

Träningen fortsätter  
i Multum i Trosa!

# Torsdagsträning med Trosa FK

Trampolin, jonglering, akrobatik, enhjuling,  
balansklot, tyg, pingis och annat kul.

Ingen föranmälan – kom bara.

Ledare finns på plats, men alla hjälper till!

18.15-19.15 • Yngre barn/nybörjare • Målgrupp: 4–8 år  
19.15-20.15 • Äldre barn/ungdom/vuxen • Målgrupp: 9–15 år

Start torsdag 14 september • Ingen träning på lovet v 44.

## Rikslägerplanering

Nästa sommar är riksläget i Västergötland, men redan 2025 kommer det tillbaka till Stensund med Stockholms och Södermanlands Frisksportdistrikt som arrangör. Vill du vara med i lägerledningen eller vara med och planera? Kontakta distriktsordförande Jeanette Ahlgren Svens, 0739-313582. Nästa möte är den 14 okt.

## Höstkurs

Ljungsbro 6–8 oktober.

Vill du bli ledare eller vidareutbilda dig? Gå en ledarkurs med Frisksport! Klubben står för resa och avgiften, du betalar bara 100 kr själv. Se kursutbud snart på frisksport.se och i sociala kanaler.

## Söndags- träning

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

24 september

1 oktober

15 oktober

· Målgrupp ungdomar/  
vuxna. OBS! Barn  
tränar MED förälder  
eller annan vuxen som  
är AKTIV i hallen.  
· Ingen ledare på plats  
· "Öppet förråd"

**Fri träning, t ex:** volley,  
pingis, trampolin/  
fasttrack, hinderbana/  
parkour...

**Föreningarnas dag** Oj, så många som besökte föreningarnas dag i Multum och Tomtaklint den 20 augusti, det var nog rekord. Stort tack till alla besökare och klubbens ledare som hjälpte till!

**Årsmöte** | Stöttet på Stensund (där klubben bildades för över 75 år sen!) hölls årsmötet. Året som varit gick igenom och framtiden planerades. En delvis ny styrelse valdes, se nedan. Tack alla som var med!

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  
Ledamöter

Träningsledare

Oliwia Wadle, 073-1423270  
Pontus Landström, 070-7992088  
Mia Rodriguez, Alrik Lundin, Philip Wadle,  
An Van Beech och Mai Idermark Robin  
Emmy Eriksson, 076-0448483

## Medlemsavgifter

Gäller verksamhetsåret  
2023-07-01 – 2024-06-30

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 material, som klättrerutrustning och cirkusprylar.
- Subventionerade resor till träffar och läger.
- Subventionerat deltagande i kurser.
- Rabatt på riksläger.

## Klubbregler

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

## Medlemsförsäkringen (gäller alla):

Jag sympatiserar 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.

**FRISK**  
sport

Roliga aktiviteter i en  
nykter och tobaksfri miljö



trosافرisksport

Senaste nytt på Instagram!