



Lek & Rörelse -24 HT 2026

Hej alla gymnaster och föräldrar!

Välkommen till en ny termin med Engelholmsgymnasterna, äntligen är det terminsstart och så kul att du valt att fortsätta/börja att gympa med oss!

Upplägg

Ledarna håller i samling, uppvärmning, lek och avslutning medan ni föräldrar följer och ansvarar för ert barn på samtliga redskap under hela träningen och ser till att de gör övningar som de är tänkta på ett säkert sätt.

Vi ledare är tacksamma om ni inte låter era barn leka på redskapen innan träningen börjar utan ni väntar på läktaren tills ledarna meddelar att alla är välkomna ner. Vi samlas alltid i en ring på golvet innan vi värmer upp till musik. Redskapsbanorna används först när uppvärmningen är klar.

Medföljande syskon

Ni som har större/äldre syskon med er i hallen ber vi att ni informera dem om att det inte är deras träning, med andra ord de får endast vara med om det finns möjlighet och plats för det. Det är alltid de barnen som är inskrivna som har företräde och **syskon måste ta hänsyn till de små.**

Träningstider/hall

Söndagar 15.30-16.15 ingång och utgång stora entrén till Lingvallen
Vi tränar i stora hallen som heter A- och B-hallen, Vi lägger våra kläder mm på läktaren i Bhallen.

Tänk på att

- Gymnasterna skall ha tigha kläder som dräkt eller liknande, ej lösa T-shirt, detta för säkerhet vid passning för både gymnast och ledare
- Aldrig ha tuggummi eller något annat i munnen vid träning
- Barn med långt hår har håret uppsatt pga. säkerhet
- Aldrig ha smycken på sig, varken runt halsen eller i öronen
- Ha gymnastikskor eller var barfota vid träningarna.
- Aldrig äta något under träningarna, det görs före och efter träning
- Har en namnad välfylld vattenflaska med sig men vi dricker när ledarna meddelar att det är drickapaus

- Föranmäl i Sportadmin om ert barn kommer eller ej på träningen. Markera Tillgänglig eller Ej tillgänglig under förhandsrapportering under aktuell träning i god tid innan träningens start
- Parkeringen är begränsad, ni som har möjlighet att cykla, gå eller samåka får gärna hjälpa oss med det.

Information om ert barn

- Vänligen se till att alla uppgifter är korrekta i sportadmin, till exempel kontaktuppgifter, information om eventuella allergier m.m. Meddela också där om det är OK att ditt barn är med på foton eller ej.
- Viktigt att ladda ner appen Sportadmin, där kommer träningstillfällen, kallelser, men även annan viktig information.
- Tips att sätta på notiser

Höstterminen

Terminsstart är vecka 36 den 6/9

Terminsavslut är vecka 47 den 22/11

Inställd träning v 41 den 11/10

Vi har lovuppehåll vecka 43 den 25/10

Kontakt

Huvudledare för gruppen är Isabelle, Filippa, Anton och Amanda ni når oss på:

Isabelle Wejdrup	0733- 400 882 Isabelle.wejdrup@gmail.com
Filippa Koch	0701- 128 213 Kochfilippa@gmail.com
Anton Larsson	0721- 830 728 Antlar510@gmail.com
Amanda Hedlund	0709- 300 170 amanda-hedlund@hotmail.com

Vi ser fram emot en härlig gympatermin med er alla,
snart ses vi på Lingvallen!

Med vänliga hälsningar

Ledarna i Lek & Rörelse 24