

Nytt!

Träningen flyttad  
till Multum i Trosa!

# Torsdagsträning

Trampolin, jonglering, akrobatik, enhjuling,  
balansklot, tissue och annat kul.

Ingen föranmälan – kom bara.

Ledare finns på plats, men alla hjälper till!

Torsdagar i Multum i Trosa (vid Tomtaklintskolan)

18.15-19.15 • Yngre barn/nybörjare • Målgrupp: 4–8 år  
19.15-20.30 • Äldre barn/ungdom/vuxen • Målgrupp: 9–15 år

Start 19 januari • Ingen träning på loven vecka 8 och 14.

## Medlemsavgifter

Gäller verksamhetsåret  
2022-07-01 – 2023-06-30

|                        |        |
|------------------------|--------|
| Pensionär              | 300 kr |
| Barn (– 14 år)         | 300 kr |
| Ungdom (14–25 år)      | 300 kr |
| Vuxen (26 år –)        | 400 kr |
| Ensamstående m barn    | 550 kr |
| Familj på samma adress | 850 kr |

## Plusgiro 64 82 28-5

Betala din medlemsavgift direkt, så slipper vi skicka ut påminnelser. Ange med namn och födelsedatum (år-mån-dag) vilka avgiften avser. Ange också adress och e-postadress.

## Som medlem får du ...

- Tidningen Frisksport.
- Klubbinformation.
- Fritt deltagande i alla klubbaktiviteter (om inte åldersindelning eller annan begränsning finns).
- Disponera klubbens klätterutrustning och cirkusprylar.
- Subventionerade resor till träffar och läger.
- Subventionerat deltagande i kurser.
- Rabatt på Stensunds midsommarfirande.
- Rabatt på riksläger.

## Klubbregler

- Frisksportverksamhet är helt fri från tobak, alkohol och andra droger.
- Frisksportverksamhet är fri från all form av mobbing och rasism.

## Medlemsförsäkringen (gäller alla):

Jag sympatiserar med frisksportens helhetsyn 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.

## Söndagsträffar

Tredje söndagen i månaden 15<sup>00</sup>-17<sup>00</sup> träffas vi vid Frisksportpaviljongen på Stensund. Mestadels utomhus – klä dig efter väder. Alla är välkomna! Ingen föranmälan, ingen kostnad, inget krav på medlemskap. Vi anpassar aktiviteterna efter de som är på plats. Barn deltar med vuxen.

- 19 februari Skridskor / jonglering & akrobatik. Ta med egna skridskor om det går att åka på is – annars rörliga kläder.
- 19 mars Utelekar och spel.
- 16 april Gästföreläsare och insektsbingo.
- 21 maj Prova på mångkamp. Mjuka och rörliga kläder behövs.

Arrangör: Södermanlands Frisksportdistrikt Kontakt: Karin 073-817 39 32

## Söndags- träning *ny!*

Multum, 18<sup>00</sup>-20<sup>00</sup>  
följande söndagar:

22 januari

26 februari (prel)

5 mars (prel)

26 mars

23 april

- Målgrupp ungdomar/vuxna. OBS! Barn tränar med förälder eller annan vuxen.
- Inte ledarledd
- "Öppet förråd"
- Vi tränar det vi vill
- Gratis för medlem

**Exempel:** spela volley, spela pingis, hoppa trampolin/fasttrack, bygga tablå, göra hinderbana/parkour...

## Öppet hus 4 feb 11<sup>00</sup>-15<sup>00</sup>

Trosa kommun bjuder in till Öppet hus i nya Multum. Aktiviteter med Trosa FK och Trosa Truppgymnastik. Gratis fika! Musikunderhållning, utdelning av kultur- och idrottspriser mm. Välkomna!

Trosa Frisksportklubb  
c/o Frisksportrörelsen  
Stensund, 619 91 Trosa  
trosa@frisksport.se  
[www.frisksport.se/trosa](http://www.frisksport.se/trosa)  
Plusgiro: 64 82 28-5



Styrelsen  
Ordförande:  
Kassör:  
Sekreterare:  
Ledamöter:

Oliwia Wadle, 073-1423270  
Pontus Landström, 070-7992088  
Rasmus Gustafsson, 072-2282732  
Elva Wrånghede, Perla Wrånghede  
och Alrik Lundin

Roliga aktiviteter i en nykter och tobaksfri miljö.

# FRISK sport