

## Medlemskap

Medlem är den som betalar den årliga medlemsavgiften på 100 kr samt träningsavgift för aktiva:

- Upp till 9 år 150 kr
- Från 10 år 400 kr
- Familj 500 kr (max 800 kr inkl medlemsavgift)

**Bankgiro 5882-8393**

Medlemsanmälan för nya medlemmar och uppdatering av befintliga uppgifter görs via länk på vår hemsida under Medlemskap

## Träningstider/ledare

### Födda 05, 06 och 07

Åsa Hirsh: 070-78 01 669 [asa.hirsh@hik.hj.se](mailto:asa.hirsh@hik.hj.se)  
Torsdagar 17.30 – 18.40

### Födda 04

Ann-Louise Elfgaard: 036-37 16 56 [ann-louise.elfgaard@skolor.habokommun.se](mailto:ann-louise.elfgaard@skolor.habokommun.se)  
Onsdagar 17.30 – 18.40

### Födda 02 - 03

Hannu Tuomainen: 0708-32 83 80 [htt\\_habo@hotmail.com](mailto:htt_habo@hotmail.com)  
Måndagar 18.00- 19.30  
Onsdagar 18.00 - 19.30

### Födda 00 - 01

Matts Håård: 0738304441 [matts.haard@atteviks.se](mailto:matts.haard@atteviks.se)  
Maria Forsgård: 0705-84 75 70 [westerberg@forsgard.com](mailto:westerberg@forsgard.com)  
Måndagar 18.00 - 19.30  
Onsdagar 18.00 - 19.30

### Födda 99 och äldre

Lasse Elfgaard: 072-371 18 82 [elfgaardlasse@hotmail.com](mailto:elfgaardlasse@hotmail.com)  
Clas Aasa: 070-539 14 29 [clas.aasa@spray.se](mailto:clas.aasa@spray.se)  
Måndagar 18.00 – 20.00  
Tisdagar 18.00 – 20.00  
Onsdagar 18.30 – 20.30  
Torsdagar 18.40 – 20.30

**Kolla alltid föreningens hemsida och anslagstavla**

# Välkomna till Habo Friidrott 04

## 2013



[www.habofriidrott.se](http://www.habofriidrott.se)  
[info@habofriidrott.se](mailto:info@habofriidrott.se)

**Föreningens kontaktperson:**

Åsa Hirsh, 070-7801669

**Föreningens ordförande:**

Michael Ostrelus, 070-45 80 670

## Vad vi siktar på och står för...

### **Vision**

Vi lockar till aktiv fritid genom att skapa Fri Idrott och har roligt tillsammans

Habo Friidrott 04 är som förening ett omtalat föredöme

Vi växer kontrollerat med ökad kvalitet

### **Värdegrund**

Vi stärker varandras självbild genom att alltid berömma och bekräfta det som fungerar

Vi ser möjligheterna före problemen och fokuserar på glädje, lust och motivation

Vi tror på och eftersträvar samverkan, att alla får vara med och visa äkta respekt för varandras olikheter och behov

### **Ledarfilosofi**

Vi strävar efter att bygga vår ledarfilosofi på ett coachande ledarskap som handlar om att höja deltagarens medvetenhet, ansvar och att stärka självtilliten.

Ledarna bygger träningspass och träningsmoment som gör att deltagaren ofta lyckas men ändå är så krävande att deltagaren utvecklas och lär sig utifrån nivå och behov.

## **Habo Friidrott 04**

## Vad vi gör...

### **Träning**

**Utomhussäsongen** börjar april/maj och pågår till september/oktober.  
Sommaruppehåll: fråga aktuell tränare.

**Inomhusträning** har vi på Kålgårdsarenan i Jönköping samt i Habo sporthall.

**Detaljerad information om träning hittar du på hemsidan.**

### **Tävling**

**UDM-lag** för F11, P11, F13, P13.

Vi vill att så många som möjligt ska få vara med på årets kanske roligaste tävlingar.

**Klubbmästerskap** Nytt för i går är att det går att ställa upp i enstaka grenar och inte bara vad som ingår i mångkamp.

**Glädjeruset**, en lopp för alla den 27/4. Se till att anmäla dig. Alla som är medlemmar i Habo Friidrott deltag utan kostnad.

**Habo Challenge** går av stapeln den 17 juni. Ta med dig alla friidrottsintresserade du känner på årets höjdpunkt.

Ha koll på anslagstavlan för övriga tävlingar. Anmäl dig i tid.  
**OBS läs PM vid tävling på hemsidan.**

## Vad vi förväntar oss...

Habo Friidrott 04 bedriver ideell verksamhet med så låga medlemsavgifter som möjligt för att alla ska kunna idrotta. Vi har valt att INTE finansiera vår verksamhet genom att sälja lotter, kakor...

Vi tillämpar därför principen "många gör lite". Allt arbete med att driva föreningen är tydligt fördelat mellan medlemmar och anhängare.

Vi förväntar oss av dig som anhängare att ställa upp minst 4 gånger under året som medhjälpare på träning och tävling.

**Se hemsidan för mer information!**