

Verksamhetsberättelse 2023

Gruppträning

Under 2023 hade föreningen runt 100 aktiva barn och vuxna inskrivna denna form av verksamhet.

Förälder/barn gruppen 0 – 3 år, Kågeröd

Här deltar föräldrar och barn tillsammans i aktiviteten.

Gruppen hade, under 2023, 27 inskrivna barn i åldrarna 0-3 år, som tillsammans med sina föräldrar deltog i ledarledd aktivitet. Av dessa barn var 9 pojkar och 18 flickor.

Aktiviteten är förlagd till tisdagar.

Barngymnastik, Minisar, 4-5 år

Barngymnastik för barn i åldrarna 4-5 år.

Här får barnen en grund i gymnastiken, rörelse med mycket lek och skoj samtidigt som man får lära sig att lyssna och ta instruktioner.

Gruppen hade, under 2023, 25 inskrivna barn i åldrarna 4-5 år. Av dessa var 8 pojkar och 17 flickor.

Aktiviteten är förlagd till onsdagar.

Parkour, 10 år och uppåt

I Parkour tränar man på att ta sig från punkt A till punkt B på snabbast, smidigast och det mest effektiva sätt som möjligt. Varje hinder ses som en möjlighet att utveckla sin fysiska och psykiska kapacitet genom träning för att överkomma allt svårare hinder.

Gruppen hade, under 2023, 11 inskrivna deltagare i åldrarna 10-14 år. Av dessa var alla pojkar.

Aktiviteten är förlagd till tisdag och söndag.

Fredagsfys

Träning för alla, från 15 år och uppåt.

Träningen består av ett ca 45 minuter långt fyspass med olika typer av innehåll som till exempel cirkelträning, tabata, EMOM och AMRAP. Övningarna anpassas för att alla ska kunna vara med. Man kan svettas rejält om man vill det eller ta det lite lugnare, allt utifrån ens egen förutsättning och önskan.

Gruppen hade, under 2023, 20 inskrivna deltagare. Åldersspannet var 23-63 år. Av dessa var 5 män och 15 kvinnor.

Aktiviteten är förlagd till fredagar.

Seniorgympa

Träning för vem som helst men anpassat för lite äldre personer. Fokus på styrka, rörlighet och balans och däremellan lite pulshöjande övningar.

Gruppen hade 16 inskrivna deltagare under 2023. Alla deltagare var kvinnor.

Aktiviteten är förlagd till torsdagar.

Trupp och tävlingsgrupper, 7 – 18 år

Denna träningsverksamhet har bedrivs till största del i Kågeröd men pga brist på halltider bedrivs viss träning i Svalöv.

Under 2023 tränade och tävlade runt 100 aktiva barn, fördelade på 5 trupper i denna form av verksamhet.

Trupp 1

Träningstillfälle 3 dagar i veckan, onsdag, lördag och söndag.

Truppen hade, under 2023, 18 inskrivna gymnaster i åldrarna 10-15 år. Av dessa var alla flickor.

Tävlingar

RegionSexan den 4/3 i Skurup

RegionSexan den 14/10 i Landskrona

Uppvisning

Föreningens årliga sommaruppvisning den 6 juni.

Träningsläger

Friståendeläger i Lunnahallen den 4/2.

Lingvallen den 19-21/5.

Läger i Lunnahallen 18-19/11.

Utbildning av ledare

Tre ledare har gått:

Redskap B

Trupp 2

Träningstillfälle 3 dagar i veckan, tisdag, torsdag och söndag.

Antal inskrivna gymnaster under 2023 var 18 stycken flickor i åldrarna 9-14 år.

Tävlingar

RegionSjuan

RegionÅttan

Uppvisning

Föreningens årliga sommaruppvisning den 6 juni.

Träningsläger

Lingvallen med övernattnings under vårterminen.

Friståendeläger i Lunnahallen under höstterminen.

Utbildning av ledare

Trupp A

Trupp B

Trupp 3

Träningstillfälle 2 dagar i veckan, måndag och onsdag.

Truppen hade, under 2023, 18 inskrivna gymnaster i åldrarna 9-12 år. Av dessa var 1 pojke och 17 flickor.

Tävlingar

RegionÅttan den 15/4 i Helsingborg.

RegionÅttan den 19/11 i Helsingborg.

Uppvisning

Föreningens årliga sommaruppvisning den 6 juni.

Träningsläger

Lingvallen den 20-21/5

Utbildning av ledare

Tre ledare har gått:

Baskurs träning och tävling

Trupp A

Trupp 4

Träningstillfälle 2 dagar i veckan, måndag och söndag.

Truppen hade, under 2023, 18 inskrivna gymnaster i åldrarna 7-10 år. Av dessa var 4 pojkar och 14 flickor.

Tävlingar

RegionNian den 16/4 i Helsingborg.

RegionNian den 12/11 i Helsingborg.

Uppvisning

Föreningens årliga sommaruppvisning den 6 juni.

Träningsläger

Inga under 2023

Utbildning av ledare

2 ledare har gått:

Trupp A

Trupp 5

Träningstillfälle 1 dag i veckan, måndag.

Truppen hade, under 2023, 25 inskrivna gymnaster i åldrarna 7-10 år. Av dessa var 9 pojkar och 16 flickor.

Tävlingar

RegionNian den 6/5 i Helsingborg.

RegionNian den 11/11 i Helsingborg.

Uppvisning

Föreningens årliga sommaruppvisning den 6 juni.

Träningsläger

Inget under 2023.

Utbildning av ledare

Två ledare har gått:

Gymnastikens baskurs träning och tävling

Trupp A

Tre ledare har gått:

Intro

Kågeröd 2023-03-21

Hanna Bergstedt

Ordförande Föreningen Röstångagymnasterna