



## Workshop

– för dig som vill träna fokuserat lära dig mer, utvecklas och ha kul. För barn, ungdomar och vuxna i Multum.

**Trampolin**  
Söndag 18<sup>00</sup>–20<sup>00</sup>  
20 oktober

**Tyg**  
Lördag 15<sup>00</sup>–17<sup>00</sup>  
16 och 23 november

## Cirkusdag i Värnamo 26 oktober

Träningsdag i Värnamo för frisksportmedlemmar i alla åldrar från 9 år som är intresserad av cirkus och akrobatik. Gärna ledare eller intresserade föräldrar. Inga särskilda förkunskapskrav.  
Kl 10-12: Akrobatik, tablå och handstående  
Kl 13-15: Jonglering, tyg och trapets.

Läs mer på och anmäl snarast till: frisksport.se/kalender

Aktiviteterna är gratis för medlemmar.

Trosa FK står för resa (tåg eller bil) och logi. Meddela till trosa@frisksport.se för samäkning och bokning. Du står för din egen mat.

## Kommande

**Megahelgen 8–10 nov Värnamo**  
En hel helg med en massa kul. Trosa FK står för resa och avgift, du betalar mat själv. Se frisksport.se/kalender.

**Avslutning 28 nov Multum**  
En maxad kväll!

## Söndags- och lördags- träning

**Multum, 18<sup>00</sup>-20<sup>00</sup>**  
**SÖNDAGAR**  
vecka 42 (20/10)  
vecka 45 (10/11)  
vecka 47 (24/11)

**extra LÖRDAGAR**  
Multum, 15<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>  
vecka 46 (16/11)  
vecka 47 (23/11)

- Målgrupp ungdomar/vuxna. OBS! Barn tränar MED förälder eller annan vuxen som är AKTIV i hallen.
  - Ingen ledare är på plats.
  - Funktionär med nyckel och grop-behörighet är på plats = "Öppet förråd"
- Fri träning, t ex:**  
volley, pingis, jong, trampolin, hinder-bana/parkour...

## Torsdagsträning

**Trampolin, jonglering, pingis akrobatik, enhjuling, balansklot, tyg 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

• Uppehåll höstlov (v 44)  
• Termins avslutning 28 november

## Medlemsavgifter

Gäller verksamhetsåret  
2024-07-01 – 2025-06-30

Pensionär	350 kr
Barn (– 14 år)	350 kr
Ungdom (14–25 år)	350 kr
Vuxen (26 år –)	450 kr
Ensamstående m barn	650 kr
Familj på samma adress	1000 kr

**Plusgiro 64 82 28-5**

**Swish 123 506 12 05**

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 FUF, Stensund, 619 91 Trosa  
trosa@frisksport.se  
[www.frisksport.se/trosa](http://www.frisksport.se/trosa)  
Plusgiro: 64 82 28-5  
Swish: 1235061205

Styrelsen  
Ordförande  
Kassör  
Ledamöter  
Suppleant

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



trosafrisksport

Senaste nytt på Instagram!

**FRISK**  
sport

Roliga aktiviteter i en  
nykter och tobaksfri miljö

Trosa FK presenterar

# Workshop



## trampolin



**Söndag  
18<sup>00</sup>-20<sup>00</sup>  
20 okt.**

– för dig som vill träna fokuserat lära dig mer, utvecklas och ha kul. För barn, ungdomar och vuxna.

Ledare är Marcus Rosenlind som har stor erfarenhet av trampolin som både aktiv och instruktör. Marcus har varit ledare för både tävlingsgrupper och barngrupper, och är även nationell ledarutbildare. Marcus är en av ledarna på torsdagsträningarna. Vi tränar på de stora tävlingstrampolinerna (integropar) och anpassar träningen individuellt till deltagarnas förkunskaper. *Fler tillfällen kommer!*



**Lördag 15<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>  
16 och 23 nov.**

Ledare är Isabelle Issa Stigemyr som har stor erfarenhet av tyg som både artist och instruktör. Issa har gedigen cirkusutbildning från både Köpenhamn och London, är verksam med Cirkus Cirkör och en av ledarna på torsdagsträningarna i frisksportklubben. Vi tränar med tyg (aerial tissue). Om det finns tid och intresse kan vi även använda andra redskap som hoop eller hammock och sätta upp den portabla luftacro-riggen.

**FRISK** sport

Gratis för medlemmar, ingen anmälan