Riktlinjer 2024

Gymmix

Det här dokumentet är tänkt att vara vägledande för hur vuxengymnastiken ska fungera och vilka licenser som behövs för att ledare ska kunna bedriva en säker, korrekt och för gymnasterna utvecklande träning.

Gymmix är Gymnastikförbundets varumärke inom gruppträning och har en gemensam tillhörighet runt om i Sverige. Krav för att vara en Gymmixförening är:

Att föreningen tillhandahåller ett varierande gruppträningsutbud

Att föreningens Gymmixpass äger rum i ren och fräsch lokal

Att föreningen har en utsedd Gymixansvarig

Gymmix står för begreppet – ***Bra träning nära dig.*** Det innebär att det är ett varierande utbud av gruppträning och en välkomnande miljö i många olika lokaler runt om i Uppsala. Vi verkar tillsammans för god hälsa och välbefinnande genom rörelse och gemenskap. Alla är välkomna.

GYMMIX RIKTLINJER

1. 60+ Gympa
2. Medel/Män
3. Friskluftsgympa
4. Pilates
5. Gympa/Cirkelträning
6. Flexgympa

**1. 60+ Gympa:**

Plats: Missionskyrkan, Örsundsbro, Malmaskolan och Fyrishov

Ålder: Finns inga ålderskrav

Kunskapskrav: Inga tidigare kunskaper inom gymnastik.

Träningspass/vecka: 1 timmes träning måndagar kl.09.00, tisdagar kl.09.00, onsdagar kl.09.00 och torsdagar kl. 09.00 och 13.00

Gruppstorlek: måndagar och torsdagar (Missionskyrkan) ca 50 st. Tisdagar och torsdagar (Fyrishov) ca 100 st. Onsdagar (Örsundsbro) ca 20 st. Onsdagar (Malmaskolan) ca 25 st.

Utformning: Träning med balans, rörlighet koordination och styrka. Seniorgympa genomförs med glädje, gemenskap och i ett lugnare tempo. Passet ska innehålla uppvärmning, rörlighet, styrka, kondition och koordination. Beroende på syfte läggs olika tonvikt och ansträngningsgrad vid de olika kvaliteterna

Uppvärmning: Det ingår i passet

Mål: Rörelseglädje och som är anpassat för alla.

Licenskrav för ledare: Att samtliga gruppträningsledare har minst fyra dagars Gymmixutbildning/eller likvärdig utbildning. För att leda ett gympapass med god kvalité krävs att ledaren har nödvändiga kunskaper inom anatomi och fysiologi så passet engagerar hela kroppen på ett säkert sätt. Kan planera och koreografera ett pass som stämmer med passets syfte. Kan analysera och välja musik så den driver passet framåt. Kan anpassa övningar vid behov. Har nödvändiga kunskaper om idrottsskador. Uppvisar ett gott ledarskap i gruppen.

Minimikrav: Baskurs gruppträning eller motsvarande utbildning.

Föredragen nivå: se minimikrav

Övrigt:

Väntelista: Förkommer ingen väntelista.

Avanmälan: Ej aktuellt.

Provträning: Presumtiv deltagare har rätt att provträna 1 gång per termin gratis men måste efter provträning meddela kansliet om hen vill fortsätta eller inte. Om ingen avanmälan görs faktureras deltagaren terminsavgift.

Grupputfyllnad: Förekommer ingen väntelista. Prata med ansvarig ledare om gruppantalet överstigs

Efterintag för nya deltagare som inte varit med i gruppen tidigare: Om gruppen inte är full oavsett anledning, så kan personen som inte har varit med tidigare i gruppen ges möjlighet att hopa in när helst under terminen

Efterintag för gymnaster som tidigare varit med i gruppen: Ej aktuellt.

**2. Medel/män:**

Plats: Missionskyrkan

Ålder: Inga ålderskrav, men lämpligt med en högre ålder för att passa in i gruppen.

Kunskapskrav: Inga tidigare kunskaper krävs. Dock är det enbart män tillåtna att gå i gruppen.

Träningspass/vecka: 1timmes träning tisdagar kl. 07.00, torsdagar kl.07.00 och lördagar kl. 08.00

Gruppstorlek: ca 30-35 st.

Utformning: Allsidig träning som passar de flesta. Passet innehåller styrke-, rörlighet-, koordination- och konditionsträning och kan innehålla hopp och löpning.

Mål: Rörelseglädje som är anpassat för alla.

