



# NYHETSBREV

## KA1 IF

Jan 2019  
Ansv. utgivare, KA1IF styrelse  
[www.ka1if.se](http://www.ka1if.se)

---

### **Rommedag 29:e januari 2019**

Snart är det dags för Rommeresan. Sista anmälningsdag är den 17 jan. Mer information finns på [www.ka1if.se](http://www.ka1if.se) och FB-sidan "Kom och träna med KA 1IF". Väl mött i backen!

### **Årsmöte**

Kallelse till årsmöte kommer separat i email och hemsida under januari

### **Barngymnastik – NY Ledare**

Vi har fått en ny ledare i Lukas Brehmer för barngymnastiken 3-5 år på lördagar. Passet startar upp den 12 januari.

### **Vill du leda vårt yogapass?**

Vår yogaledare Cicci har tyvärr slutat och vi söker nu hennes efterträdare. Nuvarande tid är tisdagar 20-21 och det är i första hand den tiden vi kan använda. Är du intresserad, hör av dig till Katherine Bergkvist på [katherine\\_haide@hotmail.com](mailto:katherine_haide@hotmail.com). Vi erbjuder även utbildning för våra ledare.

### **Rindönatt**

Vi fortsätter med Rindönatt datum för i vår är 12/1, 16/2, 23/3, 27/4. Välkomna!

### **Årsavgifter för 2019**

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).

### **Aktiviteter och avgifter för våra pass**

Första passet är alltid av "prova-på-karaktär". **Start vecka 3 om inget annat står.**

Anmälan: Till alla aktiviteter behöver du anmäla dig, gäller ej för åter anmälan. Anmälan görs till respektive kontaktperson för passet (avgiften kan variera per aktivitet, läs mer under respektive aktivitet).

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

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)  
Anmälan krävs till alla aktiviteter.

### **[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 och där finns mer information om innehållet i alla våra pass t ex vad är egentligen SOMAMOVE?

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 få nyhetsbrev via mejl, skicka din mejladress till: [stefan.axelsson@flir.se](mailto:stefan.axelsson@flir.se)

# Aktivitetsschema för KA1 IF Våren 2019

Starttid:	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09:15						SomaMove	
10:00						Barngymnastik	Barninnebandy
							Boxercise
11:00							
16:00	Barntennis	Barntennis	Barntennis		Tennis		
17:00	Tennis	Barntennis	Tennis		Tennis		
17:15					Joggingkul		
18:00	Tennis	Barntrampett			Tennis		
18:30		Zumba		Zumba			
19:00	Cirkelträning	Innebandy 19 - 21	SomaMove				
19:15	Uteträning						
19:30				Boxercise			
20:00	Badminton						
20:00					Badminton		

Alla pass är ca 1 timme långa. Mer info om respektive aktivitet finns på webben [ka1if.se](http://ka1if.se)

## Kontaktpersoner

Badminton	Kent	<a href="mailto:mr.kent@ownit.nu">mr.kent@ownit.nu</a>	Barntrampett	Caroline	<a href="mailto:caroline@wertheim.se">caroline@wertheim.se</a>
Boxercise	Myrna	<a href="mailto:myrna.selenius@gmail.com">myrna.selenius@gmail.com</a>	SomaMove	Solveig	<a href="mailto:solveig.rettig@gmail.com">solveig.rettig@gmail.com</a>
Cirkelträning	Erika	<a href="mailto:erika.eko@hotmail.com">erika.eko@hotmail.com</a>	Tennis	Salim	<a href="mailto:44sakh@gmail.com">44sakh@gmail.com</a>
Gymnastik	Lukas	<a href="mailto:lukas.brehmer@specialelektron.se">lukas.brehmer@specialelektron.se</a>	Uteträning	Ewa	<a href="mailto:ewa.k.bergstrom@gmail.com">ewa.k.bergstrom@gmail.com</a>
Innebandy	Stefan	<a href="mailto:stefan.axelsson@flir.se">stefan.axelsson@flir.se</a>	Zumba	Kathrine	<a href="mailto:katherine_haide@hotmail.com">katherine_haide@hotmail.com</a>
Innebandy barn	Gunnar	<a href="mailto:g.blomqvist@telia.com">g.blomqvist@telia.com</a>			
Joggingkul	Pelle	<a href="mailto:perda@kth.se">perda@kth.se</a>			

Terminskort 750 kr, betalas in på postgiro 14 27 73-1, kontakta [stefan.axelsson@flir.se](mailto:stefan.axelsson@flir.se) vid frågor.

Du kan även betala för respektive pass, se mer info under respektive aktivitet på hemsidan.