

SAIKEN

SENASTE NYTT FRÅN SANDSBRO AIK

Hej alla Sandsbrobor!

Från årsmötet 6 mars 2006: 2005 - ännu ett framgångsrikt år för Sandsbro AIK

Med år 2005 har ännu ett år lagts till SAIKs 35-åriga historia. Året har varit bra även om det innehöll en del dramatik. Medlemsantalet är stabilt.

-Våra fyra verksamheter har utvecklats väl under året.

-Sektionen Motion, som trots lokalproblem under våren, genomfört en mångfald av aktiviteter med ett stort engagemang.

-Boule med stora framgångar under året och bra placeringar i flera tävlingar.

-Tennisverksamheten går lite på sparlåga men glädjande nog är samarbetet med Växjö TS fortfarande aktuellt. Banorna håller en god standard och är välskötta.

-Fotboll. Seniorfotbollen Herrar lyckades tyvärr inte hålla sig kvar i i div 3 så det blir åter spel i div 4 elit. Damseniorsatsningen fick tyvärr ett oönskat slut då intresset bland våra tjejer inte var tillräckligt stort för en fortsättning. Juniorlagen som slogs samman till Utvecklingslaget, lyckades över förväntan.

Vi är mycket glada och nöjda över det stora engagemang och arbete som lagts ner på ungdomssidan.

Bokslutet för år 2005 visade underskott. Krafttag med besparingar och annat

måste sättas in. Den negativa utvecklingen av ekonomin är inget unikt för SAIK. De flesta svenska idrottsklubbar och föreningar är i samma situation. Medlemmarna och medarbetarna inom SAIK arbetade under året hårt och engagerat för att balansera ekonomin. Många fick ta' hårda törnar. En stark ekonomi är den fasta bas på vilken en god utveckling av Sandsbro AIK kan byggas. Med sponsring, bidrag, medlemmarnas insatser och ökad ekonomisk medvetenhet kommer vi att lyckas.

Klubblokalen har även under 2005 krävt en del investeringar, bl.a. tvingades vi bygga om domarrummet. Skötseln av fotbollsplanerna är kostsam och för att klara den höga belastningen på Sandavi har det behövts flera speciella insatser. Bevattningsanläggningarna på Sandavi och Brinkvallen har också krävt reparationer.

Kapaciteteten i fotbollsplaner räcker inte till för att bibehålla frekvensen av träning för lagen. Vi kan därför inte tillmötesgå medlemmarnas önskemål om träningsplatser. Kommunen har gjort undersökningar och planering för Norremarksområdet, förhoppningsvis med byggstart under våren 2006.

Det är många ledare och medlemmar, som gör ett fantastiskt jobb i SAIK, allt från att sälja bingoletter till att delta i



andra aktiviteter. Tack till er alla!

Vi vill också rikta ett stort tack till både våra sponsorer, som är ett måste för verksamheten ekonomiskt och samarbetet med SISU som ser till att vi kan hålla en hög kompetens på våra spelare och ledare.

ETT RIKTIGT STORT TACK!

Christer Jonasson
Ordförande

Sandsbro AIK-
Lite mer än en vanlig förening.

HANDLAR'N

Din spelbutik
på Sandsbrovägen!

ATG SVENSKA SPEL

ICA

KVANTUM

NORREMARK I VÄXJÖ

- SMAKFULLT
- BEKVÄMT
- PRISVÄRT

VIDINGEHEM

- en trygg och
nära värd

www.vidingehem.se

tfn 0470-70 17 70

HSB

HSB Sydost
Box 52, 351 03 Växjö
Besök: Kungvägen 19
0470-72 30 80
www.hsb.se/sydost

Fotbollen

- Vad händer i vår?

Tränare Christian Stridh svarar på frågor om träning, taktik och tiden innan fotbollssäsongen drar igång. Christian beskriver även de nya spelarna med några korta ord. Förväntningarna är stora, och det kommer bli en spännande säsong med mycket hårt arbete.



Text och foto: Emilia Hjelmberg

Hur ser tiden ut innan fotbollssäsongen drar igång?

Åryd cup 4-5 februari i Tipshallen är första avstampet. I slutet av februari drar träningsmatcherna i gång. Mellan 31/3-2/4 bär det av till Ishøj i Danmark på träningsläger.

Hur ofta tränar ni?

Två pass fotboll i veckan fram till sista helgen i februari. Träningen sker i tipshallen. Utöver det så ansvarar enskild

spelare för egen styrketräning. I mars kör vi 2 gånger i Tipshallen och 1 gång på grusplan. Ett fys-test i november avgör träningen för den individuella spelaren. Det kommer att ske ett nytt test nu i vår för att se uppföljningen av den individuella träningen.

Nu när ni tillhör en annan division, har ni ändrat taktik?

