



# NYHETSBREV

## KA1 IF

Aug 2016  
Ansv. Utgivare, KA1 IF styrelse  
[www.ka1if.se](http://www.ka1if.se)

---

### Nyheter

#### *Boxercise för barn*

Till hösten kommer vi att starta boxercise för barn. Ålder årskurs 1-6. Söndagar 11-12. Kostnad kommer vara 300kr/termin.

#### *Joggingkul*

På Rindö har vi denna termin joggingkul på fredagar kl 17:15 med start den 26/8  
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: Pelle Dalhammar på 070-783 85 27

#### *Rommehelg i Januari 2016*

Precis som i vintras anordnar KA1 IF en skidresa till Romme den 29 jan 2017. Mer information om detta kommer att finnas på [www.kaif.se](http://www.kaif.se) när vi närmar oss december! Väl mött i backen!

### Rindönatt

Under hösten fortsätter vi med våra fartfyllda Rindönätter. 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.

Datumen är: **10/9, 8/10, 12/11, 10/12**. Tiderna är: 18.30-23.00 Åk 4 och uppåt. Från 21.00 är det enbart för årskurs 7 och uppåt.

### Tränare efterlyses framförallt till Basket

Basketen kommer att vara inställd till hösten men vi söker aktivt en tränare till barnbasketen till våren! KA1 IF söker alltid 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. Vid intresse ring eller mejla Fredrik; 073-9206575; [fredrik.gustafsson@fredells.com](mailto:fredrik.gustafsson@fredells.com)

### 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](mailto:stefan.axelsson@flir.se)

#### *Terminskort*

Vill du träna mer än ett gruppträningspass i veckan erbjuder vi nu terminskort för 750 kr för vuxen och 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)

# Aktiviteter hösten 2016

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/Familjeallmis

I höst hoppas vi kunna köra familjeallmis till alla medlemmar i KA1 IF men vi väntar på istider från kommunen

Kostnad: 200kr för hela familjen

Tid och plats: Vi har ännu inte fått istiderna utan återkommer med dessa på vår hemsida.

Kontaktperson och anmälan: Anna Petrén [anna.petren@telia.com](mailto:anna.petren@telia.com) 070-7260604

### Skridsko/Hockeyskola

Vi hoppas kunna fortsätta vår hockeyskola för barn och vuxna men det beror på tillgång på istider. 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: 200kr för hela terminen.

Tid och plats: Vi har ännu inte fått istiderna utan återkommer med dessa på vår hemsida

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

Tränare/Ledare: Anna Petrén, Håkan och Simon Söderkvist. Kontaktperson och anmälan: Anna Petrén [anna.petren@telia.com](mailto:anna.petren@telia.com) 070-7260604

### Innebandy OBS! Ny tid

Söndagar 10-11, årskurs: förskoleklass – 6:an, nu uppdelat i två nivå/åldersgrupper.

Kostnad: 100kr/termin.

Tränare: Gunnar Blomqvist och Tim Schou. Kontaktperson och anmälan: Gunnar Blomqvist, [g\\_bloomqvist@telia.com](mailto:g_bloomqvist@telia.com) 0708-794941

### Gymnastik

Lördagar 10-11, ålder 3-5 år tillsammans med förälder. Mer info skickas ut separat till er som anmäler till lördags gymnastiken.

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

Tisdagar 18-19, ålder 5 och äldre

Kostnad: 300kr/termin

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

### Tennis

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

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

### Boxercise

Söndagar 11-12, ålder årskurs 1-6, spegelsalen

Kostnad: 300kr/termin

Tränare: Philip Exner och Ylva J Strömberg, kontaktperson och anmälan: [phille.exner@gmail.com](mailto:phille.exner@gmail.com)

### Joggingkul

Fredagar 17:15 med start 26/8 och med avslut och medaljutdelning den 14/10

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

## Ungdom/vuxenaktiviteter:

### Badminton

Måndagar 20:10-21:10, samt lördagar 12-13.

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

Kontaktperson och anmälan görs till: Måndagar: Michael Nilsson [bindomicke@gmail.com](mailto:bindomicke@gmail.com) Lördagar: Titti Wigren [Titti.Wigren@systembolaget.se](mailto:Titti.Wigren@systembolaget.se)

### Innebandy

Tisdagar 19-21.

Kostnad: 300 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 10-11 i spegelsalen, utrustning finns att låna. Bäst är att man har en kompis att träna med, dock inget krav.

Kostnad 400 kr per termin, 50 kr kontant per pass eller terminskort.

Tränare: Myrna Selenius, Ylva J Strömberg och Catrin Grambo. Kontaktperson och anmälan till [myrna.selenius@gmail.com](mailto:myrna.selenius@gmail.com)

### Soma Move (från 13 år)

Lördagar 9:15-10:00\*, samt onsdagar 19:00-19:45 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 lördagspasset i spegelsalen.

Kostnad 400 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 19.10-20.10.

Kostnad: 400 kr per termin eller 50 kr per pass, eller terminskort.

Tränare: Emelie Axelsson & Erika Axelsson. Kontaktperson och anmälan till: [emeliehenrika@gmail.com](mailto:emeliehenrika@gmail.com)

### Tennis

Fredagar 16-17 för vuxna i Idrottshallen.

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

### Yoga

Tisdagar 20:00-21:00 i Spegelsalen i idrottshallen. Start 6/9

Kostnad: 400kr/termin eller terminskort

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