



UPPSTART inför hösten!

IFK MARIEHAMN ISHOCKEY

Ishockey vecka 33

Intresserad av att börja spela ishockey?

- 6-14 år
- Islandia, Mariehamn
- **Mer info:** www.mifk.ax

VATTENPOLO ÅLAND ORCAS

Vattenpolo början av september

Vi spelar en snäll vattenpolo där alla kan vara med

- 13-89 år
- Mariebad, tis & tor, kl. 20:30–21:30
- **Mer info:** www.orcas.ax

ÅLANDS CURLINGKLUBB

Vi öppnar för säsongen 2.10

En rolig och utmanande aktivitet som passar alla

- Från 13 år och uppåt
- Käringsundsvägen 85 Eckerö
- **Mer info:** www.curling.ax, curling@aland.net

ÅLANDS MOTIONSFÖRENING

Vattengymnastik vecka 36

En motionsform som passar alla

- Från 18 år och uppåt
- Mariebad och Godby Simhall
- **Mer info:** www.motion.ax, peppi@motion.ax

SeniorPower och

Cirkelträning vecka 36

Passen hålls av instruktörer som anpassar träningen efter din förmåga

- Från 18 år och uppåt
- Idrottsgården och Hälsofabriken
- **Mer info:** www.motion.ax, amf@motion.ax

KARATEKLUBBEN OGAWA

Vuxengruppen 18.8

För vuxna som tränat tidigare

- 14-99 år

Juniorgruppen 27.8

För barn och ungdomar som tränat tidigare

- 8-13 år

Vuxengrupp nybörjare 15.9

- 14-99 år

Juniorgrupp nybörjare 17.9

- 8-13 år

Plats: Dojon, Bergsskyddet, Mariehamn

Mer info: www.karateklubbogawa.ax, ogawakarate@gmail.com

IFK MARIEHAMN FOTBOLL

Familjefotboll 29.8 kl. 18.00

För barn 2 -4 år samt deras föräldrar, eller en annan för barnet trygg vuxen

- 2-4 år+vuxen

Plats: Idrottsparken eller Idrottsgården

Mer info: fotboll.ifkmariehamn.com, tiina.fjellander@ifkmariehamn.com

Inskrivning av

nya spelare 15.8, kl. 18.00

- Flickor och pojkar födda 2021

Plats: Vi samlas vid konstgräsets (IP) läktare vid Islandia för information och registrering

Mer info:

<https://fotboll.ifkmariehamn.com/>
inskrivning-nya-spelare
tiina.fjellander@ifkmariehamn.com

SUNDS IF

Bollskojs 18.8

Knattefotboll för två olika grupper

- Födda 2020-2022 och 2018-2020
- Sportkila/skolans sandplan/skolans gymnastikhall
- **Mer info:** Facebook: Sundsldrottsforening
Linda Hemming, 040 7424 999

STYRKESTÄLLET BARBELL CLUB

Tränarledd tyngdlyftning i grupp

- Vuxengrupp Bas, vecka 33 torsdagar 19.30–20.45
- Ungdomar 13-17 år, vecka 36 onsdagar 19.30–20.30

Plats: Styrkestället i Möckelö.

Mer info: club@styrkestalletbc.fi

JOMALA IK VOLLEYBOLL

Kidsvolley mitten av september

Träning och spel enligt kidsvolleyprinciper där bollen ofta fångas och kastas.

- 6-10 år

Mer info: www.jik.ax, Tina Danielsson, 040 0605 891

Volleyboll 7.9

Barn och ungdomsträning som inte spelar seriespel, nybörjare. 4 mot 4 upplägg för de yngsta.

- 11-17 år

Plats: Vikingahallen

Mer info: www.jik.ax, Aldis Jaundzeikars, 0457 3443 009

ÅLANDSTRAVETS TRAVSKOLA

Knattekurs vecka 36

Ger barn en rolig och trygg introduktion till travsporten, där de får lära sig grunderna om hästar,

- Från 5 år
- Tisdagar kl. 16.30-18.00

Kopparkurs vecka 36

Här får barn bygga vidare på tidigare kunskaper samt fördjupa sig i hästens anatomi, körning och säker hästhantering.

- För barn som gått järnkursen eller har liknande erfarenhet
- Måndagar kl. 16.30-18.00

Bronskurs vecka 36

Vi bygger vidare på tidigare erfarenheter inom hästhållning, stallskötsel, hästhälsa samt säker hantering samt praktiska moment inom trav.

- För barn som gått kopparkursen eller har motsvarande erfarenhet.
- Onsdagar kl. 16.30-18.00

Vuxenkurs fr.o.m. 3.9

Fokus på körning, hästhantering och travsportens grunder. Perfekt för dig som vill starta din resa inom travsporten eller fräscha upp tidigare kunskaper.

- Från 18 år
- Varannan torsdag fr.o.m 3.9 kl.18.00-20.00

Privatlektion enl. överenskommelse

För dig som vill ha personlig handledning och utvecklas i din egen takt. Innehållet anpassas helt efter ditt behov,

- För alla åldrar

Plats: Ålands travbana

Mer info: www.alandstravet.com, travskola@alandstravet.com

GYMNASTICS ÅLAND

Funkisgympa vecka 35

För barn med NPF diagnos eller annan kognitiv variation som vill träna i mindre grupp och med extra stöd.

