 ***NYHETSBREV***

***KA1 IF***

Jan 2018

Ansv. Utgivare, KA1 IF styrelse

[www.ka1if.se](file:///C:\Users\YLJO\Desktop\www.ka1if.se)

# Nyheter

***Rommedag 28:e Januari 2018***

Snart är det dags för Rommeresan. Sista anmälningsdag är den 18 jan. Mer information finns på [www.ka1if.se](http://www.ka1if.se) och FB-sidan ”Kom och träna med KA 1IF” . Väl mött i backen!

***Årsmöte***

Kallelse till årsmöte kommer separat i email och hemsida under januari

***Zumba***

Zumba är en träningsform där man provar på danser från världens alla hörn. Som nyhet kommer vi köra både på tisdagar och torsdagar framöver. Läs mer under aktiviteten

***Basket***

Vi kommer troligen att starta upp basket under våren. Mer information kommer på hemsidan, så håll utkik!

***Rindönatt***

Vi fortsätter med Rindönatt datum för i vår är 13/1, 17/2, 24/3, 28/4 , Välkomna

***Årsavgifter för 2018***

Medlemskap i KA1IF krävs för att delta i föreningens aktiviteter.

300 kr/familj

100 kr/enskild medlem

Avgiften betalas in till pg 14 27 73-1, Kontakta Stefan Axelsson om du har frågor, [stefan.axelsson@flir.se](mailto:stefan.axelsson@flir.se)

***Terminskort***

Vill du träna mer än ett gruppträningspass i veckan erbjuder vi terminskort för 750 kr (300 kr för ungdomar 0 till 18 år), då kan du gå på samtliga gruppträningspass inom KA1 IF. När du betalt terminskort maila till stefan.axelsson@flir.se

Anmälan krävs till alla aktiviteter. (så det står samma som nedan)

[***www.ka1if.se***](http://www.ka1if.se) ***och Kom och träna med KA1 IF på Facebook***

Glöm inte att kolla in det senaste på föreningens hemsida, den uppdateras regelbundet. Kom gärna med förslag på om det är något som saknas eller kan förbättras. Gå även med i Facebook gruppen Kom och träna med KA1 IF

Önskar du nyhetsbreven via mejl, skicka din mejladress till; [stefan.axelsson@flir.se](mailto:stefan.axelsson@flir.se)

Första passet är alltid av ”prova-på-karaktär”. Start vecka 3 om inget annat står.

Anmälan: Till alla aktiviteter behöver du anmäla dig. Gäller även för återanmälan. Anmälan görs till respektive kontaktperson

för ett pass i veckan (avgift kan variera per aktivitet) alternativt köper man ett terminskort på 750kr (vux)/300kr (ung/barn) och då får man gå på alla gruppaktiviteter. Det är inte längre möjligt att betala per gång.

**Inkludera aktivitet/er, namn, personnummer på barn/ungdom, samt telefonnummer till vårdnadshavare, i anmälan.**

Barnaktiviteter:

Tennis

Måndagar 16-17, tisdagar 16-18, onsdagar 16-17 och fredagar 16-19 för barn i idrottshallen

Tränare är i tenniskretsar välkände Salim Khan. Anmälan görs till; [44sakh@gmail.com](mailto:44sakh@gmail.com)

Trampett

Tisdagar 18-19, ålder 7 och äldre start 16 jan.

Kostnad: 300kr/termin (150kr per år tillkommer för försäkring)

Tränare: Caroline Wertheim. Kontaktperson och anmälan; [caroline@wertheim.se](mailto:caroline@wertheim.se)

Skridsko/Familjeallmis/Hockeyskola

I vår fortsätter vi med skridsko- och hockeyskola

Tid och plats: Ishallen i Vaxholm, fredagar. kl 18:00-19:00 start 12/1

Utrustning: hjälm, benskydd, armbågsskydd, halsskydd. Klubba för den hockeyintresserade. Läs mer på www.Ka1if.se

Kostnad: 200kr/barn/termin dock max 500kr/familj

Tränare/Ledare: Anna Petrén, Håkan Söderkvist Kontaktperson och anmälan: Anna Petrén[anna.petren@telia.com](mailto:anna.petren@telia.com)

Joggingkul

Fredagar 17:15 Start datum: 13/4 och slutdatum 8/6 med medaljutdelning (uppehåll Kristihimmelsfärdshelgen.

Vi springer 2,4 km i valfritt tempo och samlas vid Militärvägen innan korset ner till Rindö by. Är öppet för alla åldrar.

Kostnad: Medlemsavgift i KA1 IF

Kontaktperson och anmälan: Pelle Dalhammar på 070-783 85 27

Gymnastik

Kör varannan vecka (jämna veckor) start 13 jan

Lördagar 10-11, ålder 3-5 år tillsammans med förälder.

Lördagar 11-12, ålder 5 år och äldre utan förälder.

