



# NYHETSREV KA1 IF

Höstterminen 2021

## Ny termin och nystart för Ka1if

Efter närmare ett år utan att vi har kunnat genomföra våra pass och aktiviteter inomhus ser allt nu ut som om vi kan komma igång igen och träna även i vår fina idrottshall under höstterminen.

**Höstterminen startar vecka 33**, det gäller de flesta av våra pass, mer information finns för varje pass på hemsidan.

## Nya pass!

Vi startar upp höstterminen med tre nya pass: **Funktionell träning**, **Yoga** och **Stavgång**. Läs mer om passen och anmälan på hemsidan [ka1if.se](http://ka1if.se).

## Workout Rindö

Lördagen den 4 september genomför vi årets upplaga av "Workout Rindö" – en heldag med tillsammans. Mer info finns på hemsidan. Det finns fortfarande några platser kvar, först till kvarn gäller och sista anmälningsdag är den 20 augusti.

## Ka1if.se och "Kom och träna med KA1IF" på Facebook

Missa inte att kolla in det senaste på föreningens hemsida, den uppdateras regelbundet. Speciellt bra nu i pandemitider när vi med kort varsel kan behöva justera våra aktiviteter. Gå gärna med i Facebookgruppen "Kom och träna med KA1 IF". Önskar du få våra nyhetsbrev via mejl, skicka din mejladress till: [stefan.axelsson@teledyneflir.com](mailto:stefan.axelsson@teledyneflir.com)

## Rommedag 30:e januari 2022

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](http://www.ka1if.se) och i FB-gruppen "Kom och träna med KA1IF".

## Rindönatt

Rindönatt som vi är med och driver tillsammans med föreningen Rindöborna är fortsatt inställda under hösten 2021 på grund av pandemin.

## Årsavgifter för 2021

Medlemskap i KA1IF krävs för att delta i föreningens aktiviteter, inklusive spel på tennisbanan i Rindö Hamn.

- 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@teledyneflir.com](mailto:stefan.axelsson@teledyneflir.com)

## Aktiviteter och avgifter för våra pass – höstterminen 2021

**Anmälan:** Till alla aktiviteter behöver du anmäla dig, *gäller ej för återanmälan*. Anmälan görs till respektive kontaktperson för passet (*avgiften kan variera per aktivitet, se mer på hemsidan*). Vi behöver även personnummer för barn och ungdomar samt telefonnummer till vårdnadshavare.

Vill du träna mer än ett gruppträningspass i veckan erbjuder vi terminskort för 750 kr (*300 kr för ungdomar upp till 18 år*), då kan du gå på samtliga gruppträningspass inom KA1 IF. När du betalt terminskort mejla till [stefan.axelsson@teledyneflir.com](mailto:stefan.axelsson@teledyneflir.com)

**Betalning:** Skriv alltid vilken aktivitet/er det gäller, namn och mejladress. Avgiften betalas in till: **Ka1if pg 14 27 73-1**. Kontakta [stefan.axelsson@teledyneflir.com](mailto:stefan.axelsson@teledyneflir.com) vid frågor.

**\*Beroende på hur restriktionerna kring Covid-19 eventuellt förändras uppdaterar vi löpande i våra kanaler (hemsida, mejl, Bokart och FB)**

Ordinarie schema:

Aktivitetsschema för KA1 IF Höstterminen 2021							
Starttid:	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08:45						SomaMove	
09:00							Cross Nature / Stavgång
10:00						Barn gymnastik 9:45 - 10:30 (3-4 år) 10:30 - 11:15 (5-6 år)	Bollsport (barn)
15:00					Tennis utebanan		
16:00	Tennis utebanan	Tennis utebanan/Friidrott barn 17 - 18	Tennis utebanan	Bollsport (barn)			
17:00				Tennis utebanan	Joggingkul		
17:15							
18:00		CrossNature (start 18:10)		Yoga	Tennis utebanan		
19:00	Funktionell styrka	Innebandy Vuxna 19 - 20:30		CrossNature / Cirkelträning*			
19:15			SomaMove				
19:30		Box					
20:00	Badminton		Fotboll	Badminton			
21:00							

Alla pass är ca 1 timme långa. Mer info om respektive aktivitet finns på webben ka1if.se. \*Streamat pass

**Kontaktpersoner:**

Badminton (Kent)	<a href="mailto:mr.kent@ownit.nu">mr.kent@ownit.nu</a>	Friidrott barn (Henrik)	<a href="mailto:henrik.svengren@yahoo.com">henrik.svengren@yahoo.com</a>
Boxercise (Myrna)	<a href="mailto:myrna.selenius@gmail.com">myrna.selenius@gmail.com</a>	SomaMove (Solveig)	<a href="mailto:solveiq.rettiq@gmail.com">solveiq.rettiq@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 barn (Lukas)	<a href="mailto:lukas.brehmer@topriqhtnordic.com">lukas.brehmer@topriqhtnordic.com</a>	CrossNature (Catrin)	<a href="mailto:catrin.grambo@gmail.com">catrin.grambo@gmail.com</a>
Innebandy (Linus)	<a href="mailto:ladolfsson@gmail.com">ladolfsson@gmail.com</a>	Funktionell styrka (Camilla)	<a href="mailto:camilla@zeventy.se">camilla@zeventy.se</a>
Joggingkul (Pelle)	<a href="mailto:perda@kth.se">perda@kth.se</a>	Fotboll (Lennart)	070-732 93 96
Stavgång (Ann)	<a href="mailto:annloden@gmail.com">annloden@gmail.com</a>	Yoga (Ewa)	<a href="mailto:skioldebrandewa@gmail.com">skioldebrandewa@gmail.com</a>
Bollsport barn (Jörgen)	<a href="mailto:jstromberg7@icloud.com">jstromberg7@icloud.com</a>		

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

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

Vi vill som förening KA 1 IF gärna hålla våra medlemmar uppdaterade om föreningens verksamhet och samlar därför in mejladresser. Det gör vi när du betalar medlemsavgift och/eller när du anmäler dig till bokart. Om du inte vill att vi sparar din adress för utskick med information meddela vår kassör Stefan Axelsson på [stefan.axelsson@teledyneflir.com](mailto:stefan.axelsson@teledyneflir.com)