



# VÄLKOMNA TILL ÅIF: S AKTIVITETER VÅREN 2019



## Gymnastik

**BARNGYMNASTIK 4-5 år, 5-7 år** (4 år senast den 30 april)

**Telefonanmälan fr.o.m. 2/1 kl. 20.00 till respektive ledare.**

| Måndag  | Tisdag   | Torsdag   |
|---|--|---|
| 17.00-18.00 Långbrott 4-5 år<br>18.00-19.00 Långbrott 5-7 år<br>My Kristensen 072-155 54 59<br>Elin Rennekamp | 17.00-18.00 Sporthall C 4-5 år<br>18.00-19.00 Sporthall C 5-7 år<br>Magdalena Ådahl 073-757 95 16<br>Sebastian Davidsson | 16.30-17.30 Sporthall C 4-5 år<br>17.30-18.30 Sporthall C 5-7 år<br>My Kristensen 072-155 54 59<br>Elin Rennekamp |

**UNGDOMSGYMNASTIK 7-9 år, 10-11 år, 12 år-** Redskapsgymnastik, trampett, dans och lek för tjejer och killar.

**Ingen föransmälan.**

| Ungdomsgymnastik 7-9 år  | Ungdomsgymnastik 10-11 år   | Ungdomsgymnastik 12 år-   |
|--|---|---|
| Tisdag 18.00-19.00 Långbrott<br>Torsdag 17.00-18.00 Långbrott<br>Jilin Andlinder 072-313 26 63<br>Thea Urberg 073-591 28 42<br>Moa Gustafsson 073-054 51 63<br>Alexandra Åslund, Thea Holmgren | Onsdag 17.00-18.00 Långbrott<br>Torsdag 18.00-19.00 Långbrott<br>Jilin Andlinder 072-313 26 63<br>Thea Urberg 073-591 28 42<br>Moa Gustafsson 073-054 51 63<br>Emma Karlsson, Lisa Zackrisson | Tisdag 19.00-20.00 Långbrott<br>Onsdag 18.00-19.00 Långbrott<br>Maja Nilsson 072-543 36 33<br>Josephine Erlandsson Swärdh 073-053 29 79 |

**TÄVLINGSGYMNASTIK FLICKOR** Intagning till tävlingsgymnastik C för flickor födda 2012-2014.

**Ingen föransmälan.**

| Tävlingsgymnastik A  | Tävlingsgymnastik B  | Tävlingsgymnastik C  |
|--|--|--|
| Måndag 16.00-19.00 Sporthall A<br>Torsdag 16.00-19.00 Sporthall A<br>Susanne Wetterhall 070-309 05 64<br>Tuva Törnqvist, Ellen Brown | Måndag 16.00-18.00 Sporthall A<br>Torsdag 16.00-18.00 Sporthall A<br>Susanne Wetterhall 070-309 05 64<br>Tuva Törnqvist, Ellen Brown | Måndag 16.30-18.00 Sporthall A<br>Susanne Wetterhall 070-309 05 64<br>Tuva Törnqvist, Ellen Brown,<br>Tilde Meidler, Lova Stilwell |

**DRILL** Intagning till drill C för flickor och pojkar födda 2012 och tidigare.

**Ingen föransmälan.**

| Drill A   | Drill B  | Drill C  |
|---|--|--|
| Fredag 16.00-18.00 Tennishallen<br>Söndag 17.00-20.00 Sporthall A<br>Sara Rosengren 070-845 26 21 | Måndag 17.00-19.00 Tennishallen<br>Söndag 17.00-18.30 Sporthall A<br>Mathilda Kammeby Asklöf 073-031 49 05<br>Sara Rosengren | Tisdag 17.00-19.00 Tennishallen<br>Martina Kammeby Asklöf 070-386 35 57<br>Emilia Asklöf, Emilia Landstedt |

**DANS 6-8 år, 9-11 år och 12 år-** För tjejer och killar.

**Ingen föransmälan.**

| Dans 6-8 år  | Dans 9-11 år   | Dans 12 år-  |
|--|--|--|
| Söndag 16.00-17.00 Sporthall B<br>Alicia Stilwell 072-706 02 94<br>Vilma Njord 070-202 14 28 | Söndag 17.00-18.00 Sporthall B<br>Alicia Stilwell 072-706 02 94<br>Vilma Njord 070-202 14 28 | Söndag 18.00-19.00 Sporthall B<br>Alicia Stilwell 072-706 02 94<br>Vilma Njord 070-202 14 28 |