Kostnad: 300kr/termin

Tränare: Caroline Wertheim. Kontaktperson och anmälan; [caroline@wertheim.se](mailto:caroline@wertheim.se)

Innebandy

Söndagar 10-11, årskurs: förskoleklass – 6:an, inga förkunskaper krävs.

Kostnad:100kr/termin alt terminskort 300kr och då får man ävne gå på andra aktiviteter

Tränare: Gunnar Blomqvist och Tim Schou. Kontaktperson och anmälan: Gunnar Blomqvist, [g\_blomqvist@telia.com](file:///C:\Users\YLJO\Desktop\KA1%20IF\Nyhetsbrev%20KA1\maj%202016\g_blomqvist@telia.com) 0708-794941

Ungdom/vuxenaktiviteter:

Tennis

Måndagar 17-19, Onsdagar 17-18 för vuxna i Idrottshallen.

Tränare är i tenniskretsar välkände Salim Khan. Anmälan görs till; [44sakh@gmail.com](mailto:44sakh@gmail.com)

Cirkelträning

Måndagar 19.00-20.00.

Kostnad: 400 kr per termin/alternativt terminskort för 750kr

Tränare: Erika Axelsson. Kontaktperson och anmälan till: [erika.eko@hotmail.com](mailto:erika.eko@hotmail.com)

Ute träning (från årskurs 7)

Måndagar 19-20 utanför idrottshallen info om när vi drar igång kommer på hemsidan och FB-gruppen

Vi backtränar i fortbacken, bär däck, springer spåret i kombo med olika styrkeövningar. Vi använder även ute-gymmet.

Kostnad: Kostnad 400 kr per år/alternativt terminskort för 750kr

Tränare: Catrin Grambo. Kontaktperson och anmälan [catrin.grambo@gmail.com](mailto:catrin.grambo@gmail.com)

Badminton

Måndagar 20:00-21:00. (startar redan 8/1)

Kostnad: 200 kr/person/termin.

Välkommen till rolig träning oavsett nivå eller ålder. Vi varierar mellan singel och dubbelspel efter vilka som är på plats.

Kontaktperson och anmälan görs till: Kent Larsson [mr.kent@ownit.nu](mailto:mr.kent@ownit.nu)

Zumba

Tisdagar kl 18.45-19.45 och Torsdagar kl 18.30-19.15.

Zumba är en träningsform där man provar på danser från världens alla hörn. Vi har begränsat antal platser och därför gäller först till kvarn. Man får själv följa bokat och det är de 12 första som kommer med varje gång. Får man inte plats den ena dagen tror vi att det är lättare att komma med den andra. Det är väldigt viktigt att man senast 1 timme innan passet böjar går in på bokat och stryker sig om man inte kan komma fast man anmält sig. Vid missbruk stryks man från aktiviteten

Kostnad: Kostnad 400 kr per termin för ett pass i veckan/alternativt terminskort för 750kr

Tränare: Tobbe Johansson Kontaktperson: Kathrine Haide Bergqvist [katherine\_haide@hotmail.com](mailto:katherine_haide@hotmail.com)

Innebandy

Tisdagar 19-21.

Kostnad: 300 kr/termin/ alternativt terminskort för 750kr.

Kontaktperson; [stefan.axelsson@flir.se](mailto:stefan.axelsson@flir.se)

Yoga

Tisdagar: 20:00-21:00 i Spegelsalen i idrottshallen.

Kostnad: 400 kr per termin /alternativt terminskort för 750kr

Tränare: Cecilia (Cicci) Mau Kronevi kontaktperson och anmälan: Cicci Mau [camu@live.se](mailto:camu@live.se)

Soma Move (från årskurs 7)

Onsdagar 19:00-19:45 i idrottshallen, Lördagar 9:15-10:00 spegelsalen\*.

Funktionell träning där vi jobbar på mjuk matta med vår kropp som motstånd, passar alla åldrar, man bestämmer själv nivån.

\*Blir vi fler än 14 deltagare byter vi lokal, vi använder Bokat.se, för anmälan till varje pass, mer info vid anmälan till passet.

Kostnad: 400 kr per termin för ett pass i veckan/alternativt terminskort för 750kr.

Tränare: Fredrik Gustafsson och Solveig Rettig. Kontaktperson och anmälan till [solveig.rettig@gmail.com](mailto:solveig.rettig@gmail.com)

Boxercise (från årskurs 7 om man kör med förälder eller jämnårig kompis)

Torsdagar 19:30-20:30 samt söndagar 10-11:10 i spegelsalen, utrustning finns att låna.

Kostnad: 400 kr per termin för ett pass i veckan/alternativt terminskort för 750kr.

Tränare: Myrna Selenius, Ylva J Strömberg och Catrin Grambo.Kontaktperson och anmälan till [myrna.selenius@gmail.com](file:///C:\Users\YLJO\Desktop\Nyhetsbrev%20KA1\myrna.selenius@gmail.com)