



# NYHETS BREV

## KA1 IF

Aug 2017  
Ansv. Utgivare, KA1 IF styrelse  
[www.ka1if.se](http://www.ka1if.se)

## Nyheter

### Rommedag 28:e Januari 2018

Precis som i vintras anordnar KA1 IF en skidresa till Romme den 28 jan 2018. Mer information kommer senare i höst så håll utkik både på hemsida [www.ka1if.se](http://www.ka1if.se) och FB-sidan "Kom och träna med KA 1IF". Väl mött i backen

### Multikort

Nu finns även multikort för barn! Läs mer nedan under årsavgifter.

### Rindönatt

Vi fortsätter med Rindönatt datum för i höst är 16/9, 14/10, 11/11 och 9/12, Välkomna!

### Veckoschema

Aktivitetschema för Ka1if Hösten 2017						
MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
16:00-17:00 barn 17:00-19:00 vuxen <b>Tennis</b> Stora hallen	16:00-18:00 <b>Tennis</b> Stora hallen	17:00-18:00 <b>Tennis</b> Stora hallen		16:00-19:00 <b>Tennis</b> Stora hallen	9:15-10:00 <b>SomaMoves</b> Från 13år Spegelsalen	10:00-11:00 <b>Innebandy</b> Ålder 6år-13år Stora hallen
19:00-20:00 <b>Cirkelträning</b> Stora hallen	18:00-19:00 <b>Gymnastik</b> Ålder 7år och äldre Stora hallen	19:00-19:45 <b>SomaMove</b> Från 13år Stora hallen	19:30-20:30 <b>Boxercise</b> Från 13år Spegelsalen	17:15- <b>Joggingkul</b> Eljusspåret	10:00-11:00 <b>Gymnastik</b> Ålder 3-5år Med förälder Stora hallen	10:00-11:10 <b>Boxercise</b> Från 13år Spegelsalen
19:00-20:00 <b>Ute träning</b> fr 13 år start vid Idrottshallen	19:00-21:00 <b>Innebandy</b> Stora hallen			17:00-18:00 <b>Skridskor</b> Familjeallmäns och Hockyskola i ishallen Vaxholm	11:00-12:00 <b>Gymnastik</b> Ålder 5år och äldre Stora hallen	
20:00-21:00 <b>Badminton</b> Stora hallen	20:00-21:00 <b>Yoga</b> Spegelsalen					

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

### Terminskort

Vill du träna **mer än** ett gruppträningspass i veckan erbjuder vi terminskort för 750 kr (300 kr för ungdomar 0 till 18 år), då kan du gå på samtliga gruppträningspass inom KA1 IF. 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) och Kom och träna med KA1 IF på Facebook

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. Gå även med i Facebook gruppen Kom och träna med KA1 IF  
Önskar du nyhetsbrevet via mejl, skicka din mejladress till; [stefan.axelsson@flir.se](mailto:stefan.axelsson@flir.se)

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. Man betalar per aktivitet alternativt köper man ett terminskort på 750kr (vux)/300kr (ung/barn) och då får man gå på alla gruppaktiviteter.

**Inkludera aktivitet/er, namn, personnummer på barn/ungdom, samt telefonnummer till vårdnadshavare, i anmälan.**

## Barnaktiviteter:

### Tennis

Måndagar 16-17, tisdagar 16-18 och fredagar 16-19 för barn i idrottshallen

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

### Gymnastik

Tisdagar 18-19, ålder 7 och äldre

Lördagar 10-11, ålder 3-5 år tillsammans med förälder.

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

Kostnad: 300kr/termin ev kostnad för trampett på 150kr kan tillkomma för försäkring och detta är utöver multikortskostnad.

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

### Skridsko/Familjeallmis/Hockeykola

I höst fortsätter vi köra familjeallmis och hockeyskola till alla medlemmar i KA1 IF på fredagar.

Tid och plats: Ishallen i Vaxholm, fredagar. kl 17:00-18:00 start 6/10

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

Kostnad: 200kr/barn/termin dock max 500kr/familj

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

### Joggingkul

Fredagar 17:15 Start datum: 25/8 och slutdatum 29/9 med medaljutdelning

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

### Innebandy

Söndagar 10-11, årskurs: förskoleklass – 6:an, inga förkunskaper krävs.

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

## Ungdom/vuxenaktiviteter:

### Tennis

Måndagar 17-19, Onsdagar 17-18 för vuxna i Idrottshallen.

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

### Cirkelträning

Måndagar 19.00-20.00.

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

Tränare: Erika Axelsson. Kontaktperson och anmälan till: [erika.eko@hotmail.com](mailto:erika.eko@hotmail.com)

### Utomhusträning (från årskurs 7)

Måndagar 19-20 utanför idrottshallen

Vi backtränar i fortbacken, bär däck, springer spåret i kombo med olika styrkeövningar. Vi använder även ute-gymmet.

Kostnad: medlemskap i KA1 IF

Tränare: Catrin Grambo. Kontaktperson och anmälan [catrin.grambo@gmail.com](mailto:catrin.grambo@gmail.com)

### Badminton

Måndagar 20:00-21:00.

Kostnad: 200 kr/person/termin.

Kontaktperson och anmälan görs till: Kent Larsson [mr.kent@ownit.nu](mailto:mr.kent@ownit.nu)

### Innebandy

Tisdagar 19-21.

Kostnad: 300 kr/termin eller terminskort.

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

### Yoga

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

Kostnad: 400kr/termin eller terminskort

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

### Soma Move (från årskurs 7)

Onsdagar 19:00-19:45 i idrottshallen, Lördagar 9:15-10:00 spegelsalen.

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. Vi kommer under hösten testa att använda Bokat.se, när 14 stycken har anmält sig är passet fullt, dvs först till kvarn principen kommer att gälla. Kostnad 400 kr per termin för ett pass i veckan, 50 kr kontant per pass, går man två pass/vecka är det bättre att köpa ett terminskort på 750kr.

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

### 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. Kostnad 400 kr per termin för ett pass i veckan, 50 kr kontant per pass, går man två pass/vecka är det bättre att köpa ett terminskort på 750kr.

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