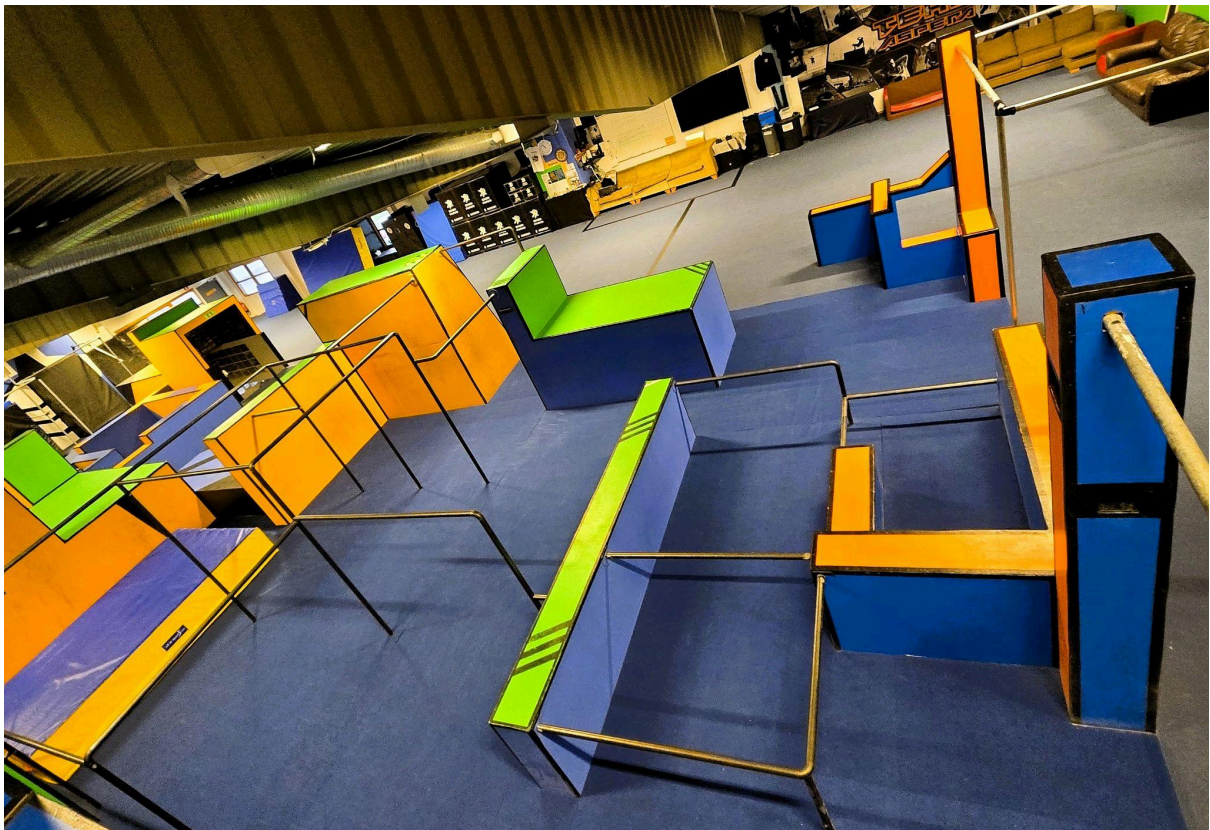


Hej alla medlemmar!!

Vi är glada att meddela att träningarna startar vecka 34! Inför terminsstarten vill vi på FRS Kungsbacka dela med oss av viktig information som förhoppningsvis ger svar på era frågor och hjälper er att förbereda er för den kommande terminen.

Vi rekommenderar varmt att ni läser medlemsbrevet som finns bifogat, om ni inte redan har gjort det. På vår hemsida, www.frskungsbacka.se, hittar ni dessutom mycket mer information att ta del av ;)

Vi ser fram emot en fantastisk termin tillsammans!!



Energihallen:

Ny hos oss?

Om du är ny hos oss rekommenderar vi att du också läser igenom informationen som står på följande länk: <https://www.frskungsbacka.se/start/?ID=347408>

HT 2025:



Terminsslutet är planerat till vecka 50. Under sportlovet och Påsklovet kommer det inte att hållas ordinarie träningar, men vi har andra aktiviteter på gång! Träningarna fortsätter som vanligt på alla röda dagar som kan förekomma.

Information om tider, dagar och tränare för de olika passen finns på vår anmälningssida. Om det skulle ske några förändringar angående tider eller dagar, kommer vi att informera de berörda grupperna via e-post. Ni hittar även kontaktuppgifter till alla våra tränare på vår hemsida, där ni kan se alla aktiviteter som äger rum under veckan i kalendern.