Vi har tidigare spelat 4-3-3, men tanken är att vi ska köra 4-2-3-1. Detta är ett mellanting av 4-3-3 och 4-5-1.

Nyförvärv

- Joakim Nilsson mf/f
"Kvick, bra, tvåfotad, flexibel och kraftfull"
- Linus Pettersson b/mf
"Oerhört snabb, modern ytterback följer med i anfallen, duktig defensivt och offensivt"
- Andreas Karlsson b
"Stabil, går hårt in i dueller, bra timing, bra spelförståelse trots sin ringa ålder, spelar moget"
- Andreas Emilsson mf
"En jämn spelare, liten men tuff som går in hårt i dueller"
- Martin Johansson b
"Modern ytterback följer med i anfallen, känslig vänsterfot"
- Tobias Frejfors mf
"Känslig vänsterfot, bra teknik och spelförståelse"
- Håkan Ström mv
"Stor och smidig, bra i luften, tack vare sin storlek täcker upp bra"
- Johan Silvanderson b/mf
"Kvick, bra vänsterfot och bra spelförståelse"

mf = mittfältare
f = forward
b = back
mv = målvakt

Vet Du om att med Ditt medlemskap stödjer Du bl.a. 14 lag i ungdomsfotbollen med ca 280 ungdomar, 2 seniorlag, 200 barn i idrotts- och fotbollsskola, 2 serielag i boule, 100 ideellt arbetande funktionärer och ca 300 barn och vuxna i olika motionsgrupper.



COOP
EXTRA

Norremark
öppet för dig 7-22 alla dagar

Välkommen till
Sandsbro
Pizzeria & Grill

Fyllerydsvägen 2
Tel. 0470-656 61

Öppet: Månd-torsd 11-21 • Fredag 11-22
Lördag 12-22 • Söndag 13-21

FAMERO
INDUSTRI AB

Rådjursvägen 10
352 45 Växjö
Tel. 0470- 166 00

www.fameroindustri.se

MAXI
ICA STORMARKNAD
VÄXJÖ

Öppet:
Mån-Fre 8-21
Lördag 8-19
Söndag 10-19

Motion - En sektion

En av fyra sektioner, vad kan man välja? Vilken motionsform passar mig?

Text och foto: Emilia Hjelmberg

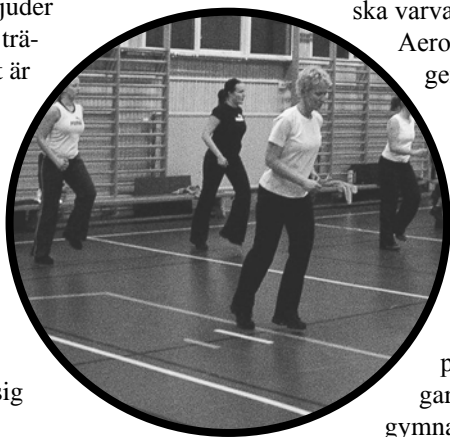
Motionsektionen består av en 15-tal ledare som erbjuder Växjöborna tio olika träningsformer. Utbudet är brett så att det finns motionsformer som passar alla, med allt från familjegymna till chiball. För närvarande finns det 15-20 deltagare i varje grupp och åldern varierar. Just nu sträcker den sig mellan 2 – 80 år.

Nästan all verksamhet sker i Sandsbroskolans gymnastiksal, med undantag av chiball som håller till på Thorsmans på norra industriområdet.

För dig som är sugen på att börja otionera och inte är säker på vad som passar, så är lättgymna och rygggymna en bra start. När man väl har kommit igång finns det möjligheter att prova på de andra träningsformerna. Det är bara att ta kontakt med den ledare som har det pass som du är intresserad av.

Musiken har stor betydelse för träningen, den får oss att komma in i rätt känsla. Med snabbare låtar ökar orken

och viljan till intensiv träning och med lugnare låtar så varvar kroppen ner för återhämtning. I och med att gymna och aerobic är uppbyggda på olika vis så är musiken anpassad till det. Inom gymna sker det olika intensiva pulstoppar som ska varvas med lugnare tempo. Aerobics har samma tempo genom hela passet.



Pilates är en annan träningsform som vi nu i vinter testat under två söndagar och responsen har varit så god att vi nu startar en pilatesgrupp på lördagsförmiddagarna i Sandsbroskolans gymnastiksal!

Barngrupperna är väldigt populära. De fylls snabbt och önskan att starta ytterligare grupper inom barngymnastiken är stor. Lena poängterar att motionssektionen är i behov av nya ledare som

antingen kan överta eller starta en ny gymnastikgrupp. Detta gäller alla grupperna men det märks tydligast på barn och familjegymnastiken. Ny energi välkomnas alltså till motionsektionen!



