



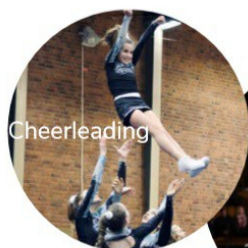
GYMNASTIK- FÖRENINGEN ÖREBRO

www.gforebro.se <https://www.facebook.com/gymnastikforeningenorebro>



Anmälan för hösten 2020 öppnar 15 juni

Mer information om våra grupper
finns på www.gforebro.se



Cheerleading

Hoppas vi ses i höst!

Truppgymnastik



Manlig AG



Parkour



Lekande
gymnastik



Anmälan till hösten

Gymnastikföreningen Örebro är Örebros största barn- och ungdomsförening med ca 2200 medlemmar. Våra ledord är Glädje, Gemenskap, Engagemang och Utveckling. Vi vill vara en förening som alla vill vara med i, både bredd och elit.

Välkommen till oss!

Anmälan till höstterminen för all träningsverksamhet öppnar 15 juni för nya medlemmar.

Höstterminen 2020 startar vecka 36 och slutar vecka 49.

Lov vecka 44.

Uppvisning i idrottshuset 12 december.

Boka plats här



Sommarläger - platser kvar i augusti



SOMMARVERKSAMHET

Under 6 veckor i sommar kommer vi arrangera läger med hjälp av kommunens feriearbetare och våra egna ledare. Varför inte gå på läger istället för tex fritids! Mer info och anmälan görs på vår hemsida fram till 26 juli.

V.31 3-dagarsläger 5 timmar

V.32 Gymnastikläger för yngre 3 heldagar

V.32 Gymnastikläger för äldre 2 heldagar

V.32 Tävlingsläger 5 heldagar m. övernattnig

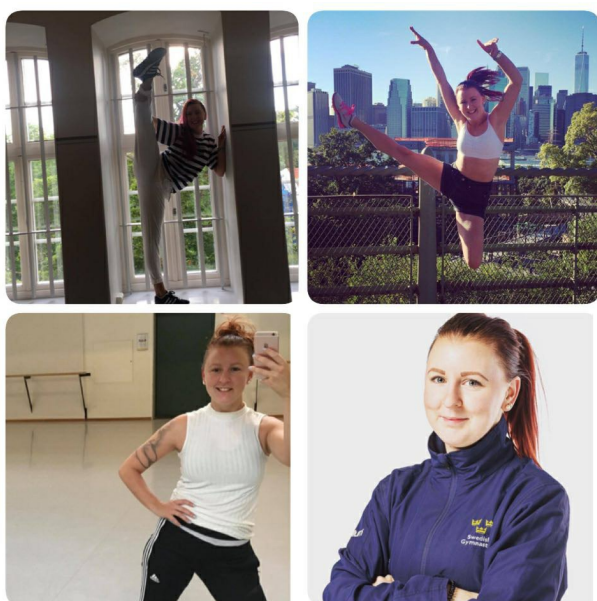
V.33 Gymnastikläger 5 heldagar

V.33 Prova på gymnastik 2 dagar á 2 timmar

V.33 Tävlingsläger 5 heldagar

V.33 Cheer level 1 och 2, 2 halvdagar

[BOKA HÄR](#)



Dansklasser med Johanna Råberg

Missa inte chansen att ta dansklass för Johanna Råberg. Hon som jobbat som dansare, koreograf och danslärare i 14 år. Hon har dansat i revyer och bakom Jasmine Kara. Johanna är utbildad danspedagog på Dans och cirkushögskolan och gjort praktik i New York. Hon har koreograferat mängder med gymnastikfriståenden på elit nivå och varit landslagstränare för trupplandslaget sedan 2012. Coachat och koreograferat en tävlingsgrupp i jazz och modernt på elit nivå. Koreograferat öppningsnumret på idrottsgalan 2017 och är koreograf till den nya tv-serien "Partisan" som kommer hösten 2020. "Dansens och gymnastiken har varit min passion genom livet och jag älskar att jag får jobba med det jag brinner för! Glädje och positiv energi är något jag vill ge de som kommer på mina klasser. Tillsammans kan vi inspirera varandra och utvecklas". Under dessa två dagar kommer vi dansa och utforska modern jazz (flödigt, kraftfullt och rytmiskt) och lyrisk jazz(mjukt, dynamiskt och uttryck). Klasserna innehåller uppvärmning, teknik, improvisation samt koreografi.

Vecka 32 - onsdag + torsdag kl 18-20, från 15 år och uppåt. [Anmäl här!](#)
Kostnad 300:-



Sommarfototävling

Äntligen! GF Örebros första fototävling under sommaren 2020 på Instagram är här!

Ta en träningsbild, publicera den på ditt



instagramkonto och hashtagga den med [#sommARBILDGFÖREBRO20](#) för att ta chansen att vinna fina priser! ☀️ ☀️ Man får gärna ha på sig GF Örebro kläder =D

Tävlingen pågår mellan Fredag 12 juni - Söndag 16 augusti.
Du behöver göra ditt instagramkonto offentligt under måndagen 17 augusti så att vi kan ta del av alla bilder!

