



# NYHETSBREV

## KA1 IF

aug 2015  
Ansv. Utgivare, KA1 IF styrelse  
[www.ka1if.se](http://www.ka1if.se)

---

### Nyheter

#### *Seglarläger*

Under vecka 35 ordnas en seglarhelg (lör/sön) 7-13år. Lägret leds av erfarna seglarinstruktörer och ungdomsledare från Rindö och Skarpö. Mer information finns på [www.ka1if.se](http://www.ka1if.se) och anmälan till lägret görs till [ylva@rindobyberget.se](mailto:ylva@rindobyberget.se)

#### *Rommehelg i Januari 2016*

Vi kommer att anordna en skiddag till Romme den 31 jan. Mer information om detta kommer att finnas på [www.kaif.se](http://www.kaif.se)

#### *Nya ledare på cirkelträningen*

Nu har vi återigen utbildade ledare på cirkelträningen. Välkommen som aktivitetsledare Emilie Axelsson! Vi hälsar även Erika Axelsson välkommen som hjälpledare.

### Rindönatt

Under hösten fortsätter vi med våra fartfyllda Rindönätter.

Datumen är: 12/9, 10/10, 7/11 och 5/12. Den 7/11 har vi halloween tema, så kom gärna utklädd.

Tiderna är: 18.30-23.00 Åk 4 och uppåt. Från 21.00 är det enbart för årskurs 7 och uppåt.

Alla föräldrar som vill vara med är varmt välkomna. Maila till [catrin.grambo@gmail.com](mailto:catrin.grambo@gmail.com) om du vill vara med och hjälpa till.

### 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 Fredrik; 073-9206575; [fredrik.gustafsson@fredells.com](mailto:fredrik.gustafsson@fredells.com)

### Showdans

Tar ett uppehåll i höst och återkommer troligen till våren istället. Vi återkommer med mer information. Deniz hälsar stor kram till alla barnen, och att de gärna får fortsätta skapa egna danser hemma.

### Årsavgifter för 2015

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 nu terminskort för 500 kr

(300 kr för ungdomar 13 till 18 år), då kan du gå på samtliga gruppträningspass inom KA1IF. När du betalt terminskort maila till [stefan.axelsson@flir.se](mailto:stefan.axelsson@flir.se)

OBS! till vissa pass gäller obligatorisk anmälan!

### [www.ka1if.se](http://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](mailto:stefan.axelsson@flir.se)

# Aktiviteter hösten 2015

Första passet är alltid av "prova-på-karaktär". Start vecka 35 om inget annat står.

Anmälan: Till alla aktiviteter 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:

### Skridsko/Hockey skola

Från och med oktober 2015 - mars 2016 erbjuder vi både vuxna och barn skridskoskola, och för de som önskar, även hockeyskola. Alla är välkomna - oavsett förkunskaper. Ang utrustning läs mer på [www.ka1if.org](http://www.ka1if.org).

Fredagar 17-18 (med reservation för förändring). Syskon födda 2009 och senare är välkomna att vara på isen utan kostnad - dock utan tillsyn av ledare från KA1 IF)ts: Ishallen i Vaxholm. Ålder: Från 7 år och uppåt.

Kostnad: 100 kr per termin, 50 kr per pass eller terminskort.

Tränare och ledare: Lena Crameus, Anna Petrén/Håkan Söderkvist/Simon Söderkvist. Kontaktperson och anmälan: Anna Petrén 070-7260604

### Innebandy

Söndagar 11-12, Ålder 6-13 år, nu uppdelat i två nivå/ålders - grupper. Startar vecka 34.

Kostnad: 100kr/termin.

Tränare: Micke Selenius och Gunnar Blomqvist. Kontaktperson och anmälan: Micke Selenius, [mikael@seleniusdesign.se](mailto:mikael@seleniusdesign.se),

### Gymnastik

Lördagar 10-11, ålder 3-4 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)

### Basket

Söndagar 10-11, ålder - 8-13 år.

Kostnad 100kr/termin.

Tränare; Måns Söderqvist. Kontaktperson och anmälan; [mans.soderkvist@telia.com](mailto:mans.soderkvist@telia.com), mobil: 076-145 26 76

### Musik och Rörelse

Torsdagar 17-18 barn från 5 år. Denna termin riktar vi in oss mer på rörelser och koreografi än förra terminen.

Kostnad: 100kr/termin

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

### Tennis

Tisdagar 15-17 och fredagar 16-18 i Idrottshallen. Startar v 34

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

## Ungdom/vuxenaktiviteter:

### Badminton

Måndagar 20-21, samt onsdagar 19:30-20:30.

Kostnad: 100 kr/person/termin (dvs minst 200 kr per termin och bana.)

Kontaktperson och anmälan görs till: [peter\\_renberg@hotmail.com](mailto:peter_renberg@hotmail.com)

### Innebandy

Tisdagar 19-21.

Kostnad: 100 kr/termin eller terminskort.

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

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

Torsdagar 19:30-20:30 samt söndagar 11-12 i idrottshallen, utrustning finns att låna. Bäst är att man har en kompis att träna med, dock inget krav.

Kostnad 300 kr per termin, 50 kr kontant per pass eller terminskort.

Tränare: Myrna Selenius och Ylva J Strömberg.

Kontaktperson och anmälan till [myrna.selenius@gmail.com](mailto:myrna.selenius@gmail.com)

### Soma Moves (från 13 år) "OBS Ny tid"

Söndagar 18:00-18:45 i spegelsalen\*, samt onsdagar 18:30-19:15 i idrottshallen. Funktionell träning där vi jobbar på mjuk matta med vår kropp som motstånd, passar alla åldrar, man bestämmer själv nivån. \*Begränsat antal platser till passet i spegelsalen.

Kostnad 300 kr per termin, 50 kr kontant per pass eller terminskort.

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

### Cirkelträning (från 13 år)

Måndagar 19-20.

Kostnad: 300 kr per termin eller 50 kr per pass, eller terminskort.

Tränare: Emelie Axelsson (utbildad) & Erika Axelsson.

Kontaktperson och anmälan till: [emeliehenrika@gmail.com](mailto:emeliehenrika@gmail.com)