

## Multum Torsdagsträning

Trampolin, jonglering, akrobatik, enhjuling, balansklott, tyg...

Ingen föranmälan – kom bara. Ledare finns på plats, alla hjälper till!

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

Terminsavslutning torsdag 11 maj  
Ingen träning på lovet vecka 14.

## Söndags- träning

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

5 mars  
26 mars  
23 april

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

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

### 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 klättroutrustning 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 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.

## 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 mars	Utelekar och spel.
16 april	Insektsbingo.
21 maj	Prova på mångkamp. Mjuka och rörliga kläder behövs.

Arrangör: Söd.Frisksportdistrikt Kontakt: Karin 073-817 39 32

trosafrisksport

Nytt på Instagram!

## Lägerträff

Stensund 11 mars 10<sup>30</sup> -16<sup>30</sup>

Planeringsträff med lunch för funktionärer inför Frisksportläger 2023. Planering kring området, deltagarnas upplevelser, tidsplan, grundprinciper och ramprogram. Anmäl till Sara Brunskog senast tisdag 7 mars på sara.frisksport@gmail.com.

## Årsmöte

Stensund 12 mars 15<sup>00</sup>

Södermanlands Frisksportdistrikt bjuder in till årsmöte. Distriktet samlar sörmlandsklubbarna och samordnar aktiviteter, utbildningar, cirkusskolan, resor och bidrag. Vill du vara ombud från Trosa FK? Meddela trosa@frisksport.se.

**Flytt från Hedeby** Tack till de 15 medlemmar som hjälpte till med flytten från Vagnhärad till nya hallen Multum i Trosa.

**Succé på Öppet hus** Tack alla ledare som var med och ordnade invigningen av nya hallen. Känslan var närmare 1000 besökare – de 600 burlarna tog i alla fall slut fort...

## Cirkusskola

V 30 Flen, Gnesta, K-holm V 31 Nyköping, Trosa  
[www.frisksport.se/cirkusskolan](http://www.frisksport.se/cirkusskolan)

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



UTBILDNING • FRISKSPORT  
Vårkurs  
2023

## Vårkurs

**Trampolinledarutbildning steg 1**  
Ledarskap och passningsteknik för grundövningar upp till och med framåt- och bakåtvolt.  
Kursledare: Marcus Rosenlind och Jeanette Ahlgren Suens

**Ledarutbildning i aerial silk**  
Inspiration, grundläggande säkerhet, övningar och ledarskap för luftakrobatik i tyg.  
Kursledare: Elin Englund och Vega Reimer

25 mars 2023  
Multum, Trosa

**Cirkusledarutbildning**  
Lär dig hur du lär ut grunderna i olika former av jonglering; bollar, diabolo, flower stick och tallrik.  
Kursledare: Alrik Lundin

**Kurs i webb och sociala medier**  
Lär dig redigera klubbwebb på frisksport.se och få tips för sociala medier.  
Kursledare: Josefin Sahlberg, Jeanette Friberg och Erik From

**Målgrupp**  
Vuxna och ungdomar från 14 år

**Program**  
09.00-10.00: Mottagning och frukost (bokas vid anmälan)  
10.00-18.00: Kurspass, lunch och fika  
18.00-21.30: Frivillig kväll med middag och hallhäng

**Logi**  
Sänglogi i Paviljongen på Stensund (begränsat antal).

**Avgifter**  
600 kr inkl kurs, lunch och fika (300 kr för webbkursen)

650 kr sem ovan, plus middag och hallhäng 120 kr logi och frukost fredag till lördag, 120 kr logi och frukost lördag till söndag

**Anmälan**  
Senast den 15 mars via [www.frisksport.se](http://www.frisksport.se)

**Info**  
[trosa@frisksport.se](mailto:trosa@frisksport.se)



## Häng med på en rolig kurs i Sälen

Vi åker skidor/snowboard/längdskidor och passar samtidigt på att utveckla Frisksportrörelsen. Det blir utförsäkning blandat med ledarskap, lekar och en massa annat kul.

Ledarutbildning i Sälen  
6-10 april 2023

**Ålder** Från 15 år (är du yngre måste ledare/målsman följa med)

**Avgift** 1800 kronor (inkl kurs, bussresa, logi och halvpension)

Kostnad för lunch och liftkort tillkommer.

**Bussresa** Bussen går från Värnamo via Skillingaryd, Jönköping, Motala och Örebro till Sälen.

**Anmälan** Via [www.frisksport.se](http://www.frisksport.se) senast den 13 mars 2023

**Mer info** Se [www.frisksport.se](http://www.frisksport.se) eller kontakta Mats Johansson, [mats.johansson@frisksport.se](mailto:mats.johansson@frisksport.se), 070-493 06 64

## Vårkurs för dig i Trosa FK:

Endast 100 kr i egenavgift (inkl kurs, lunch, fika och middag och kvällshäng).

Anmäl dig via [frisksport.se/kalender](http://frisksport.se/kalender) och ange att klubben betalar din kursavgift. Perfekta kurser om du vill bli ledare, för dig som är förälder och vill kunna hjälpa till och för dig som redan är ledare och vill fortbilda dig.

## Påskkurs för dig i Trosa FK:

Endast 300 kr i egenavgift. Liftkort fre-sön eller fre-mån, ev utrustningshyra och lunch tillkommer. Medlem kan i efterhand ansöka (mot kvitto) om bidrag på 400 kr för utrustningshyra (gäller om du inte har egen).

Resor till bussen i Örebro ordnas. Anmäl via [frisksport.se/kalender](http://frisksport.se/kalender)



[Facebook](https://www.facebook.com/frisksportlager) Frisksportläger

[Instagram](https://www.instagram.com/frisksportlager) Frisksportläger

## Läger vid havet

Snart är det dags för Frisksportläger! Vecka 28 ses vi på vackra Stensund i den sörmländska skärgården och njuter av en härlig lägervecka vid havet. Kom själv, ta med en kompis eller åk hela familjen!

Frisksportlägret är en vecka fylld av aktiviteter för alla åldrar. Är du träningsintresserad hittar du träningspass och du som vill kan delta i tävlingar som mångkamp, volleybollturneringar och stafett. För den kulturintresserade erbjuds trevliga utflykter och intressanta föreläsningar. Ungdomar kan träffa nya vänner i ungdomslägret och delta på ungdomsaktiviteter. De yngsta deltagarna kommer kunna vara med på gympa, knattkamp och pysselverkstad. Och självklart kommer det att bli många bad, paddlingsturer och andra aktiviteter i havet!

De flesta bor i tält eller husvagn på naturcampingen på Stensund och från och med 1 mars går det att boka inomhusboende via Stensunds Folkhögskola för den som vill. På lägerplatsen finns möjlighet att köpa matpaket med frukost och middag som serveras på slottet och det finns även fik med våfflor och grill öppet i vårt lägercentrum på kvällen. I år är hela Frisksportrörelsen värdar för lägret som drivs av ideella krafter från hela landet. Vill du vara med och hjälpa till? Hör av dig till oss!

Välkommen till bästa sommarveckan – med något för alla!

Föränmäl dig! Anmälan görs via hemsidan [www.frisksportlager.se](http://www.frisksportlager.se) och du som anmäler dig i god tid får rabatt på lägeravgiften.