

## Vårkurs

Multum 8 mars 09<sup>45</sup>-18<sup>00</sup>

Medlem i Trosa FK som deltar i kursen betalar endast 100 kr i egenavgift (ordinarie avgift är 700 kr). Anmälan på [www.frisksport.se/kalender](http://www.frisksport.se/kalender)

## Mello-kväll i Multum

Multum 8 mars 18<sup>00</sup>-22<sup>00</sup>

Äldre barn, ungdomar och vuxna är välkomna till Multum på kvällen. Pizza-middag, Mello-final

*Favorit i repris*

på stor skärm, trampolin, tyg, jong, roliga spel i hallen, sumobrottning, lyxig fika-buffé (ja, allt händer samtidigt!). Allt ingår för 150 kr per person. Anmälan till [trosa@frisksport.se](mailto:trosa@frisksport.se).

Se nästa sida!

Kvällen ingår i kursavgiften för den som deltar i ledarutbildning på dagen

## Workshop

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

Se nästa sida!

## Trampolin

Söndag 23 februari  
18<sup>00</sup>-20<sup>00</sup>

## Vår och sommar *Boka!*

Distriktsårsmöte	22 mars	Stensund
Påskkurs	17-21 april	Sälen
Avslutning	8 maj	Multum
Midsommar	20 juni	Stensund
Friskportläger	vecka 28	Stensund
Cirkusskola	vecka 31	Multum

## Torsdagsträning

Trampolin, jonglering, akrobatik, enhjuling, tyg, balansklot 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 under sportlovet

## Söndags- träning

Multum, 18<sup>00</sup>-20<sup>00</sup>  
SÖNDAG

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 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 friskportläger.

## Klubbregler

- Frisksportverksamhet är helt fri från tobak, alkohol och andra droger.
- Frisksportverksamhet är fri från all form av mobbning och rasism.

## Medlemsbekräftelse (gäller alla):

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

## Friskportlöftet (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 volymprocent (= 1,8 viktprocent) alkohol.

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

Trosa Frisksportklubb  
c/o FUF, Stensund, 619 91 Trosa  
[trosa@frisksport.se](mailto: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  
Arik Lundin, Philip Wadle,  
och An Van Beeck  
Mia Rodriguez



trosافرisksport

Senaste nytt på Instagram!

# FRISK sport

Roliga aktiviteter i en  
nykter och tobaksfri miljö

# Workshop



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

# trampolin



**Söndag  
23 feb.  
18<sup>00</sup>–20<sup>00</sup>**

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 gopar) och anpassar träningen individuellt till deltagarnas förkunskaper. *Fler tillfällen kommer!*

**Gratis för medlemmar, ingen anmälan**

# FRISKsport



# Vårkurs

**Lördag 8 mars Multum 09<sup>45</sup>–22<sup>00</sup>**

**Välkommen på kurs!**  
**Fem ledarkurser lördag 8 mars i Trosa.**  
**Mellokväll med pizzamiddag, Melodifestival-finalen på stor skärm, fikabuffé och roliga aktiviteter (cirkus, groptrampoliner, sumobrottning, spel med mera).**

**Trampolinledare steg 1 – ledarutbildning med passningstekniker** upp till enkla volter och barani. Grundläggande kurs för dig som är eller vill bli ledare för trampolinverksamhet.

**Trampolinledare steg 2 Tränarutbildning – en fortsättningskurs.** Avancerad kurs som passar dig som tränar gymnaster på högre nivå. Du lär dig passningsteknik upp till 1 3/4 volt. Förkunskaper: steg 1, vara säker på passningstekniker björnkram och vågskål för övningar upp till barani och ha varit ledare i trampolin minst ett år. Åldersgräns: 16 år

**Ledare Aerial Silk – övningar och ledarskap för luftakrobatik i tyg.** Kursen passar både dig som är ny som ledare och dig som har ledarerfarenhet och vill lära dig mer.

**Jongleringsledare – teknikträning och grundläggande utlärningstips** i jonglering: bollar, ringar, kägglor, dukar, flower stick, diabolo och tallrik. Kursen passar både dig som är ny som ledare och dig som har ledarerfarenhet och vill lära dig mer.

**Klätterledare – en workshop-baserad kurs i toprepsklättring med ledarinriktning.** Passar som passar både dig som är ledare för en klätterverksamhet eller dig som funderar på att starta upp klättring i klubben. Fokus på inspiration och grundläggande kunskaper! Kursen ger inte grönt kort men ger en del förkunskaper för att senare kunna ta grönt kort på en annan kurs. *Klätterkursen äger rum på Stensund.*

**Arrangör:**  
Frisksportens Ungdomsförbund i samarbete med Trosa FK.

**Plats:**  
Sporthallen Multum, Trosa Stensunds Folkhögskola (endast klättringskursen)

**Övernattning:**  
Övernattning erbjuds fre-sön på Stensund för den som vill. För kursdeltagare ingår golvlogi i klassrum och enkel frukost. I mån av plats kan det finnas möjlighet att boka boende i säng till en extra kostnad.

**Kursavgift:**  
700-kr inkl måltider. Medlem i Trosa FK betalar endast 100 kr i egenavgift.

**Målgrupp:**  
Vuxna och ungdomar. Åldersgränsen för deltagare är 14 år, (16 år på trampolin steg 2). Åldersgränsen gäller året man fyller 14 resp 16 år.

**Anmälan senast:**  
Sista anmälan den 23 februari via [www.frisksport.se/kalender](http://www.frisksport.se/kalender)