- 7-13 år
- Tisdagar kl. 16.00

Basgymnastik Funkis vecka 35

En mindre gymnastikgrupp för barn med NPF diagnos eller annan kognitiv variation.

- 9-15 år
- Onsdagar kl. 15.00

Basgymnastik Ungdom vecka 35

Mångsidig gymnastikträning för ungdomar. Alla redskap i hallen används.

- 12-15 år
- Fredagar kl. 16.00

Fredagsfys vecka 35

En varierad och energifylld grupp med fokus på rörelseglädje, styrka och fysiska utmaningar.

- 10-13 år
- Fredagar kl. 16.00

Hopp Volt Ungdom vecka 35

Träning på trampett, trampolin, airtrack och matta. Men även andra redskap används som komplement.

- 12-15 år
- Torsdagar kl. 16.45

Plats: GymnastikArena Åland

Mer info: www.gymnastik.ax, info@gymnastik.ax

IFFK

Innebandy början av september

Vi tränar innebandy en gång i veckan och deltar i matcher i den åländska serien under vintern.

- Årskurs 1-2, samt 3-6
Åk 1-2 måndagar kl 13–14,
åk 3-6 onsdagar kl 15–16
- Ålands Idrottscenter, Godby

Fotboll mitten av augusti ochbörjan av september

Fotbollsträning ledd av ideella ledare 1-2 gånger i veckan.

- För barn födda 2016-2021, olika grupper
- Utomhus i Markusböle och senare inomhus i Godbyhallen och GHS

Discgolf

början av september

Tips och grundläggande tekniker för discgolf

- Från 6 år och uppåt
- Varannan lördag kl 11–12.30
- Utomhus i Markusböle eller vid olika banor, vintertid inomhus i Godbyhallen

Öppen hall i oktober

Barn och föräldrar rör på sig tillsammans i hallen. Olika redskap, bollar och annat plockas fram tex innebandy, pingis mm

- Från 6 år och uppåt
- Varannan lördag kl 11–12.30
- Godbyhallen

Friidrott början av september

Lär sig olika friidrottsgrenar på ett lekfullt sätt.

- ca 6-12 år
- Onsdag kl 18-19
- Godbyhallen

Mer info: vl@iffk.ax, Verksamhetsledare Marie Bamberg

DUNDERDANS

Dans för barn och ungdomar vecka 37

Dansgrupper måndagar, dansmix

- Årskurs 1: kl. 17.00–17.45
- Årskurs 2-3: kl. 17.45–18.30
- Årskurs 3-4: kl. 18.30–19.15
- Årskurs 5-6: kl. 19.15–20.00
- Årskurs 7-8-9: kl. 16.00–17.00
- 15-19 år: kl. 20.00–21.00
- Danslokalen, Godbyvägen 11
- **Mer info:** dunderdans@gmail.com, www.dunderdans.ax
Erica Dunder, tel. 0457 3311 300

ÅLANDS INNEBANDYFÖRBUND

Spela innebandy

Våra medlemsföreningar startar upp sina barn- och ungdomsgrupper efter sommaren.

- Under september öppnar upp vår anmälan till det lokala seriespelet för barn/unga i lågstadieåldern samt även vårt seriespel för seniorer. Har man inget lag sedan tidigare så hjälper vi gärna till med att hjälp er komma i kontakt med något passande lag. Se vår hemsida eller kontakta ÅIBF:s verksamhetsledare för mer info.
- **Mer info:** David Eriksson, +358 (0) 40 861 80 37, innebandy@idrott.ax, www.innebandy.ax

ÅLANDS JUDOKLUBB

Familjejudogruppen 6.9

Barnen tränar tillsammans med sin vuxna. Första timmen ledarledd, sedan frukostund och fri lek 30 minuter.

- Barn 3-5 år + vuxen

Nybörjarträning barn 24.8

Basträning. Genom övningar och lekar lär vi ut grunderna i judo med fokus på fallteknik.

- 6-9 år, kl. 17.30–18.30
mån och/el. onsd
- 10-14 år, kl. 18.45–20.00
mån och/el. onsd

Plats: Idrottsgården, judosalen

Mer info: eva.fellman@outlook.com

Nybörjarkurs för vuxna 1.9 16 tillfällen

- Från 15 år

Plats: Idrottsgården, judosalen

Mer info: thornroos@gmail.com

Har du tränat judo tidigare så hittar du hela träningsschemat på judo.ax

BASKET

Spela basket fr. 24.8

Olika dansgrupper måndagar

- **Baltichallen fr. 24.8, måndagar**
Basketlekis (barn 6-8 år)
17:30–18:30
Tjejlager åk 3–5, 18:30–19:30
Plus minus tournament
19:30–21:00
- **Sjömansskolan fr. 25.8, tisdagar**
Pojkar 11-15 år, fortsättare
18.30–19.30
- **Sjömansskolan fr. 26.8, onsdagar**
Pojkar, yngre 9-13 år, nybörjare
17.00–18.30
Pojkar 11-15 år, fortsättare
18.30–20.00
- **Sjömansskolan fr. 27.8, torsdagar**
BASKET FÖR DAMER, 18.30–19.30
- **Ytternäs skola fr. 27.8, torsdagar**
Pojkar 11-15 år, fortsättare
16.30–18.00
- **Sjömansskolan fr. 28.8, fredagar**
Pojkar 11-15 åringar fortsättare,
17.00–18.00
Open court / Öppen plan
18.00–20.00

Mer info: Marcus Matar, marcus.matar@icloud.com