



## NYHETSREV – 25 november 2019

### Nu är snart den härliga vintern här!

Det är något speciellt med hösten och vintern ändå. Nu kör vi för fullt och har inlett en ny säsong med glädje, glöd och gemenskap i ishallarna.

#### Open Court och eftermiddagsverksamheten

Först vill vi berätta om Open Court som är en öppen verksamhet som hölls under under vecka 44 och riktade sig till dem som går i Årskurs 2–7 och bor i Askim-Frölunda-Högsbo eller Västra Göteborg. Man kunde alltså testa på konståkning/skridskoåkning gratis under denna vecka. För de som ville fortsätta med detta har vi kört den s.k. *Eftermiddagsverksamheten* under veckorna 45–49 på tisdagar och torsdagar klockan 16.15 i Slottsskogrinken.

#### Skridskoskolan och Konståkningsskolan

Julavslutning för Skridskoskolan och KSK kommer att ske den 14 december kl. 11.15 i Slottsskogrinken. Luciatåg, uppträdande från alla grupper och kanske att även tomten kommer... Det kommer att finnas fika, försäljning av klubbvaror och lotteri.

#### Ny tränare – Maria Bergquist

Vi vill naturligtvis hälsa vår nya tränare Maria Bergquist välkommen.

Hon har arbetat som konståkningstränare sedan 1991. Hon har Svenska Konståkningsförbundets instruktörsutbildning steg 4B, gått Svenska Olympiska kommittéen headcoach/coach utbildning 2011 & 2012. Högskolestudier i idrottspedagogik, idrottspsykologi samt idrottsskador. Instruktörsutbildning

1 Synchro och domarutbildning 1. Maria är även tränare i GKK.

Maria har erfarenhet av alla kunskapsnivåer från nybörjare till världselit och haft åkare på VM, EM, NM, SM samt flertal internationella tävlingar.

Egna meriter är att hon vunnit junior-SM 1981 samt representerat Sverige på två junior-VM.

#### Konståkning för vuxna

Har du sökt möjligheter att träna konståkning men trodde att du var för ”gammal”? Det är du inte! Oavsett bakgrund, nybörjare eller om du tränat konståkning som barn eller ungdom och vill börja åka igen, är du välkommen i vår nya vuxengrupp!

Vi har visserligen kört igång men det finns fortfarande platser kvar och vi håller på fram till vecka 50, så är du intresserad kontakta kansliet för mer information. Eller anmäl redan nu ditt intresse för nästa termin.

#### Tävlingar

VFKK:s A-tävling *Kristallen* i Frölundaborg den har precis varit och vi vill tacka alla som varit involverade till ett mycket bra arrangemang. Andra tävlingar som är på gång för våra åkare är följande:

#### Stjärntävling

- vecka 50: 14–15 dec, Skärgårdspiruetten, Öckerö Ishall

#### Klubbtävling

- vecka 49 7–8 dec Askimstrofén, Askims ishall



## NYHETSREV – 25 november 2019

### A-tävling

- vecka 48: 30 nov–1 dec reserver på Tyringehoppet Skåne

### Elitserien HT 19

- vecka 50: 12-15 dec, SM Ulircehamn

### Skridskoslipning

För att lyckas bra med sin skridskoåkning är det viktigt att regelbundet slipa skridskorna. Vi rekommenderar att skridskorna bör slipas efter cirka 40 timmars aktiv åkning. Detta kan göras av bland andra vår huvudtränare Thomas till en kostnad av 170 kronor. Se vår webbsida för mer information.

### Info från vårt kansli

Kontrollera gärna om dina skriskor behöver bytas ut, kansliet har begagnade till salu eller tips på var du kan köpa nya, hos **Sport with Success** får du 15 %, du behöver en kod, kontakta kansliet för att få koden.

När du klarat märke 6 bör du byta upp dig från en nybörjarskridsko till en mer avancerad för att få en bra utveckling. På kansliet hjälper vi gärna till att mäta foten, så besök oss gärna.

Vi vill också påminn om att filmning och fotografering inte görs under träningar eller tester, be alltid tränarna om lov. Undantag medges exempelvis vid programträning/koreografi som hjälp för inträning av programmet.

Nu under höstterminen är det många evenemang, så glöm inte att kolla vilka arbetspass ni fått. Ni har också blivit tilldelade arbetspass i Skridskoskolans

café på lördagar i Slottsskogsrinken. Om ni inte skulle kunna de tider ni fått är vi tacksamma om ni kan försöka byta tider med varandra.

**Enjoyguiden** börjar vi att sälja den 6 november. Kanske kan det vara en bra julklapp?! Nytt för i år, du köper ett fysiskt häfte eller ett digitalt, väljer du digitalt har du alla erbjudanden i en app. Med Enjoy Bonusguiden äter man på drygt 250 restauranger och blir bjudna på den ena av två huvudrätter. Hotell i Sverige och Europa erbjuder 50 % rabatt på hotellrum. Rabatten gäller på normalpris för obegränsat antal övernattningar i mån av plats. Man får också ”2 för 1” eller 50 % på sport, utflyktsmål, fritidserbjudanden, kryssningar, skönhetsvård och mycket





## NYHETSREV – 25 november 2019

mer. I Bonus Shopping hittar man erbjudanden från ledande affärer. Normalt ges mellan 20–30 % rabatt på ordinarie priser.

Andra sätt att sponsra vår klubb är genom att köpa **julkalendrar** eller **rosa Sverigelotter** som finns på kansliet och i våra caféer. Att bli medlem i **Sponsorhuset** är en annan bra sak.

Nu har vår försäljning av **Newbody-produkter** startat igen inför julen. Newbodies produkter håller

kanon-kvalitet och de är mycket prisvärda. Alla paket kostar 150 kronor styck och 37 kronor går oavkortat till klubben. Kläderna har också ett års garanti! Så istället för att köpa de mjuka julklapparna på H&M, Dressman m.fl. klädaffärer, köp dem hos VFKK och hjälp oss att hålla medlemsavgifterna nere...

Med önskan om en härlig höst!  
*Styrelsen, VFKK*

