

Hoppas ni har haft en skön juledighet! Nu är vårterminen i full gång med träningskväll i Hedebyhallen och flera aktiviteter under våren. Passa på att prova något nytt! Om du inte har betalat din medlemsavgift är det bra om du gör det omgående, så slipper vi skicka påminnelse. Den gäller för verksamhetsåret 10-11, alltså till sommaren. /Styrelsen

NYTT!
Söndags-
träffar

**SISTA SÖNDAGEN
I MÅNADEN:
SÖNDAGS-
TRÄFFAR**

27 februari: Brädspelsträff
(Societetshuset, 18.00)

27 mars: Pingisturnering

24 april: Vandring på Sörmlandsleden

Anmälan: Maila sandra.fogelberg@frisksport.se

INBJUDAN: VÅRKURS

Vårkursen hålls i år på Stensund. Den här gången kan man gå Frisksport Basic (ideologisk grundkurs), Trampolinledarutbildning steg 1 och steg 2, Cirkusledarutbildning, Dramautbildning och Dansutbildning.

Datum: 11-13 mars 2011

Kostnad: 900 kronor, men som medlem i Trosa FK betalar du endast 300 kronor.

Info och anmälan: www.frisksport.se

OBS! Meddela klubben via trosa@frisksport.se att du är anmäld, så att vi vet vilka som ska delta.

TRÄNING

Trampolin, jonglering och akrobatik på torsdagar i Hedebyhallen.

18.00-19.00: målgrupp yngre barn.

19.00-20.30: målgrupp äldre barn och ungdomar.

**VALBORGSTRÄFF:
SLÄPP FÅNGARNA LOSS
- DET ÄR VÅR!**

Trosa FK inbjuder till en ungdoms- och äventyrsträff på Stensund under Valborgshelgen. En helg fylld med roliga aktiviteter, bl a "Fångarna på fortet"-tema.

Datum: 29 april 19.00

-1 maj 12.00

Kostnad: 400 kronor

Plats: Stensund

Ålder: Från 15 år

Anmälan: johanna.fogelberg@frisksport.se

Sista anmälningsdag: 11 april

**Valborgs-
träff på
Stensund**

RAPPORTER

NYÅRSKURSER

ALLMÄN FRISKSORTLEDARUTBILDNING STEG 1:

Lovisa Kenttä, Vega Reimer, Tobias Broström, Viktor Langseth, Reidar Bodin Dahlman, Filippa Gustafsson. **STEG 2:** Emmy Karlsson.

KURSLEDARKURSER: Rasmus Gustafsson, Sandra Fogelberg, Arvid Leimar, Linus Hagander, Angeliqa Berggren.

FÖRSTA HJÄLPEN-UTBILDNING MED BOKVÄLL

Många av klubbens ledare deltog på Livgardet i Kungsängen under ledning av Jens Lindh. Förutom grunderna i första hjälpen fick deltagarna testa den militära hinderbanan.

VINTERSPELEN I MOTALA

Klubben ordnade gemensam resa till ungdomsträffen och ett 10-tal medlemmar hängde med.

Medlemsavgifter 10-11

Ålders- eller sjukpensionär	250 kr
Junior (-14 år)	250 kr
Ungdom (14-19 år)	250 kr
Senior (20 år-)	350 kr
Ensamstående med junior	500 kr
Familj på samma adress	700 kr

Betala din medlemsavgift omgående, tack. Då slipper vi skicka ut påminnelser. Ange med namn och födelsedatum (år-mån-dag) vilka avgiften avser. Uppge också adress och ev e-postadress. Plusgiro: 64 82 28 - 5

Som medlem får du...

- tidningen Frisksport (ett ex per familj)
- klubbinformation direkt hem i brevlådan
- fritt deltagande i alla aktiviteter (om inte åldersindelning e dyl finns)
- disponera klubbens klätterutrustning, beachvolleynät, skridskosegel, cirkusprylar...
- disponera klubblokalen i Societetshuset
- subventionerade resor till träffar & läger
- subventionerat deltagande i kurser
- rabatt på Stensunds midsommarfirande
- rabatt på Frisksportförbundets riksläger

Som medlem lovar du...

- att följa klubbens regler:
- Frisksportverksamhet är helt fri från tobak, alkohol och andra droger.
- Frisksportverksamhet är fri från all form av mobbning och rasism.

Medlemsförsäkrans (gäller alla): Jag sym-patiserar med frisksportens helhetssyn sådan den är formulerad i förbundsprogrammet och förbinder mig att i frisk-sportsammanhang inte förtära drycker som innehåller mer än 2,25 volymprocent (=1,8 viktprocent) alkohol eller använda tobak eller narkotika i någon form.

Frisksportlöftet (obligatoriskt för 12-18 år, frivilligt för övriga): Jag förbinder mig att inte i något sammanhang förtära drycker som innehåller mer än 2,25 volymprocent (=1,8 viktprocent) alkohol eller använda tobak och narkotika i någon form.

Styrelsen

ordf.	Jeanette Ahlgren, 073-9313582
v ordf.	Rasmus Gustafsson, 073-3103442
sekr.	Tommy Fogelberg, 070-7680678
kassör	Pontus Landström, 070-7992088
led.	Johanna Fogelberg, 076-7614414
led.	Simon Wancke, 073-5768686
led.	Sandra Fogelberg, 070-4383245
led.	Angeliqa Berggren, 070-2498942
suppl.	Vega Reimer, 0730-835712
suppl.	Lovisa Kenttä, 0156-16864

ADRESS Societetshuset, Alpg., 619 35 Trosa
E-POST trosa@frisksport.se
HEMSIDA www.frisksport.se/trosa
PLUSGIRO 64 82 28 - 5

EN LIVSSTIL

HELT ENKELT

Frisksport är en idé om hur vi skall leva för att må bra och ha kul tillsammans.

För att **DU** ska må bra måste du sköta om din kropp. Motionera, äta sunt och inte förstöra den med tobak, alkohol eller andra droger.

För att **VI** ska må bra måste vi dela upplevelser och känna gemenskap. Skratta, umgås och trivas.

För att **ALLA** ska må bra måste vi hjälpas åt. Ta ansvar för vår miljö och för jordens överlevnad. Lära känna andra människor och kulturer samt leva i fred med varandra.