

LATTJO
LÖRDAG
DEN 12
APRIL

Hej alla! Oj, vilken maxad vår vi har framför oss! Läs mer här i nyhetsbrevet, på webben och i Frisksport-tidningen. Hoppas du trivs i frisksportklubben och med verksamheten! Snacket går om vi inte ska dra igång volleybollträning och barngympa igen. Men då hänger det på dig som medlem. Vill du vara med? Kan du vara ledare eller på annat sätt hjälpa till? Hör jättegärna av dig och berätta - tillsammans gör vi klubben.
/Styrelsen

VECKOVERKSAMHET: TRÄNING I HEDEBYHALLEN

Trampolin, jonglering & akrobatik i Hedebyhallen, Vagnhärad på torsdagar.
18.15-19.15 Yngre barn/nybörjare
Målgrupp: 5-8 år
19.15-20.30 Äldre barn/ungdomar
Målgrupp: 9-14 år

AVSLUTNING!

Sista träningsdag i Hedebyhallen är torsdagen den 22 maj. Då blir det en massa extra - mer info kommer när det närmar sig!

RAPPORTER:

MEGAHELG En kul och intensiv aktivitetshelg i Värnamo lockade Vega Reimer, Lovisa Kenttä, Linda Andersson-Eriksson, Emmy Karlsson, Tobias Broström, Amandus Reimer, Marcus Polso, Nadja Eriksson och Christoffer Gustavsson från klubben.

NYÅRSKURS Amandus Reimer, Nadja Eriksson och Christoffer Gustavsson deltog i steg 2. Lovisa Kenttä, Viktor Langseth och Linda Andersson jobbade i köket, och Johanna Fogelberg var kursledare i steg 1.

DISTRIKTSÅRSMÖTE Emmy Karlsson, Folke Wancke, Christer Pålsson, Elsina Flach, Linus Hagander och Tommy Fogelberg deltog som ombud för Trosa FK. Till den nya distriktsstyrelsen valdes Christer Pålsson som ordförande, Elsina Flach som kassör samt Nadja Eriksson, Stina Pålsson och Petronella Wadle som ledamöter. TFK:are i valberedningen: Ulla-Maj Hellstrand och Tommy Fogelberg. TFK:are som revisorer: Linus Hagander och Rasmus Gustafsson med Jeanette Ahlgren som suppleant. Pontus Landström, Simon Wancke, Jeanette Ahlgren, Ulla-Maj Hellstrand och Marcus Polso avgick från styrelsen och tackas så mycket för sina insatser.

INBJUDAN: VÅRKURS 4-6/4

Trampolinledare, cirkusledare, Basic, marknadsföring och Ung i styrelse. Kursutbudet är stort på årets vårkurs! (Läs mer i bifogad inbjudan och anmäl dig snarast.)

INBJUDAN: LATTJO LÖRDAG 12/4

Gympasalen på Stensund fylls av en massa roliga aktiviteter under denna heldag som främst vänder sig till alla som deltar i träningsgrupp 2 i Hedebyhallen. (Se bifogad inbjudan och anmäl dig.)

INBJUDAN: PÅSKKURS 17-21/4

Kursen i Lindvallen är tillbaka. Kombinera diskussioner och ledarskapskurs med skidåkning i backe och på längden! (Läs mer i bifogad inbjudan och anmäl dig.)

INBJUDAN: TINTOMARA 26-27/4

I Kolmårdens trolska skogar går årligen denna vildmarksvandring i Tintomaras spår. (Se bifogad inbjudan med info och karta.)

INBJUDAN:

ALLA BARN ROLIGA DAG 11/5

Parken vid Anton's svämmar över av piratglada barn och Trosa FK är på plats med cirkusskola. Söndagen den 11 maj kl 11-15.

KOMMANDE VERKSAMHET:

RIKSLÄGER V 28 Boka in vecka 28 och kom till Gnosjö i Småland för en vecka med hundratals programpunkter inom sport och kultur, för alla åldrar. Stanna hela veckan eller hälsa på någon dag. Info i tidningen Frisksport och på www.frisksport.se.

CIRKUSSKOLA V 32 Sommarens cirkusskola arrangeras i Vagnhärad under vecka 32. Jonglering, akrobatik och trampolin under en hel vecka. Mer info finns inom kort på www.frisksport.se/ cirkusskola.

