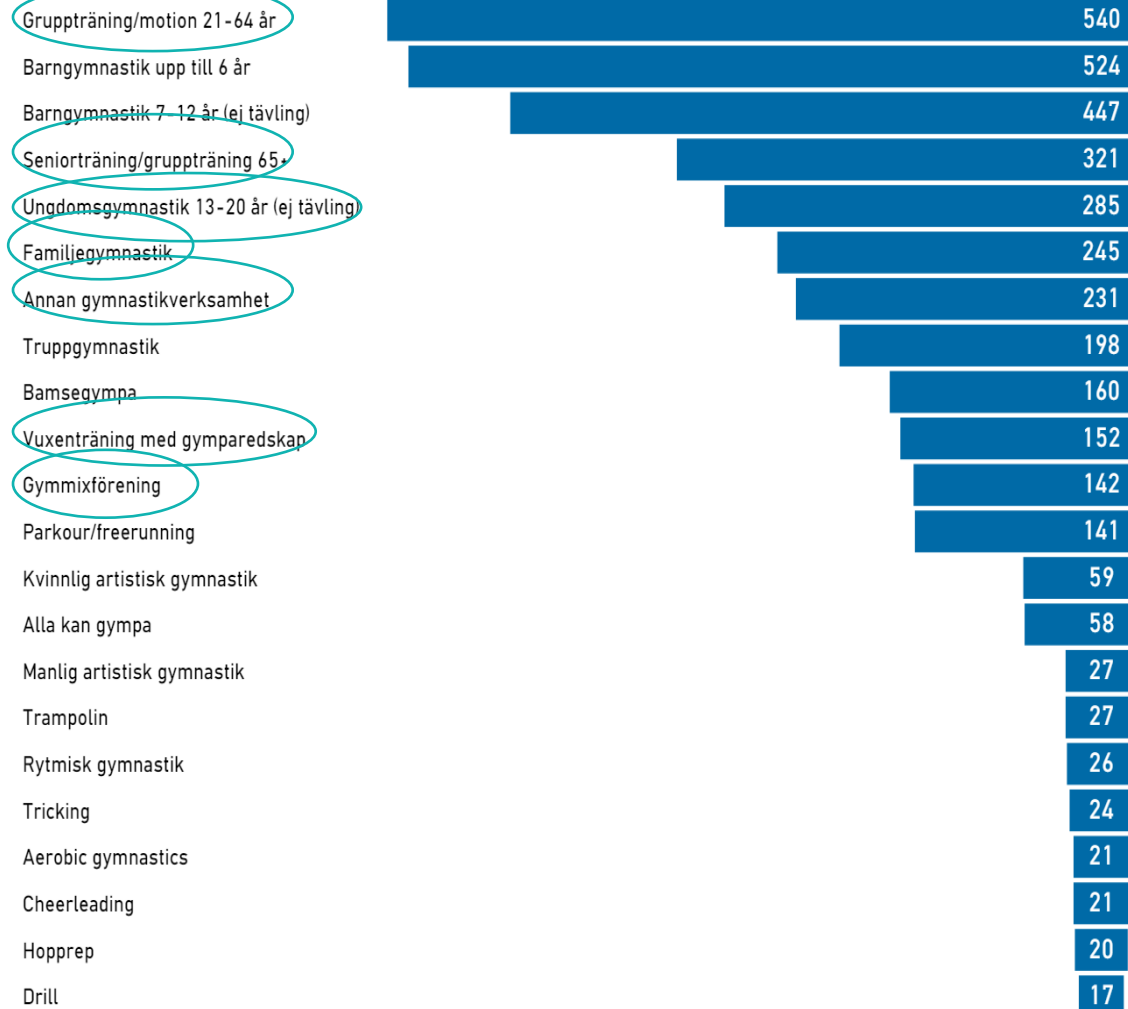
Karin Tholin & Åsa Ekdahl

Vilka träningsalternativ finns för mig som vill träna för ett aktivt liv?