ELDSJÄL

GYMNASTIKFÖRENINGEN ÖREBRO HAR MÅNGA ELDSJÄLAR SOM BÄR FÖRENINGEN FRAMÅT.

Alva Sandberg

GYMNASTERNAS FÖRUTSÄTTNINGAR OCH BEHOV ÄR I CENTRUM

Ledarskap handlar om att uppmärksamma andras och egna känslor och beteenden och använda den kunskapen klokt, för att nå målen. Ett mål är en dröm med en plan.

En eldsjäl inom ledarskap är någon eller några som:
- dag efter dag, representerar ett jämlikt, tydligt och utvecklande ledarskap.
- engagerar och uppmuntrar.
- leder till att alla anställda känner sig tilldelade.
- skapar för kamratskap och som ser möjligheter i stället för hinder.

Ledarskap

GYMNASTIKFÖRENINGEN ÖREBRO

IDROTTS LEDARSKAP HANDLAR OM ENTUSIASM OCH PASSION

En av föreningens eldsjäl

I en förening finns det många eldsjäl som hjälper till och som är direkt nödvändiga för att föreningen ska klara av att erbjuda barn, unga och äldre den träning och motion som efterfrågas.

Det finns ledare, kommittéansvariga, föräldrar, medlemmar, mor- och farföräldrar, redskapsansvariga mm som alltid gör en strålande ideell insats för att föreningens organisation ska fungera.

Vi vill lyfta fram de många Eldsjäl som finns i GF Örebro och en av dessa är 18-åriga Alva Sandberg!

[Läs artikeln om Alva här!](#)

Gymnastikförbundet Mellansvenska
37 prenumeranter

HEM

Uppdateringar ▶ SPELA UPP ALLA

Nivå 5 Bästa OK tumbling 67 vinstar - för 1 vecka sedan	Nivå 5 Bästa OK trampett 40 vinstar - för 1 vecka sedan	Nivå 4 Strängås GF tumbling 55 vinstar - för 1 vecka sedan	Nivå 4 Strängås GF trampett 42 vinstar - för 1 vecka sedan	Nivå 4 Bästa OK trampett 30 vinstar - för 1 vecka sedan	Nivå 4 Bästa OK tumbling 30 vinstar - för 1 vecka sedan
--	--	---	---	--	--

Skapade spelistor

Nivå 7 blå våren 2020 VISA HELA SPELSTÄN	Nivå 5 våren 2020 VISA HELA SPELSTÄN	Nivå 4 våren 2020 VISA HELA SPELSTÄN	Nivå 3 våren 2020 VISA HELA SPELSTÄN	Nivå 6 våren 2020 VISA HELA SPELSTÄN	Nivå 7 gul våren 2020 VISA HELA SPELSTÄN
---	---	---	---	---	---

Digital trupptävling

Under maj månad som brukar vara som mest späckad med tävlingar så anordnade Gymnastikförbundet Mellansvenska en digital tävling där lagen fick filma sitt framträdande och skicka in för bedömning av domare. 1,2,3 i varje klass kommer utses och skrivas om på www.gymnastik.se/mellansvenska.

[Vill du se alla föreningens bidrag kan du kolla här!](#)



Måla föreningens maskot

Föreningens värdeord är Glädje, Gemenskap, Engagemang & Utveckling, våra färger är turkos, svart och vit. Vi skulle vilja ha en maskot som symboliserar föreningen och som vi kan använda i verksamheten på olika sätt. Så nu vill



vi ha DITT bidrag. Måla en bild och maila in till info@gforebro.se senast den 16 augusti så kanske ditt bidrag blir föreningens maskot!



En hälsning till ledare i föreningen

Karin Östgren gick ut med en hälsning till alla ledare med ett tack för den här speciella terminen. [Du kan läsa hela hälsningen här!](#)

"I all den ovisshet och osäkerhet som har varit den här våren så har ni med fast och trygg hand fortsatt att erbjuda våra medlemmar träning. Det ni har gjort är enastående och mycket svårt. Ni har anpassat er till ett helt nytt läge och gjort det bästa av situationen och resultatet av ert arbete är tydligt. Att ställa om och träna utomhus, stötta barn och svara på frågor från oroliga föräldrar, träna på nya tider och ibland i nya miljöer osv är inte självklart. Ni har hanterat den nya situationen fantastiskt bra."

"Jag känner mig otroligt stolt och hedrad över att få vara ordförande för en förening som hanterat den här perioden av samhällelig kris på ett föredömligt sätt. Ett stort och innerligt tack till er! Ni är alla hjältar!"

Karin Östgren, ordförande GF Örebro



Sommarstängt på Kansliet

Kansliet stänger för semester under juli, vi är tillbaka på kontoret den 3 augusti.

Hoppas ni alla får en underbar sommar och följ gärna vår handståendemaning och trampolinskola på våra sociala medier under sommaren! Där kan ni också se lite filmer och bilder från våra läger =)

/Alexandra, Angelica, Marcus och Alexander