



Följ oss på Facebook



Vidarebefordra



GYMNASTIK- FÖRENINGEN ÖREBRO



Föreningskläder

Nu har vi en ny webbshopp på stadium.se där alla medlemmar kan köpa föreningskläder!

Vissa produkter kan endast beställas på hemsidan och vissa kan endast köpas i butik. På vår hemsida ser ni vilka produkter man köper var.

I slutet av november kommer vi ha en försäljning på Oscaria där man också kan sälja tex dräkter som man vuxit ur.

[Länk till vår föreningssida på stadium.se](http://stadium.se) -
Gymnastik

[Länk till vår föreningssida på stadium.se](http://stadium.se) -
Cheerleading



Spökvandring i Brunnsparken

Torsdagen den 29 oktober anordnar de äldsta gymnasterna i föreningen en spökvandring i Brunnsparken för de som vågar!

Kl 17.30-18.30 - rek. från 6 år
Kl 19.00-20.00 - rek. från 9 år

Man bokar sin plats (endast 35 platser per 30 min). Kostnad 30:- inkl godispåse. Förälder kan gå med gratis i mån av plats.

Boka plats på knappen nedan - scrolla längst ner på sidan och klicka på "gå vidare". Sen ligger alla tillfällen under kategorin "Övrigt"

Boka din plats här



Klubbmästerskap Trupp/AG

Eftersom det tyvärr inte blir någon föreningsuppvisning i december så kommer vi anordna ett klubbmästerskap för tävlingsgrupper inom Trupp och Manlig AG den 12 december på Oskaria. Utan publik och med uppdelade grupper under dagen, men kul att göra något tillsammans ändå!

Anmälan sker via er ledare senast den 1 november!

[Inbjudan och tävlingsregler finns här!](#)



Höstlovsträning

Halvdagsläger 14.00-18.00

För dig som är 6år och äldre 🤸🏻
Träningsläger för gymnaster!

Du är välkommen oavsett om du tränar i GF Örebro eller någon annan gymnastikförening. Vi kommer träna bland annat tumbling, trampett, airfloor, trampolin.

Våra gymnastikläger har inga förkunskapskrav. Du är välkommen oavsett vilken nivå du tränar på!
Alla får självklart träna på sin egen nivå på lägret!

Boka din plats här



Vill du bli bamseledare i vår!?

Gymnastikföreningen Örebro vill till våren -21 starta Bamsegympa runt om i kommunens idrottshallar.

Vi strävar efter att kunna erbjuda träning nära hemmet för våra minsta barn 2-6 år, så vi sprider gärna ut våra grupper runt om i kommunen.

Vi söker DIG som är förälder/vuxen som vill bli ledare för en Bamsegympagrupp i ditt närområde.

[Läs mer här!](#)



Köpa/Beställa tävlingsdräkt

Behöver man köpa tävlingsdräkt så finns det nu möjlighet att göra det på [Vera Sports webbshop](#), två beställningsdatum innan jul. Vi har några dräkter på kansliet som vi säljer lite billigare. Finns inte din storlek kan du också beställa från Vera Sport fram till den 20 oktober eller 14 december då beställningarna går iväg. Registrera dig för att få föreningspriserna på alla produkter.

[Läs här vilka dräkter du kan köpa via](#)
info@gforebro.se



Värdegrundsfrågor

Föreningen har just nu ett fokusarbete kring värdegrundsfrågorna om träningsmiljö. En enkät har i dagarna gått ut till alla tävlingsgymnaster från 12 år och uppåt där de får svara på frågor om hur de upplever träningen, lagkamraterna och ledarna så vi vet framåtriktat vad vi i föreningen behöver jobba extra med för att alla ska trivas så bra som möjligt.

En sammanfattning kommer redovisas på vår hemsida längre fram.



Rising Stars

Några av våra blivande stjärnor och förebilder satsar mot ett junior EM i Danmark som de inte vet om det blir av eller inte. EM har redan blivit flyttat från hösten 2020 till våren 2021 pga av coronaviruset. Vi är nyfikna på deras satsning mot landslaget, hur de hanterar osäkerheten kring mästerskapet och hur träningen går här hemma i Örebro.

Läs deras svar på hemsidan under nästa vecka!



Kostföreläsning

Den 16 november kl 18.45 kör vi en kostföreläsning med Erik Hellmén på Idrottens Hus i Örebro. Föreläsningen vänder sig till gymnaster/aktiva som tränar mycket samt deras ledare och föräldrar. Man anmäler sig om man vill ha en fysisk plats, föreläsningen kommer också finnas att följa digitalt för de som vill det.

Mat för träning!

-Hur får vi till det i vardagen?

Föreläsare: Erik Hellmén Sakkunnig Nutrition RF/SISU Örebro län

Erik har författat följande material på området för SISU Idrottsböcker;

<https://www.sisuidrottsbocker.se/produkt/kost-for-idrottande-barn-och-unga-digital/>

<https://www.sisuidrottsbocker.se/produkt/bramat-for-unga-idrottare/>



Föreningsläger Lingvallen 2021

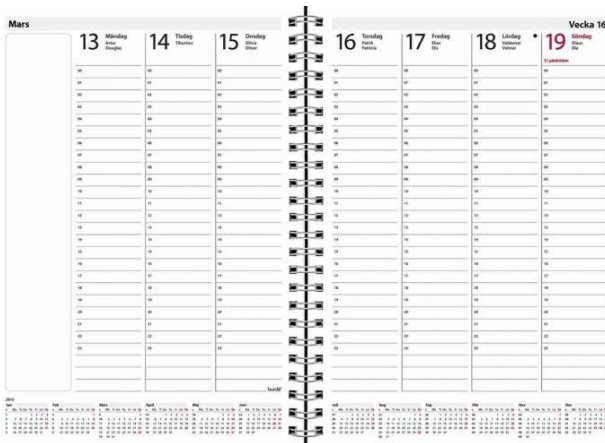
Föreningen har som mål att vart annat år anordna ett föreningsläger på annan ort/annat land för våra medlemmar från ca 10 år inom Trupp, Parkour, Cheer och Manlig AG.

År 2021 bli det på Lingvallen i Ängelholm under vecka 29. Det är en anläggning med 5 stora hallar och boendemöjligheter för ca 250 personer. Det ligger precis vid havet och de erbjuder helpension.

En anmälan kommer behövas före jul så vi vet hur många platser vi ska boka upp. Då får man

betala en liten deposition men resten betalas under nästa år.

[Inbjudan och anmäla finns här!](#)



Föreningskalender

Vill ni hålla er uppdaterade på vad som händer i föreningen så har vi en kalender på hemsidan med händelser som fylls på allteftersom.

[2020-2021](#)