Sportadmin:

Vi använder Sportadmin för anmälningar, närvaro och mer. Det är viktigt att ni anger alla uppgifter korrekt, såsom e-postadress, telefonnummer och eventuell information om den aktiva som kan vara bra för våra ledare att känna till.

Som medlem kan ni enkelt logga in på Sportadmins medlemsapp, som finns att ladda ner där appar erbjuds. I appen kan ni se er anmälan, avgifter, kontaktinformation, gruppkrav och annan viktig information. Ni kan även meddela frånvaro och ange anledning, så att ledarna ser det innan träningarna.

Frånvaro:

För att anmäla frånvaro, vänligen ändra status för den aktiva i medlemsappen. Ni kan också lägga till en kommentar. Om den aktiva slutar eller kommer att vara frånvarande under en längre tid, är ni välkomna att informera ledarna separat via e-post eller telefon (sms).

Träning:

Vid träningarna gäller följande: Kom i träningskläder och inneskor, och vi rekommenderar att ni tar med en vattenflaska. Det finns omklädningsrum med dusch i byggnaden om behov skulle uppstå.

Föräldrar:

Vi ber er att inte vistas i hallen under träningarna, då det snabbt blir trångt när många är samlade. Vänligen lämna och hämta den aktiva vid entrén. Om ni har frågor, tveka inte att kontakta de ansvariga ledarna innan träningen börjar. Ledarna kommer att hämta alla aktiva på nedervåningen några minuter innan träningen startar. Föräldrar är välkomna att hjälpa till och stötta i våra familjegrupper för 6+, men vi vill hest inte ha syskon som hoppar runt i parken samtidigt som träningen är igång! Det är inte tillåtet att hoppa runt i parken utan att en ledare är på plats!!

Mer information om de olika grupperna hittar ni på vår hemsida under "Våra grupper".

Bild: Freestyle på Frölunda torg.



Kvarglömda saker:

Kvarglömda kläder kommer att placeras i en tunna på övervåningen eller på en anvisad plats på nedervåningen. Observera att allt kvarglömt kommer att skänkas bort i slutet av varje termin. Ställ alltid upp ytterskorna på skohyllorna vid entrén för att underlätta framkomligheten. Det är inte tillåtet att träna i uteskor.

Entrékod:

Koden för att komma in genom entrédörren är **1425** och kommer att aktiveras 10 minuter innan den första träningen av våra ledare.

Träna mer?



Flera pass:

Vi erbjuder flera träningspass varje vecka, och om en aktiv vill delta i mer än ett pass är det inga problem! En mängdrabatt på det andra passet tillämpas, men vänligen kontakta oss via e-post för att få denna rabatt, då den inte sker automatiskt.

Opengym:

Vi arrangerar även så kallat Opengym, som äger rum på lördagar och söndagar, samt under vissa lov. Opengym innebär att man kan träna mer fritt tillsammans med andra och en ansvarig ledare. Mer information hittar ni här:

<http://www.frskungsbacka.se/start/?ID=222565>

Våra Grupper:

Vi erbjuder aktiviteter året runt, med två terminer per år – vårtermin och hösttermin. Anmälan sker separat för varje termin och aktivitet. Aktiviteter som inte kräver anmälan är prova-på, Opengym och våra uteträningar.

I vår förening finns fyra olika grupper/nivåer:

- Familj Mini (Fm): 6-8 år (50 min)
- Nybörjare (Nyb): 8+ & 10+ (60 min)
- Fortsättning (Fs): 8+ & 11+ (90 min)
- Avancerad (Av): 10+ & 13+ (90 min)

För Fm och Nyb-grupperna krävs ingen tidigare erfarenhet. För Fs och Av-grupperna följer vi specifika kravlistor som den aktiva behöver uppfylla för att flytta upp från Nyb-gruppen. I våra Fm-grupper kontrollerar vi inte kraven, eftersom

nästa steg är att gå upp till Nyb-gruppen (8+). Under terminen kommer vi att följa upp kraven med alla aktiva via Sportadmin (utmärkelser), så föräldrar kan enkelt se hur det går för sina barn genom att logga in på Sportadmins medlemsapp och kolla under fliken "utmärkelser".

OBS!! Uppdatering av krav:

En viktig nyhet för denna termin som vi startade förra, är att kraven för att flytta upp till Fs och Av-grupperna kommer att uppdateras. Denna uppdatering påverkar inte de som redan är inskrivna i grupperna, men vi kommer att träna på allt nytt så att alla får möjlighet att lära sig. Vi kommer även att uppdatera våra två videor som visar hur kraven ska utföras. Uppdateringen sker i början av terminen.

