



Vill du prova på friidrott?



Prova-på-träning onsdagen den 21/8 kl. 18:00

Gröna Dalens IP

Onsdagen den 21 augusti planerar Bålsta Idrottskamrater att starta upp en ny träningsgrupp för barn **födda 2013**. Alla barn och föräldrar är välkomna! Under tiden som barnen under leksamma former introduceras i friidrott kommer klubben att informera föräldrar om föreningens verksamhet och om hur den nya träningsgruppen kan organiseras. I Bålsta IK är föräldrarna till de aktiva som agerar tränare inom och ansvarar för det nya teamet. Tränare från övriga team finns tillgängliga för hjälp med planering och genomförande och klubben bistår med tränarutbildningar. Målet är att alla ska ha roligt och samtidigt utveckla balans, styrka, kondition och teknik för kast, hopp och löpning. Barnen behöver ha kläder och skor för utomhusträning (kläder efter väder) och ha med vattenflaska.

Är du född tidigare än 2013 kan du maila till tranare@balstaik.se och meddela ditt intresse. Skriv namn och födelseår samt telefonnummer så blir du kontaktad av respektive tränare. Du kan också läsa mer på Bålsta IK:s hemsida www.balstaik.se

Vad är Bålsta IK? Bålsta IK representerar idrotten när den är som bäst – kamratskap, ansvarstagande och ett öppet umgängesklimat som stödjer utövarnas växande som idrottare och människor.

Verksamheten inriktar sig mot friidrott och motionslöpning och vänder sig till hela skalan av utövare, från barn- och ungdomsidrott, via motionärer, till elitsatsande seniorer.

Utomhussäsongen är under perioden maj t o m september och då är träningen förlagd till Gröna Dalens IP. Under vinterhalvåret bedrivs träningen inomhus i någon av idrottshallarna i Bålsta.

Varmt välkomna / Robert Frykstedt, ordförande