

Börja träna kurs

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.

Åtta roliga veckor

Börja träna-kursen innebär gemensam träning i 8 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, både specialinsatta för den här kursen och några som ligger på vårt ordinarie schema, som vi tror kommer 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.

Träningskompisar

Gruppen består av ungefär 15 deltagare. Vi träffas gemensamt 1-2 gånger i veckan och tränar ihop. Vid första tillfället blir det teori och genomgång av grundrörelser och vid det sista blir det också fokus på teori. Resterande gånger träffas vi ombytt och tränar tillsammans och tar en kort avstämning efter passet. 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.

Egna pass

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, kanske två. 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.



Börja träna kurs

NÄR: Start onsdagen den 14/3 kl 17:30. Vid första tillfället blir det information, rundvandring och lära känna varandra. Vi kommer också träna vårt första pass tillsammans.

VAR: Friskis&Svettis Lund, Friskishuset på Gustavshemsvägen 1A i Lund.

KOSTNAD: För att kunna delta i kursen måste du vara/bli medlem hos oss (200 kr) . Kursavgiften är sedan 1000 kronor. I kursavgiften ingår ett Allkort för de 8 veckor kursen pågår, vilket ger dig tillgång till all vår träning under dessa veckor.

ANMÄLAN & FRÅGOR: Anmälan senast 28/2 till kursansvarige, jeanette@lund.friskissvettis.se, 0733-253021.

Tema (fet stil = specialinsatta pass bara för kursdeltagarna, ej fet = vi tränar tillsammans på pass på vårt ordinarie schema)	Vecka	Datum	Dag	Tid	Innehåll / träningspass
Intro till kursen & Friskishuset + Cirkelgym soft (fokus hållning & basövningar)	11	14 mars	Onsd	17:30-ca 20:00	Introduktion till kursen och rundvandring i våra lokaler. Samt första träningspasset tillsammans. Cirkelgym soft
Individuella instruktioner i gymmet	Hela året	Bokas i reception/hemsida/app			Introduktion till gymmet för träning på egen hand
Hållning, stabilitet, balans	12	20 mars	Tisd	17:00-18:00	Cirkelfys 45 min
Hållning, stabilitet, balans	12	24 mars	Lörd	09:00-10:15	Core soft
Rörlighet	13	27 mars	Tisd	17:00-18:15	Flex soft
Rörlighet	18	4 maj	Fred	17:00-18:15	Yoga
Koordination	14	3 april	Tisd	17:00-18:15	Jympa soft
Koordination	17	8 april	Sönd	11:00-12:15	Jympa bas
Kondition	15	10 april	Tisd	17:00-18:15	Indoor walking (IW) soft
Kondition	15	12 april	Torsd	17:15-18:00	Spin soft
Styrka	16	17 april	Tisd	17:00-18:15	Skivstång soft
Styrka grupp 1 (halva gruppen)	16	19 april	Torsd	17:00-18:00	IMT (Inspiration med Tränare) kom-igång-i-gymmet
Styrka grupp 2 (halva gruppen)	16	20 april	Fred	17:00-18:00	IMT (Inspiration med Tränare) kom-igång-i-gymmet
Avslutning teori	17	24 april	Tisd	17:00-18:00	Avslutning/uppföljning. Lätt träning
Avslutningsveckan praktik	17	26 april	Torsd	17:30-18:45	Dans fusion

Vid oförutsedda händelser kan schemat justeras, men antalet träningspass kommer vara detsamma och vi strävar efter att ni ska få prova alla de typer av pass som listas ovan.

Friskis&Svettis Lund, Gustavshemsvägen 1A, 227 64 Lund, 046-13 64 01, www.friskissvettis.se/lund