**GRUPPTRÄNING Minimiålder 13 år på samtliga grupper.**

**Aerobic, Zumba, step, bodytoning, cirkelträning, styrka core, box, medelgympa, motion herrar**

**Telefonanmälan till Zumba, bodytoning, styrka core, box och step fr.o.m. 2/1 kl. 20.00 till respektive ledare.**

**Övriga grupper ingen föransmälan.**

| Måndag  | Tisdag  | Onsdag  | Torsdag   | Fredag  | Söndag  |
|---|---|---|---|---|---|
| <b>Box</b><br>17.45-19.00 Sporthall B<br>Niklas Walter<br>070-398 75 71 | <b>Bodytoning</b><br>18.00-19.00 Sporthall B<br>Olika ledare<br>Susanne Wetterhall<br>070-309 05 64 | <b>Styrka core</b><br>18.00-19.00 Sporthall B<br>Jacob Nilsson<br>070-248 44 95 | <b>Zumba</b><br>18.00-19.00 Sporthall B<br>Maria Gullquist<br>070-682 87 89     | <b>Cirkelträning</b><br>17.00-18.00 Sporthall B<br>Olika ledare<br>Maria Gullquist<br>070-682 87 89 | <b>Aerobic OBS! Start 6/1</b><br>18.30-19.45 Långbrott<br>Susanne Wetterhall<br>070-309 05 64 |
| <b>Step 1</b><br>19.00-20.00 Sporthall B<br>Lotta Carlsson 142 37       | <b>Zumba</b><br>19.00-20.00 Sporthall B<br>Susanne Wetterhall<br>070-309 05 64                      | <b>Medelgympa</b><br>19.00-20.15 Långbrott<br>Lotta Carlsson 142 37             | <b>Step 3</b><br>19.15-20.15 Sporthall B<br>Susanne Wetterhall<br>070-309 05 64 |   |   |
|   | <b>Motion herrar</b><br>20.00-21.00 Långbrott<br>Bo Nyman 073-056 00 37                             |   |   |   |   |

### Passbeskrivning

**Motion herrar** - Kondition, styrka och smidighet.

**Medelgympa** - Kondition, styrka och smidighet.

**Zumba** - Latinoinspirerat danspass.

**Aerobic** - Dansant konditionspass, kort styrkedel.

**Box** - Träning med boxningshandskar och mittsar.

**Styrka core** - Styrkepass med betoning på mage, rygg och bästabilitet.

**Bodytoning** - Styrke- och konditionspass med bodybars, hantlar och gummiband.

**Cirkelträning** - Styrke- och konditionsträning.

**Step 1** - Enkel men jobbig koreografi, kort styrkedel.

**Step 3** - Dansant koreografi.

**UPPLYSNINGAR: Gäller samtliga grupper.** Susanne Wetterhall 070-309 05 64.

**VÅRTERMINEN, vecka 2-17, börjar måndag 7 januari (förutom aerobic som startar söndag 6 januari).**

**AVSLUTNING i Sporthallen söndag 28 april kl. 15.00.**

# Friidrott



## UNGDOMSTRÄNING

### Måndag vecka 2-16

17.00-19.00 Sporthall C  
Jenny Ewen 070-219 63 88  
Ingrid Grönqvist 073-050 52 66

### Torsdag vecka 2-17

18.30-19.30 Sporthall C  
Jenny Ewen 070-219 63 88  
Ingrid Grönqvist 073-050 52 66

### Måndag och onsdag vecka 18-39

17.30-19.00 Edbergavallen  
Jenny Ewen 070-219 63 88  
Ingrid Grönqvist 073-050 52 66

## INTERVALLTRÄNING

### Torsdag fr.o.m.vecka 11

18.00 Samling vid "Skiteken"  
Karin Wiklund 070-541 63 57

## BYSJÖLOPPET OCH LILLA BYSJÖLOPPET

Den 14 september avgörs det 37:e Bysjöloppet och det 27:e Lilla Bysjöloppet.

