



FSG INFORMERAR NOVEMBER-DECEMBER 2011

I detta brev hittar du information om:

- Gymnastikfesten i Jakobstad 2012 förberedelser
- FSG evenemang år 2012
- Kommande kurser, tränings- och inspirationsdagar

Följ med förberedelserna inför **Gymnastikfesten i Jakobstad** på FSG:s hemsida www.fsg.fi, där finns nu skriftliga instruktioner till nästan alla förbundsprogram samt videoinspelningar och musik. Ladda ner DVD och musik på dator eller CD/DVD! Har du problem, kontakta baba@idrott.fi.

Sista preliminära anmälningdag föreningsvis (gympen) till festen är 20.1.2012, slutliga anmälningar 28.2.2012. Efter 28.2.2012 stiger deltagaravgiften, så kom ihåg att anmäla er innan detta datum!

Observera att GYMP för festen bör anmälas så fort som möjligt, ni som ännu inte gjort det!

Nästa bulletin inför Gymnastikfesten utkommer i början av december och finns sedan på www.fsg.fi. Gymnastikfesten finns också på Facebook, gå in och gilla!

Observera att förbundstruppsledarna är villiga att komma och instruera sina program till er förening. Ifall 3 föreningar går ihop och beställer ledarna står FSG för ledarkostnaderna, ifall ni vill ha ledarna till er egen förening, står ni för ledarnas kostnader.

Gemensamma instruktioner av förbundstruppernas program:

Gymnastikens dag, Norrvalla, Vörå 28.1.2012

Instruktion södra Finland, troligtvis 11.2.2012 i Vanda

FSG vårmöte 17.3.2012, Jakobstad

Samträningar obligatoriska för alla gymnaster i förbundsprogrammen (delta i någondera):

* 19.5.2012 i Vörå, Österbotten

* 20.5.2012 i Södra Finland

Föreningarnas egna program till galor och torguppvisningar ska vara inskickade 28.2.2012, med

DVD-inspelning. Uppvisningssektionen önskar meddela att på videoinspelningen bör synas gymnaster som kommer att delta i programmet och färgsättningen på kläderna. Programmet behöver inte vara slutligt eller helt inövat, men där bör ses ungefär hur programmet kommer att se ut på slutrakan.

Gymnastikfestprodukter finns nu till försäljning på www.fsg.fi.

Gymnastikfestens t-skjorta, svart med logo i vitt och mörkrosa kostar 10 €, och finns i storlekar dam-S, dam-M, dam-L, dam-XL och herr L. Observera att modellen är ganska liten, tvekar du mellan två

storlekar, ta den större.

Börsar/mobilbörsar finns i två storlekar och olika färger. Den större kostar 18 €, den mindre 12 €. Se hemsidan närmare.

Gymnastikfestens disktrasa kostar 3 €.

FSG – EVENEMANG 2012

BASKURSER

Barn- och ungdomsgymnastik	våren 2012	Pargas
Vuxengymnastik	hösten 2012	Vasa

BLOCKKURSER

Barngymnastik	4-5.2.2012	Karleby
Redskapsgymnastik	november 2012	Vasa

DOMARKURSER

Truppgymnastik	mars 2012	Tammerfors
----------------	-----------	------------

IDÉ- och INSPIRATIONSDAGAR

Boxercise	21.1.2012	Kronoby
Boxercise	22.1.2012	Lappfjärd
Boxercise	februari 2012	Södra Finland
Senior- och sittdans	4.2.2012	Norrvala, Vörå
Senior- och sittdans	18.2.2012	Helsingfors
Motionsgymnastik	hösten 2012	Jakobstad
Barngymnastik	hösten 2012	Södra Finland, Österbotten
Truppgymnastik	hösten 2012	Södra Finland, Österbotten

JUMPASKOLA

Jumpaskola del 1	hösten 2012	Södra Finland
Jumpaskola del 2 och 3	hösten 2012	Österbotten
Jumpaskola kompletteringsutbildning	hösten 2012	Vasa och Åbo

LÄGER

Träningsdagar truppgymnastik	7-8.1 2012	Vanda och Grankulla
Träningsläger redskap	våren 2012	
Träningsläger redskap	sommaren 2012	
Träningsläger truppgymnastik	augusti 2012	Tammerfors

FÖRBUNDSMÄSTERSKAP

FSGM redskap mångkamp	10-11.3.2012	Vasa
-----------------------	--------------	------

ALLMÄNNA MÖTEN

Värmöte	17.3. 2012	Jakobstad
---------	------------	-----------

GYMNASTIKFEST	8-10.6.2012	Jakobstad
----------------------	-------------	-----------

Se närmare www.fsg.fi

Välkommen!

