

TRAMPOLIN-
LEDARKURS
LÖRDAG
23 JAN

Hej! God fortsättning på det nya året! Nu drar vi igång träningarna i Hedebyhallen igen. Det finns plats för fler deltagare - kom bara! Och det finns plats för fler ledare - vill du hjälpa till är det smart att vara med på Stensund på lördag den 23 januari. En grundkurs i trampolin är perfekt för alla som vill hjälpa till! Varmt välkomna! /Styrelsen

INBJUDAN:

TRAMPOLINKURS PÅ STENSUND LÖRDAG 23 JANUARI 2016

Trosa FK bjuder in till en lördag på Stensund där du får lära dig mer om att vara trampolinledare. Du kanske är ungdom som vill bli ledare, du kanske är förälder som vill hjälpa barnen på träningen, du kanske är ledare i annan verksamhet som vill bredda dig eller så tycker du bara att trampolinhoppning är det bästa som finns!

Kursledare är Jeanette Ahlgren som har lång erfarenhet av trampolin – som aktiv på tävlingsnivå, som ledare och tränare och som utbildare.

DATUM: Lördag 23 januari 2016, 10.30-17.30

PLATS: Stensunds fhs, Trosa

NIVÅ: Nybörjare

FÖRKUNSKAPER: Inga

KOSTNAD: 300 kr, inkl lunch & fika.

(Medlem i Trosa FK betalar 50 kr.)

ANMÄLAN: trosa@frisksport.se

SISTA ANMÄLNINGS DAG: 20 januari 2016

INNEHÅLL:

- Trampolinkunskap.
- Ledarkunskap inkl uppvärmning, stretchning samt förhållningsregler.
- Hur du lär ut trampolinövningar upp till och med framåtvolt.
- Första hjälpen.
- Att vara Frisksportledare.

Trosa FK bjuder på lunch och fika även för medföljande (t ex barn, föräldrar och klubbfunktionärer). Finns det medföljande barn som inte deltar i kursen kan vi ordna skojiga bredvidaktiviteter (dock inte just trampolinhoppning). Uppge vid anmälan hur många ni blir och vilka önskemål ni har, så ordnar vi en kul lördag tillsammans.

VECKOVERKSAMHET:

TRÄNING I HEDEBYHALLEN

Trampolin, jonglering och akrobatik i Hedebyhallen, Vagnhärad på torsdagar. Ingen föränmälan, kom bara.

18.15-19.15	Yngre barn/nybörjare Målgrupp: 4-8 år
19.15-20.30	Äldre barn/ungdomar Målgrupp: 9-15 år

Första träningsdag på vårterminen: 14 januari.

INBJUDAN:

UNGDOMSTRÄFFEN SEMLA

Fettisdagen närmar sig och äntligen vet du hur du ska fira. Välkommen på ungdomsträff i Motala! På ungdomsträffen Semla samlas vi frisksportare som känner oss som ungdomar för att typ fira semmeldagen med gött häng, roliga aktiviteter och förhoppningsvis goda semlor! Du kommer bland annat få utmana dina kunskaper i semelbakning i en prestigefylld tävling, leka roliga lekar, basta och träffa nya och gamla vänner.

TID: 5 februari 2016 kl 19.00 - 7 februari kl 13.00

PLATS: Motala Frisksportstuga

PRIS: 100 kr

ÅLDERSGRÄNS: 14 år

ANMÄLAN: senast 31/1 till semla@frisksport.se

ARRANGÖR: Frisksportens Ungdomsförbund

INGÅR: Golvlogi, all mat utom lör lunch (äter man på stan), samtliga semmel- ingredienser.

PACKLISTA: luftmadrass/liggunderlag, sovsäck, kudde, varma kläder för att vara utomhus, badkläder (till bastu, frivilligt), oömma käder, tandborste och annat som verkar nödvändigt, exempelvis semmel-förkläde.

RESA: Maila trosa@frisksport.se om du vill åka med, så samordnar klubben gratis resa.

Medlemsavgifter 15-16

Ålders- eller sjukpensionär	250 kr
Junior (-14 år)	250 kr
Ungdom (14-25 år)	250 kr
Senior (26 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, beachvolleybrett, skridskosegel, cirkusprylar...
- 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.

Medlemsförsäkrans (gäller alla): Jag sympatiserar 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

ordförande:
Rasmus Gustafsson, 0733-103442
vice ordförande:
Pontus Landström, 070-7992088
sekreterare:
Tommy Fogelberg, 070-7680678
kassör:
Elsina Flach, 0156-53210 (SFF)

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

Avs:

TROSA FRISKSPORTKLUBB

Societetshuset, Alpgatan · S-619 35 Trosa