



Trosa Frisksportklubb
c/o FUF, Stensund
619 91 Trosa
trosa@frisksport.se
frisksport.se/trosa

13
APRIL**Söndagsträning, Multum**

KL 18-20 Träning för ungdomar/vuxna som vill träna på egen hand eller tillsammans med kompisar, barn är välkomna tillsammans med vuxen. "Öppet förråd", icke ledarledd verksamhet, funktionär finns på plats.

17-21
APRIL**Påskkurs, Sälen**

Ledarutbildning, skidåkning, lekar, diskussioner och annat kul! Ett tiotal medlemmar från TFK åker dit.

24
APRIL**Torsdagsträning, Multum**

KL 18.15-19.15, 19.15-20.15 Torsdagsträningar är för barn/unga som gillar att träna och röra på sig. Vi hoppar trampolin, gör akrobatik i tyg, balanserar på klot, cyklar enhjuling och jonglerar och en massa annat kul. Ledare finns på plats.

27
APRIL**Söndagsträning, Multum**

KL 18-20 Se ovan.

8
MAJ**Våravslutning, Multum**

18.30-20.00 Massor av aktiviteter och klubben bjuder på gratis fika för alla – bjud in alla du känner!

29-1
MAJ-JUNI**Ungdomsträff, 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

6-8
JUNI**Friluftsträff, Värnamo**

Friluftsliv i mängder vid Lerdala Frisksportgård. Medlem i TFK får ersättning för resan. www.frisksport.se/kalender

18-21
JUNI

Midsommarfirander på Stensund förbereds. Ungdomar kan söka sommarjobb! Vill du vuxen hjälpa till att förbereda, och/eller vara funktionär under midsommaraften? Aktiviteter, fiskdamm, kiosk, service, parkering... Mejla trosa@frisksport.se

20
JUNI**Midsommar, Stensund**

Varmt välkomna till ett stort firande för alla åldrar! Omkring 2000 pers samlas för gemenskap, dans och aktiviteter. www.frisksport.se/midsommar

27
JUNI**Trosa Stadslopp, Trosa**

Om du som medlem anmäler dig som tävlande för Trosa Frisksportklubb står klubben för anmälningsavgiften. Vill du hjälpa till som funktionär? TFK ska bli a plocka in alla koner (som ska till frisksportlägret). Anmäl till trosa@frisksport.se

1-4
JULI

Frisksportlägret på Stensund förbereds. Vill du hjälpa till att bygga upp lägret under u 27, eller vara funktionär under själva lägerveckan u 28? Aktiviteter, kiosk, café, disk, kanoting, klättring, pyssel, sjukvård, folkparkskväll ... Ideellt arbete som ersätts med allt från en fikabiljett för enstaka insatser till lägeravgift och alla måltider för heltidsarbetande. Mejla trosa@frisksport.se

5-12
JUNI**Frisksportläger, Stensund**

Hela vecka 28 för alla åldrar med ca 200 programpunkter. Programmet innehåller sport och kultur för alla åldrar. Motion, tävling, lek, friluftsliv, föredrag, underhållning, barn- och ungdomsaktiviteter, kiosk, café, väffelfik, grill, restaurang... Över 1000 deltagare, och alla väljer själva vad de vill göra. Anmälan öppen på www.frisksportlaget.se

28-1
JULI-AUG**Cirkusskola, Multum**

Sommarkollo för barn 7-15 år. En vecka med trampolin, jonglering, akrobatik, tablå, enhjuling och föreställning för stor publik. Anmälan öppnar snart på frisksport.se/cirkusskolan

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 cirkuspyrlar.
- Subventionerade resor till träffar och läger.
- Subventionerat deltagande i kurser.
- Rabatt på riksläger.

Klubbregler

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

Medlemsbeträffelse (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.

FRISK
sport

Roliga aktiviteter i en
nykter och tobaksfri miljö

Bli medlem! Trosa FK drivs ideellt – med medlemsavgiften bidrar du till att vi kan erbjuda verksamhet för barn/unga/familj till en låg avgift. **Hjälp också till med verksamheten! Att jobba ideellt ger en meningsfull fritid – för dig själv och andra!** Tack!