- Vattenstyrka
- Aerobic/step up
- Box
- Crossfitteknik
- Olika cirkelträning
- Multisportprep.
- Olika Danspass
- Stavgång
- Yoga
- Gymnastisk styrka
- Olika gympapass
- Core
- Barnvagnsjogg
- Disciplin-specifik träning
- HIIT/EFIT
- Intervall/Tabata
- Redskaps-gymnastik
- Familje-gymnastik

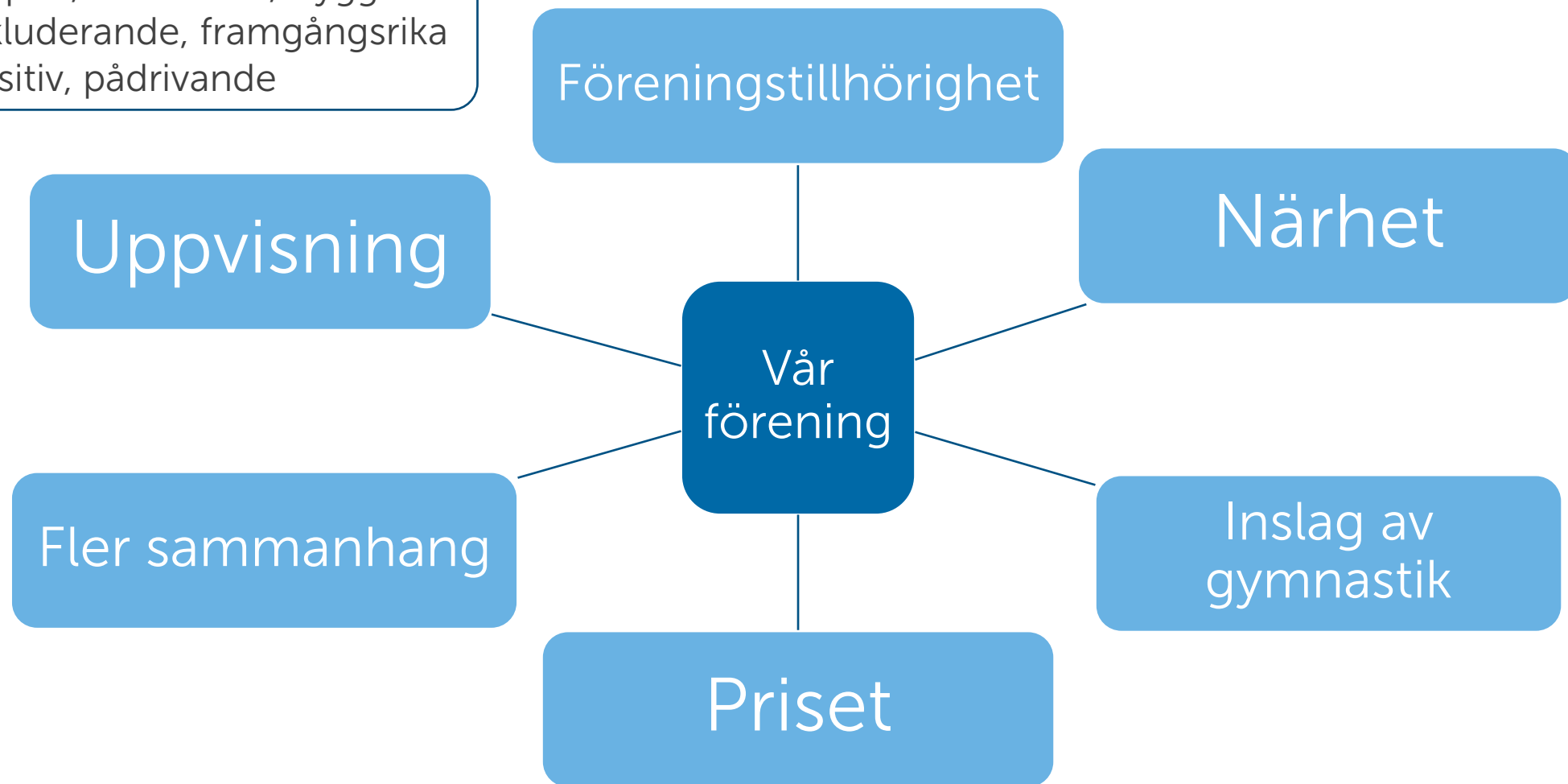
Hur ser vi ut?



