



**Upptäck friidrotten
– Spring, hoppa, kasta.**

Vi har plats för alla!





Fr iidrottsvecka på Hässelby IP – En sommar fylld av sport och gemenskap!

Anmäl ditt barn (7-14 år, födda 2011- 2018) till vår Friidrottsskola där de får prova friidrottens grenar som höjdhopp, löpning och spjutkastning.

Veckor och priser 2025:

Vecka 25: 16 -19 juni (4 dagar), 1480 kr

Vecka 26: 23 - 27 juni, 1850 kr

Vecka 27: 30 juni - 4 juli, 1850 kr

Vecka 32: 4 - 8 augusti (för aktiva friidrottare), 995 kr (HSK-medlemmar)

Vecka 33: 11-15 augusti, 1850 kr

Detta ingår:

Träning kl. 9 - 15 med lunch och mellanmål.

T-shirt, diplom och medalj.

Erfarna och inspirerande tränare.

Tigerklubben, extra tillsyn inkl. frukost, kl. 8 - 9 och 15 - 16 för endast 395 kr per vecka (315 kr för vecka 25)

Mer info och anmälan:

kansliet@hskfriidrott.se eller ring 08 - 739 97 06.



Välkommen till en minnesvärd sommar med friidrott!

**MÅNDAGS
KUL**
med
Handelsbanken



Måndagskul med Handelsbanken – Träna friidrott med Hässelby SK!

Barn 7-11 år är välkomna att prova friidrott med oss på Hässelby Idrottsplats. Träningen sker måndagar kl. 17 - 18.30, i smågrupper efter ålder, med erfarna tränare från Sveriges bästa friidrottsklubb.

Vad ingår?

Träning i friidrottens olika grenar (löpning, hopp, kast m.m.)
Keps och medlemskap i Hässelby SK (inkl. försäkring).
Anmälningavgift till Minimaran och Lilla Hässelbyloppet.
Kostnad: 700 kr/termin eller 1250 kr för vår och höst.

Datum 2025:

Vårterminen: Start 28 april, avslutning 9 juni.
Höstterminen: Start 25 augusti, avslutning 5 oktober.

Mer info och anmälan:

kansliet@hskfriidrott.se eller ring 08-739 97 06.



Välkommen till Måndagskul med Handelsbanken!





Prova på friidrott för 12 - 14 åringar!

Är du född 2011-2013 och sugen på att testa något nytt?

Hässelby SK Friidrott bjuder in till tre prova på tillfällen på Hässelby IP. Vid varje tillfälle erbjuds en hoppgren, en kastgren och en sprint/löpgren.

På Hässelby IP, Loviselundsvägen 100 möts du av våra äldre juniorer som tar hand om dig på bästa sätt och guidar dig att hitta din favoritgren.

När

Fredag 2 maj kl. 17.00 - 18.45

Fredag 9 maj kl. 17.00 - 18.45

Fredag 16 maj kl. 17.00 - 18.45

Vad händer

Vi samlas klockan 17.00 för en lättare uppvärmning.

Efter uppvärmningen finns det tre stationer. Vi kör 30 minuters pass vid varje station.

Därefter byter man station. Det är inget krav att byta station, men vi uppmanar till att du ska prova så många olika grenar som möjligt.

Gren Program

Fredag 2 maj

Höjdhopp

Kula

Medeldistanstlöpning

Fredag 9 maj

Längdhopp

Slägga/Diskus

Häcklöpning

Fredag 16 maj

Stavhopp

Spjut

Sprintlöpning

Anmälan

För att underlätta vår planering är vi tacksamma om ni mailar namn och vilka provapå tillfällen ni kommer till: albin@hskfriidrott.

Välkommen till Prova på Friidrott med Hässelby SK

Mer info se här:

