

**Ledarkurs**Multum 7 mars 10<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>

Jongleringsledare – teknikträning och grundläggande utlärningsstips i jonglering: bollar, ringar, känglor, dukar, flower stick, diabolo och tallrik. Plus enhjuling, klot och lina.

**Vem ska gå kursen?**

- Du är ungdom som vill bli hjälpledare.
- Du är ledare som vill utveckla ditt ledarskap.
- Du är vuxen som vill få koll för att kunna hjälpa till.

Anmälan senast 6 mars 09.00: trosa@frisksport.se.

**Mello-kväll**Multum 7 mars 17<sup>00</sup>-22<sup>00</sup>

Varmt välkomna till Multum på kvällen. Vi upprepar tidigare års succé, nu i egen regi i klubben. Pizza-middag, Mello-final på stor skärm, stora

trampoliner, roliga spel och lyxig fika-buffé... Allt ingår för 150 kr per person. Anmälan senast fredag 6 mars 09.00 till trosa@frisksport.se.

*Favorit i repris***Vår och sommar** *Boka!*

<b>Distriktsårsmöte</b>	<b>22 mars</b>	Katrineholm
<b>Påskkurs</b>	<b>2-6 april</b>	Sälen
<b>Avslutning</b>	<b>23 april</b>	Multum
<b>Vårkurs</b>	<b>9 maj</b>	Stensund
<b>Midsommar</b>	<b>19 juni</b>	Stensund
<b>Frisksporthälsö</b>	<b>vecka 28</b>	Åtvidaberg
<b>Cirkusskola</b>	<b>vecka 31</b>	Multum

**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 18<sup>15</sup>-19<sup>15</sup> • Yngre barn/nybörjare  
• Målgrupp: 4-8 år

19<sup>15</sup>-20<sup>15</sup> • Äldre barn/ungdom/vuxen  
• Målgrupp: 9-15 år

• Träning 26 feb, 5/12/19/26 mars, 16 apr

• Avslutning 23 april (vecka 17)

**Söndags-  
träning**Multum, 18<sup>00</sup>-19<sup>30</sup>

- 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:**

1/8/15/22/29 mars, 19 apr

**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 frisksporthälsö.

**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.

**Frisksporthälsö (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 saldot på Fritidskortet – betala resterande summa direkt till klubbens konto. Gäller 7-16 år. Medlemsavgiften gäller hösttermin 2025 OCH vårtermin 2026. [www.fritidskortet.se](http://www.fritidskortet.se)

Trosa Frisksportklubb  
c/o FUF, Stensund, 619 91 Trosa  
trosa@frisksport.se  
[www.frisksport.se/trosa](http://www.frisksport.se/trosa)  
Instagram: trosafrisksport  
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