

# BGK

BÅLSTA GYMNASTIKKLUBB



## BGK Medlemsbrev

Januari, 2023

---

### Vad är BGK's medlemsbrev?

Styrelsen kommer en gång varje kvartal skicka ut ett medlemsmail till våra medlemmar i föreningen. Syftet med detta är att skapa en mer levande förening där du som medlem har möjlighet att vara mer medveten om vad som försiggår i vår verksamhet!

### Föreningskläder:

Bålsta Gymnastikförening har ingått ett samarbete med Craft och Stadium Team Sales som tillsammans är våra nya huvudleverantörer av sportkläder.

I kollektionen finns det förutom föreningsklädseln för defilering även bra träningskläder, snygga hoodies i mjuka material samt väskor. Hoppas ni gillar dem lika mycket som vi!

Sortimentet hittar du nedan eller via Stadium Team Sales hemsida.

[Bålsta Gymnastikklubb på stadium.se](https://www.stadium.se)

## Ditt köp kan ge extra bonus till föreningen

Samtliga medlemmar i föreningen, samt anhöriga, kan alltså bidra med extra bonus till föreningen, eller ett lag i föreningen, när de handlar på Stadium.

Läs mer och registrera dig på [stadium.se/teamsales](http://stadium.se/teamsales), så kan du börja stödja din förening direkt.

[Mer information hittar du HÄR](#)

---

## PRAO – Prova på tillfällena för dig som är sugen på att bli ledare:

Under vårterminen har du som är 12 år och uppåt möjlighet att testa på hur det är att vara ledare i Bålsta Gymnastikklubb.

Vi kommer under några träningar att ha möjlighet att erbjuda prova-på-tillfällen så att du som är nyfiken får testa hur det är att vara ledare i en barngrupp. Anmäl ditt intresse till

[Katja@ekolsund.se](mailto:Katja@ekolsund.se)

Från höstterminen det år du fyller 14 får du bli hjälpledare i BGK.

---

## Vår verksamhet!

Nu har nästan alla grupper startat upp vårterminen och vi hoppas att ni är lika taggade som vi på en ny termin! Scheman för alla våra hallar finner du i bifogat dokument.

BGK bedriver bredd-, motions- och tävlingsverksamhet för barn, ungdomar och vuxna.

## Gymnastikverksamhet:

BGK erbjuder barn och ungdomar gymnastikverksamhet där alla är välkomna till oss och vår målsättning är att ge alla individer möjlighet att utvecklas utifrån sin egen nivå. Vi erbjuder bredd och tävlingsverksamhet, och gymnastik för barn med funktionsvariationer.

I brist på ledare kan vi tyvärr inte starta upp parkour och trampolin verksamheten till våren 2023. Vill du eller känner någon som kan bli ledare? Kontakta Kansliet: [Gymnastik@balstagk.se](mailto:Gymnastik@balstagk.se)

## Motionsverksamhet:

BGK bedriver motionsverksamhet för vuxna och ungdomar från 16 år (12 år i målsmans sällskap) där friskvård och välmående är i fokus. Alla oavsett träningsvana är välkomna på våra pass. Vårt mål är att med hög kvalitet erbjuda ett varierat utbud av pass som styrs av efterfrågan från våra medlemmar.

Visste du att? Alla ledare inom Bålsta gymnastikklubb tränar gratis hos bgk motion,



## ~Tips~

Motion har en fantastisk facebookgrupp där de delar inlägg inför varje pass med info och peppande citat!

Facebook: BGK motion

## Korta nyheter:

- Vi vill tacka alla otroliga ledare, gymnaster och föräldrar som hjälpte till att göra juluppvisningen till en så stor succé! Detta gav föreningen en vinst på ungefär 13 400 kr.
- Föreningen kommer ställa upp med ett lag på riksfemman i Malmö under våren för gymnaster 13år och uppåt.
- Föreningen beslutade under hösten att man ska ingå i gren svart/blå från den hösten man fyller 13 år istället för 12 år, detta för att följa gymnastikförbundets anvisningar om barn och ungdomsidrott. Vad är blå och svart? Jo, blå och svart gren är en del av vårt nya föreningsträd där du året du fyller 13 får möjlighet att välja inriktning på din träning. Svart gren har ett större tävlingsfokus och blå gren erbjuder mer bredd-träning utan kravet på att tävla. Det nya truppsystemet utvärderas löpande och vi hoppas och tror att det här beslutet gynnar gymnasterna eftersom de hinner uppnå en mognad ännu mer inför deras val.
- Vi försöker redan nu hitta dag/helg för en uppvisning eller annat evenemang i vår. Vi har bokat 6/5 (evt, Även 7/5) men det kan också bli helgen efter det.

**Save the date: 6-7 maj**

**Tack!** Tack för att du tog dig tid att läsa det här medlemsbrevet! Om du har några frågor eller funderingar är ni alltid välkomna att höra av er.

**Kontakta oss:**

Styrelsen: [Styrelsen@balstagk.se](mailto:Styrelsen@balstagk.se)

Kansli: [gymnastik@balstagk.se](mailto:gymnastik@balstagk.se)