

Julavslutning 7 dec
18.30-20.00

Torsdagsträning i Multum

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

Ingen träning på lovet vecka 44

Vinterkurs

Stensund 2–5 januari.

En kurs i grundläggande ledarskap. Du som är eller vill bli ledare får chans att utvecklas i ditt ledarskap. Vi varvar ledarskap, ideologi, föreningskunskap och friluftsliv. Du träffar nya människor och utvecklas som person på riktigt roliga dagar på Stensund.



Medlem i Trosa FK betalar endast 100 kr i egenavgift (ordinarie avgift är 800 kr) inklusive boende och mat. Anmälan senast 3 dec på frisksport.se

Söndags- träning

Multum, 18⁰⁰-20⁰⁰
följande söndagar:

21 oktober

29 oktober

19 november

26 november

· Målgrupp ungdomar/
vuxna. OBS! Barn
tränar MED föräldrar
eller andra aktiva
vuxna som är gemen-
samt ANSVARIGA.
· Ingen ledare på plats.
· "Öppet förråd".

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

Megahelg

Värnamo 10–12 november.

En helg med megamycket aktivitet – cirkus, trampolin, cheerleading, volleyboll, SRT-klättring och mycket skoj. **Se nästa sida!**

Höstkursen i Ljungsbro

Mai Idermark Robin och Max Cederberg deltog i trampolin-ledarutbildning steg 1, med Marcus Rosenlind från Trosa FK som kursledare.

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 klättrutrustning 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.

Trosa Frisksportklubb
c/o Frisksportrörelsen
Stensund, 619 91 Trosa
trosa@frisksport.se
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 Beeck och Mai Idermark Robin
Emmy Eriksson, 076-0448483



trosافرisksport

Senaste nytt på Instagram!

FRISK
sport

Roliga aktiviteter i en
nykter och tobaksfri miljö



Megahelg i Värnamo

10–12 november 2023

Välkommen på en aktivitetshelg med trampolin, DMT, trampett, jonglering, luftakrobatik, volleyboll, SRT-klättring, pingis och cheerleading. Kom en stund eller hela helgen och delta på det du känner för. Du som vill kan sova över i gymnastiksalen fredag till söndag.

Datum 10–12 november 2023
(fredag kl 18.00 –
söndag kl 12.00)

Plats Tinas Ö, Värnamo

Ålder 14 år och uppåt
(Yngre deltagare är
välkomna i sällskap
av klubbledare eller
förälder)

Kostnad 300 kr (inkl övernattnig,
2 frukost och 2 kvällsfika)
100 kr (utan övernattnig
och måltider)

Mat Enklare frukost och
kvällsfika erbjuds till dig
som sover över. Lunch
och middag köper du
på stan.

Boende Golvlogi i gymnastik-
salen. Ta med luft-
madrass/liggunderlag,
sovsäck och kudde.

Anmälan Senast 5 november 2023
via www.frisksport.se

Kontakt Olle Sahlberg,
olle.sahlberg@gmail.com,
073-066 99 01

FRISK
sport

Medlem i Trosa FK

Klubben betalar hela din resa (om samäkning sker med distriktet) och ger ett matbidrag på upp till 150 kr mot uppvisande av kvitto. Anmäl dig till trosa@frisksport.se

Se hit!