

ÄNDRINGAR I TRÄNINGSCHEMA

Kära medlemmar,

Inför nästkommande termin (HT25) kommer vi att göra vissa förändringar i träningsschemat.

I slutet av året kommer vi att utvärdera de nya förändringarna för att se om det finns något vi behöver ändra, tillägga eller ta bort inför våren 2026.

Det är förändringar som vi har funderat mycket över, och som vi gör med målet att skapa en ännu bättre och mer hållbar träningsmiljö för våra medlemmar.

Under den gångna terminen har vissa av våra grupper vuxit sig så stora att det blivit väldigt trångt på mattan. Det är oerhört kul att så många vill brottas, dock blir det svårare att ge varje individ den uppmärksamhet som behövs.

Samtidigt ser vi ett behov av att skapa en mer naturlig övergång mellan grupperna, detta så att varje brottare får rätt nivå av utmaning och utveckling i takt med sin ålder och erfarenhet.

För att möta dessa behov kommer vi att justera träningsdagar och tider för flera av våra grupper. Vi har full förståelse för att detta kan påverka familjers planering och rutiner, men vi ber om er förståelse för att vi måste fatta beslut som gynnar föreningen som helhet.

Vår ambition är – och har alltid varit att alla ska kunna träna och känna sig välkomna på klubben. Genom dessa förändringar skapar vi bättre förutsättningar för varje individ att utvecklas i en trygg och stimulerad miljö.

Det nya träningsschema och grupper ser ni längre ner i detta dokument.

Terminsstart för de olika grupperna ser ni under ”Träningstider” på hemsidan.

Mvh Styrelsen & Tränarstaben

Grupp	Ålder	Tränare
Stor & Liten	3-5	Zackarias , Johan, Einar
Minigruppen	5-7	Einar , Fredrik R
Nybörjargruppen	7-9	Einar , Fredrik, Måns
Fortsättningsgruppen	9-11	Mesut , Måns, Kenta
Ungdomsgruppen	11-15	Hasse , Ako, Leo, Isak
Basic	15+	Wakil , Ghafar, Måns, Fredrik K
Elitgruppen	15+	Ako , Johan, Effe, Hasse
Tjejgruppen	7-15+	Hasse , Shahad, Maleah
Submission	15+	Petter , Pouya

Tränaren vars namn är markerat i **fet** text är den som har huvudansvaret för gruppen.

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre
17:00	Tjejgruppen	Fortsättnings- gruppen	Nybörjar- gruppen		Fortsättnings- gruppen
17:30					
18:00	Ungdoms- gruppen	Ungdoms- gruppen	Fortsättnings- gruppen	Ungdoms- gruppen	Basic*
18:30					
19:00			Basic		
19:30					
20:00	Elitgruppen	Elitgruppen	Elitgruppen		
20:30					
21:00					
21:30					

	Lö	Sö
10:00	Stor & Liten	Minigruppen
10:30		
11:00	Nybörjar- gruppen*	Ungdoms- gruppen
11:30		
12:00	Submission	Elitgruppen
12:30		
13:00	Basic	Basic
13:30		
14:00		
14:30		
15:00		
15:30		

De pass som har en stjärna* - bredvid. De passen är i mån av tid och kommer att kommunicerat ut i respektive grupper när passet nyttjas.