

KLÄTTER-
DAG
1:A
DECEMBER

Hej på er! Julen närmar sig! Trosa FK önskar alla medlemmar en riktigt god, vit jul och ett gott nytt år! Och ni, glöm inte betala medlemsavgiften! Den gäller fram till 30 juni 2013! /Styrelsen

VECKOVERKSAMHET:

TRÄNING I HEDEBYHALLEN

Trampolin, jonglering & akrobatik i Hedebyhallen, Vagnhärad på torsdagar
18.15-19.15 Målgrupp: 5-8 år
19.15-20.30 Målgrupp: 9-14 år

BARNGYMPA LÖRDAGAR 10.00

Det finns eventuellt några platser kvar på barngympan på Vitalisskolan på lördagar kl 10. Målgruppen är ca 4 år och vill du vara med ska du kontakta Louise von Berens, 0707-363062.

AVSLUTNING!

Sista träningsdag i Hedebyhallen är torsdagen den 6 december, då det också bjuds på julfika. (Verksamheten i Hedebyhallen startar nästa termin den 10 januari.)

INBJUDAN: KLÄTTERKURS

PÅ STENSUND 1 DECEMBER

Trosa FK bjuder in till en heldagskurs i klättring. Teoretiska och praktiska grunder för toppreps-klättring på klättervägg. Materialkunskap, säkerhetsinstruktioner samt tekniker för säkring och klättring.

KOSTNAD: 150 kr inkl lunch och lussebullsfika för medlemmar i TFK. (300kr för övriga.)

UTRUSTNING: Trosa FK har utrustning, men ta gärna med egen.

TID: Lördagen den 1 december kl 10-18.

ANMÄLAN: Snarast, dock senast 26 november till pontus.landstrom@frisksport.se. Meddela eventuell specialkost. Begränsat med platser.

KURSLEDARE: Jens Lindh.

MÅLGRUPP: Ungdomar och vuxna.

INRIKTNING: Grunder för nybörjare och den som vill friska upp sina kunskaper. Du som är erfaren får också delta - passa på att klättra, inspirera andra och hjälp till!

FÖRLÅT!

Det tog tid innan läktaren i Hedebyhallen var färdigbyggd. När vi väl fick börja träningarna strulade det med lås till nya förråd. Första tillfället hade kommunen satt upp lås utan att ge oss nyckel. Andra tillfället fanns det nycklar, som inte hann fram i tid till ledarna. Grupp 1 fick inte fram sitt material, och träningen fick ställas in. Vi ber så mycket om ursäkt för allt extra besvär!

SISTA MINUTEN: RESA TILL

MEGA I VÄRNAMO 16-18/11

Södermanlands Frisksportdistrikt ordnar resa för medlemmar i Södermanland.

Kostnad: Medlemmar i Trosa FK betalar aldrig mer än 200 kr för resan, resten betalar klubben.

Anmäl dig på www.frisksport.se/sormland senast den 9 november.

Information om Megahelgen finns på www.frisksport.se och i förra nyhetsbrevet.

INBJUDAN: NYÅRSKURS

Nyårskursen är en ledarskapsutbildning som består av tre steg. Om du vill fira nyår på Stensund och är intresserad av att utveckla ditt ledarskap ska du boka in nyårskursen 2012.

DATUM: 29 december - 4 januari

ÅLDER: Från 16 år och uppåt

KOSTNAD: 2900 kronor, men som medlem i TFK betalar du endast 700 kronor.

INFO OCH ANMÄLAN: www.frisksport.se

OBS! Maila trosa@frisksport.se innan du anmäler dig och berätta vad du vill göra för ledaruppgifter i klubben!

RAPPORT: HÖSTKURS

Höstkursen var i år i Värnamo. Från Trosa FK deltog många medlemmar.

Yoga: Jeanette Ahlgren, Alexandra Andersson, Sandra Fogelberg, Tobias Jobring, Katarina Kenttä och Susanne Ernstell.

Dans: Linda Andersson-Eriksson, Tobias Broström, Emmy Karlsson och Lovisa Kenttä.

Trampolin steg 2: Vega Reimer

Frisksport Basic: Amandus Reimer
Dessutom deltog Linus Hagander i kursledningen och Pontus Landström som chaufför.

Medlemsavgifter 12-13

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	800 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, beachvolleybåt, 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 mobbing och rasism.

Medlemsförsäkringen (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.	Lovisa Kenttä, 0703-833544
sekr.	Tommy Fogelberg, 070-7680678
kassör	Ulla-Maj Hellstrand, 070-7776617
led.	Katarina Kenttä, 070-4248575
led.	Vega Reimer, 0730-835712
led.	Emmy Karlsson, 076-2002803
led.	Pontus Landström, 070-7992088
suppl.	Tobias Broström, 073-9058195
suppl.	Folke Wancke

Trosa FK

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.