

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 25 januari • Träningsveckor: 4–7, 9–12, 15–18. *Avslutning!*

Julavslutning Stort tack till alla funktionärer och deltagare som gjorde terminsavslutningen till en härlig kväll. 250 deltagare!

Vinterkurs Matteo Reimer och Max Cederberg från TFK deltog i förbundets vinterkurs på Stensund i början av januari. Ledarskap, föreningskunskap, friluftsliv, hälsa, ant, hållbarhet, lek och skoj stod på programmet.

Årets ledare Trosa FKs kassör Pontus Landström har blivit utsedd till Årets Ledare av Trosa kommun. Pontus har varit en drivande kraft i klubben i många år och kommunen vill prisa honom för detta mångåriga, aldrig sinande engagemang. Grattis säger klubben!

Friskportläger Sommarveckan med något för alla blir i Karlsborg vecka 28.

Vårkurs

Trosa 9 mars. Trosa FK har fått i uppdrag att arrangera en kursdag

i Multum. Vi planerar kurser i trampolin, tyg och jonglering. Utbildning och fortbildning för nya och befintliga ledare. **Boka!**

Söndags- träning

Multum, 18⁰⁰-20⁰⁰
Söndag vecka 4 (28/1),
5 (4/2), 7 (18/2), 8 (25/2),
11 (17/3), 12 (24/2),
15 (14/4) och 16 (21/4)

• 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...

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

Swish 123 506 12 05 *Nytt!*

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.

Friskportlöftet (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

Trosa Frisksportklubb
c/o FUF, Stensund, 619 91 Trosa
trosa@frisksport.se
www.frisksport.se/trosa
Plusgiro: 64 82 28-5
Swish: 1235061205

Styrelsen
Ordförande
Kassör
Ledamöter

Oliwia Wadle, 073-1423270
Pontus Landström, 070-7992088
Mia Rodriguez, Alrik Lundin,
Philip Wadle, An Van Beeck
och Mai Idermark Robin



trosافرisksport

Senaste nytt på Instagram!