

## Multum

## Torsdagsträning

Trampolin, jonglering, akrobatik, enhjuling, balansklot, tyg...

Ingen föransökningsblankett – 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

 Avslutning torsdag 11 maj 18.30-20  
 – klubben bjuder på fika!

OBS!

 Båda  
 grupperna  
 samtidigt!  
 Kom när  
 du vill!

## 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 klättringsutrustning 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 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 föransökningsblankett, ingen kostnad, inget krav på medlemskap. Vi anpassar aktiviteterna efter de som är på plats. Barn deltar med vuxen.

21 maj Prova på mångkamp. Mjuka och rörliga kläder behövs.

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

**Distriktsårsmöte** Karl-Axel Reimer, Otto Reimer och Rasmus Gustafsson var ombud från klubben tillsammans med distriktsstyrelsens Jeanette Ahlgren Svens, Pontus Landström och Siri Reimer. Följande medlemmar valdes till förtroendeposter: Jeanette Ahlgren Svens, ordförande, Pontus Landström, kassör, Emmy Eriksson, cirkukommittén, Tommy Fogelberg (valberdning) och Ove Pettersson (revisor).

**Vårkurs i Multum** Trosa FK fick arrangera förbundets kursdag. Totalt var 52 personer varit ledare, deltagare och funktionärer.

Från klubben deltog Max Cederberg (trampolinledarutbildning steg 1, Leona Lennevald och Lukas Karagiannis (ledarutbildning jonglering), Siri Reimer, Emmy Eriksson, Fatou Cham, Freya Rodriguez och Matteo Reimer (ledarutbildning tyg). Kursledare från klubben var Vega Reimer, Alrik Lundin, Jeanette Ahlgren Svens och Marcus Rosenlind. Pontus Landström, Otto Reimer och August Hellsten arrangerade.

**Påskkurs i Sälen** Mai Robin, Max Cedeberg, Matteo Reimer, Mira Jonsgården, August Hellsten, Otto Reimer och Leona Lennevald deltog från TFK.

trosافرisksport

Nytt på Instagram!

**Frisksportläger på Stensund**  
 200 programpunkter vecka 28. Kom ut över dagen eller var med hela veckan! Se baksidan.

**Cirkusskola i Multum**  
 Kul kollo vecka 31 med träning och föreställning! Se baksidan.

## Midsommar på Stensund

 Välkommen till midsommar på Stensund i Trosa skärgård! Ett nyktert midsommarfirande med roliga aktiviteter. Mer info och program i annonser och på [www.frisksport.se](http://www.frisksport.se)

 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 Wränghede, Perla Wränghede  
 och Alrik Lundin

Roliga aktiviteter i en nykter och tobaksfri miljö.

**FRISK**  
 sport

# Cirkusskola

- Akrobatik
- Tablå
- Jonglering
- Enhjuling
- Trampolin
- Föreläsning

**25 år**  
1998-2023

Ingår  
Cirkusskola, frukt och dryck, cirkusträjä, olycksfallsförsäkring och medlemskap i lokal klubb

Ålder 7-15 år  
Tid mån-fre  
fm-grupp: kl 09-12  
em-grupp: kl 13-16

Avgift 700 kr (600 för följande syskon)

Anmäl  
frisksport.se/  
cirkusskolan

Kontakt  
cirkusskolan  
@frisksport.se

- v. 30 Katrineholm Skogsborgshallen
- v. 30 Flen Piggelinhallen
- v. 30 Gnesta Gnesta sporthall
- v. 31 Nyköping Gripenhallen
- v. 31 Trosa Multum

NBV frisksport.se/cirkusskolan FRISKsport

# Superaktivitetsdag



Massor av aktiviteter och nya kompisar – superkul helt enkelt

Volleyboll, cirkus, akrobatik, luftakrobatik, trampolin, cheerleading med mera.

Det finns kunniga ledare på plats, men större delen av dagen är det egen träning/aktivitet. Är du yngre måste du ha ansvarig vuxen eller ledare med dig.

Var och en ordnar sin egen mat. Multum ligger cirka tio minuters gångväg från restauranger och affär.

I Multum finns en kiosk med snacks/mellanmål.

Gratis för medlemmar!  
Anmäl dig snarast på  
frisksport.se/kalender

FRISKsport



Facebook Frisksportläger

Instagram 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 äk 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, knattekamp 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 väfflor 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. Det går bra att komma ut över dagen! Då betalar du bara en dagsavgift, och så ingår alla aktiviteter den dagen.