Återanmälan:

Återanmälan krävs innan varje termin. Våra ledare skriver en grupprekommendation på Sportadmin, som kan ses när ni loggar in på den vanliga träningsanmälan. Dessa rekommendationer baseras på utmärkelserna. Som medlem har ni alltid förtur vid återanmälan. Mer information om återanmälan skickas ut via e-post och publiceras på hemsidan!

Andra aktiviteter:

Under lov har vi ingen ordinarie träning och brukar då ordna andra aktiviteter som läger, Jam, tävlingar och ute träningar. Info om detta skriver vi alltid på vår hemsida och sociala medier när det börjar närma sig!

<http://www.frskungsbacka.se/start/?ID=222841>

Bokningar:

Om ni inte redan visste det har FRS Kungsbacka möjligheten att anordna kalas i vår hall eller annan typ av verksamhet. Annan typ av verksamhet kan vara att vi åker ut till skolor och kör prova på parkour! Mer information om det finns på vår hemsida under fliken "Bokningar".

<http://www.frskungsbacka.se/start/?ID=222395>

Bild: XFlowOpen i Jönköping.



Eventschema:



West Coast FreeStyle 2024:

Här är ett eventschema för alla våra större event fram till slutet av året!!

Datumen är preliminära och kan komma att ändras! Mer info om respektive event kommer när anmälan öppnar! Om du har frågor hänvisar vi till vår mail! Vi kommer säkert arrangera fler roliga event som inte är bestämda ;)

Event	Datum
Skill	Inte spikat (8 - 16 år)
Speed	Inte spikat (8 - 16 år)
Halloween Jam	Höstlovet (8+)
Aspera Winter Camp (Hallen)	27 - 29 dec (10+)
Aspera Winter hideout (början på nästa år)	9 - 11 jan (15+)

Städhjälp:

Under terminens gång behöver vi engagerade föräldrar som hjälper oss att städa Parkour hallen för att alla aktiva såväl som ledare skall få en så bra träningsmiljö som möjligt!!

Länken under är städschemat ni föräldrar kan skriva upp er på för den nya terminen + lite annan info.

<http://www.frskungsbacka.se/sida/?ID=272138>

Om det finns andra saker ni skulle kunna hjälpa till med blir vi riktigt tacksamma om ni skickar ett mail till oss! Vi brukar också fråga under större evenemang om det finns föräldrar som har möjligheten att hjälpa till!

Tack så mycket för hjälpen! :)

Våra ledare:

För att ni ska lära känna våra ledare bättre har vi en särskild sida på vår hemsida med kort information om dem! På träningsanmälan kan du dessutom se vilken ledare du kommer att få ha denna terminen ;)



Några av våra ledare 2025

Sociala medier!!

Inom föreningen använder vi sociala medier för att dela bilder och videor från våra olika aktiviteter. Vi publicerar även information om kommande evenemang. Så följ oss gärna för att inte missa något! Har du frågor? Tveka inte att skriva till oss här också!

Inspiration!!



Bild: I området "Lisses" utanför Paris där parkour grundades!

Våra ledare har en gemensam Youtube kanal där de då och då publiceras videor om sporten Parkour/Freerunning!! Om man som aktiv eller föräldrar är nyfiken på hur det kan se ut rekommenderar vi att kolla upp kanalen! Där lägger vi också upp videor på många av våra olika aktiviteter inom föreningen!

(Länk) Team Aspera: <https://www.frskungsbacka.se/start/?ID=327937>

Team Aspera har även några tutorials som går igenom grunderna inom Parkour/Freerunning. Mer info nedan:

<https://www.frskungsbacka.se/start/?ID=341987>

Bilder/videor:

Under våra aktiviteter kan det förekomma att vi tar bilder och videor för att lägga upp på föreningens hemsida och sociala medier. Om deltagaren inte får/vill vara med på bild så vill vi att ni mailar och meddelar detta till oss! ;)

Shop:

Vi har inom föreningen och gruppen Aspera klubb kläder som går att köpa på plats i hallen! Vi försöker varje år komma med nya plagg! Mer information finns under länken nedan:

<https://www.frskungsbacka.se/start/?ID=388029>

Frågor

Några ”?” tveka inte att skicka till oss via mail eller sociala medier. Kolla gärna på vår hemsida där en mängd information finns!

Kontakt:

Mail: frskungsbacka@gmail.com

Facebook: FRS Parkour Kungsbacka

Instagram: [frskungsbacka](https://www.instagram.com/frskungsbacka)

Hemsida: www.frskungsbacka.se

Youtube: Aspera



Aspera Winter Camp 2024

[illegible]

Schema HT 2025