



NYHETSBREV

KA1 IF

December 2014
Ansv. utgivare, KA1 IF styrelse
www.ka1if.se

Nyheter

Soma moves – nu även på onsdagar

Efter önskemål utökar vi "soman" med ytterligare ett pass kl. 19:30 på onsdagar.

Box – nu även på söndagar

Tack vare det stora intresset har vi startat ytterligare ett pass, söndagar kl. 11. Ett tips är att lämna barnen på innebandyn och själv köra box.

Ny aktivitet: Musik & rörelse

En aktivitet för de minsta barnen där vi bland mycket annat kommer att dansa och röra oss till musik, klappa och stampa takt.

Showdans

Showdansen utökar till två grupper och har bytt dag till onsdagar.

Tennisbanan

Tennisbanan är stängd för säsongen och öppnar igen i vår. Biljetter, som sätts upp på veckoschemat vid tennisbanan när man spelar, finns att köpa i Lanthandeln och Brygghuset (kajakcenter).

Rindönatt

Datum för våren kommer framöver och återfinns på hemsidan – www.ka1if.se - från och med januari. Från årskurs 4 och uppåt.

Vill du vara med att hjälpa till som vuxen så hör av dig till stefan.axelsson@flir.se.

Tränare efterlyses

Har du själv barn i aktuell ålder och kan tänka dig att hålla i lekfull fotboll/gymnastik/dans eller annan träning?

KA1IF söker tränare, vi står gärna för utbildning av rätt person. Slå dig gärna ihop med annan förälder eller kompis och dela på det, så det inte behöver bli så betungande. Vi söker särskilt en fotbollstränare som omgående kan dra igång fotbollsträning för åldrarna 6-12 år.

Vid intresse ring eller mejla Micke; 070 424 24 84, mikael@seleniusdesign.se

Årsavgifter för 2015

Medlemskap i KA1IF krävs för att delta i föreningens aktiviteter (med undantag för motionsbingon).

Även i år gäller samma avgifter:

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

Terminskort

Vill du träna mer än ett gruppträningspass i veckan erbjuder vi nu terminskort för 500 kr (300 kr för ungdomar 13 till 18 år), då kan du gå på samtliga gruppträningspass inom KA1IF. OBS! till vissa pass gäller obligatorisk anmälan!

www.ka1if.se

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.

Önskar du nyhetsbrevet via mejl, skicka din mejladress till; stefan.axelsson@flir.se

Planerade aktiviteter inför våren 2015

Första passet är alltid av "prova-på-karaktär".

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

Inkludera personnummer på barn/ungdom, samt telefonnummer till vårdnadshavare, i anmälan.

Barnaktiviteter:

Skridskoskola

Fredagar 16-17 i Waxholms ishall. För dig från 10 år och uppåt startar vi nu upp en skridskoskola där det även finns möjlighet att pröva på bandy och hockey. Passet vänder sig till dig som vill lära dig att åka skridskor men också till dig som vill bli ännu bättre.

Lena Craméus (bakgrund inom bandy på elitnivå) kommer att leda passet som varierar lite beroende på deltagarna. Även vuxna är varmt välkomna. Kostnad 100 kr termin, 50 kr per pass eller terminskort.

Anmälan sker till Anna Petrén på 070-726 06 04

Innebandy

Micke och Gunnar kör vidare med innebandyn som rullar på under jullovet. Åldrarna 6-13 år, nu uppdelat i två nivå/ålders - grupper. 11-12 söndagar, 100kr/termin. Kontaktperson; Micke Selenius, mikael@seleniusdesign.se,

Gymnastik

Lördagar 10-11, ålder 3-7 år 300kr/termin, med Caroline Wertheim, start 17/1.

Anmälan; caroline@wertheim.se

Basket

Söndagar 10-11, ålder - 8-13 år, 100kr/termin. Tränare; Måns Söderqvist.

Kontaktperson och anmälan; mans.soderkvist@telia.com, mobil: 076-145 26 76

Basketen drar igång söndag den 11 jan.

Musik och Rörelse

Torsdagar 17-18 kommer en ny aktivitet att starta för barn från 3 år. 100kr/termin. Barnen kommer bland mycket annat att dansa och röra sig till musik, klappa och stampa takt. Aktiviteten startar 15/1 i spegelsalen. Ledare: Caroline Wertheim

Anmälan: caroline@wertheim.se

Showdans

Onsdagar 17:30-18:30, startgrupp och 18:30-19:30, fortsättningsgrupp i spegelsalen. Ålder; 8 år och uppåt, 300/termin. Här får man prova på och lära sig olika stilar inom showdans. Start 21/1.

Ledare: Denize Liebert. Anmälan till catrin.grambo@gmail.com

Tennis

Tisdagar 16-17 och fredagar 16-18 i Idrottshallen, tränare är - i tenniskretsar - välkände Salim Kahn.

Anmälan görs till; 44sakh@gmail.com

Ungdom/vuxenaktiviteter:

Badminton

Måndagar 20-21, samt onsdagar 19:30-20:30. Är du intresserad av att spela badminton, hör av dig till; peter_renberg@hotmail.com. Avgift 100 kr/person/termin (dvs minst 200 kr per termin och bana.)

Anmälan obligatorisk.

Innebandy

Tisdagar 19-21. Kontaktperson; stefan.axelsson@flir.se. Avgift 100 kr/termin eller terminskort.

Box (från 13 år om man kör med förälder eller jämnårig kompis)

Torsdagar 19:20-20:20 samt söndagar 11-12 i idrottshallen, utrustning finns att låna. Kostnad 300 kr per termin, 50 kr kontant per pass eller terminskort. Passen löper på under julleddigheten.

Ledare: Myrna Selenius och Ylva Strömberg. Obligatorisk anmälan till ylva@rindöbyberget.se

Motionsbingo

Kul för hela familjen! Drar igång i vår, information i kommande nyhetsbrev, söndagar 10:30-11:30. 10 kr/bricka.

Kontaktperson: Stefan Axelsson, stefan.axelsson@flir.se

Soma Moves (från 13 år)

Lördagar 9:15-10:00 i spegelsalen, samt onsdagar 18:30-19:30 i idrottshallen. Start 10/1. Funktionell träning där vi jobbar på mjuk matta med vår kropp som motstånd, passar alla åldrar, man bestämmer själv nivån. Kostnad 300 kr per termin, 50 kr kontant per pass eller terminskort. Obligatorisk anmälan till solveig.rettig@gmail.com

Cirkelträning (från 13 år)

Måndagar 19-20. Kontaktperson: Stefan Axelsson, stefan.axelsson@flir.se

Anmälan obligatorisk. Avgift 300 kr/termin eller 50 kr per pass eller terminskort.