

NYKÖPINGS FRISKSPORTKLUBB Verksamhetsplan 2010

Klubben avser att med grund i verksamheten under tidigare år:

För volleybollverksamheten:

Även fortsättningsvis erbjuda volleybollspel på motionsnivå för alla åldrar.

Fortsätta och utöka den satsning på ungdomsvolleybollen som inleddes för två år sedan. Vi vill tillvarata och utveckla den enskildes intresse av att regelbundet och varaktigt utöva volleyboll efter egna förutsättningar, så att det stärker dennes välbefinnande och sociala gemenskap. För att lyckas med detta skall vår verksamhet präglas av demokrati, hög tillgänglighet och glädje.

Underhålla såväl den egna beachvolleybollplanen vid Frisksporttorpet som kommunens beachplaner i hamnen.

Målsättningar:

- ett lag i 6-mannavolley i klassen pojkar U17 i regional serie säsongen 2010/2011
- ett lag i volley2000 i klassen flickor U15 i regional serie säsongen 2010/2011
- fler deltagare på ungdomsträningarna inom Kids-volley, volley2000 och 6-manna.
- Öka antal spelare i division spel.
- Ansvara för volleyboll turnering v 28 på rikslägret
- Åka på fler turneringar

För trampolinverksamheten:

Fortsätta trampolinverksamheten i Rosvalla Multihall, eventuellt med utökad tid för de minsta.

Även i år försöka ställa upp med instruktion för skolklasser i samband med friluftsdagar.

Uppmuntra hopparna att delta i ledarutbildning på olika nivåer i Stensund eller i andra utbildningar inom frisksportrörelsen, för att säkerställa och vidareutveckla verksamheten.

Målsättningar:

- Deltagande i regionala tävlingar anordnade av Gymnastikförbundet i olika klasser under året.
- Deltagande i RM och andra tävlingar inom frisksportrörelsen.
- Utökning av antalet och vidareutbildning för befintliga instruktörer.

För Frisksporttorpet:

Fortsätta verksamheten med tips- och bingopromenaderna.

Verka för och samarbeta med rörelsen ”Motion på recept”.

Erbjuda bastubad, förhoppningsvis till fler personer än tidigare.

Planera och genomföra den årliga vandringen ”I Tintomaras spår”.

Målsättningar:

- Utöka antalet deltagare vid tips- och bingopromenaderna till över 100 st per gång.
- Få flera att utnyttja motionsspåren vid Frisksporttorpet.
- Sälja fika några gånger per år.

Övrigt:

Verka för att så många som möjligt deltar i Frisksportens Riksläger vecka 28, som i år hålls på Stensund.

Göra vårt bästa för att föregå med gott exempel och propagera för ett sunt liv.

Frisksport skall vara för alla, oavsett etnicitet, ålder, kön, fysisk förmåga, social bakgrund mm.

Genom att skapa trygghet, delaktighet och engagemang skall vi stärka våra medlemmars välbefinnande såväl fysiskt som psykiskt.