

12 MAJ:
VÅR-
AVSLUTNING
MED
SHOW

Hej! Nu laddar vi för torsdagkvällen den 12 maj i Hedebyhallen då vi bjuder in till en öppen trolleri- och cirkusshow med FiliokusFredrik, en av Sveriges populäraste barn- underhållare. Och i sommar ses vi på tipspromenad, midsommarfirande, riksläger och cirkusskola. Håll utkik på frisksport.se och på afficher på stan! /Styrelsen

VECKOVERKSAMHET:

TRÄNING I HEDEBYHALLEN

Trampolin, jonglering och akrobatik i Hedebyhallen, Vagnhärad på torsdagar. Ingen föranmälan, kom bara.

18.15-19.15 Yngre barn/nybörjare
Målgrupp: 4-8 år
19.15-20.30 Äldre barn/ungdomar
Målgrupp: 9-15 år

Träningar: 7, 14, 21 och 28 april (se ovan).
Ingen träning p g a lov: 31 mars och 5 maj.
Avslutning: 12 maj (se nedan).

INBJUDAN 12 MAJ: AVSLUTNING OCH ÖPPET HUS MED SHOW

Välkommen till avslutning och öppet hus i Hedebyhallen torsdagen den 12 maj. Klubben bjuder in medlemmar och alla andra (bjud med kompisar och mormor och alla du känner!) till en kväll med massor av kul. FiliokusFredrik kommer med sin trolleri- och cirkusshow – mer info kommer i brevlådan och på affischer på stan!

INBJUDAN 1-3 APRIL: VÅRKURS SISTA MINUTEN!

Cirkusledarutbildning Kurs för dig som vill bli cirkusledare. Lära dig grunderna i jonglering och andra cirkusredskap som poi och enhjuling. Nivå: Nybörjare.
Förkunskaper: Inga.

Trampolinutbildning Kurs för dig som vill lära andra att hoppa trampolin. Lär dig grunderna i ledarskap och passningsteknik för grundövningar upp t o m framåt- och bakåtvolt. Nivå: Nybörjare.
Förkunskaper: Du bör ha hoppat en del och känna till trampolinen som redskap.

DATUM: 1-3 april. **ÅLDER:** Från 14 år och uppåt
PLATS: Stensund. **KOSTNAD:** 990 kr. Medlem i Trosa FK betalar endast 300 kr. **LOGI:** Golvlogi.
ANMÄLAN: Omgående till kansli@frisksport.se

KOMMANDE VERKSAMHET:

TIPSPROMENAD I TROSA STADS NÄRNATUR

Lördagen den 28 maj är hela familjen välkommen till tipspromenad om natur och miljö. Start vid vandrarhemmet Snipan i Trosa hamn mellan 13.00 och 15.00. Arrangeras i samarbete med Naturskyddsföreningen Trosabygden.

MIDSOMMAR PÅ STENSUND Välkommen till traditionellt midsommarfirande på Stensund!

RIKSLÄGER V 28 Boka in vecka 28 och kom till Sättila utanför Göteborg för en vecka med hundratals programpunkter inom sport och kultur, för alla åldrar. Stanna hela veckan eller hälsa på någon dag. Info kommer på www.frisksport.se.

CIRKUSSKOLA V 32 Sommarens cirkusskola arrangeras i Vagnhärad under vecka 32. Jonglering, akrobatik och trampolin under en hel vecka och avslutning med stor föreställning för alla på fredagen. Mer info finns på www.frisksport.se/cirkusskola. Begränsat med platser, anmäl idag!

RAPPORTER:

TRAMPOLINKURS Trosa FK ordnade en trampolinledarutbildning på Stensund i januari under ledning av Jeanette Ahlgren. Under dagen deltog Sofie Hoinard, Daniel Kemppi, Odin Czechowski, Glim Lindaregård, Alvin Lindaregård och Mats Brokvist.

RAPPORT FRÅN DISTRIKTSÅRSMÖTE Ombud från Trosa FK deltog i Sörmlandsdistriktets årsmöte. Där rapporterade styrelsen året som har varit och planerna för framtiden. Ulrika Hagen från NBV presenterade studieförbundets material och tankar om samarbete. Årsmötet valde många medlemmar i Trosa FK till förtroendeposter: Ordförande Christer Påhlson, kassör Elsa Flach, ledamot Stina Påhlson, suppleant Marcus Polso, valberedare Tommy Fogelberg, revisorer Rasmus Gustafsson och Linus Haganeder och till cirkuskommittén valdes Jeanette Ahlgren, Marcus Polso och Pontus Landström.

Medlemsavgifter 15-16

Ålders- eller sjukpensionär	250 kr
Junior (-14 år)	250 kr
Ungdom (14-25 år)	250 kr
Senior (26 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, beachvolleybrett, 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 frisksportsammanhang 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

ordförande:
Rasmus Gustafsson, 0733-103442
vice ordförande:
Pontus Landström, 070-7992088
sekreterare:
Tommy Fogelberg, 070-7680678
kassör:
Elsa Flach, 0156-53210 (SFF)

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.

Trosa FK

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

Avs:

TROSA FRISKSPORTKLUBB

Societetshuset, Alpgatan · S-619 35 Trosa