



NYHETSREV KA1IF

Aug 2018
Ansv. Utgivare, KA1IF styrelse
www.ka1if.se

Nyheter

Maratondag 29 september

Kom och testa våra pass och passa på att utmana dig själv och se hur många pass du klarar på en dag! Alla som klarar hela dagen får ett pris! Alla aktiviteter är gratis och det kommer finnas aktiviteter för både vuxna och barn. Alla pass är och gratis och våra ledare finns på plats för frågor. Ingen anmälan krävs, det är bara att dyka upp! Mer info om tider och aktuella pass hittar du snart på hemsidan och på Facebook.

Rommedag 27:e januari 2019

Vi kommer naturligtvis att åka till Romme i början av nästa år igen. Håll utkik i början av december på vår hemsida www.ka1if.se och FB "Kom och träna med KA1IF".

Rindönatt

Vi fortsätter med Rindönatt och datum för i höst är 1/9, 6/10, 10/11, 15/12, förutsättningen är att vi får in föräldrar som hjälper till att driva – det mycket enklare och roligare än du tror! Anmäl ditt intresse till Catrin Grambo catrin.grambo@gmail.com

Årsavgifter för 2018

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 terminskort för 750 kr (300 kr för ungdomar 0 till 18 år), då kan du gå på samtliga gruppträningspass inom KA1IF. När du betalt terminskort maila till stefan.axelsson@flir.se

Vill du inte längre vara med på ett pass du tidigare anmält dig till är det viktigt att du avanmäler dig till respektive ledare.

www.ka1if.se och Kom och träna med KA1IF 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 Facebookgruppen "Kom och träna med KA1IF"

Önskar du nyhetsbrevet via mejl, skicka din mejladress till; stefan.axelsson@flir.se

Aktiviteter:

Första passet är alltid av "prova-på-karaktär". Start vecka 34 om inget annat står på hemsidan.

Anmälan sker direkt till respektive ledare.

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

Barn:

Tennis

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

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

Trampett

Tisdagar 18-19, ålder 7 och äldre start v36.

Kostnad: 300kr/termin (150kr per år tillkommer för försäkring)

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

Skridsko/Familjeallmis/Hockeyeskola

I höst fortsätter vi med skridsko- och hockeyskola

Tid och plats: Ishallen i Vaxholm, dag och tid är ännu inte klart så håll utkik på www.ka1if.se samt vår FB-sida för mer info.

Utrustning: hjälm, benskydd, armbågsskydd, halsskydd. Klubba för den hockeointresserade. Läs mer på www.Ka1if.se

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

Tränare/Ledare: Anna Petré, Håkan Söderkvist Kontaktperson och anmälan: Anna Petré anna.petren@telia.com

Joggingkul

Fredagar 17:15 Start datum: 24 aug och slutdatum med medaljutdelning 12 okt.

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

Gymnastik

Kör varannan vecka (jämför veckor) start v 36
Lördagar 10-11, ålder 3-5 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

Innebandy

Söndagar 10-11, årskurs: förskoleklass – 6:an, inga förkunskaper krävs.
Kostnad: 100kr/termin alt terminskort 300kr och då får man ävne gå på andra aktiviteter
Tränare: Gunnar Blomqvist och Tim Schou. Kontaktperson och anmälan: Gunnar Blomqvist, 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

Cirkelträning

Måndagar 19.00 - 20.00. Start vecka 35
Kostnad: 400 kr per termin/alternativt terminskort för 750kr
Tränare: Erika Axelsson. Kontaktperson och anmälan till: erika.eko@hotmail.com

Ute träning (från årskurs 7)

Måndagar 19.15 – 20.15 utanför idrottshallen
Vi backtränar i fortbacken, bär däck, springer spåret i kombination med olika styrkeövningar. Vi använder även ute-gymmet.
Kostnad: Kostnad 400 kr per år/alternativt terminskort för 750kr
Tränare: Catrin Grambo. Kontaktperson och anmälan catrin.grambo@gmail.com

Badminton

Måndagar 20:00-21:00. Torsdagar 21:00 – 22:00
Kostnad: 200 kr/person/termin.
Välkommen till rolig träning oavsett nivå eller ålder. Vi varierar mellan singel och dubbelspel efter vilka som är på plats.
Kontaktperson och anmälan görs till: Kent Larsson mr.kent@ownit.nu

Zumba

Tisdagar kl 18.30-19.30 och Torsdagar kl 18.30-19.30. Torsdagarna startar upp vecka 35.
Zumba är en träningsform där man provar på danser från världens alla hörn. Vi har begränsat antal platser och därför gäller först till kvarn. Man får själv följa bokad och det är de 12 första som kommer med varje gång. Får man inte plats den ena dagen tror vi att det är lättare att komma med den andra. Det är väldigt viktigt att man senast 1 timme innan passet börjar går in på bokad och stryker sig om man inte kan komma fast man anmält sig. Vid missbruk stryks man från aktiviteten
Kostnad: Kostnad 400 kr per termin för ett pass i veckan/alternativt terminskort för 750kr
Tränare: Tobbe Johansson Kontaktperson: Katherine Haide Bergqvist katherine_haide@hotmail.com

Innebandy

Tisdagar 19-21.
Kostnad: 300 kr/termin/ alternativt terminskort för 750kr.
Kontaktperson; stefan.axelsson@flir.se

Yoga

Tisdagar: 20:00-21:00 i Spegelsalen i idrottshallen.
Kostnad: 400 kr per termin /alternativt terminskort för 750kr
Tränare: Cecilia (Cicci) Mau Kronevi kontaktperson och anmälan: Cicci Mau 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. Läs mer om passet på hemsidan.*Blir vi fler än 14 deltagare försöker vi byta till idrottsalen om den är ledig, vi använder Bokad.se, för anmälan till varje pass, mer info vid anmälan till passet. Kostnad: 400 kr per termin för ett pass i veckan/alternativt terminskort för 750kr.
Tränare: Fredrik Gustafsson och Solveig Rettig. Kontaktperson och anmälan till 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/alternativt terminskort för 750kr.
Tränare: Myrna Selenius, Ylva J Strömberg och Catrin Grambo. Kontaktperson och anmälan till myrna.selenius@gmail.com