Lenas avslutande ord om motionens funktion: "Grundar till att finna glädjen att röra sig och uppmuntran till välbefinnande"

Du som är sugen på att leda en gymnastikgrupp är mycket välkommen att höra av dig till Lena Björklund. Se mer på www.sandsbroaik.se och klicka dig vidare till motion.

Gympaprogram Våren

Familjegymnastik från 2 år

Söndagar kl. 11.00-12.00

Ledare: Sara Hultmark tel. 74 25 50

Malin Engström tel. 655 65

Barngymna 4-5 år

Tisdagar kl. 17.00-17.45

Ledare: Ulrika Renemark tel. 655 54

Camilla Linnér Tel. 657 13

Barngymna 6-7 år

Måndagar kl. 18.00-19.00

Ledare: Helena Söderberg Tel. 616 10

Annie Svensson Tel. 655 50

Barngymna 8-10 år

Torsdagar kl. 17.00-18.00

Ledare: Lena Wickman Eng Tel. 616 61

Herrgymna

Söndagar kl. 19.00-20.00

Ledare: Anki Solvemark tel. 614 23

Aerobic styrka

Söndagar kl. 20.00-21.00

Ledare: Lena Björklund tel. 658 82

www.bilsport-mc.com

0470-201 25

BILSPORT & MC
SPECIALFÖRSÄKRING

Det lilla kontoret
med de STORA
resurserna!

**DFDS
TRANSPORT**

☎ 0470-72 21 20

**Förenings
Sparbanken**

STATOIL

Evedal
Öppet:
Mån-fre 6-24
Lördag 7-24
Söndag 8-24

i rörelse!

Rygg och Lättgymna

Måndagar kl. 19.00-20.00

Ledare: Inga Burman tel. 656 59

Herrar och damer är välkomna!

Chiball

Måndagar kl. 19.00-20.00 i Thorsmans gy-sal

Ledare: Anette Liljenberg tel. 615 50

Ring Anette om du vill boka plats

eller bara är nyfiken och vill veta mer.

Step-up

Onsdagar kl. 20.00-21.00

Ledare: Britt-Marie Knutsson tel. 613 56

Pilates

Söndagar kl. 17.30-18.30

Ledare: Lila Bukvic tel. 615 12



BARN & FRITIDSMARKNAD

DEN 29:E APRIL

Är fotbollsskorna för små, ligger leksakerna och samlar damm eller vill du sälja dina gamla dataspel? Vi erbjuder dig att hyra ett bord på Sandsbro Barn och fritidsmarknad den 29 april.

Plats: SAIK:s klubbstuga

Tid: 10-15

Kostnad: 100 kr/ bord

Sista anmälningsdag 26 april till Claes Enarsson tel: 65186

TIPS!

Ni kanske kan dela bord med grannen eller inom ert lag, om du inte behöver hela bordet själv?

Arr: F-99

Namn: Lena Björklund, Ordförande för Motionsektionen och ledare för aerobics styrka

Familj: Stefan Eriksson, barnen Fanny 13 år, Matilda 11 år och Ida 9 år

Intressen: Tennis

Övrigt: Har varit ledare i SAIK i 12år

Lena Björklund är ordförande och en av många ledare för motionssektionen i SAIK. Hon är utbildad aerobicingstruktör och har grundutbildning inom gymnastik. Lena har en 67 % tjänst på Växjöbagarn,



och nu på våren leder hon ett aerobicpass varje vecka, samtidigt som hon tränar extra på idrottskliniken.

Att cykla till jobbet gör att hon får in motion på vardagsnivå. Hennes sambo Stefan tränar ena dotterns fotbollslag och alla tre barnen tränar på Dackegymnastern - så hela familjen är aktiva och håller sig igång.

Lena har många järn i elden, så hon passar på att ta det lugnt mellan terminerna för att återfå nya fräscha rafter till terminsstarterna.



Catering & Service AB

Restaurang och festvåning

Arabygatan 80, Växjö Tel. 0470-74 09 33

Fräscha upp ditt hem nu!

Vi tillhandahåller ALLT inom måleri, golv, färg & tapeter!
Vi utför golvläggning, målning och tapetsering till humana priser.
Begär gärna offert. Ring eller besök oss!

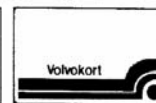
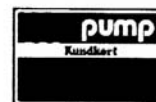
VÄXJÖ FÄRG & TAPET AB

JOTUN



Hjalmar Petris väg 46 • 352 46 Växjö • Tel. 246 13 • Fax 362 84 • Öppet: Mån-Fre 8-18 Lördag 9-13 • Välkomna!

Här gäller



Sandsbro Servicehall Eftr.

Gränsvägen 2, 352 49 Växjö
Telefon: 0470-653 33