

GymX i idrettslag

GymX er hovednavnet ("overskriften") for alle mosjons- og treningsaktiviteter for ungdom, voksne og godt voksne i Norges Gymnastikk og Turnforbunds foreninger og lag. GymX inneholder både de tradisjonelle gymnastikk- og mosjonsaktivitetene og de nye treningsformene. For eksempel: aerobic, stavgang, intervalltrening, styrke, yoga, seniortrening, mor og baby, Boot Camp, pilates, etc.

GymX er forbundets registrerte varemerke som har eget utdanningsprogram for våre treningsledere og instruktører. GymX kan assosieres med sosialt fellesskap og inkludering.

Hvordan gå fram for å komme i gang:

- **Idrettslaget må opprette en gymnastikk- og turngruppe** som må meldes inn som medlem i Norges Gymnastikk- og Turnforbund (NGTF) og oppfylles forbundets vedtekter.
- **Definere treningstilbud.** Det er best å bruke enkle og beskrivende ord. Lederen av mosjonssatsingen i foreningen må kjenne til innholdet slik at vedkommende kan fortelle og overbevise potensielle deltakere om å delta samt anbefale dem hva de bør prøve. Treningstilbudet må inneholde det som vi anser som gode og funksjonelle øvelser.
- **Definere målgruppe.** Alle partier passer ikke for alle. Derfor må man være tydelige når programfolderen/informasjonen utarbeides når det gjelder hvem som er hovedmålgruppen for de ulike aktiviteter.
- **Meld instruktørene på kurs.** Følg våre hjemmesider for å se kurskalenderen.
- **Aktiv rekruttering.** Man kan involvere foreldre som venter mens barna er på trening, venner, naboer, kolleger.
- **Ta være på medlemmer.** Et tiltak kan være å registrere dem som er på trening og følge opp dem som ikke har vært der på en stund. Dette er tiltak som gjør at deltakerne føler seg verdifulle og viktige. De vil føle en slags "forpliktelse" for å gå på trening – for noen venter på meg!



Mer om GymX finner du på NGTFs hjemmesider:

<http://www.gymogturn.no/medlemmer/aktiviteter/gymx/>

Forslag til organisering:

Det finnes små og store foreninger/lag i NGTF og de er organisert på ulike måter, noen er sær-idrettslag og noen er grupper i fleridrettslag. Lagene bestemmer selv hvilke treningsgrupper de har, og for å starte opp med GymX-trening, kan det være fornuftig å ta utgangspunkt i hva medlemmene og potensielle medlemmer ønsker av aktivitet, men også hva man har av tilgjengelig instruktørkapasitet.

I hver gymnastikk- og turnkrets er det en kontaktperson for GymX som kan hjelpe dere med tips. Kontaktpersonen i kretsen skal være den personen som kan mest om mosjonstilbudet for voksne.

Se tabellen for å finne din kontaktperson. Dersom det ikke finnes en kontakt i din krets henvend deg til NGTF sentralt.

Pris for medlemmet:

De fleste foreninger/lag har en årlig medlemskontingent og en treningsavgift pr. semester. Denne varierer fra lag til lag og inkluderer normalt forsikring og medlemsavgifter til krets og forbund.

Ved å være medlem i NGTF får man tilbud om en rekke kurs – både på krets- og forbundsplan. Man får anledning til å delta på krets-, nasjonale og internasjonale stevner og konkurranser.

Utdanningsmuligheter for instruktør/trener:

Utdanning i GymX består av:

- KOMPETANSEGIVENDE KURS

- Basiskurs (8 timer)
- Modul Aerobic (8 timer)
- Modul Step (8 timer)
- Modul Senior (8 timer)
- Modul Styrke (8 timer)
- Modul Yoga (16 timer)
- Modul Bounce (8 timer)

- IDEKURS, INSPIRASJONSKURS, CONVENTION, m.m.



Utdanning innen GymX er i tillegg til den formelle trenerutdanning i NGTF, og kan tas uavhengig av det som kalles "Trenerløypa". GymX-utdanningen er en kort, men relevant utdanning som gir kompetanse som er målrettet mot aktiviteter for voksne på lik linje med private aktører.

Mer informasjon kan du finne på denne linken:

<http://www.gymogturn.no/wp-content/uploads/2015/10/SIST-Utdanning-GymX-til-web-sider.pdf>

Krav fra forbundet, krets eller idrettslag:

I idrettslag som allerede har en gymnastikk- og turngruppe, er det bare å etablere en GymX treningsgruppe. Idrettslag som ikke har en gymnastikk- og turngruppe, må vedta på sitt årsmøte å etablere dette.

Treningen må ledes av instruktører med GymX-utdanning eller annen relevant utdanning (eksempelvis trener 1, trener 2 etc. med fokus på trening av voksne).

Tilgang til markedsføringsmaterieill:

Alle som ønsker det kan få tilsendt gratis elektronisk logoer, plakater, timeplaner og annonser med blanke felt hvor man kan sette inn ønsket og nødvendig informasjon. Ta kontakt med NGTFs administrasjon.

Kontaktinformasjon:

Gema Casado
Konsulent for mosjon voksne NGTF
E-post: Gema.Casado@gymogturn.no
Tlf.: 952 29 468

Minna Børstad
Konsulent for mosjon voksne NGTF
E-post: Minna.Borstad@gymogturn.no
Tlf.: 907 12 373