

Verksamhetsberättelse för Gymmix gruppträning 2025

- **Vårterminen 2025:** Startade vecka 3 och pågick till vecka 17.
- **Höstterminen 2025:** Startade vecka 36 och pågick till vecka 50.
- **Sommargympa 2025:** Gruppträning erbjöds utomhus kvällstid vid Umeå Energi Arena (UEA). Endast tre pass kunde genomföras då det var för dåligt väder, undermålig marknadsföring och ledarbrist en gång. Förslag på en annan lösning diskuteras för 2026.

Aktiviteter och evenemang

- **Motionskort och gruppträningsbingo:** Delades ut till alla motionärer för att fyllas i vid fysisk aktivitet under sommaruppehållet om minst 30 minuter per tillfälle.
- **Utlottning av vinster:** Genomfördes vid ett av Gymmix sektionsmöten tillsammans med kansliets Emma Hörnlund den 10 oktober.
- **Yoga-föreläsning:** Tuula Liedholm föreläste om yoga på Seniortorget den 24/3, 7/4 och den 27/10.
- **Projektpengar** har ansökts om under året, utan framgång från Umeå Energi, Bostaden och DINA-försäkringar. Ny ansökan via DINA-försäkringar är sökt för den 26/2 2026. Ska eventuellt finansiera Seniormässan 2026.
- **Gå-Parkour-projektet** är avslutat och ingen fortsättning följer på grund av ledarbrist.
- **Fotografering av ledare och gymnaster** genomfördes i Berghemsskolans gympahall den 13/10 och foto på vattengympan i Terapibadet den 9/10. Fotograf var Saga Georgsson.

Sektionsmöten

- **Gymmixmöten** har hållits den 9:e februari, 4:e maj, 25:e augusti och den 16:e november. Alla i Gymnastikens Hus. Övriga kommunikationer har skett via Gymmix Messengergrupp.
- Ingen representant finns i styrelsen bland oss ledare. Emma Hörnlund och Hanna Lundholm vid kansliet representerar oss vid dessa möten

Ledargrupp och utbildning

- **Skapa evenemang:** Anne Lidén ledde utbildning för oss ledare om registrering av evenemang på Gymmix Facebook. Så vi var och en skulle kunna skapa.
- **Marknadsföring:** Emma Hörnlund har varit behjälplig med foton och text via Facebook och Instagram. Kerstin Enquist Olsson har ansvarat för omfattande innehåll via Digitala Seniortorget's utbud.
- **Inga gympautbildningar** har någon deltagit i under verksamhetsåret. Få utbildningar som passat gruppens behov. Ny ledare för hösten på Berghemsskolan är Evelina Walén. Inom vattengympa har

Carola Ek en medhjälpare, Vilma Malm-Skinnargård.

- **UGF:s julmiddag:** Några ledare deltog den 12 december på hotell Dragonen, Harriets restaurang i Umeå. Tuula Liedholm tilldelades titeln Årets Gymmixledare.

Gruppträning

- Gymmix erbjöd totalt 13 pass per vecka under våren och 14 pass under hösten.
 - Puls/styrka/Medelgympa
 - Pigga Seniorer, Daglediga
 - Medelgympa
 - Yoga
 - Vattengympa

Många tack till alla ledare och deltagare för ert engagemang och bidrag till Gymmix Umeå