Banlängder Bysjöloppet: 5, 11 och 18 km

Banlängder Lilla Bysjöloppet: 5 km för pojkar och flickor t.o.m. 16 år  
1,3 km för pojkar och flickor t.o.m. 12 år  
700 m för barn t.o.m. 12 år, ingen tidtagning

Mer information och anmälan kommer att finnas vår hemsida [www.atvidabergsif.nu](http://www.atvidabergsif.nu).

# Skidor

## TEKNIKTRÄNING

### Torsdag fr.o.m. vecka 2

17.30 vid Skidstugan  
Thomas Persson 070-605 13 80  
Lennart Bergström 073-061 67 05

## SKIDSPÅR

### Vid snötilgång spåras det på följande platser:

Vid ÅIF:s skidstuga (Elljusspåret + Humpa)  
och på Golfbanan  
Info: [www.skidspår.se](http://www.skidspår.se)

## UPPLYSNINGAR

Thomas Persson 070-605 13 80  
Lennart Bergström 073-061 67 05

# Styrketräning

All träning sker i våra lokaler i ÅSSA-huset med ingång från Ålundaplan. Fri parkering.

- konditionsavdelning med ett stort antal maskiner
- avdelning med lösa vikter
- ett 40-tal maskiner för alla muskelgrupper
- öppet veckans alla dagar hela året

| Måndag      | Tisdag      | Onsdag      | Torsdag     | Fredag      | Lördag      | Söndag      |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 9.00-11.00  | 7.00-11.00  | 9.00-11.00  | 7.00-11.00  | 8.00-11.00  | 9.00-10.30  | 9.00-10.30  |
| 14.30-21.00 | 13.30-21.00 | 15.00-21.00 | 13.30-21.00 | 13.30-21.00 | 15.00-17.00 | 15.00-17.00 |

**OBS!** Ev. ändring av öppettiderna anslås i lokalen, på vår hemsida [www.atvidabergsif.nu](http://www.atvidabergsif.nu) och på Facebook - Åif atletsektion (offentlig grupp)

**UPPLYSNINGAR:** Anton Bolkovic 136 19 alt 073-046 49 03

# Avgifter

|                       | Barn t.o.m. 18 år | Vuxna |
|-----------------------|-------------------|-------|
| Medlemsavgift per år: | 200:-             | 400:- |

## Gymnastiksektionen träningsavgift vårterminen 2019

|  |  |       |
|--|--|-------|
| 1. Barngymnastik (1 tim/vecka)                     | 200:-                                      |       |
| 2. Ungdomsgymnastik (2 tim/vecka)                  | 300:- + 150:- träningslicens               |       |
| 3. Dans (1 tim/vecka)                              | 200:-                                      |       |
| 4. Drill (2 tim, 3,5, 5 tim/vecka)                 | 400:-, 500:-, 600:-                        |       |
| 5. Tävlingsgymnastik (1,5 tim, 4 tim, 6 tim/vecka) | 400:-, 500:-, 600:- + 180:- tävlingslicens |       |
| 6. Gruppträning<br>enkel (en grupp)                | 300:-                                      | 400:- |
| kombikort (obegränsat antal grupper)               | 500:-                                      | 700:- |

## ÅIF-kortet - Gäller hos gymnastik- och atletsektionen

|            |  |                           |
|------------|--|---------------------------|
| ÅIF-kortet |  | 800:- (fr.o.m. årskurs 8) |
|------------|--|---------------------------|

## ÅIF-kortet - Gäller hos gymnastik- och atletsektionen

|            |                      |                      |
|------------|----------------------|----------------------|
| ÅIF-kortet | 1820:- (ord. 2220:-) | 2360:- (ord. 2760:-) |
|------------|----------------------|----------------------|

Åtvidabergs Sparbank  
Vi skapar åternäring



sport  
ringen

Specialerbjudande på Sportringen för alla medlemmar.

"HANDLA DÄR DU BOR, BILLIGARE ÄN DU TROR!"

Aktivitetsbladet finns även på vår hemsida: [www.atvidabergsif.nu](http://www.atvidabergsif.nu)

Vi finns också på:

Facebook - Åtvidabergs Idrottsförening (sida),

Åtvidabergs IF Skidor (sida),

ÅIF (Åtvidabergs Idrottsförening) (grupp),

Åif atletsektion (grupp)

Instagram – atvidabergsidrottsforening, aiftavlingsgymnastik

ICA  
Supermarket