

NYKÖPINGS FRISKSPORTKLUBB Verksamhetsplan 2016

Frisksport är en idé om hur vi skall leva för att må bra och ha kul tillsammans. Inte bara må bra i betydelsen att inte vara sjuk utan i ett större perspektiv. Allting hänger ihop:

- För att jag skall må bra måste andra också må bra. Och inte bara andra människor utan hela vår omvärld.
- För att DU ska må bra måste du sköta om din kropp. Motionera, äta sunt och inte förstöra den med tobak, alkohol eller andra droger.
- För att VI ska må bra måste vi dela upplevelser och känna gemenskap. Skratta, umgås och trivas.
- För att ALLA ska må bra måste vi hjälpas åt. Ta ansvar för vår miljö och för jordens överlevnad. Lära känna andra människor och kulturer samt leva i fred med varandra.

Frisksport är att bry sig. Om sig själv och andra.

Klubben avser att i enlighet med ovanstående och 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 volleyboll- och beachvolleyspel på motionsnivå för alla åldrar.

För trampolinverksamheten:

Vi vill med hjälp av Sörmlands Frisksportdistrikt utbilda trampolinledare, så att vi kan starta verksamhet för nybörjare igen.

För verksamheten med styrke- och konditionsträning:

Vi vill fortsätta att erbjuda allsidig träning.

För Frisksporttorpet:

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

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.

Övrigt:

- Vi skall årligen planera och genomföra vandringen ”I Tintomaras spår”.
- Vi skall verka för att så många som möjligt deltar i Frisksportens Riksläger vecka 28.