



NYHETSBREV

KA1 IF

Jan 2016
Ansv. Utgivare, KA1 IF styrelse
www.ka1if.se

Nyheter

Seglarläger

Det blir seglarläger även denna sommar och troligen även ett helgläger för vuxna. Lägren kommer ledas av erfarna seglarinstruktörer och ungdomsledare från Rindö och Skarpö. Mer information finns på www.ka1if.se senare i vår.
ylva@rindobyberget.se

Rommehelg i 31 januari 2016

Vi kommer att anordna en skiddag till Romme den 31 jan. Sista anmälningdag är 21 jan mer info finns på www.kaif.se

Rindönatt

Under våren fortsätter vi med våra fartfyllda Rindönätter.

Datumen är: 6/2, 12/3, 16/4, 21/5.

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 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

Årsmöte

Föreningen bjuder in till Årsmöte i februari, under mötet redovisas aktiviteterna för 2015, bjuds på en liten bit mat och ges möjlighet att komma med förslag till hur vi som förening kan utvecklas oss ännu mer. Datum kommer snart på hemsidan

www.ka1if.se

Årsavgifter för 2016

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

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

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

Aktiviteter våren 2016

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

Barnaktiviteter:

Skridsko/Familjeallmis

I vår erbjuder vi familjeallmis till alla medlemmar i Ka1 IF. Start den 8/1. (OBS! Ingen Ka1 IF ledare på plats vid detta första tillfälle)

Kostnad: 200kr för hela familjen

Tid och plats: ishallen i Vaxholm fredagar 17-18, fram till dess att ishallen stänger under senare delen av mars.

Kontaktperson och anmälan: Anna Petrén 070-7260604

Skridsko/Hockeyskola

I vår erbjuder vi hockeyskola för barn och vuxna. Start 15/1. De gånger hockeyskolan inte blir av kan man naturligtvis istället delta i familjeallmis.

Det kommer att finnas olika nivåer, så det krävs inga förkunskaper mer än att det är bra om man hjälpligt kan ta sig fram på skridskor utan stöd.

Kostnad: 100kr för hela terminen.

Tid och plats: ishallen i Vaxholm fredagar 17-18, fram till dess att ishallen stänger under senare delen av mars.

Utrustning: hjälm (med galler för de som vill köra i avancerad grupp) benskylld, armbågsskydd, halsskydd och klubba. Läs mer på www.Ka1if.se

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

Innebandy

Söndagar 11-12, Ålder 6-13 år, nu uppdelat i två nivå/åldersgrupper. Startar v.1

Kostnad: 100kr/termin.

Tränare: Micke Selenius och Gunnar Blomqvist. Kontaktperson och anmälan: Micke Selenius, mikael@seleniusdesign.se,

Gymnastik

Lördagar 10-11, ålder 3-4 år tillsammans med förälder. Start den 9 jan 2016

Lördagar 11-12, ålder 5 år och äldre utan förälder. Start den 9 jan 2016

Kostnad: 300kr/termin

Tränare: Caroline Wertheim. Kontaktperson och anmälan; caroline@wertheim.se

Basket

Söndagar 10-11, ålder 8-13 år.

Kostnad 100kr/termin.

Tränare; Måns Söderqvist. Kontaktperson och anmälan; 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. Start den v.2.

Kostnad: 100kr/termin

Tränare: Caroline Wertheim. Kontaktperson och anmälan: caroline@wertheim.se

Tennis

Måndagar 16-17, tisdagar 15-17 och fredagar 16-18 för barn i idrottshallen

Tränare är i tenniskretsar välkände Salim Khan. Anmälan görs till; 44sakh@gmail.com

Ungdom/vuxenaktiviteter:

Badminton

Måndagar 20-21, samt onsdagar 20:00-21:00. OBS ny tid.

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

Kontaktperson och anmälan görs till: peter_renberg@hotmail.com

Innebandy

Tisdagar 19-21.

Kostnad: 100 kr/termin eller terminskort.

Kontaktperson; 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

Soma Moves (från 13 år)

Lördagar 9:15-10:00*, samt onsdagar 19:00-19:45 i idrottshallen. Börjar vecka 4.

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

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

Tennis

Fredagar 16-17 för vuxna i Idrottshallen.

Tränare är i tenniskretsar välkände Salim Khan. Anmälan görs till; 44sakh@gmail.com

Yoga

Tisdagar 19:30-20:30 i Spegelsalen i idrottshallen.

Kostnad: 300kr/termin eller terminskort

Tränare: Rosemarie Myrsten

Kontaktperson: rosemariemyrsten@gmail.com