



Waxholms Gymnastikförening

VERKSAMHETSPLAN HT 2025/VT 2026

BARN- OCH FAMILJEGYMNASTIK

Barnesektionens målsättning är att alla grupper ska vara fulltaliga. Tappet av grupper kan bero på att tre barngrupper gått upp till trupp gymnastik och att det inte fyllts på med små gymnaster födda -22 i samma utsträckning. Det finns planer på att starta upp en ny grupp för barn födda -22 i Åkersberga samt en barngrupp i Rydbos nya sporthall.

Inför starten till höstterminen kommer vi plocka bort intro tillfället där nya och gamla ledare träffar personal från kansliet för att få förslag på upplägg och praktisk information inför terminsstart. Detta på grund av för dålig uppslutning. I stället fortsätter personal från kansliet att besöka nya grupper minst en gång per termin där ledarteamen kan ställa frågor och få tips på övningar och lekar.

Vi fortsätter med att prova på-tillfällen för de som vill testa hur det är att gå på gymnastik.

Under höstterminen 2025 gör föreningen en satsning att starta verksamhet i Rydbo. Vi har initierat kontakt med personal från Rydbo Friskola, Rydbo skola samt projektansvarig för den nya idrottsanläggningen- Rydbo360, som planeras att vara klar under oktober månad.

Idag är ingen gymnastikförening verksam i upptagningsområdet och vi vill bana väg för detta.

Vi har skickat ut intresseanmälningar i området och våra förhoppningar är att samverka med skolornas fritidshem, starta träningsgrupper och eventuellt seniorgympa om intresset finns.

Vi har även kikat på möjligheterna till att nyttja idrottshallen i Rydbo skola som är väl funktionell för både gymnastik, hinderbanor och/eller cirkelfys.

Det finns en stor målgrupp att arbeta mot i upptagningsområdet och långsiktigt är våra förhoppningar att ha startat i gång olika grupper och träningsformer för att få tillgång till den specialbyggda gymnastikhallen som planeras att vara klar år 2028.

NPF-gruppen

Vi har som målsättning att kunna fortsätta driva vår NPF-grupp vidare i Vaxholm. Målet med att ha fler grupper med mindre åldersspann i kvarstår men fokus kommer att ligga på ledarna den närmsta tiden.

Förutom att jobba med utformningen av träningspassen samt sammansättningen av gruppen behöver vi fortfarande hitta fler engagerade och kunniga ledare vilket är vår största utmaning i dagsläget.

TRUPPGYMNASTIK

Vi går nu in i vårt fjärde år av att få tillgång och träna i Österåkers multiarena.

Vi försöker erbjuda fler grupper inom de olika sektionerna; träning, förberedande och tävling att kunna träna kontinuerligt i multihallen.

Under hösten planerar vi en ledar kick-off på kastellet i Vaxholm och till våren planerar vi en större ledarkonferens. Tanken är att ge alla fåra ledare verktyg, inspiration och trygghet för kommande år. Vi erbjuder även en internutbildning och en ledarkurs inom skadehantering via RF SISU per termin.

I oktober 2025 planerar vi att arrangera Skärgårdscupen igen i Österåkers multiarena. Det är vår egen arrangerade tävling som pågår under 2 dagar. Det kommer lag från olika städer.

I maj 2026 planerar vi att arrangera vår årliga våruppvisning i Österåkers multiarena. Det är ett tillfälle då alla våra grupper får visa upp sig under 1 dag.

Inom truppsektionen kommer vi att arbeta med frågor som bland annat:

- Träningssektionen – Hur kan vi fortsätta stötta ledarna kring terminsplanering och målsättning?
- Förberedande trupper – Vi ska följa upp hur övergången mellan träning och förberedande fungerar både i ledarteam och gruppen. Vi behöver titta på och jobba fram en struktur hur man anmäler sig/kommer in i förberedande trupper.
- Tävlingssektionen – Vi fortsätter att jobba med hur vi på bästa möjliga sätt gör indelningarna till de olika tävlingsslagen. Vi tar hänsyn till gymnasternas önskemål, kunskapsnivå, mognad, ambition, motivation och gruppsammanställningar.
- Hur behåller vi våra äldre gymnaster?
- Vi kommer fortsätta vårt arbete med att få fler träningstider i Multiarenan.