Medlemsavgifter 13-14

Ålders- eller sjukpensionär	250 kr
Junior (-14 år)	250 kr
Ungdom (14-25 år)	250 kr
Senior (25 år-)	350 kr
Ensamstående med junior	500 kr
Familj på samma adress	800 kr

Betala din medlemsavgift omgående, tack. Då slipper vi skicka ut påminnelser. Ange med namn och födelsedatum (år-mån-dag) vilka avgiften avser. Uppge också adress och ev e-postadress. Plusgiro: 64 82 28 - 5

Som medlem får du...

- tidningen Frisksport (ett ex per familj)
- klubbinformation direkt hem i brevlådan
- fritt deltagande i alla aktiviteter (om inte åldersindelning e dyl finns)
- disponera klubbens klätterutrustning, beachvolleynät, skridskosegel, cirkuspyrlar...
- disponera klubblokalen i Societetshuset
- subventionerade resor till träffar & läger
- subventionerat deltagande i kurser
- rabatt på Stensunds midsommarfirande
- rabatt på Frisksportförbundets riksläger

Som medlem lovar du...

- att följa klubbens regler:
- Frisksportverksamhet är helt fri från tobak, alkohol och andra droger.
- Frisksportverksamhet är fri från all form av mobbing och rasism.

Medlemsförsäkringen (gäller alla): Jag sym-patiserar med frisksportens helhetssyn sådan den är formulerad i förbundsprogrammet och förbinder mig att i frisksportsammanhang inte förtära drycker som innehåller mer än 2,25 volymprocent (=1,8 viktprocent) alkohol eller använda tobak eller narkotika i någon form.

Frisksportlöftet (obligatoriskt för 12-18 år, frivilligt för övriga): Jag förbinder mig att inte i något sammanhang förtära drycker som innehåller mer än 2,25 volymprocent (=1,8 viktprocent) alkohol eller använda tobak och narkotika i någon form.

Styrelsen

ordf.	Oliwia Wadle, 073-6543523
sekr.	Tommy Fogelberg, 070-7680678
kassör	Pontus Landström, 070-7992088
led.	Katarina Kenttä, 070-4248575
led.	Vega Reimer, 072-2073130
led.	Emmy Karlsson, 076-2002803
suppl.	Folke Wancke, 0733-828629

EN LIVSSTIL
HELT ENKELT

Frisksport är en idé om hur vi skall leva för att må bra och ha kul tillsammans.

För att **DU** ska må bra måste du sköta om din kropp. Motionera, äta sunt och inte förstöra den med tobak, alkohol eller andra droger.

För att **VI** ska må bra måste vi dela upplevelser och känna gemenskap. Skratta, umgås och trivas.

För att **ALLA** ska må bra måste vi hjälpas åt. Ta ansvar för vår miljö och för jordens överlevnad. Lära känna andra människor och kulturer samt leva i fred med varandra.

Trosa FK

ADRESS Societetshuset, Alpg., 619 35 Trosa
E-POST trosa@frisksport.se
HEMSIDA www.frisksport.se/trosa
PLUSGIRO 64 82 28 - 5

VÅRKURS STENSUND 4-6 APRIL



BRA ATT VETA

Datum: 4-6 april 2014

Plats: Stensunds folkhögskola, Trosa

Kostnad: 990 kr inkl kost, golvlogi och material. (400 kr för "ung i styrelse" som har subventionerat pris.)

Ålder: Från 14 år och uppåt

Arrangör: Svenska Frisksportförbundet

Boende: Golvlogi ingår i kursavgiften. (För sänglogi hänvisas till vandrarhemmer Snipan i Trosa, tillgång till bil krävs.)

Tider: Kursstart fredagen kl. 19.00 (middag kl. 18.00), kursen slutar 14.00 på söndagen

Anmälan: Senast den 21 mars via www.frisksport.se

Info: Förbundskansliet på kansli@frisksport.se eller 0156-532 10



IDEOLOGI

Frisksport Basic

Frisksport Basic riktar sig till nya och gamla medlemmar som vill lära sig mer om frisksportens delar. Kursen ger behörighet till Frisksportledarutbildning steg 1, nyårskursen.

