

info

Boka!

Våren och sommaren

Påskkurs	17-21 april	Sälen
Ledarutbildning, skidåkning, lekar, diskussioner och annat kul! OBS! Sista anmälan söndag 30 mars via frisksport.se/kalender Egenavgift Trosa FK-medlem 300 kr inkl anslutningsresa till buss.		
Avslutning	8 maj	Multum
Massor av aktiviteter och klubben bjuder på fika – ta med alla du känner! Samma tider för alla: 18.30–20.00.		
Ungdomsträff	29 maj-1 juni	Motala
Häng med på en kul träff med kompisar från hela landet. För ungdomar från 13 år. Klubben står för resan. Anmäl på frisksport.se/kalender		
Ungdomsträff	6-8 juni	Värnamo
Fritidsliv när det är som bäst vid Lerdala Frisksportgård. Medlemmar i TFK får ersättning för resan. Anmäl: frisksport.se/kalender		
Midsommar	20 juni	Stensund
Varmt välkomna till ett stort firande för alla åldrar! Omkring 2000 pers samlas för gemenskap, dans och aktiviteter. (Vill du vara funktionär? Mejla trosa@frisksport.se)		
Frisksportläger	vecka 28	Stensund
Cirkusskola	vecka 31	Multum

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

• Uppehåll vecka 16 och 18

• Avslutning vecka 19 (8 maj)



Rapporter

Vårkurs med Mello-kväll

Tack alla funktionärer och deltagare – 130 pers – som gjorde vårkursen med Mello-kvällen till en succé!

TFK-deltagare i kurserna:

Tyg: Stella Karagianni
Jonglering: Charlie Landström
Trampolin steg 2: Max Cederberg, Trampolin steg 1: Freya Rodriguez, Fatou Cham, Lukas Karagiannis

TFK i styrelsekonferens:

Tommy Fogelberg, Rasmus Gustafsson, Jeanette Ahlgren Svens, Pauline Busk.

TFK:s huvudansvariga:

Lovisa Kenttä, Pontus Landström, Mia Rodriguez, Alrik Lundin (jong), Isabelle Stigemyr (tyg).

Distriktsårsmöte

Ombud på Södermanlands Frisksportdistrikts årsmöte: Oliwia Wadle, Pontus Landström, Philip Wadle, An Van Beeck & Tommy Fogelberg.

Söndags-
träning

Multum, 18⁰⁰-20⁰⁰

SÖNDAG

v 13 (30/3)

v 15 (13/4)

v 17 (27/4)

· Målgrupp ungdomar/vuxna. OBS! Barn som tränar har med förälder/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 klätterutrustning och cirkusprylar.
- Subventionerade resor till träffar och läger.
- Subventionerat deltagande i kurser.
- Rabatt på frisksportläger.

Klubbregler

- Frisksportverksamhet är helt fri från tobak, nikotin, 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.

*auser drycker med mer än 2,25 volymprocent (= 1,8 viktprocent) alkohol.

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

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