

# NYKÖPINGS FRISKSPORTKLUBB Verksamhetsplan 2013

Klubben avser att med grund i verksamheten under tidigare år:

## **För volleybollverksamheten:**

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.

Därför skall vi:

- Även fortsättningsvis erbjuda volleybollspel på motionsnivå för alla åldrar.
- Åka på fler turneringar
- Underhålla våra beachvolleybollplaner vid Frisksporttorpet.

## **För trampolinverksamheten:**

Fortsätta satsningen på trampolinträning för nybörjare, samt låta de mer erfarna vidareutvecklas. Därför skall vi:

- Fortsätta trampolinverksamheten i Rosvalla Multihall, eller i annan lämplig lokal.
- Även i år försöka ställa upp med instruktion för skolklasser i samband med friluftsdagar.
- Låta utbilda/vidareutbilda våra instruktörer.

## **För Frisksporttorpet:**

Vid Frisksporttorpet skall vi fortsätta verksamheten med tips- och bingopromenaderna och erbjuda bastubad, förhoppningsvis till fler personer än tidigare.

Vidare skall vi försöka få ”Storstugan” utnyttjad mer frekvent.

Vi skall också underhålla motionsslinga, arboretumstig och övriga delar som skapar mervärde för Frisksporttorpet och dess omgivningar.

Enligt överenskommelse med kommunen ska vi underhålla och inventera fågelholkarna som satts upp i samarbete med kommunekologerna.

Vi skall också årligen planera och genomföra vandringen ”I Tintomaras spår”.

Målsättningar:

- Utöka antalet deltagare vid tips- och bingopromenader.
- Få flera att utnyttja motionsspåren vid Frisksporttorpet.
- Sälja fika i samband med tipspromenaderna.

## **Övrigt:**

Verka för att så många som möjligt deltar i Frisksportens Riksläger vecka 28.

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.