



**5 januari kl 17-18
information om VGF samt
kl 18-19 mer
gymnastikövningar
Önsta skolans Idrottshall**

Ny Ledare - Utbildning

För dig som är förälder till barn som går i gymnastik/vill börja på gymnastik:

VGF behöver fler ledare till alla barn som vill gå på gymnastik och vi tänker att vi erbjuder dig som förälder en informationsdag/utbildning om gymnastik och VGF.

Är du intresserad att hjälpa till i en grupp eller önskar starta en grupp tillsammans med andra intresserade föräldrar så har du nu möjlighet att få lite hjälp på traven för att känna dig trygg i gymnastiksalen.

Vi går igenom vilka övningar som är bra att träna och hur man kan lägga upp en träning. Du får också med dig några träningsplaneringar som extra hjälp till att genomföra träningar för barngrupper. Vi tänker att vi anpassar träning för barn från Familjegymna (barn 2-3 år) samt barngrupper 4-8 år (olika grupperingar)

Söndag 5 januari Önstaskolans Idrottshall kl 17-19

Anmäl intresse till bou@vgf.nu med kontaktuppgifter (namn, mobil, mail)

Kl 17-18 för helt nya föräldrar samt för er som känner att Ni behöver påminnelse om hur Sportadmin fungerar och grunderna i VGFs policy

Kl 18-19 fortsättning med fler övningsbanor och grunder i gymnastik

