Den starka föreningen - Gruppträning

Nina Lööw

Gymnastikforum 2025

SVENSK GYMNASTIK

Syfte

✓ Stärka, utveckla, tillgängliggöra gruppträning inom Svensk Gymnastik

✓ Inspirera, sprida kunskap och bygga nätverk genom att dela erfarenheter och goda exempel

👉 **Vi är här för att tillsammans skapa förutsättningar för att fler ska träna, trivas och stanna kvar inom gruppträningen.**

Gymnastikforum 2025 | SVENSK GYMNASTIK



Mål

✓ Ha fått **verktyg, idéer och inspiration**
för utveckling i sina föreningar.

✓ Ha formulerat **konkreta steg eller en handlingsplan**
att ta hem.

✓ Ha byggt nätverk och fått nya kontakter att samarbeta med.

👉 **Alla deltagare åker hem med er att dra nytta av**
i din förening.

.

Gymnastikforum 2025 >>

SVENSK GYMNASTIK



Gruppträning idag

503 föreningar

Nationellt stöd:

- Nationell gruppträningskommitté
- Framtagning av utbildningar
- inspiration, mötesplatser
- marknadsföringsmaterial

Regionalt stöd

- Utbildning
- Konvent & inspirationsdagar



Gymnastikforum 2025 | SVENSK GYMNASTIK

Framåt

- ✓ Växa och behålla
- ✓ Nå fler
- ✓ Utveckla och inspirera
- ✓ Att kommunicera tydligt
- ✓ Att skapa mötesplatser och nätverk

Gymnastikforum 2025 | SVENSK GYMNASTIK



Cafébord

- ❑ Marknadsföring
- ❑ Inkludering och mångfald
- ❑ Våra instruktörer
- ❑ RF/SISU & Organisationsledare
- ❑ Hållbar verksamhet över tid

Goda exempel/framgångssagor - dela med dig av dina framgångsberättelser och hur ni har lyfter upp dom för andra. Vad gör er unika? Vad är eran hisspitch?



Gymnastikforum 2025 | SVENSK GYMNASTIK



Summering

inkludering & mångfald

Inkluderande marknadsföring

Föreningar bör säkerställa att deras kommunikation – både i bild, text och namnval – speglar den mångfald man vill välkomna. Genom att använda inkluderande språk, visa olika typer av människor i sitt material och undvika stereotypa framställningar kan fler känna sig representerade och välkomna.

Flexibilitet och anpassning

För att nå olika målgrupper behöver föreningen vara flexibel i sin verksamhet och kunna anpassa upplägg, tider och former. Detta kan handla om att erbjuda olika nivåer av engagemang, möjliggöra deltagande utan förkunskaper eller skapa alternativa vägar in i verksamheten.

Alla får vara med

Grundinställningen i föreningens arbete ska vara öppenhet och inkludering. Det innebär att sänka trösklar – ekonomiska, språkliga, kulturella eller sociala – så att alla som vill kan delta på lika villkor.

Prova-på-verksamhet i offentliga miljöer



Summering

inkludering & mångfald

Genom att arrangera aktiviteter i exempelvis parker eller andra lättillgängliga platser kan föreningen skapa lågtröskelmöjligheter för nya grupper att testa verksamheten utan krav på medlemskap eller förkunskaper.

Förebilder och exempel

Att lyfta fram förebilder från olika bakgrunder och visa konkreta exempel på inkluderande verksamhet inspirerar både nuvarande och potentiella medlemmar. Det kan vara ledare, aktiva eller tidigare deltagare som delar sina erfarenheter.

Utmaning att nå nya målgrupper

En central utmaning är att kommunicera utanför de redan etablerade nätverken. Det kräver medvetna strategier, samverkan med andra aktörer (t.ex. skolor, föreningar, bostadsområden) och långsiktigt relationsbyggande.



Summering

Ledare & instruktörer

Att våga fråga brett efter nya instruktörer, skicka frågan till alla medlemmar

Det personliga, att ställa frågan och få en person att känna sig sedd och utvald

Skicka ledare på utbilning och inspirationsdagar

Investera i ledarna, proffsigt uttryck

Berätta, kanske framförallt de unga ledarna, att det är en värdefull merit i cv:t

Säkerställa gemenskap mellan ledarna, kick-off, avslutningar efter terminen, små saker som gör stor skillnad

Att samordna utbildningar mellan regionerna för att öka möjligheterna till att det bli av



Summering

SISU och organisationsledare

Exempel på stöd som din förening har fått från RF SSU?
Bidrag för att möjliggöra utbildning av ledare
Utbildning “Att leda 65+”
Stöd för att genomföra event och arrangera föreläsning för medlemmar inom gruppträning
Skräddarsy arrangemang som att tex arrangera en “Tjejdag”
Stötta som en länk mellan föreningen och kommunen och föra föreningens talan i vissa frågor
Stöd för att kunna annonsera
Stöd till inköp av redskap
Lärgrupper för aktiviteter för medlemmar som är 26 år och äldre (minst tre medlemmar, minst två tillfällen, minst 45 min per tillfälle)

Exempel på stöd som din förening skulle behöva från RF SISU?
Önskar få stöd för att utveckla den nuvarande verksamheten som erbjuder truppgymnastik för målgrupp 65+ att även erbjuda gruppträning
Önskar stöd i olika processer som föreningen står inför, tex att rekrytera ledare

Mentimeter

Vad är det bästa med Gruppträning, Svensk Gymnastik?

Gemenskap

Funkar för många

Anpassningsbar

Gymnastikforum 2025

SVENSK GYMNASTIK

SVENSK GYMNASTIK

Tack!

Nina Lööw
nina.loow@gymnstik.se

Gymnastikforum 2025 | SVENSK GYMNASTIK