



Kom och jumpa med oss!

Höstterminen 2021

LAPPFJÄRDS
GYMNASTIKFÖRENING EST. 1947 



GRUPPSHEMA

Preliminärt hösten 2021

För uppdateringar se föreningens hemsida www.lgf.idrott.fi

KL.	MÅNDAG	KL.	TISDAG	KL.	ONSDAG	KL.	TORSdag	KL.	SÖNDAG
17.30-19.00	Familjegymnastik Grupp 1 och Grupp 2 Lappfjärd skola	17.00-19.00	Jumpaskola mini Födda 2015-2016 Grupp 1 och Grupp 2 Lappfjärd skola	15.00-16.30	Seniordans MI kurs varannan vecka Lappfjärd skola	18.00-18.45	Seniorgymnastik MI kurs Lappfjärd skola	10.00-13.00	Arella L Trupp 14-16 K Kristinahallen
19.15-20.15	LGF Strong Drop in pass Lappfjärd skola	19.15-20.15	Zumba Drop in pass Lappfjärd skola	16.45-18.15	Barnmix Födda 2015-2016 Grupp 1 ooh 2 Lappfjärd skola	19.00-19.45	Dancemix 13-17 år Lappfjärd skola	12.30-15.00	Cinea Trupp 12-14 H Kristinahallen
15.15-16.00	LGF Strong Teens 13-17 år Old Steel Gym	17.00-20.00	Awida Trupp 12-14 H Kristiinaseudun koulu	18.15-19.45	Jumpamix Åk 1-6 Grupp 1 ooh 2 Lappfjärd skola	16.30-18.30	Starla Födda 2013-2014 Kristinahallen	16.30-19.00	Isla Födda 2011-2012 Kristinahallen
17.00-17.45	LGF Strong Kids Åk 3-6 Old Steel Gym			19.45-20.30	Motionsgymnastik MI kurs Lappfjärd skola	17.30-19.30	Cinea Trupp 10-12 Kristinahallen	17.00-19.00	Starla Födda 2013-2014 KRS högstadiet
16.30-19.00	Cinea Trupp 10-12 Kristinestads skola			16.30-19.30	Arella L Trupp 14-16 K Kristinahallen	18.30-21.00	Awida Trupp 12-14 H Kristinahallen	17.15-18.45	Parkour pojkar Åk 1-6 Grupp 1 och 2 KRS högstadiet
16.30-19.00	Awida Trupp 12-14 H Kristinahallen			18.00-19.00	Soma Move Drop in pass Kristinestads skola	18.30-20.30	Arella L Trupp 14-16 K Kristiinaseudun koulu		
18.00-20.00	Isla Trupp 8-10 Kristinahallen					17.00-19.00	Isla Trupp 8-10 KRS högstadiet		
17.00-20.00	Arella L Trupp 14-16 K Kristiinaseudun koulu					19.00-20.00	Muskelmix MI kurs KRS högstadiet		
17.30-19.00	Redskap Hobby Födda 2015-2016, åk 1-6 Grupp 1 och 2 KRS högstadiet								

Lappfjärd skola
Södra Lappfjärds. 40, Lappfjärd
Kristinahallen
Repslagaregatan 16, KRS
Kristinestads högstadieskola
Skolbrinken 4, KRS
Kristiinaseudun koulu
Stationsgatan 4-6 (PL 58), KRS
Kristinestads skola
Skolgatan 13, KRS
Old Steel gym
Tjockvägen 4, KRS

VERKSAMHETEN INLEDS

Vecka 33

Estetisk trupp gymnastik

Från 27€/termin

Vecka 35

Familjegymnastik		27€/termin
Barnmix grupp 1 & 2	(födda 2015-2016)	27€/termin
Jumpaskola mini (trupp gymnastik)	(födda 2015-2016)	27€/termin
Redskap hobby grupp 1 & 2	(födda 2016-åk 6)	27€/termin
Jumpamix grupp 1 & 2	(åk 1-6)	27€/termin
Parkour pojkar grupp 1 & 2	(åk 1-6)	27€/termin
LGF Strong kids och teens	(åk 1-6)	27€/termin
Dancemix ungdom	(13-18 år)	27€/termin

Vecka 36

LGF Strong	(Drop-in)	6€/gång, 50€/10ggr
Zumba	(Drop-in)	6€/gång, 50€/10ggr
Soma move	(Drop-in)	6€/gång, 50€/10ggr

Vecka 37

Muskelmix, Motionsgymnastik, Seniorgymnastik och Seniordans

➔ Avgifter se Mls kurskatalog

Passförklaringar hittar du på föreningens hemsida www.lgf.idrott.fi

LGFs grupper håller HÖSTLOV vecka 42. Trupperna enligt ledarnas anvisningar.

