



# VÄLKOMNA TILL ÅIF:S AKTIVITETER VÅREN 2025



## OBS!

Anmälan och betalning till samtliga grupper i alla sektioner sker via länk på vår hemsida [www.atvidabergsif.nu](http://www.atvidabergsif.nu) eller via QR-koden här bredvid. En administrationsavgift mellan 9 och 59 kr, beroende på beloppet, per betalning tillkommer.

När du har betalat avgiften får du tillgång till smarta funktioner i appen SportAdmin som du laddar ner där appar finns.



## Gymnastik

### BARNGYMNASTIK 4-5 år, 5-6 år (4 år senast den 30 juni)

Måndag	Tisdag
17.00-18.00 Långbrott 4-5 år 18.00-19.00 Långbrott 5-6 år Frida Wärn Olsson, Sarah Wärn Olsson, Jonna Svensson	17.00-18.00 Sporthall C 4-5 år 18.00-19.00 Sporthall C 5-6 år Deana Ottosson, Moa Adenberg

### UNGDOMSGYMNASTIK 6-9 år, 10 år-

Redskapsgymnastik, trampett, dans och lek för tjejer och killar.

Ungdomsgymnastik 6-9 år	Ungdomsgymnastik 10 år-
Tisdag 18.00-19.00 Långbrott Torsdag 18.00-19.00 Långbrott Tuva Robertsson, Livia Lindström, Nellie Wall, Filippa Lindqvist	Tisdag 19.00-20.00 Långbrott Torsdag 19.00-20.00 Långbrott Tuva Robertsson, Livia Lindström, Nellie Wall, Filippa Lindqvist

### KVINNLIG ARTISTISK GYMNASTIK OCH MANLIG ARTISTISK GYMNASTIK

Intagning till KvAG C för flickor födda 2018-2020 och MAG för pojkar födda 2018 och tidigare.

KvAG A och B endast för deltagare från föregående termin.

KvAG grupp A	KvAG grupp B	KvAG grupp C	MAG
Måndag 16.00-19.00 Sporthall A Torsdag 16.00-19.00 Sporthall A Susanne Wetterhall, Agnes Svensson, Stella Jacobsson, Märta Holmén Hägerdal, Inez Kamijo, Elin Gärdegran	Måndag 16.00-18.00 Sporthall A Torsdag 16.00-18.00 Sporthall A	Måndag 16.30-18.00 Sporthall A	Torsdag 16.30-18.00 Långbrott Söndag 14.30-16.00 Sporthall A Desireé Zetterlund, Olof Zetterlund, Jenny Adebjörk

### DRILL

Intagning till drill D för flickor och pojkar födda 2019 och tidigare.

Drill A, B och C endast för deltagare från föregående termin.

Drill A	Drill B	Drill C	Drill D
Fredag 16.00-18.00 Sporthall A Söndag 17.00-20.00 Sporthall A Sara Rosengren, Mathilda Kammeby Åbring	Tisdag 17.00-19.00 Tennishallen	Tisdag 18.00-19.00 Tennishallen Mathilda Kammeby Åbring, Martina Kammeby Asklöf, Wilma Wärnelius, Hilma Gärme Strand, Maria Andersson	Tisdag 17.00-18.00 Tennishallen

### DANS 5-6 år, 7 år-

För tjejer och killar.

Dans 5-6 år	Dans 7 år-
Söndag 16.00-17.00 Sporthall B Josefin Edström, Erika Cockburn	Söndag 17.00-18.00 Sporthall B Josefin Edström, Erika Cockburn

### GRUPPTRÄNING Samtliga grupper från 13 år.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Söndag
<b>Box</b> 17.45-19.00 Sporthall B Niklas Walter	<b>Bodytoning</b> 18.00-19.00 Sporthall B Olika ledare	<b>Styrka core</b> 18.00-19.00 Sporthall B Marlene Asplund	<b>Zumba</b> 18.00-19.00 Sporthall B Maria Gullquist	<b>Cirkelträning</b> 17.00-18.00 Sporthall B Olika ledare	<b>Aerobic OBS! Start 12/1</b> 18.30-19.45 Långbrott Susanne Wetterhall
	<b>Zumba</b> 19.00-20.00 Sporthall B Susanne Wetterhall	<b>Medelgympa</b> 19.00-20.15 Långbrott Lotta Carlsson	<b>Step 3</b> 19.15-20.15 Sporthall B Susanne Wetterhall		
	<b>Motion herrar</b> 20.00-21.00 Långbrott Bo Nyman				

#### 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.

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

**Cirkelträning** - Styrke- och konditionsträning.

**Step 3** - Dansant koreografi.

UPPLYSNINGAR: Susanne Wetterhall 070-309 05 64 eller [susanne.wetterhall@telia.com](mailto:susanne.wetterhall@telia.com).