NIVÅ: Nybörjare
FÖRKUNSKAPER: Inga
LEDARE: Johanna Fogelberg, Albin Walldén

LEDARSKAP

Trampolinledare steg 1 & 2

Här får du lära dig grunderna i passningsteknik och trampolinledarskap. Under kursen går vi igenom grundövningar upp till och med volt. Deltagarna i steg 2 får lära sig att passa vid mer avancerade trampolinövningar.

NIVÅ: Nybörjare resp Fortsättning
FÖRKUNSKAPER: Trampolinvana resp Trampolin steg 1
LEDARE: Meddelas senare

LEDARSKAP

Ung i styrelse

Kursen för ungdomar i klubb- eller distriktsstyrelser, eller för den som vill vara med där. Lär dig mötesteknik, organisationskunskap och hur du gör din röst hörd.

NIVÅ: Nybörjare
FÖRKUNSKAPER: Inga
ÅLDER: Max 25 år
LEDARE: Lisa Hallingström

LEDARSKAP

Cirkusledare

Under kursen får du kunskaper och tips för att lära ut några konster från cirkusens underbara värld på enkla och säkra sätt.

NIVÅ: Nybörjare
FÖRKUNSKAPER: Inga
LEDARE: Josefin Sahlberg, Isabelle Stigemyr

FÄRDIGHET

Marknadsföring

En kurs för dig som vill sälja in frisksportens idéer och verksamhet på bästa sätt. Fokus på text, form, foto och webb.

NIVÅ: Nybörjare
FÖRKUNSKAPER: Inga
LEDARE: Sara Brunskog, Pontus Landström och Emelie Malmberg

Påskkursen i Sälen 17-21 april

PLATS: Sälsättern, Blåbandsungdomens Fjällgård, 300 m från Lindvallen.

TID: Skärtorsdagen den 17 april - annandagen den 21 april 2014

KURSIONNEHÅLL:

- En uppdelning av Svenska Frisksportförbundet i en ungdoms- och en vuxenorganisation, så kan det gå till.
- Utförs-, längd- och turäkning.
- Ledarskap, lekar och en massa annat kul.

KURSAVGIFT: 1 900 kr (halva priset för barn 5-12 år i målsmans sällskap)

I KURSAVGIFTEN INGÅR: Resa (från Värnamo via Jönköping, Mjölby, Motala och Örebro till Sälen), logi och halvpension (kostnad för ev lunch och liftkort tillkommer).

ANMÄLAN till motala.kansli@frisksport.se eller 0141-518 69 (fm). Uppge namn, adress, klubb, personnummer, och ev specialkost.

FRÅGOR? mats.johansson@frisksport.se eller 0141-21 77 72, 0704-93 06 64.

VÄLKOMNA!



PÅSKKURSEN PRESENTERAS STOLT AV



I SAMARBETE MED



Trosa FK:
Medlemmar betalar endast 300 kr i egenavgift, resten betalar klubben.

OBS! Kursen Ung i styrelse är gratis för medlemmar i Trosa FK!

Anmäl dig själv snarast och uppge att Trosa FK betalar avgiften. Din egenavgift faktureras från klubben direkt till dig.

Trosa FK:
Medlemmar betalar endast 500 kr i egenavgift, resten av kursavgiften betalar klubben. (OBS: liftkort och ev lunch betalar var och en.)

Anmäl dig själv snarast och uppge att Trosa FK betalar avgiften. Din egenavgift faktureras från klubben direkt till dig.



I Tintomaras 2014 Spår

Kom med på vårens
höjdpunkt för alla
naturälskare!

Den mätta dagen, den är aldrig störst.
Den bästa dagen är en dag av först.

Nog finns det mål och mening i vår färd -
men det är vägen, som är mödan värd.

Det bästa målet är en nattlång rast,
där elden tänds och brödet bryts i hast.

På ställen, där man sover blott en gång,
blir sömnen trygg och drömmen full av sång.

Bryt upp, bryt upp! Den nya dagen gryr.
Oändligt är vårt stora äventyr.

Karin Boye

NATURKÄNNAREN Bert Lindgren tar oss med på vildmarksvandring i Tintomaras spår den **26-27 april 2014**.

Start: **Lördag 26/4 kl 11:00** från P-platsen vid **Brännsjöreservatet**. (GPS 58.7175, 16.4861)

Åter: **Söndag före kl 16:00**. (Varje dagsetapp är ca 1 mil.)