ANMÄLAN

Anmälan till grupper i **estetisk trupp gymnastik:**

➔ Anmälan till trupperna Starla (födda 2013-2014) och Isla (födda 2011-2012) sker via anmälnings-tjänsten **HOIKA** på LGFs hemsida www.lgf.idrott.fi. Anmälan öppnar måndag 13.8 kl.18.00.

➔ Anmälan till trupperna Cinea (födda 2009-2010), Awida (födda 2007-2008) och Arella L (födda 2005-2007) sker per e-post till lgf@idrott.fi. Till dessa trupper tas gymnaster på prov.

Anmälan till **familjegymnastik, barnmixgrupper, jumpaskola mini, jumpamixgrupper, , redskapsgrupper, parkourgrupper, LGF strong kids och teen och dancemix för ungdom:**

➔ Anmälan sker via anmälnings-tjänsten **HOIKA** på LGFs hemsida www.lgf.idrott.fi.

Anmälan öppnar onsdag 25.8 kl.18.00.

Anmälan till **LGF Strong, Zumba och Soma move:**

➔ Anmälan sker direkt till gruppens ledare före träning.

Anmälan till **Muskelmix, Motionsgymnastik, Seniorgymnastik** och **Seniordans**

➔ Anmälan sker via Medborgarinstitutets anmälnings-tjänster.

VI BRYR OSS OM VARANDRA ♥

- Du kommer på träning endast då du är **HELT frisk**.
- **Tvätta händerna** grundligt före din träning.
- Kom till din träning just innan träningen börjar, färdigt klädd i träningskläderna.
- Kom ihåg **säkerhetsavstånden**, också i omklädningsrummen.
- Vi **undviker onödiga närkontakter** i föreningens utrymmen.
- Fyll din vattenflaska hemma.
- Ta med **egen matta** till LGF Strong, Soma move och Muskelmix.



I all verksamhet följer vi myndigheternas och Finlands Olympiska kommittés instruktioner. Vi uppdaterar instruktionerna vid behov.

KOM MED PÅ GYMNAESTRADA

Sommaren 2022 arrangeras gymnastikens massevenemang Gymnaestrada-Tampere 9-12.6.2022 i Tammerfors. Detta sommarevenemang som arrangeras för hela gymnastikfamiljen, samlar ihop gymnaster i alla åldrar, både hobbygymnaster och tävlingsgymnaster, från alla gymnastikgrenar. Det finns många sätt att delta. Kom för att uppträda på utescener, på kvällsuppvisningar eller på massuppvisningar. Kom för att tävla i någon gymnastikgren eller i dans. Kom för att visa upp dina färdigheter i uppvisningsgymnastik. Kom för att visa upp vad du kan på Gymnaestradan!



Håll utkik på föreningens hemsida och sociala medier för mera info under hösten.



NYA FÖRENINGSKOLLEKTIONEN

Den nya kollektionen består av jacka, byxor, långärmad topp, t-skjorta och en topp. Storlekar finns för både barn och vuxna. Märke Noname.

Håll utkik i sociala medier och på vår hemsida för tidpunkt och plats för prov av kollektionen.



FSG CUP OCH JUMPAJIPPO

Söndagen den 7.11 arrangerar föreningen tillsammans med Finlands svenska gymnastikförbund FSG-cup och jumpajippo i estetisk trupp gymnastik i Kristinahallen. Trupperna tävlar denna gång med handredskap medan trupper utan handredskap deltar i Jumpajippot.

Vår förhoppning är att vi får fylla läktaren med publik som kan heja fram våra duktiga trupp gymnaster till fina prestationer!

LGF goes POP-UP NYHET!

Under hösten kommer vi att ordna ett antal olika pop-up tillfällen med våra drop-in koncept! Håll utkik på våra sociala medier och boka in följande tillfällen redan nu i din kalender:

25.9 kl. 10-12	Tjock	LGF Strong +Zumba
23.10 kl. 10-12	Dagsmark	Soma Move + Zumba
27.11 kl. 10-12	Härkmeri	LGF Strong + Soma Move

6€/ pass eller 10€/ 2 pass eller använd LGFs drop-in kort.

LGF tar emot följande motionssedlar:
E-passi, Tyky, Smartum och staden
Kristinestads motionssedlar.



