



Den 16 november 2023 arrangerar Gymnastikförbundet Norr för femte året i rad *Gymnastikens dag* i skolor runt om i Norrbotten och Västerbotten. Genom att uppmärksamma gympan en speciell dag vill vi ge skolor möjlighet att ta del av den rörelserikedom som gymnastiken har att erbjuda barn och unga.

*Gymnastikens dag* är en dag med roliga gympaaktiviteter som vill uppmuntra till rörelse utifrån barns och ungas egna förutsättningar. Tillsammans kan vi bidra till att barn och unga uppnår den rekommenderade nivån av 60 minuters aktivitet om dagen. Sist men inte minst ges en kul möjlighet för gymnastikföreningar att samverka med lokala skolor.

### **Varför Gymnastikens dag?**

Allt pekar på att barn som rör på sig inte bara presterar bättre i skolan utan också bättre klarar av livets fysiska och psykiska utmaningar. Därför tycker vi att det borde vara en självklarhet att alla barn och unga ska ges goda förutsättningar för idrott och rörelse i sin vardag. Vi ser även gymnastikens dag som ett steg på vägen att må de målen som finns i vår verksamhetsplan och som en del av de förnyelseresor vi arbetar med.

Vi vill skapa en mer innovativ och öppen gymnastikrörelse. Vi lever vår vision om rörelse hela livet. Vi vill arbeta för en jämlik och jämställd gymnastikrörelse.

Grundmotorisk träning är Svensk Gymnastiks unika kompetens. Samtidigt kan vi konstatera att det inte är välkänt för alla. Målet är att Svensk Gymnastik ska vara en känd och erkänd kunskapsorganisation inom grundmotorisk träning. Vi vill vara en positiv kraft i samhället.

Gymnastikförbundet Norr vill inspirera till grundmotorisk träning och rörelse hela livet. Målet är att fler ska känna till Svensk Gymnastik där vi vill bli bättre på att marknadsföra den mångfald av verksamheter som finns. Sammantaget vill vi verka för att i större utsträckning nå ut med allt vi kan, är bra på och står för!

Det är enkelt och kostnadsfritt att vara med! I intresseanmälan presenteras olika alternativ ni kan välja mellan. Välj det som passar er förening bäst. Gymnastikförbundet Norr ordnar kontakten med den lokala skolan.

[Till intresseanmälan](#)

Läs mer på [hemsidan](#)

[Här hittar du vår verksamhetsplan>>](#)

**Varmt välkomna att delta! Boka in torsdag 16 november och anmäl ditt intresse senast den 31/8**

Kontakt Gymnastikförbundet Norr:

Ulrika Arnö, [ulrika.arno@gymnasrik.se](mailto:ulrika.arno@gymnasrik.se), 070-6209265

Jane Grenman, [jane.grenman@gymnastik.se](mailto:jane.grenman@gymnastik.se), 070-6209260

**GYMNASTIKENS DAG** 

 **SVENSK  
GYMNASTIK**  
Gymnastikförbundet  
NORR 



**Norrbotten**



**Västerbotten**

I samarbete med RF-SISU och rörelsesatsning i skolan