

## Till alla gymnaster och föräldrar i Röd1011

Varmt välkomna till den nya gruppen Röd1011! Vi ledare är så laddade att köra igång med ännu mer gympa med ett gäng härliga tjejer som alla är motiverade till att träna 3 gånger i veckan. Gruppen består av 29 gymnaster och sammanlagt 14 ledare.

### Lite kort om oss ledare

- Huvudledare är Linn och Siri som tidigare var huvudledare i Mörkblå1011 och som innan dess även varit huvudledare för föreningens äldsta tävlingsgymnaster. Till vår hjälp har vi de duktiga hjälpledarna Ester, Maya, Agneta, Elinor, Anna, Astrid, Ebba, Elin, Elisabeth, Lovisa, Madelene och Thea.
- Ester, Maya, Astrid och Thea är själva aktiva gymnaster i röda grupper.
- Agneta, Anna, Elin, Elinor, Elisabeth och Madelene har barn i gruppen och Elisabeth är även ordförande i föreningen och ledare i röd0607.
- Ebba och Lovisa är före detta gymnaster som under höstterminen kommer att hålla i fristående träningen.

### Gruppens träningstider

- Tisdagar 16.30-18.30 i Trupphallen, Tresteget
- Fredagar 16.00-18.00 i Idrottshallen, Tresteget
- Söndagar 13.00-15.00 i Trupphallen, Tresteget

Vi kommer att tjuvstarta träningarna för de gymnaster som är hemma enligt nedanstående schema.

|                  |                                                                                                                     |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>v.28-v.32</b> | Tisdagar                                                                                                            |
| <b>v.32-v33</b>  | Dagsläger kl 9-12 i Trupphallen, Tresteget (Lördag v.32-måndag v.33)<br>Mer info om detta kommer när det närmar sig |
| <b>v.34</b>      | Tisdag och söndag                                                                                                   |
| <b>v.35→</b>     | Tisdag, fredag och söndag                                                                                           |

Alla tider kommer så småningom att synas i kalendern i medlemsappen där det blir lättare att få en överblick.

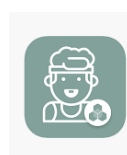
Koden in till anläggningen under våra träningstider kommer att vara 2020ok.

### Kommunikation

Vi kommer att använda Varbergs GIFs hemsida där gruppen har en egen undersida <http://www.gymnastik.varbergsgif.se/start/?ID=194795>. Här kommer vi lägga ut all information som ni även kommer att få via mail.

Vi har öppnat ett privat Instagramkonto till gruppen riktat till er föräldrar som ni kan följa för att se vad vi hittar på under träningarna. In och följ @varbergsgifrod1011! Vi accepterar bara andra gymnastiklag som vill ha träningsinspiration och folk vi vet vilka de är. Accepterar vi inte din förfrågan så skriv ett PM om vem du är. Skicka gärna in filmer på lite sommargympa i trädgården eller kanske på stranden så lägger vi upp filmen i profilen.

Hoppas att alla har laddat ner medlemsappen där man får en bra översikt över träningstider, kontakt till oss ledare, kallelser till aktiviteter och mailutskick. Meddela alltid genom appen om ditt barn inte kan komma på träningen.



## Kläder och träningsregler

Gymnasterna tränar i tigha kläder och gärna dräkt. Ej åtsittande kläder gör det svårt att utföra gymnastikövningarna och för oss ledare att se om övningarna utförs på rätt sätt. Till uppvärmningen används överdragskläder (långärmad tröja och långa byxor) och vanliga innegympaskor.

Våra föreningsprodukter, bortsett från träningsdräkten kan beställas via [Intersport](#). Tävlingsgymnaster förväntas köpa in föreningens träningsdräkt ([the Zone Classic Sleeveless Smooth Velour Z103SM](#)). Om man köper via [vår föreningssida hos Prima Salto](#) har man 5 % rabatt på de listade kläderna, kontakta oss för rabattkod, köper man från utländska sidor blir priset ofta lägre.

Eftersom många gymnaster i föreningen har likadana träningskläder brukar det i många fall gå att få tag på begagnade kläder i bra skick [här](#). Kom ihåg att namna alla kläder.

- Håret skall vara ordentligt uppsatt. Om håret hänger ner i ansiktet är det svårt att utföra alla övningar då håret är i vägen.
- Alla smycken tas av och lämnas hemma. Gäller även små örhängen (läkörhängen som inte bör tas ur måste tejpas). Smycken ökar risken för skador då det är lätt att fastna i redskap eller passare.
- Ta med (namnad) vattenflaska till varje träning.

---

Har ni några frågor så tveka inte att kontakta oss eller prata med oss i anslutning till en träning.

Kontakta i första hand:  
Linn Dickinson  
076-843 93 38  
[linndickinson@hotmail.com](mailto:linndickinson@hotmail.com)

Siri Östlund  
073-092 67 75  
[siri.ostlund@hotmail.com](mailto:siri.ostlund@hotmail.com)

**Soliga hälsningar**  
Ledarna i Röd1011