



# Nyhetsbrev

## Idrottsföreningen KA1 Vårterminen 2023

---

### Nytt år och ny termin

Välkommen till ett nytt år fullt av aktiviteter tillsammans med Idrottsföreningen KA1 på Rindö.

**Vårterminen startar vecka 2**, det gäller de flesta av våra pass, mer information om respektive pass hittar du alltid på hemsidan [ka1if.se](http://ka1if.se).

### För terminskort\* på 750 kr kan du som ungdom/vuxen träna följande varje vecka:

- Puls och Styrka - cirkelträning
- CrossNature
- Box
- SomaMove
- Yoga
- Badminton
- Innebandy
- Fotboll

### För barn erbjuder vi följande aktiviteter och terminskort\* för 300 kr:

- Joggingkul
- Bollsport
- Barngymnastik

\*Plus årsavgift 100 kr för enskild medlem eller 300 kr för hela familjen. Som medlem kan du även **boka tennistider på utebanan samt tenniskurser** (både inom- och utomhus) med Salim. Läs mer om pass, tennis och anmälan på hemsidan [ka1if.se](http://ka1if.se).

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

Missa inte att kolla in det senaste på föreningens hemsida, den uppdateras regelbundet. Blir det förändringar kring våra aktiviteter uppdaterar vi där. Gå också gärna med i Facebookgruppen "Kom och träna med KA1 IF". Önskar du få våra nyhetsbrev via mejl, skicka din mejladress till:

[stefan.axelsson@teledyne.com](mailto:stefan.axelsson@teledyne.com)

### Rommedag 29:e januari 2023

Nu är vi återigen igång med vår skidresa och det är dags att anmäla sig resan till Romme den 29 jan 2023. Anmälan är öppen till den 19 jan 2023. Först till kvarn gäller!

### Årsavgifter för 2023

Medlemskap i KA1 IF 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 för frågor, [stefan.axelsson@teledyne.com](mailto:stefan.axelsson@teledyne.com)

## Aktiviteter och avgifter för våra pass – vårterminen 2023

**Anmälan:** Till alla aktiviteter behöver du anmäla dig, *gäller ej för återanmälan*. Anmälan görs till respektive kontaktperson för passet (*avgiften kan variera för enskilda aktiviteter*). Vi behöver också 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@teledyne.com](mailto:stefan.axelsson@teledyne.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@teledyne.com](mailto:stefan.axelsson@teledyne.com) vid frågor.

Ordinarie schema för aktiviteter som ingår i terminsavgiften:

Aktivitetsschema för KA1 IF Vårterminen 2023 - Grupp							
Starttid:	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08:45						SomaMove	
09:00							CrossNature
09:45						Barngymnastik (9:45 - 11:15)	
16:00							Bollsport (barn)
17:00							
18:00		Joggingkul (barn)					
18:30				Yoga			
19:00	Puls & Styrka	Innebandy (19-20:30)		CrossNature			
19:15			SomaMove				
19:30		Box					
20:00	Badminton		Fotboll	Badminton			

Passen är ca 45 min - 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>	SomaMove (Solveig)	<a href="mailto:solveig.rettig@gmail.com">solveig.rettig@gmail.com</a>
Boxercise (Myrna)	<a href="mailto:myrna.selenius@gmail.com">myrna.selenius@gmail.com</a>	*Tennis (Salim) - se hemsidan	<a href="mailto:44sakh@gmail.com">44sakh@gmail.com</a>
Barngymnastik (Karin)	<a href="mailto:karin.laager@gmail.com">karin.laager@gmail.com</a>	CrossNature (Anna)	<a href="mailto:anna.glanmark@telia.com">anna.glanmark@telia.com</a>
Innebandy (Linus)	<a href="mailto:ladolfsson@gmail.com">ladolfsson@gmail.com</a>	Puls och Styrka (Camilla)	<a href="mailto:camilla@zeventy.se">camilla@zeventy.se</a>
Joggingkul (Mats)	<a href="mailto:mats.bohman@murphysolution.com">mats.bohman@murphysolution.com</a>	Fotboll (Lennart)	070-732 93 96
Bollsport barn (Jörgen)	<a href="mailto:jstromberg7@icloud.com">jstromberg7@icloud.com</a>	Yoga (Ewa)	<a href="mailto:skioldebrandewa@gmail.com">skioldebrandewa@gmail.com</a>

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

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

För att delta på våra aktiviteter behöver du vara medlem i KA1 IF, då kan du även boka tennissbana och \*tenniskurser.

Vi vill som förening KA1IF 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 bokat. Om du inte vill att vi sparar din adress för utskick med information meddela vår kassör Stefan Axelsson på [stefan.axelsson@teledyne.com](mailto:stefan.axelsson@teledyne.com)