

# AKTUELLT



Skicka vidare / Prenumerera / Avprenumerera / Följ oss på Facebook



## Dags att skicka in Årsrapporten!

Senast den 25 februari behöver ni skicka in föreningens årsrapport för 2020.

Här finns information om hur ni gör, vilka uppgifter som ska in samt kontaktuppgifter för eventuella frågor



## Sök LOK-stöd senast 25 februari

25 februari är sista datumet för att lämna in ansökan för LOK-stödet för hösten 2020. Ansökan måste lämnas in digitalt via föreningens IdrottOnline-sida.

[Läs mer här](#)



## Nya kurser: Ledarskap och träningslära!

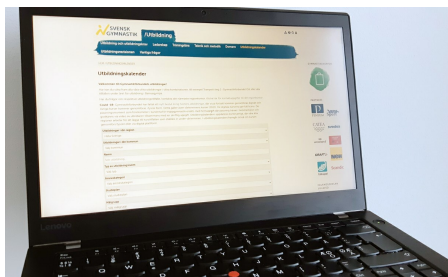
De nya kurserna i ledarskap och träningslära lanserades den 1 januari. Det innebär att förkunskapskraven för samtliga verksamheter ändrats. Period för konvertering från tidigare teorikurser till de nya kurserna i ledarskap och träningslära sker mellan den 1 januari och 31 juli 2021.

[Läs mer om konvertering här](#)

Läs mer om Gymnastikförbundets utbildningar i ledarskap och anmäl dig här  
Vårterminen 2021 genomförs dessa kurser digitalt via videokonferens

Läs mer om Gymnastikförbundets utbildningar inom träningslära och anmäl dig här

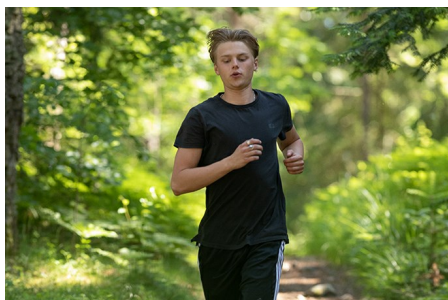
Kurserna är distanskurser som genomförs helt digitalt, när det passar dig



## Vi fortsätter att genomföra kurser digitalt

Möjligheten att genomföra kurser med fysisk samling under vårterminen är fortsatt påverkad av riktlinjer och rekommendationer från Folkhälsomyndigheten. Vi kommer under hela våren fortsatt erbjuda följande

kurser helt digitalt: **Gymnastikens baskurs - träning och tävling**, **Gymnastikens ledarskap**, **Hållbart ledarskap**, **Gruppdynamik**, **Ledarteam** och **Idrottspsykologi**. Därutöver genomförs **Truppgymnastik Basic**, **Trampett steg 1** och **Tumbling steg 1** digitalt tillsammans med en hemuppgift som genomförs när passning tillåts utifrån rådande samhällssituation. De nya kurserna i träningslära är helt digitala och du genomför dem helt när det passar dig; **Styrka**, **rörlighet och fysiologi**, **Åldersanpassad träning för barn och unga**, **Åldersanpassad träning för vuxna** samt **Biomekanik**.



## Svedea anpassar försäkringsvillkoren

Med anledning av den rådande situationen kring Covid-19 anpassar Gymnastikförbundets partners försäkringsmäklaren Pensum och försäkringbolaget Svedea de gällande villkoren i olycksfallsförsäkringarna för aktiva.

Läs mer här



## Ny Facebook-gympa

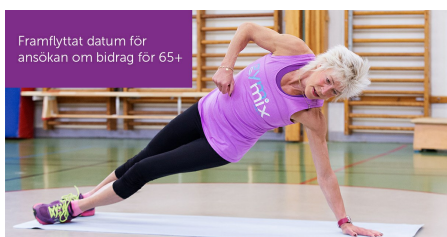
Vi kör igång med facebook-gympa på **Gymnastikförbundets facebook-sida** för er som kanske inte kommer iväg till er vanliga gympa/träningen i er förening. Dessa pass befinner sig på en lättare nivå, så många kan vara med. Du kan också använda de första 10 minuterna till att ta en paus med. I år med början den 2 februari och 4 februari, startar vi

med en ny variant.

- Tisdagar 09:30 – lägger vi ut ett Sittgympapass på ca 25 minuter
- Torsdagar 09:30 – finns vi på plats live med ett Lättgympapass på ca 25 minuter

Varmt välkomna att gympa med oss!

Irene , Calle och Yvonn



## Sista datum: bidrag för verksamhet 65+

Föreningar med aktiva inom målgruppen 65+ har möjlighet att söka ett engångsbidrag från Riksidrottsförbundet (RF) för sin verksamhet. Alla

föreningar som sedan den 1 januari 2019 bedrivit idrottsverksamhet där personer som är 65 år eller äldre har deltagit kan söka. Sista ansökningsdatum är nu på söndag 31 januari 2021.

[Läs mer här](#)



## 20% rabatt på träningsprogram

Just nu erbjuder Gymnastikshoppen alla nyhetsbrevläsare 20% rabatt på träningsprogrammet **Sittande/stående gympapogram**. I programmet ingår en cd med intalade instruktioner och tillhörande affisch och riktar sig främst till seniorer.

Fyll i rabattkoden: **JAN2021** i kassan för att aktivera erbjudandet.

[Till Gymnastikshoppen för att läsa mer och köpa programmet](#)

## Ny kollektion från Craft

Upptäck vår nya kollektion Evolve!

[Läs katalogen här](#)



## Erbjudande från Vera Sport

Passa på att jobba med din design av förenings- och tävlingsdräkterna nu, så står du redo i startgroparna när allt sätter igång igen.

Vera Sport har även ett brett sortiment av hemmaträningsutrustning för alla som inte har möjlighet att gå till träningshallen eller gymmet.

I januari presenterar Vera Sport och Intermezzo dans- och gymnastikkollektionen "Keep Warm & Stay Cool" som innehåller plagg för en behaglig uppvärmning, skön träning eller om du är frusen.

Din träning – Vår uppgift!

[Läs mer här](#)



---

## Tillsammans för fler i rörelse!

Rörelse är glädje, aktivitet och välmående. Forskningen talar sitt tydliga språk, fysisk aktivitet är viktigt för så väl unga som gamla.

Därför driver Svenska Spel tillsammans med Riksidrottsförbundet och specialidrottsförbunden initiativet Tillsammans för fler i rörelse!

[Läs mer här](#)

[Besök Svenska Spel och Tillsammans för fler i rörelse här](#)



[Avregistrera mig från detta utskick](#)

Powered by EditNews