

Alla är
välkomna!

Avslutning

Torsdag 28 november • 18.30–20.00 • Multum

Samma tid för alla grupper – kom när du vill!

Öppet för alla medlemmar och gäster!

• Massor med aktiviteter • Köp en tröja • Klubben bjuder på fika

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

• **Terminsavslutning 28 november**

Söndags- och lördags- träning

Multum, 18⁰⁰–20⁰⁰

SÖNDAG

vecka 47 (24/11)

extra **LÖRDAGAR**

Multum, 15⁰⁰–17⁰⁰

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 på plats.
• Funktionär med
nyckel och grop-
behörighet är på plats
= "Öppet förråd"

Fri träning, t ex:

volley, pingis, jong,
trampolin, hinder-
bana/parkour...

Boka!

Påskkurs 17–21 april Sälen

Midsommar 20 juni Stensund

Frisksportläger v. 28 Stensund

Cirkusskola v. 31 Multum

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 klubb-
aktiviteter (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 frisksportläger.

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 sam-
manhang förtära drycker som innehåller
mer än 2,25 volymprocent (=1,8 viktpro-
cent) alkohol eller använda tobak och
narkotika i någon form.

FRISK
sport

Roliga aktiviteter i en
nykter och tobaksfri miljö

Workshop

– för dig som vill träna
fokuserat lära dig mer,
utvecklas och ha kul.

Se andra sidan

Tyg

Lördag 15⁰⁰–17⁰⁰

16 och 23 november

Trampolin

Söndag 18⁰⁰–20⁰⁰

24 november

Kommande

Föräldraträff 25 januari

Multum kl. 13–17

Kom till hallen och få en
genomgång av redskap och
tänk. För alla som tänkt "vill
gärna hjälpa till litegrann
men vet inte vad jag ska göra".

Vårkurs 7–9 mars

Multum och Stensund

Ett smörgåsbord av utbildningar
och styrelsesamling för
ungdomar och vuxna med
middag på slottet!

Styrelsen

Ordförande

Kassör

Ledamöter

Suppleant

Oliwia Wadle, 073-1423270

Pontus Landström, 070-7992088

Alrik Lundin, Philip Wadle,

och An Van Beeck

Mia Rodriguez

Trosa Frisksportklubb

c/o FUF, Stensund, 619 91 Trosa

trosa@frisksport.se

www.frisksport.se/trosa

Plusgiro: 64 82 28-5

Swish: 1235061205



trosafrisksport

Senaste nytt på Instagram!

Trosa FK presenterar

Workshop



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

trampolin



**Söndag
18⁰⁰-20⁰⁰
24 nov.**

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 (inte gropar) och anpassar träningen individuellt till deltagarnas förkunskaper. *Fler tillfällen kommer!*

FRISK sport



tyg luft-akro

**Lördag 15⁰⁰-17⁰⁰
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 friskportklubben.

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.

Gratis för medlemmar, ingen anmälan