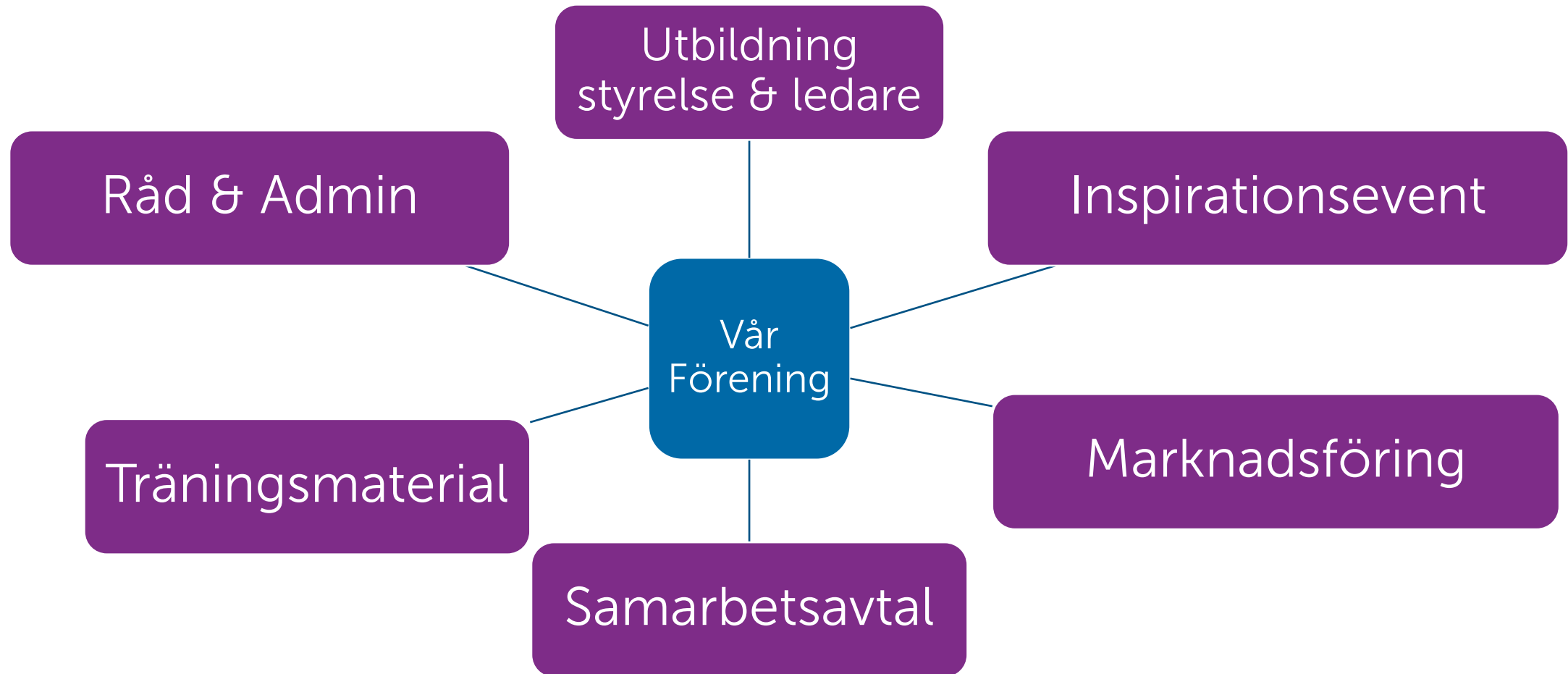
2020

Mervärde – vad gör oss unika?