Licenskrav för ledare: Att samtliga gruppträningsledare har minst fyra dagars Gymmixutbildning/eller likvärdig utbildning. För att leda ett gympapass med god kvalité krävs att ledaren har nödvändiga kunskaper inom anatomi och fysiologi så passet engagerar hela kroppen på ett säkert sätt. Kan planera och koreografera ett pass som stämmer med passets syfte. Kan analysera och välja musik så den driver passet framåt. Kan anpassa övningar vid behov. Har nödvändiga kunskaper om idrottsskador. Uppvisar ett gott ledarskap i gruppen.

Minimikrav: Baskurs gruppträning eller motsvarande utbildning.

Föredragen nivå: Se minimikrav.

Övrigt:

Väntelista: Förkommer ingen väntelista.

Avanmälan: Ej aktuellt.

Provträning: Presumtiv deltagare har rätt att provträna 1 gång per termin gratis men måste efter provträning meddela kansliet om hen vill fortsätta eller inte. Om ingen avanmälan görs faktureras deltagaren terminsavgift.

Grupputfyllnad: Förekommer ingen väntelista. Prata med ansvarig ledare om gruppantalet överstigs

Efterintag för nya deltagare som inte varit med i gruppen tidigare: Om gruppen inte är full oavsett anledning, så kan personen som inte har varit med tidigare i gruppen ges möjlighet att hopa in när helst under terminen

Efterintag för gymnaster som tidigare varit med i gruppen: Ej aktuellt.

**3. Friskluftsgympa:**

Plats: Murkelparken

Ålder: Inga ålderskrav.

Kunskapskrav: Inga tidigare kunskaper krävs.

Träningspass/vecka: 1 timmes träning måndagar kl. 19.00

Gruppstorlek: ca 20 st.

Utformning: Utomhusträning där konditionsträning varvas med styrke- och smidighetsövningar.

Mål: Rörelseglädje som är anpassat för alla.

Licenskrav för ledare: Att samtliga gruppträningsledare har minst fyra dagars Gymmixutbildning/eller likvärdig utbildning. För att leda ett gympapass med god kvalité krävs att ledaren har nödvändiga kunskaper inom anatomi och fysiologi så passet engagerar hela kroppen på ett säkert sätt. Kan planera och koreografera ett pass som stämmer med passets syfte. Kan analysera och välja musik så den driver passet framåt. Kan anpassa övningar vid behov. Har nödvändiga kunskaper om idrottsskador. Uppvisar ett gott ledarskap i gruppen.

Minimikrav: Baskurs Gruppträning eller motsvarande utbildning.

Föredragen nivå: Se minimikrav

Övrigt:

Väntelista: Förekommer ingen väntelista.

Avanmälan: Ej aktuellt.

Provträning: Presumtiv deltagare har rätt att provträna 1 gång per termin gratis men måste efter provträning meddela kansliet om hen vill fortsätta eller inte. Om ingen avanmälan görs faktureras deltagaren terminsavgift.

Grupputfyllnad: Förekommer ingen väntelista. Prata med ansvarig ledare om gruppantalet överstigits.

Efterintag för nya deltagare som inte varit med i gruppen tidigare: Om gruppen inte är full oavsett anledning, så kan personen som inte har varit med tidigare i gruppen ges möjlighet att hopa in när helst under terminen

Efterintag för gymnaster som tidigare varit med i gruppen: Ej aktuellt.

**4. Pilates:**

Plats:

Ålder: Inga ålderskrav, men lämpligt med en högre ålder för att passa in i gruppen.

Kunskapskrav: Inga förkunskaper krävs. Träningen passar alla oavsett kroppsform eller ålder.

Träningspass/vecka: 1 timmers träning måndagar kl. 17.45 och onsdagar kl. 09.00

Gruppstorlek: ca 25 st.

Utformning: Träning som utmärks av långsamma kontrollerade rörelser samt en strävan efter harmoni, såväl själsligt som kroppsligt. Kroppen blir både stark och smidig.

Mål: Rörelseglädje som är anpassat för alla.

Licenskrav för ledare: Att samtliga gruppträningsledare har minst fyra dagars Gymmixutbildning/eller likvärdig utbildning. För att leda ett gympapass med god kvalité krävs att ledaren har nödvändiga kunskaper inom anatomi och fysiologi så passet engagerar hela kroppen på ett säkert sätt. Kan planera och koreografera ett pass som stämmer med passets syfte. Kan analysera och välja musik så den driver passet framåt. Kan anpassa övningar vid behov. Har nödvändiga kunskaper om idrottsskador. Uppvisar ett gott ledarskap i gruppen.

Minimikrav: Pilatesutbildning eller motsvarande.

Föredragen nivå: Se minimikrav.

Övrigt:

Väntelista: Förekommer ingen väntelista.

