

Föräldra- utbildning

Lördag 25 januari
13⁰⁰-17⁰⁰

För dig som känner att
du vill hjälpa till men inte
riktigt vet hur.

Erfarna ledarna **Isabelle Stigemyr** och **Jeanette Ahlgren Svens** går igenom redskapen trampolin och tyg och fokuserar på enkla övningar, säkerhet mm. Finns det tid går vi

även igenom andra redskap. En genomgång av "groparnas" hantering ingår också.

Vi bjuder på fika/frukt.

Barn är välkomna, så länge
de kan ta hand om sig själva.

Torsdagsträning

Trampolin, jonglering,
akrobatik, enhjuling, tyg,
balansklott 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

• **Terminsstart 30 januari**

Söndags- träning

Multum, 18⁰⁰-20⁰⁰

SÖNDAG

v 5 (2/2), v 6 (9/2)

v 9 (2/3), v 11 (16/3)

v 13 (30/3), v 17 (27/4)

• 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...

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 Friskport.
- 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.

Medlemsbekaftelse (gäller alla):

Jag stödjer arbetet med hälsosam
verksamhet där alla är välkomna. Jag
avstår från alkohol*, tobak, nikotin,
dopingpreparat och narkotika** i alla
frisksportsammanhang.

Frisksportlöftet (obligatoriskt för 12-18 år, frivilligt för övriga):

Jag väljer att avstå från alkohol*, tobak,
nikotin, dopingpreparat och narkotika**
i alla sammanhang.

*avser drycker med mer än 2,25 volym-
procent (= 1,8 viktprocent) alkohol.

**avser olaglig användning av narkotika,
vilket ej innefattar läkemedel utskrivet av
läkare.

Våren och sommaren

Vårkurs 8 mars

Multum och Stensund

Ledarutbildning i tyg, klättring,
jonglering och trampolin
(steg 1 och 2). För ungdomar
från 14 år och vuxna. Endast
100 kr i egenavgift. Anmälan
via frisksport.se/kalender

Mellokväll 8 mars

Multum

Mellodifestival-final på
storskärm och kul aktiviteter,
middag och fikabuffé. Förra
årets succé i år igen! 150 kr för
aktiviteter, pizzamiddag och
fika. Anmäl: trosa@frisksport.se

Distriktsårsmöte 22 mars

Stensund

Påskkurs 17-21 april Sälen

Avslutning 8 maj Multum

Midsommar 20 juni Stensund

Frisksportläger v. 28 Stensund

Cirkusskola v. 31 Multum

Boka!

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

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



Varmt välkomna att planera årets största frisksporthändelse!

Den 1 februari 10.00 - 16.00 träffas vi alla som ska vara funktionärer under Frisksportläger 2025 på Stensund. Områdesansvariga finns på plats och nu har du chansen att planera det du vill göra på lägret. Tillsammans formar vi programmet och går igenom läget och lägret.

Föranmälan med eventuella kostpreferenser sker till:
jeanette.ahlgren@frisksport.se - senast 23/1.
Vi ser fram emot att träffa er alla!

Med vänliga hälsningar
Lägerledningen genom Jeanette och Jens