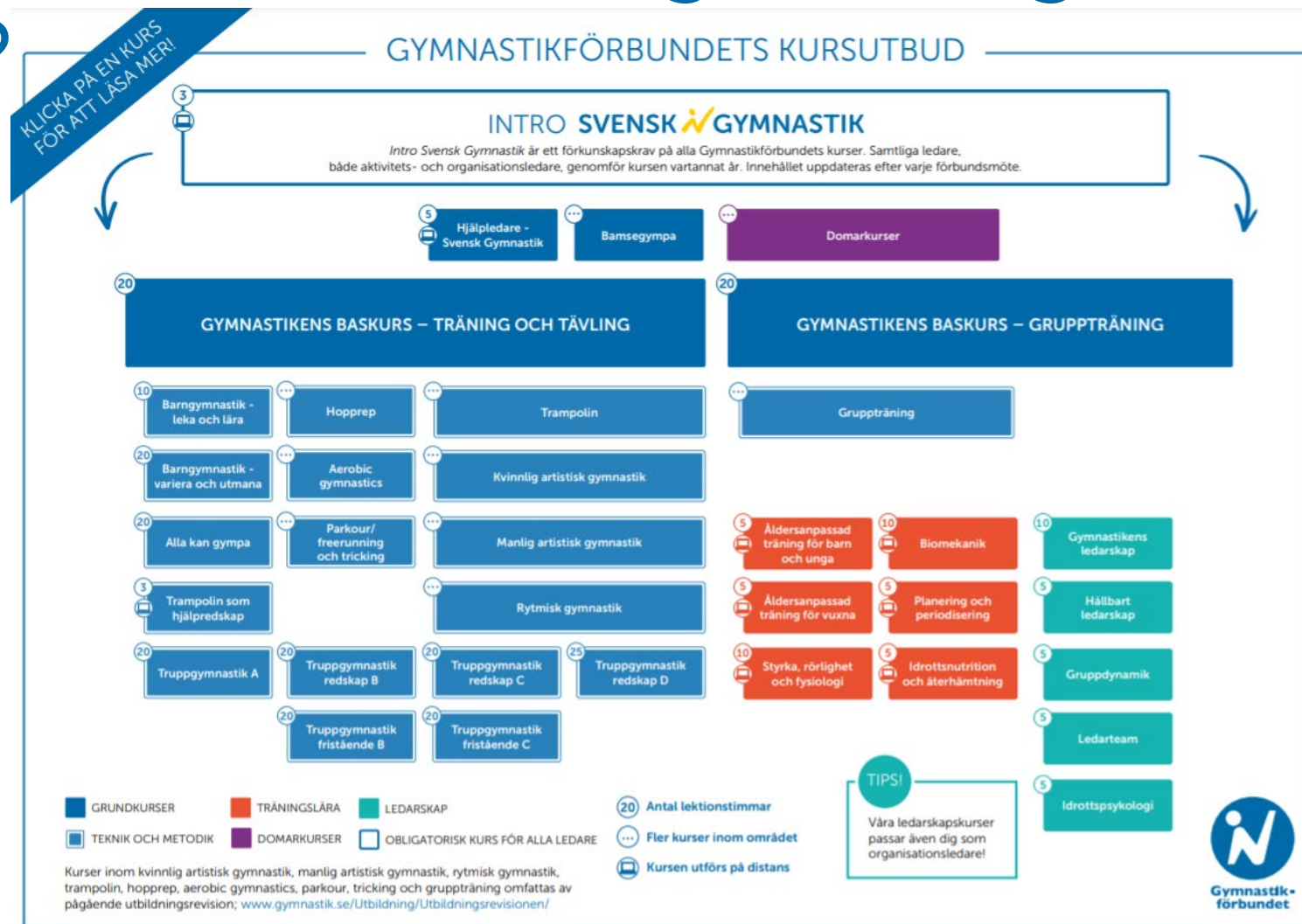
- Öppna, innovativa, trygga
- Inkluderande, framgångsrika
- Positiv, pådrivande



Vad finns det för stöd till vår förening?



Vad finns det för utbildning för mig som ledare idag?



Nya utbildningar

Ledarskap

- Gymnastikens ledarskap
- Hållbart ledarskap
- Gruppdynamik
- Ledarteam
- Idrottspsykologi

Kurserna riktar sig till dig som vill utveckla ditt ledarskap - även organisationsledare! - oavsett verksamhet eller nivå