Avanmälan: Ej aktuellt.

Provträning: Presumtiv deltagare har rätt att provträna 1 gång per termin gratis men måste efter provträning meddela kansliet om hen vill fortsätta eller inte. Om ingen avanmälan görs faktureras deltagaren terminsavgift.

Grupputfyllnad: Förekommer ingen väntelista. Prata md ansvarig tränare om gruppantalet överstigs.

Efterintag för nya deltagare som inte varit med i gruppen tidigare: Om gruppen inte är full oavsett anledning, så kan personen som inte har varit med tidigare i gruppen ges möjlighet att hopa in när helst under terminen

Efterintag för gymnaster som tidigare varit med i gruppen: Ej aktuellt.

**5. Gympa/Cirkelträning:**

Plats: Ångelstaskolan

Ålder: Inga ålderskrav.

Kunskapskrav: Inga tidigare kunskaper krävs

Träningspass/vecka: 1 timmes träning måndagar kl. 19.00 och onsdagar kl. 19.00

Gruppstorlek: ca.30 st.

Utformning: Stationsträning med olika redskap. Passet ger styrka, kondition och rörlighet.

Mål: Rörelseglädje som är anpassat för alla.

Licenskrav för ledare: Att samtliga gruppträningsledare har minst fyra dagars Gymmixutbildning/eller likvärdig utbildning. För att leda ett gympapass med god kvalité krävs att ledaren har nödvändiga kunskaper inom anatomi och fysiologi så passet engagerar hela kroppen på ett säkert sätt. Kan planera och koreografera ett pass som stämmer med passets syfte. Kan analysera och välja musik så den driver passet framåt. Kan anpassa övningar vid behov. Har nödvändiga kunskaper om idrottsskador. Uppvisar ett gott ledarskap i gruppen.

Minimikrav: Baskurs gruppträning eller motsvarande utbildning.

Föredragen nivå: Se minimikrav.

Övrigt:

Väntelista: Förekommer ingen väntelista.

Avanmälan: Ej aktuellt.

Provträning: Presumtiv deltagare har rätt att provträna 1 gång per termin gratis men måste efter provträning meddela kansliet om hen vill fortsätta eller inte. Om ingen avanmälan görs faktureras deltagaren terminsavgift.

Grupputfyllnad: Förkommer ingen väntelista. Prata med ansvarig ledare om gruppantalet överstigs.

Efterintag för nya deltagare som inte varit med i gruppen tidigare: Om gruppen inte är full oavsett anledning, så kan personen som inte har varit med tidigare i gruppen ges möjlighet att hopa in när helst under terminen

Efterintag för gymnaster som tidigare varit med i gruppen: Ej aktuellt.

**6. Flexgympa:**

Plats: Malmaskolan

Ålder: Inga ålderskrav.

Kunskapskrav: Inga tidigare kunskaper krävs

Träningspass/vecka: 1 timmes träning torsdagar kl. 19.00

Gruppstorlek: ca 20 st.

Utformning: Träning som består av mjuka rörelser och stretch som ger ett gott välbefinnande för hela kroppen.

Mål: Rörelseglädje som är anpassat för alla.

Licenskrav för ledare: Att samtliga gruppträningsledare har minst fyra dagars Gymmixutbildning/eller likvärdig utbildning. För att leda ett gympapass med god kvalité krävs att ledaren har nödvändiga kunskaper inom anatomi och fysiologi så passet engagerar hela kroppen på ett säkert sätt. Kan planera och koreografera ett pass som stämmer med passets syfte. Kan analysera och välja musik så den driver passet framåt. Kan anpassa övningar vid behov. Har nödvändiga kunskaper om idrottsskador. Uppvisar ett gott ledarskap i gruppen.

Minimikrav: Baskurs gruppträning eller motsvarande utbildning.

Föredragen nivå: Se minimikrav.

Övrigt:

Väntelista: Förekommer ingen väntelista.

Avanmälan: Ej aktuellt.

Provträning: Presumtiv deltagare har rätt att provträna 1 gång per termin gratis men måste efter provträning meddela kansliet om hen vill fortsätta eller inte. Om ingen avanmälan görs faktureras deltagaren terminsavgift.

Grupputfyllnad: Förekommer ingen väntelista. Prata med ansvarig ledare om gruppantalet överstigs.

Efterintag för nya deltagare som inte varit med i gruppen tidigare: Om gruppen inte är full oavsett anledning, så kan personen som inte har varit med tidigare i gruppen ges möjlighet att hopa in när helst under terminen

Efterintag för gymnaster som tidigare varit med i gruppen: Ej aktuellt.