Finlands Svenska Gymnastikförbund rf

arrangerar

Träningsdagar för trupp gymnaster

7-8.1.2012

Traditionella träningsdagar för trupp gymnaster mellan 8-16 år ordnas igen. Kom med och ha en rolig jumpastart av vårterminen tillsammans med andra trupp gymnaster i olika åldrar. Det rekommenderas även att tränarna anmäler sig och deltar med sina trupper. Programmet planeras enligt anmälda deltagares ålder och färdigheter. Träningsdagarna ordnas lördagen den 7 januari mellan kl. 10-16 i Vanda och söndagen den 8 januari mellan kl. 12-17 i Grankulla.

Träningsavgiften är 35€/ deltagare.

Deltagarna är olycksfallsförsäkrade. Mat och övernattnig ingår inte i priset. Gemensam lunch/varm mat kommer inte att ordnas. Ta med en egen matsäck.

Anmäl dig senast 19.12.2011 till: Finlands Svenska Gymnastikförbund r.f.

e-post jaana@idrott.fi Anmälningarna tas emot fr.o.m. 28.11.2011. De personliga uppgifterna som behövs för anmälningen är: namn, förening, åldersgrupp, födelseår, postadress (till vilken räkningen skall skickas), e-post adress och deltar man en eller båda dagarna.

Förfrågningar: Jaana Arola, jaana@idrott.fi, tfn: 040-827 7962 eller Anna Jern anna.jern@gmail.com tfn: 040-5741368.

Välkommen på kurs!

Inspirationsdag i boxercise (3h)

Tidpunkt

21.1 2012 Kronoby

22.1 2012 Lappfjärd

Februari Södra Finland

Innehåll

Vad är boxercise? Koreograferna för massprogrammet i Jakobstad presenterar en pulshöjande och medryckande motionsform där handskar och mitsar används. Kom med och låt dig inspireras!

Ledare

Carina Björkman och Hanna Hellman

Kursavgift

Kursavgiften är 30 €. (I avgiften ingår kursmaterial och olycksfallsförsäkring, ej sakförsäkring eller kost & logi.)

Anmälan

Anmäl dig på anmälningsblanketten på FSG's hemsida senast den 5 januari. Uppge namn, adress, e-postadress samt faktureringsadress i samband med anmälan. Anmälan är bindande. Vid annullering senare än 5.1 uppbärs ½ kursavgift. Förfrågningar till FSG's kurskoordinator Elin Fagerström, elin@idrott.fi.

Välkommen på kurs!

BLOCKKURS I

BARNGYMNASTIK (15h)

4-5.2 2012

Karleby

Donnerska skolan, Banérgatan 3-5, 67100 Karleby

Innehåll

Kursen omfattar 15 timmar teori och praktik. Kursen är en fortsättningskurs i barn- och ungdomsgymnastik. **För att kunna delta i kursen bör man ha gått en BAS /Barn- och ungdomsgymnastikkurs**, eller ha motsvarande kunskaper. Efter avslutad kurs, skall deltagarna kunna leda olika former av barngymnastik.

Ledare

Jannike Sarin och Alina Rasmus

Kursavgift

Kursavgiften är 90 €. (I avgiften ingår kursmaterial och olycksfallsförsäkring, ej sakförsäkring eller kost & logi.)

Anmälan

Anmäl dig på anmälningsblanketten på FSG´s hemsida senast den 20 januari. Uppge namn, adress, e-postadress och födelsetid samt faktureringsadress i samband med anmälan. Anmälan är bindande. Vid annullering senare än 20.1 uppbärs ½ kursavgift. Förfrågningar till FSG´s kurskoordinator Elin Fagerström, elin@idrott.fi.

Välkommen på kurs!

Inspirationsdag i senior- och sittdans

Tidpunkt

4.2 2012 kl.10-15 i Vörå (Norrvalla, Vöråvägen 305-307)

18.2 2012 kl..10-15 i Helsingfors (Gloriahallen, Lilla Robertsgatan 12-14 B)

Innehåll

Seniordansen är en glad motionsform till omväxlande, medryckande och stimulerande musik. Seniordansen aktiverar både fysiskt och psykiskt, friskvård som bäst. Under kursen bekantar vi oss med 5 sittande danser och 3 stående danser. I kurspriset ingår CD och dansbeskrivningar.

Ledare

Gun Svenlin

Kursavgift

Kursavgiften är 50 €. (I avgiften ingår kursmaterial och olycksfallsförsäkring, ej sakförsäkring eller kost & logi.)

Anmälan

Anmäl dig på anmälningsblanketten på FSG's hemsida senast den 20 januari. Uppge namn, adress, e-postadress samt faktureringsadress i samband med anmälan. Anmälan är bindande. Vid annullering senare än 20.1 uppbärs ½ kursavgift. Förfrågningar till FSG's kurskoordinator Elin Fagerström, elin@idrott.fi.