

Umeå
Gymnastikförening /EMA/KEO

Verksamhetsberättelse Gymmix gruppträning 2022

Allmän information om sektionen

Tack vare att restriktionerna av Covid-19 avslutades kunde vårens gruppträning starta inomhus under veckorna 5, 6 och 7. Den pågick fram t.o.m. veckan 21. Vidare erbjöds gruppträning utomhus under veckorna 22 - 26 och 31- 33 på Umeå Energipark, Gammlia med Kerstin Enquist Olsson och EvaMarie Andersson samt i Ormleparken, Ersmark med Ulrika Mottmann som ledare.

På årsmötet den 24:e mars valdes Kerstin Enquist Olsson in som ledamot och kontaktperson för Gymmix och Eva Backlund som suppleant i styrelsen. Den 19:e mars höll Tuula Lindholm en föreläsning om yoga för 10 deltagare. Teori blandades med fysiska övningar. Inom Seniortorget verksamhet har Gymmix också deltagit. Den 3:e maj informerade Ann-Britt Andersson, EvaMarie Andersson och Kerstin Enquist Olsson om Gymmix gruppträning inför 15 åhörare. Gymmix deltog också den 15:e september under temaveckan "Change the game" på Seniortorget med Ann-Britt Andersson och Ulrika Mottmann. Vi ett annat tillfälle visade Agata Turwon sittgympa i Seniortorget. Den 11:e oktober var Gymmix erbjuden via Kommunens gratisgympa "Rörelserikedom" att marknadsföra Gymmix gruppträning. Ann-Britt Andersson, EvaMarie Andersson, Kerstin Enquist Olsson och Tuula Liedholm deltog. Vi delade ut broschyrer samt Ann-.Britt och Tuula höll uppvärmning inför den ca 100-taliga gruppen.

Söndag den 22 maj informerade Irene Samuelsson och Anneli Timen från Svenska Gymnastikförbundet om "Seniorträning med Seniorprojektet" i Dragonskolans träningshall. De ledare och medlemmar som deltog fick också ett inspirerande tränings- och rörlighetspass med bollar och träningsband. Dagen avslutades med en digital föreläsning av Michail Tonkonogi, kallat "Styrketräning för äldre - Senior Power".

Kerstin Enquist Olsson och EvaMarie Andersson sammanställde ett omfattande ledarvårdserbjudande för alla Gymmixledare och även medlemmar. Bland annat erbjöds Park Walk runt Strandpromenaden/Lundabron i juni med frågor ställda om Umeå Gymnastikförening som under detta år fyllde 90 år. Ett 15-tal deltagare gjorde rundan. Högsta vinsten var ett terminkort om 700 kr.

En ny version av musikplattformen Fitness Player lanserades på försommaren.

Sista sommarpasset var den 18 augusti. Höstterminen startade inomhus vecka 36. Då erbjöds 20 varierade pass på flera områden i Umeå och **241?** betalande medlemmar fram till terminen slutade vecka 50.

Dessa träningsformer erbjöd Gymmix under vår- och höstterminerna;

Avancerad motorisk träning,AMT Intervallträning
Bollywood Lättgympa
Cirkelträning Medelgympa
Core Puls/Styrka
EFIT Seniorgympa
Gympa Yoga
Hiit/Penalty box träning Vattengympa

Gymmix kunde erbjuda 23 pass per vecka under våren och 19 under hösten med ett varierat utbud.

Efter pandemin har antalet betalande medlemmar minskat drastiskt. Trots arbete med annonser i VK, inlägg på Facebook och Instagram samt information på anslagstavlor har vi inte lyckats bryta den negativa trenden. Dessutom valde två ledare att starta egen förening vilket också minskade Gymmix medlemsantal. Ytterligare konkurrens har vi från kommunens seniorsatsning med gratis gruppträning två gånger i veckan för 65+ på Thorén arena. Vi har via ordföranden i UGF, Lisa Lundin gjort upprepade försök att få kontakt med berörda nämnder men utan resultat.

Sektionsuppgifter

Vi har valt att inte ha en Gymmixkommitté fortsättningsvis. Vi delar upp de olika uppgifterna sinsemellan med stöd från Marie, Jenny och Caroline i kansliet. Inför möten är vi 2–3 som tar ansvar för utskick, föredragningslista, protokoll, fika etc. på ett rullande schema

Aktiviteter inom sektionen

Vi instruktörer har under året haft kontakt via mail och en Gymmix Messenger grupp, samt fyra teammöten och fyra fysiska möten.

Fysiska kortkontroller genomfördes under vårterminen. Inga fler efter det

Övrigt

Gymmix ledare deltog vid UGFs föreningsuppvisning i Umeå Energi Arena den 22 : a september. Ewa Sjöström stod för koreografi och pepp. På den för UGF gemensamma galamiddagen den 9:e december utnämndes Anneli Sörman som årets Gymmixledare.

Stort tack till alla ledare som ger av sin tid för att Umeåborna kan få tillgång till "Bra Träning Nära Dig!"
Stort tack till alla våra deltagare/medlemmar!