



NYHETSBREV

KA1 IF

Jan 2017
Ansv. Utgivare, KA1 IF styrelse
www.ka1if.se

Nyheter

Rommehelg 29:e Januari 2016

Precis som i vintras anordnar KA1 IF en skidresa till Romme den 29 jan 2017. Mer information finns på <http://ka1if.se/wp-content/uploads/2016/11/V%C3%A4lkommen-till-Romme-Alpin-p%C3%A5-skidresa-tillsammans-med-KA1-IF-2017.pdf> Sista anmälningdag till resan är 19 jan och anmälan görs via Rommealpin.se Väl mött i backen!

Årsmöte i KA1 IF

Måndag den 13 feb kl 19 välkomnas alla medlemmar i KA1 IF till årsmöte. Vi kommer hålla till hos Kalle i Brygghuset (kajakcentret) vid Grenadjärsbryggan.

Anmälan görs till stefan.axelson@flir.se senast den 8 feb.

Möteshandlingar finns att tillgå från 10 feb på föreningens hemsida www.ka1if.se och kommer att finnas tillgängliga på årsmötet.

Motioner skall ha inkommit senast den 8 feb och mailas till Stefan Axelson.

Det serveras en lättare smörgås och kaffe.

Har du intresse av att bli del av vår styrelse, det är rolig, dynamisk grupp individer som önskar ett aktivt liv för befolkningen på Rindö och Skarpö kontakta valberedningen Benny Johansson 0706432848 och Richard Gille .

Rindönatt

Under våren fortsätter vi med våra fartfyllda Rindönätter. Alla föräldrar som vill vara med är varmt välkomna. Maila till catrin.grambo@gmail.com om du vill vara med och hjälpa till. Det är stort behov av folk till kvällspasset
Datumen är: **14/1, 18/2, 18/3, 22/4**. 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

Vi letar fortfarande efter en tränare till basketen och vi söker aktivt en tränare! 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

Årsavgifter för 2017

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 750 kr för vuxen och 300 kr för barn/ungdomar (från årskurs 7 till 18 år), då kan du gå på samtliga gruppträningspass inom KA1IF. När du betalt terminskort maila till stefan.axelsson@flir.se

Aktiviteter våren 2017

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

Barnaktiviteter:

Skridsko/Familjeallmis/Hockeyskola

I vår fortsätter vi köra familjeallmis och hockeyskola till alla medlemmar i KA1 IF på fredagar start 13/1. Hockeyskolan kommer att finnas för 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/barn och termin, 100kr rabatt om man anmäler mer än 3 barn från samma familj.

Tid och plats: Ishallen i Vaxholm, fredagar. kl 17:00-17:50

Utrustning: hjälm (obligatoriskt och med galler för dem som deltar i hockeyskolan) benskydd, armbågsstydd, halsskydd och klubba (bra men inte ett måste). Läs mer på www.Ka1if.se

Tränare/Ledare: Anna Petrén, Håkan och Simon Söderkvist

Kontaktperson och anmälan: Anna Petrén anna.petren@telia.com

Innebandy

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 0708-794941

Gymnastik

Lördagar 10-11, ålder 3-5 år tillsammans med förälder. Börjar lördag vecka 2.

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

Tisdagar 18-19, ålder 7 och äldre

Kostnad: 300kr/termin

Tränare: Caroline Wertheim. Kontaktperson och anmälan; 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

Boxercise

Söndagar 11:15-12:15, årskurs 1-6, spegelsalen

Kostnad: 300kr/termin

Tränare: Philip Exner och Ylva J Strömberg, kontaktperson och anmälan: phille.exner@gmail.com

Joggingkul

Fredagar 17:15 Startdatum återkommer vi med på hemsidan www.ka1if.se

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.

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

Kontaktperson och anmälan görs till: Måndagar: Michael Nilsson rindomicke@gmail.com

Innebandy

Tisdagar 19-21.

Kostnad: 300 kr/termin eller terminskort.

Kontaktperson; stefan.axelsson@flir.se

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. 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

Soma Move (från årskurs 7)

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 nivå. *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

Cirkelträning (från årskurs 7)

Måndagar 19.10-20.10.

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

Tränare: Erika Axelsson. Kontaktperson och anmälan till: erika.eko@hotmail.com

Tennis

Onsdagar 17-18 för vuxna i Idrottshallen. (Fullt men man kan ställa sig i kö)

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

Yoga

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

Kostnad: 400kr/termin eller terminskort

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