



Börja träna-kursen på Friskis&Svettis-10 roliga veckor

I kursen ingår också en föreläsning om Kost och hälsa med vår PT Anders Björk

Börja träna-kursen är för dig som vill komma igång med regelbunden träning. Du får gärna vara ovan och otränad. Kanske har du inte tränat på ett tag, eller kanske aldrig tränat. Det spelar ingen roll. På den här kursen är du välkommen precis som du är. Ålder, kön, intressen spelar inte heller någon roll. Ju spretigare grupp vi blir, desto roligare. Du deltar utifrån dina egna förutsättningar och behov. Kursen kommer ge dig inspiration, kunskap, kontinuitet och gemenskap.

Tio roliga veckor

Börja träna-kursen innebär gemensam träning i 10 veckor. Din högsta prioritet bör vara att genomföra kursen i sin helhet med alla ingående delar och köra alla träningspass, så långt det är möjligt. Vår högsta prioritet är att ge dig positiva och roliga träningsupplevelser med olika innehåll och inriktning. Tillsammans i gruppen tränar vi oss igenom utvalda pass, anpassade i nivå och innehåll för att ge dig en bra start och uppbyggnadsträning.

Vi kommer peppa, guida, inspirera och lära dig allt du behöver veta om träning. Målsättningen är att du efter kursen fortsätter med din träning.

Många härliga träningskompisar

Vi träffas gemensamt 1 gång i veckan och tränar ihop. Varje pass pågår i 60 minuter. Vi kommer träna olika typer av träning och berätta om teknik, redskap o.s.v.

Träningspassen leds av erfarna ledare och instruktörer från Friskis&Svettis. Börja träna-kursen har också en egen värd som finns på plats på alla träningspass.

Var på plats i god tid innan.

Egna pass – hela vårt träningsutbud ingår från 17/1-21/3

Förutom de pass vi tränar tillsammans så kommer du också träna på egen hand, hemma eller hos oss på Friskis&Svettis. Vi kommer att tipsa och guida dig till vad du kan göra.

Kläder du trivs i

Du behöver en omgång träningskläder. Se till att du trivs i dem. Det är viktigt för lusten att träna. Tänk funktion. Kläderna ska sitta skönt och fungera att svettas i.

Ett par inneträningsskor behöver du också. Är du osäker på kläder och skor, fråga gärna oss för tips.

NÄR: Start den 17/1 2018.

VAR: Friskis&Svettis Slottsmöllan

PRIS: 1200 kr, exkl medlemsavgift på 150 kr

ANMÄLAN: senast 12/1 till Josefine, reception@friskishalmstad.se eller ring 035-10 18 17

FRÅGOR: gerdle@friskishalmstad.se eller ring 035-10 18 17

Dag och tid är onsdagar kl. 19.00 om inget annat står skrivit.

1. 17/1 Jympa soft
2. 24/1 Yoga soft
3. 31/1 Skivstång soft
4. Lördag 3/2 kl. 11.30 – 12.45 Föreläsning om Kost och hälsa
5. Torsdag 8/2 kl. 17.30 Indoor Walking soft
6. 14/2 Core soft
7. Tisdag 20/2 kl. 18.00 Cirkelgym soft
8. 28/2 Cirkelfys soft
9. Måndag 5/3 kl. 19.15 Spin soft
10. 14/3 Flex 30 och Föreläsning: Nu är vi igång! Hur fortsätta?
11. 21/3 Jympa bas

Utöver dessa pass och tider så kommer du första veckan att få träffa en tränare i gymmet i mindre grupper och få instruktioner som du kan använda själv i gymmet

Er värd som kommer att följa er varje vecka är Hanna Skyggesson.

Hanna är en riktig Friskistjej, nära till skratt och full av energi. Mycket glädje ryms i denna kropp&knopp och den delar hon gärna med sig av både under träningspass och bakom receptionsdiskens.



Varmt välkomna!