Anmälan: Bert Lindgren 0155-723 33 Sven Jonsson 0155-22 74 11



Alla deltagare får
själva hjälpa till att
ordna lägerplatsen för
sin övernattnig.



**Kontakt med
naturen –
enkel livsstil**

Kolmården, den gamla vilda gränstrakten mellan Sörmland och Östergötland, en gång fruktad bland resenärerna för sina stigmän och rövare, är en plats där dikt och verklighet, myter och naturskönhet vävs samman.

I den mytomspunna Kolmårdsnaturen, bland urskog och vattenblänk, älg, rådjur, tranor och stavsjölom, väntar äventyret på dem, som vill följa med i den gåtfulla Tintomaras spår.

För den som är rätt utrustad för vistelse nära naturen garanteras en upplevelserik vandring med övernattnig i skärmskydd, som man själv får hjälpa till att bygga.

*På vandringen **I Tintomaras spår** lär vi oss för varje år att känna en ny del av vårt lands vilda natur, som Hans Lidman så fint skildrat i sin bok "I TINTOMARAS SPÅR". 2014 är det 46:e gången som vandringen genomförs.*

I år söker vi Tintomara i det nybildade Brännsjöreservatet: en klassisk Kolmårdsnatur med tallmoar, hållmarker, tallrismossor och små bäckar, nu sparade för framtiden.

Här finner vi också förvånande många spår av tidig mänsklig verksamhet i form av rösen, gravar, grunder, verktygssmedjor.... Är det stenålderns, bronsålderns eller järnålderns människor som skapat dessa lämningar?

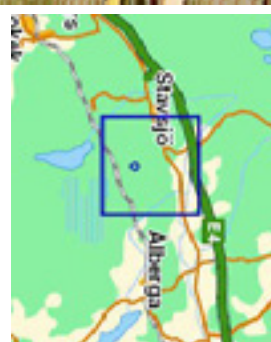
Vi vandrar också i Ramunds spår – den "isländske kämpan, känd från visan". Vi hör om Ragnvald på Gullbro Klint och "hör" varg yla på Gullbro mosse. Tjäder, sångsvan, trana och kambräken finns här.

Övernattnig (= byggande av skärmskydd) sker vid stora Brännsjön. På doftande granrisbädd, vid värmande stockeld, omgiven av vildmarkens tystnad, sover man tryggt i vårnattens skymning.

Vi bekantar oss med 3 naturreservat: Brännsjöns, Ramundsbäckens och Wretaåns reservat.

Välkommen med!





Startposition:
N=58.7175, E=16.4861

Start: Lördag 26/4 kl 11:00
från P-platsen vid
Brännsjöreservatet.

Åter: Söndag före kl 16:00.
Varje dagsetapp är ca 1 mil.

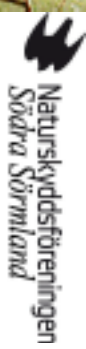
Anmälan:
Bert Lindgren 0155-723 33
Sven Jonsson 0155-22 74 11



Nyköpings Frisksportklubb



Fågel föreningen Tärnan



TROSA FK PRESENTERAR STOLT



TRÄNINGSDAG

PÅ STENSUND

12 APRIL 2014

Lattjo- LÖRDAG!



MAXAD TRÄNINGSDAG

LATTJOLÖRDAG

Trampolin, jonglering, enhjuling, akrobatik /tablå, klättring & gofika.

VEM: Vi vänder oss till dig som är **10 år och äldre**, är med i Trosa FKs **träningsgrupp 2** eller har gått **cirkusskolan**.

Ta gärna med en kompis.

PLATS: Stensund (utanför Trosa)

DATUM: 12 april 2014

TID: 13:00 - 18:00

KOSTNAD: Gratis för dig som är medlem. Icke medlemmar betalar 100 kr.

TA MED DIG: Träningskläder, vattenflaska, inneskor och ett glatt humör.

ANMÄLAN: Senast den 8 april via trosa@frisksport.se

FRÅGOR: trosa@frisksport.se

FRISKSPORT
TROSA

Maxat på Stensund!

En maxad lördag för dig som vill träna seriöst eller bara ha kul! På plats finns erfarna och utbildade instruktörer från Trosa FK och Cirkusskolan. Dagen är gratis för dig som är medlem i Trosa FK. **Ta chansen!**