

info

Boka!

Våren och sommaren

Vårkurs Se nästa sida.	9 maj	Stensund
Ungdomsträff 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	14-17 maj	Jönköping
Friluftshelg Friluftsliv när det är som bäst! Medlemmar i TFK får ersättning för resan. Anmäl på frisksport.se/kalender	29-31 maj	Värnamo
Midsommar 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	19 juni	Stensund
Frisksportläger Se nästa sida.	vecka 28	Åtvidaberg
Cirkusskola Se nästa sida.	vecka 31	Multum

Avslutning *Alla är välkomna!*

Tor 23 april • 18³⁰-20⁰⁰ • Multum
Samma tid för alla grupper – kom när du vill!
Öppet för alla medlemmar och gäster!
Klubben bjuder på fika!

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



Rapporter

Mellokväll Vad kul det blev när 60 medlemmar träffades i Multum för Mellokväll med aktiviteter, middag och fika! Tack alla som fixade!

Ledarkurs Tolv medlemmar gick ledarkurs i jonglering och en hel del annat: Svea Alfheim, Maximus Brandt, Elsa Holmberg-Berglund, Maja Jonsgården, Lukas Karagianni, Stella Karagiannis, Millie Kascha, Wilhelm Lundin, Amina Svenske Alenadaf, Hedvig Tegel, Perla Wrånghede, Tadeusz Zielinski under ledning av Alrik Lundin.

Distriktsårsmöte På mötet i Katrineholm var klubbens ombud Jeanette Ahlgren Svens, Charlie Landström, Pontus Landström, Alrik Lundin och An van Beeck.

Jeanette valdes till distriktsordförande, Pontus till distriktskassör och Ove Petersson och Tommy Fogelberg till revisorer.

På kansliet Lovisa Kenttä från Trosa FK har börjat jobba på förbundskansliet på Stensund med fokus på frisksportläger.

Söndagsträning 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...

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 7-16 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 mobbing 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.

*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

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



Vårkurs **Stensund** Lör 9 maj

Välkommen att vara med på frisksportkurs! 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.

Skapa med textil och återbruk – sluta scrolla, börja skapa! Inspiration i skapande och hantverk. Under kursen får du testa på tekniker för skapande med återbruk i olika material, t ex tillverka bivaxdukar, göra ulltvål. Du kan också lära dig grunderna i, eller lära dig mer om, stickning och virkning. Möjligt för dig som är pysselintresserad att delta även om du är yngre än åldersgränsen, dock i sällskap av vuxen/äldre ungdom.

Ledare: Katarina Kenttä och Ingrid Olsson (från pyssel och stick-café på Frisksportlägret 2025)

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 klättringsledare 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 trampolinverksamhet. En grundkurs som du kan gå flera gånger och få med dig nya tips till ditt ledarskap varje gång.

Ledare: Pauline Busk



Arrangör: Frisksportens Ungdomsförbund

Plats: Stensund utanför Trosa

Åldersgräns: 14 år (undantag för skapande, se ovan)

Anmälan: frisksport.se/kalender

Kursavgift: 700 kr inkl måltider. Medlemmar i Trosa FK betalar **endast 100 kr** i egenavgift för ledarkurs trampolin/klättring och **halva avgiften** för skapande.



Midssommar på Stensund

Välkommen till ett nyktert och familjevänligt midssommarfirande på Stensund utanför Trosa

frisksport.se/midssommar

FRISK sport



ALLA SOMMARVECKAN MED NÅGOT FÖR ALLA
Åtvidaberg 28



Läger **Åtvidaberg** 4-11 juli

Boka in sommarens höjdpunkt: Frisksportläger vecka 28. Vi erbjuder ett omfattande och varierat utbud av idrott, gemenskap och kultur- och naturupplevelser för alla smaker och åldrar.

Gillar du att idrotta kan du vara med på volleyboll, fotboll, orientering, innebandy, boule, mångkamp och stafetter med mera. Något speciellt i år är närheten till vattnet där vi kommer att erbjuda SUP-aktiviteter! Det finns också flera gympapass om dagen. På aktivitetsområdet kan du hoppa trampolin, jonglera och lära dig cirkuskonster. För den kulturintresserade finns utflykt till Mormorsgruvan och "prova på slöjd". På kvällarna blir det lägerbål, allsång, quiz och underhållning. För de yngre finns lekområdet Knatteköping och pysseltält. Ungdomarna har både ett eget område på campingen och aktiviteter som "sjuka lekar".

Ta del av hela programmet på frisksportlager.se.

Bo och äta

De flesta deltagare bor i tält, husvagn eller husbil på lägerområdet. Vill du bo inomhus bokar du det på egen hand. Du kan antingen laga egen mat eller boka frukost och middag. I lägercentrum hittar du café med lättare maträtter, fika och glass. Kvällstid finns även grill och väfflor.

Anmälan

Anmäler dig via frisksportlager.se. Senast 22 juni för att få rabatt och kunna boka måltider.

Ta med en kompis, hela familjen eller åk själv och möt nya vänner!

FRISK sportläger

Cirkusskola på sommarlovet
Vecka 30 Flen, Gnesta och Katrineholm
Vecka 31 Nyköping och Trosa

FRISK sport

www.frisksport.se/cirkusskolan