Kurserna genomförs som fysisk samling eller videokonferens

<https://www.gymnastik.se/Utbildning/Ledarskapskurser/>

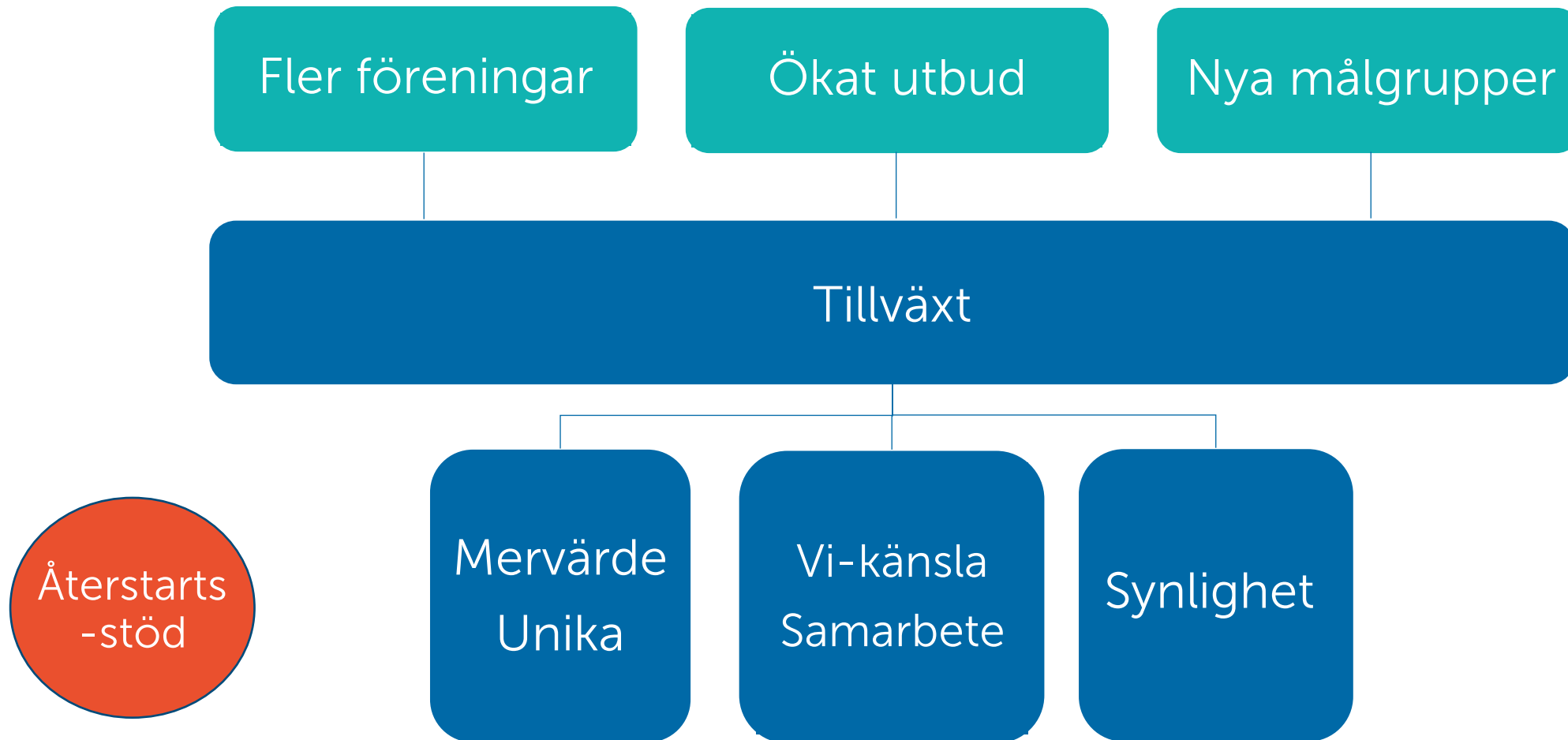
Träningslära

- Åldersanpassad träning för barn och unga
- Åldersanpassad träning för vuxna
- Styrka, rörlighet och fysiologi
- Biomekanik
- Idrottsnutrition och återhämtning
- Planering och periodisering

Kurserna genomförs helt digitalt, när det passar dig

<https://www.gymnastik.se/Utbildning/kurseritrainingslara/>

Träning för vuxna, aktivt liv – strategi framåt



Think-Tank – Vad kan vi göra?



- ★ Rikta oss mot "nya" målgrupper – ökad folkhälsa
- Förändrade utbildningar - för att locka fler och öka kvaliteten i program och ledarskap
- ★ Breddat träningsutbud – mer traditionell gymnastik på passen
- Riktade samarbeten– tränings-/ tävlingsalternativ i samarbete med andra
- Strukturerad stöttning och inspiration till föreningar och ledare
- ★ Sänk tröskeln för fler föreningar att starta upp ny verksamhet
- Förbättra möjligheter för intresserade att hitta till vår verksamhet/våra föreningar
- Sprida goda exempel, inspirera på plats hos föreningar, synliggöra träningsverksamheten

Nu vill vi veta vad du tänker och tycker!



- Hur når vi tillväxt?
- Hur breddar vi utbudet, når nya målgrupper?
- Hur sänker vi insteget, minskar tröskeln?

Tack för alla inspel! - Nästa steg...

Fler idéer, tankar eller frågor?

Ta gärna kontakt med Irene eller Nina som är våra träningskoordinatorer

Irene.samuelsson@gymnastik.se

Nina.loow@gymnastik.se