HÖSTTERMINEN, vecka 3, börjar 13 januari (förutom aerobic som startar söndag 12 januari).

AVSLUTNING i Sporthallen 27 april kl. 15.00.

# Friidrott



## FRIIDROTTSTRÄNING från 7 år

## INTERVALLTRÄNING

Onsdag 18.00-19.00 Sporthall C 15/1-26/3 Per Lindh, Sofia Andersen, Arvid Larsson	Onsdag 17.30-19.00 Edbergavallen Start 2/4 Per Lindh, Sofia Andersen, Arvid Larsson	Torsdag 18.00 från Sketeken Start 13/3 Karin Wiklund
---	---	--

## BYSJÖLOPPET

Lördag den 13 september vid Edbergavallen

Distanser och klassindelning: 700 m för barn födda 2013 eller senare, ingen tidtagning  
1,3 km för pojkar och flickor födda 2013 och senare  
5 km alla åldrar, ingen tidtagning  
5 km för pojkar och flickor födda 2009 eller senare, män och kvinnor födda 2008 eller tidigare  
10 km för män och kvinnor född 1976 eller senare, män och kvinnor födda 1975 eller tidigare

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

# Skidor

## TEKNIKTRÄNING

Torsdag 17.30 vid Skidstugan  
9/1-6/3  
Thomas Persson 070-605 13 80  
Lennart Bergström 073-061 67 05

## SKIDSPÅR

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

## CYKELTRÄNING UNGDOM

Måndag 17.30 Hallaholm start 7/4  
Per-Axel Jonsson 070-591 38 60, Anders Paju 073-418 48 83,  
Mikael Elvebäck 070-694 98 04  
Mer info: [www.atvidabergsif.nu](http://www.atvidabergsif.nu)

# 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
5.00-21.00	5.00-21.00	5.00-21.00	5.00-21.00	5.00-21.00	5.00-19.00	5.00-19.00

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

**UPPLYSNINGAR:** Pär Andersson 070-347 70 54



# Avgifter

OBS! Anmälan och betalning till samtliga grupper i alla sektioner sker via länk på vår hemsida [www.atvidabergsif.nu](http://www.atvidabergsif.nu) eller via QR-koden här bredvid. En administrationsavgift mellan 9 och 59 kr, beroende på beloppet, per betalning tillkommer.

	Barn/ungdom t.o.m. 18 år	Vuxna fr.o.m. 19 år
<b>Medlemsavgift per år (1/7-31/12):</b>	200:- (100:-)	400:- (200:-)

## Gymnastiksektionen träningsavgift per termin

Barngymnastik (1 tim/vecka)	250:-	
Ungdomsgymnastik (2 tim/vecka)	350:- + 200:- träningslicens	
Dans (1 tim/vecka)	250:-	
Drill (1 tim, 2 tim, 5 tim/vecka)	350:-, 450:-, 750:-	
KvAG (1,5 tim, 4 tim, 6 tim/vecka)	400:- + 200:- träningslicens, 650:-, 850:- + 255:- tävlingslicens	
MAG (3 tim/vecka)	450:- + 200:- träningslicens	
Gruppträning		
En grupp	350:-	450:-
Gruppträningskort alla grupper	550:-	750:-

## Atletsektionen träningsavgift

Årskort	850:- (födda 2007-2011)	1000:- (födda 2006 och tidigare)
---------	-------------------------	----------------------------------

## Friidrottssektionen och skidsektionen träningsavgift

Av tekniska skäl tillkommer 1 kr i träningsavgift		
---	--	--

ÅIF-kortet - Gäller hos atletsektionen och all gruppträning hos gymnastiksektionen (medlems- och träningsavgift)

## KAN ENDAST KÖPAS PÅ VÅRTERMINEN

Årskort	2400:- (ord. 2650:-)	3150:- (ord. 3400:-)
---------	----------------------	----------------------

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

Vi finns också på:

### Facebook

ÅIF (Åtvidabergs Idrottsförening)

Åif atletsektion

Åtvidabergs IF Skidor

### Instagram

atvidabergsidrottsforening

atvidabergsifkvag



Åtvidabergs Sparbank  
Vi skapar återvärdning

