

Torsdagsträning

Trampolin, jonglering, pingis akrobatik, enhjuling, gå på lina, balansklot, tyg och annat kul.

Ingen föranmälan – kom bara. Ledare finns på plats, men alla hjälper till!

Multum 18¹⁵-19¹⁵ • Yngre barn/nybörjare
• Målgrupp: 4–8 år

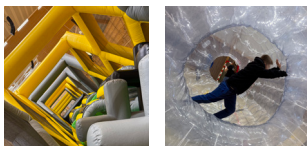
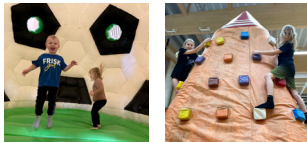
19¹⁵-20¹⁵ • Äldre barn/ungdom/vuxen
• Målgrupp: 9–15 år

• Start torsdag 22 januari (vecka 4)

• Träningar 22/29 jan, 5/12/26 feb,
5/12/19/26 mars, 16 april

• Avslutning 23 april (vecka 17)

Kul i Jul Omkring 400 deltagare hittade till Multum på jullovet. Det fanns hinderbana, hamsterhjul, tyg, bubbelboll, hoppboll, trampolin, klätterpyramid, lina, jätteschack, jättebowling, jätte-fyra i rad och en massa annat skoj. Tack alla funktionärer från Junis och Frisksport som hjälpte till!



Terminsavslutning Kul att så många medlemmar ville vara med på julavslutningen, närmare 300 personer. Det var invigning av klubbens nya ställning för att gå på lina! Tack till ledarna för häftig show!



Söndags- träning

Multum, 18⁰⁰-19³⁰

· Målgrupp ungdom/familj. OBS! Barn tränar tillsammans förälder eller annan vuxen som är med i hallen med ansvar.
· Ingen ledare på plats.
· Funktionär med nyckel och grop-behörighet på plats = "öppet förråd".

Fri träning, t ex:

hinderbana, pingis, jong, trampolin, basket...

Träningsdagar:

25 jan, 1/8 feb,
1/8/15/22/29 mars,
19 april.

Ledarkurs

Lerdala, Värnamo

30 januari–1 februari

Kurs i grundläggande ledarskap med friluftsinslag. Utveckla ditt ledarskap och träffa nya människor under några riktigt roliga dagar. För unga ledare eller blivande ledare från ca 15 år. Klubben står för alla kostnader (resa, mat, kursavgift). Anmälan och info: www.frisksport.se/kalender
Mejla trosa@frisksport.se när du har anmält dig, så samordnar vi resa.

Medlemsavgifter

Gäller verksamhetsåret
2025-07-01 – 2026-06-30

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

Fritidskortet (ålder 8–16 år)

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.

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.

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 volymprocent (= 1,8 viktprocent) alkohol.

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

Betala medlemsavgift med Fritidskortet! Ange för-/efternamn på medlemmen!

Syskon – betala för en och en, dock aldrig högre avgift än familjeavgift. Mejla namn på resterande medlemmar. Räcker inte soldot på Fritidskortet – betala resterande summa direkt till klubbens konto. Gäller 8–16 år. Medlemsavgiften gäller hösttermin 2025 OCH vårtermin 2026. www.fritidskortet.se

Trosa Frisksportklubb
c/o FUF, Stensund, 619 91 Trosa
trosa@frisksport.se
www.frisksport.se/trosa
Instagram: [trosafriksport](https://www.instagram.com/trosafriksport)
Plusgiro: 64 82 28-5
Swish: 1235061205

Styrelsen
Ordförande
Kassör
Ledamöter

Oliwia Wadle, 073-1423270
Pontus Landström, 070-7992088
Alrik Lundin
Philip Wadle
An Van Beeck

FRISK sport

Roliga aktiviteter i en
nykter och tobaksfri miljö