STREET GYMNASTICS

Ambitionen för Street Gymnastics är att fortsätta erbjuda utmanande och säker träning för våra aktiva. Vi önskar stärka upp verksamheten i Åkersberga med en ledarassistent per träningsgrupp för att kunna hålla samma höga nivå i gruppen på totalt 12 barn. Vi vill

öka medlemsantalet med 50% genom att nå ut till fler barn och unga i närområdet Inför verksamhetsåret 2025 /2026 planerar vi att fortsätta expandera vår verksamhet genom att starta fler träningsgrupper för olika åldrar och nivåer samt att etablera samarbeten med andra föreningar.

TRÄNINGSKOMPANIET + WGF senior 65+

Träningskompaniet (TK) är en del av Vaxholms Gymnastikförening (WGF). Seniorgymnastiken lyder numera direkt under WGF, medan TK fortsätter att utveckla och driva sin verksamhet som tidigare.

WGF senior 65+ mål är att bidra till en stärkt folkhälsa för alla åldrar i Vaxholm, med särskilt fokus på seniorer. Kommande verksamhetsår kommer WGF 65+ att erbjuda 3 träningspass i veckan, två pass med Cirkelträning och ett danspass. Under året har vi fått bidrag för att prova nya arbetssätt och utveckla seniorträningen i dialog med målgruppen. Utvecklingsgruppen kommer även jobba med frågor som berör de befintliga träningspassen för att hålla dem attraktiva.

Målet är att tillsammans med seniorerna våga testa nya träningsformer, skapa social gemenskap och utveckla aktiviteter som efterfrågas. Exempel kan vara trupp gymnastik, parkour, akrobatik eller naturbaserade aktiviteter. Vi vill också sänka tröskeln för dem som aldrig tidigare tränat. Till vårterminen startar vi därför en nybörjargrupp, där deltagarna kan känna sig trygga, gå igenom grunderna och bygga upp både styrka och självförtroende i sin egen takt.

Genomförande

- Träffar och dialog med fika och samtal om träning.
- Prova på-pass i olika träningsformer.
- Samarbete med andra föreningar för att skapa nya möjligheter, t.ex. parkour i skogen.
- Nybörjargrupp vårterminen 2026 för seniorer utan tidigare tränings vana.
- Rekrytering av fler seniortränare höstterminen 2026 – vi börjar med att fråga aktiva seniorer i våra grupper och ser även på möjligheten att engagera juniortränare inom gymnastikföreningen.

Förväntat utfall

- Bättre kunskap om seniorers önskemål.
- Stärkt samarbete mellan WGF och andra föreningar i kommunen
- Ökad gemenskap och fler träningsmöjligheter för seniorer i Vaxholm.
- Lägre tröskel för att börja träna – fler seniorer får möjlighet att komma i gång.

- En bredare och mer hållbar tränarbas för seniorverksamheten.

UTBILDNINGAR

Utbildning av ledare, via Gymnastikförbundet – Vi fortsätter att utbilda våra ledare efter behov och föreningens ekonomi.

I början av HT25 fick WGF möjlighet att vara värdar för att arrangera Truppgymnastik A tillsammans med Svenska Gymnastikförbundet vilket vi eventuellt planerar att göra igen VT 2026.

Internutbildningar – dessa planeras en gång per termin för våra ledare.

Skadehantering – dessa planeras en gång per termin för våra ledare via RF SISU.

KALENDARIUM

September

Värdegrundsarbete i föreningen

Årsmöte

Oktober

Skärgårscupen

Höstlovsläger i Vaxholm

November

Ledar-kickoff

December

Januari

Eventuellt Truppgymnastik A

Ledarkonferens

Februari

Sportlovsläger

Mars

April

Påsklovsläger

Maj

Våruppvisning

Juni