ÅRETS DANSFÖRESTÄLLNING

Vad händer vår, sommar, höst och vinter? Årets dansföreställning inspireras av våra härliga årstider. Från att den första vårbloomman slår ut till julpyntande av gran vid jul.

Föreställningen "Fyra Årstider" ges lördag 13.11 i Kristinahallen och samtliga av föreningens barn- och ungdomsgrupper deltar.

Dansföreställningen har inspirerats av naturbilder från orten tagna av lokala fotografer.



HÄNDELSEKUR – UTDRAG UR VERKSAMHETEN HÖSTEN 2021

Föreningens hela verksamhetskalendar hittar du på vår hemssida

- 13.8 Höstterminens anmälan i [Hoika](#) öppnar för trupperna
- 17.8 Motionstisdag kl. 18-20 vid Lappfjärd skola
- 23.8 Höstterminens anmälan i [Hoika](#) öppnar för barn och unga
- 24.8 Motionstisdag kl. 18-20 vid Lappfjärd skola
- v. 35 Höstterminen kör igång för barn och unga
- v. 36 Vuxenmotionen kör igång
- 11.9 FSGs Träningsdag för föreningens trupper i Korsholm.
- 1-2.10 Isla på Voimisteluliittos träningsläger i Kuortane
- 2-3.10 Cinea på Voimisteluliittos träningsläger i Kuortane
- 8-9.10 Arella L på Voimisteluliittos träningsläger i Kuortane
- 9-10.10 Awida på Voimisteluliittos träningsläger i Kuortane
- v. 42 Samtliga grupper håller höstlov. Trupperna enligt tränarnas anvisningar.
- 31.10 Genrep 1 inför LGFs dansföreställning
- 7.11 FSG Cup i Kristinahallen
- 12.11 Genrep 2 inför LGFs dansföreställning
- 13.11 Dansföreställning i Kristinahallen
- 28.11 Ljusbössa i Lappfjärd kyrka
- 6.12 – Hobbygrupperna jullov. Trupperna enligt tränarnas anvisningar.
- Dec. LGFs Julkul



ESTETISK TRUPPGYMNASTIK

Trupperna Jumpaskola mini, Starla och Isla tar emot nya gymnaster. Anmälan sker via anmälnings tjänsten HOIKA som du hittar på föreningens hemsida.

Till trupperna Cinea, Awida och Arella L tas nya gymnaster på provotid. Gymnaster anmäler sitt intresse till lgf@idrott.fi



LAPPFJÄRDS GYMNASTIKFÖRENING – I KORTHET

Lappfjärds gymnastikförening (LGF) är en livskraftig (L) förening med stark gemenskap (G) och framåtanda (F). Föreningen värdesätter den enskilda gymnastens välmående och personliga utveckling, rörelseglädje, samhörighet och den gemensamma upplevelsen.

Föreningen strävar målmedvetet efter att erbjuda attraktiv verksamhet och god kvalitet på undervisningen i sina grupper. Ledorden är kunskap och kompetens. Detta möjliggörs genom att utbilda ledare och tränare samt genom deltagande i inspirationsdagar och kunskapshöjande verksamhet. Föreningen stöder aktivt ledarna i deras utveckling genom att hjälpa dem med deras utbildningsplan och genom att bekosta utbildningar.

En viktig del av föreningens verksamhet är arrangerandet av evenemang och uppvisningar. Föreningen ordnar årligen ett flertal egna uppvisningar, bl a truppersnas föreningsuppvisning, våruppvisning, uppvisning på Lappfjärdsdagen, danssaga och medlemsjulfest. Utöver dessa ordnar föreningen olika läger, motionsjippon och medlemskvällar. Föreningens gymnaster deltar dessutom i många evenemang arrangerade av staden Kristinestad, Finlands Svenska Gymnastikförbund (FSG) och Suomen Voimisteluliitto.

Föreningen erhöll sommaren 2018 Olympiska kommitténs och grenförbundens kvalitetscertifikat Tähtiseura för sin verksamhet i barn- och ungdomsgrupperna. Utmärkelsen har föregåtts av ett gediget utvecklingsarbete där föreningens verksamhet analyserats och sedan dokumenterats i bl a en verksamhetshandbok .

Under verksamhetsåret 2021-2022 ligger fokus på den ordinarie verksamheten, där en av föreningens målsättningar är att erbjuda motionsformer som passar alla. Föreningen fortsätter satsa på ledarutbildning och utvecklandet av verksamheten.

Välkommen med i verksamheten!



