



# Ledarkurs

Multum Lördag 7 mars 10<sup>00</sup>–17<sup>00</sup>

Välkommen till en allmän ledarkurs med inriktning jonglering. Efter kursen är du välkommen att stanna kvar för middag och mello-kvällen.

**Jongleringsledare** – teknikträning och grundläggande utlärningsstips i jonglering: bollar, ringar, käglor, dukar, flower stick, diabolo och tallrik. Under dagen finns det också tillfälle att kolla in enhjuling, klot och gå på lina.  
*Ledare: Arik Lundin*

## Vem kan gå kursen?

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

**Datum:** 7 mars 2026

**Arrangör:** Trosa FK

**Plats:** Multum, Trosa

**Kursavgift:** 300 kr inkl lunch

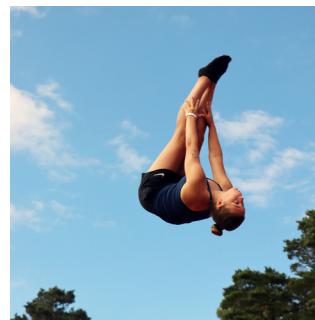
och frukt. För medlemmar i Trosa FK är kursen gratis.

**Anmälan:** Snarast till [trosa@frisksport.se](mailto:trosa@frisksport.se)

(Senast fredag 6 mars 09.00.)

## 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](mailto:trosa@frisksport.se).



# Vårkurs

Stensund Lördag 8 maj 09<sup>45</sup>–18<sup>00</sup>

Välkommen att vara med på frisksportkurs! Vi erbjuder olika ledarkurser under lördagen 9 maj. Lunch och middag är gemensam för alla kurser. Under lördagskvällen bjuds det på grillning vid magasinet, gemenskap med roliga lekar utomhus och bastukväll. Möjlighet att sova över hela helgen finns för den som vill.

## Klättring utomhus

– Prova klättring på de häftiga klipporna i området runt Stensund! Du får klättra, lära dig mer om olika tekniker och grundläggande ledarskap i klättring (kursen ger ej grönt kort). Passar både dig som vill lära dig mer som klätterledare och dig som vill fokusera på att utveckla din egen klättring  
*Ledare: Linus Staf och Jonas Forsmark*

## Trampolinledare steg 1

– ledarutbildning med passningstekniker upp till enkla volter och barani. Grundläggande kurs för dig som är eller vill bli ledare för en trampolinverksamhet. En grundkurs som du kan gå flera gånger och få med dig nya tips till ditt ledarskap varje gång.  
*Ledare: Pauline Busk*

**Datum:** 9 maj 2026

**Arrangör:** Frisksportens Ungdomsförbund

**Plats:** Stensund utanför Trosa

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



**Målgrupp:** Ungdomar och vuxna

**Åldersgrän:** 14 år

**Anmälan:** Öppnar snart på [frisksport.se/kalender](http://frisksport.se/kalender)



## Häng med på rolig kurs i Sälen

Vi åker skidor/snowboard/längdskidor och passar samtidigt på att utveckla Frisksportrörelsen. Ledarskap blandas med utförsåkning, lekar och annat skoj.

## Ledarutbildning i Sälen 2–6 april 2026

- Ålder** Från 15 år (är du yngre måste ledare/målsman följa med).
- Avgift** 1700 kr (inklusive kurs, bussresa, mat och boende). Medlemmar i Trosa FK betalar endast 300 kr i egenavgift. Kostnad för liftkort och ev skidhyra tillkommer (3 skiddagar). Medlemmar i Trosa FK kan ansöka om bidrag till hyran.
- Bussresa** Från Värnamo via Skillingaryd, Jönköping, Motala & Örebro till Sälen. Trosa FK ordnar anslutning till Örebro.
- Anmälan** Via [www.frisksport.se](http://www.frisksport.se) senast den 18 mars 2026. Begränsat antal platser! Först till kvarn!
- Mer info** Se [www.frisksport.se](http://www.frisksport.se) eller kontakta Mats Johansson, [mats.johansson@frisksport.se](mailto:mats.johansson@frisksport.se), 070-493 06 64.

**FRISK**  
sport