



BÖRJA TRÄNA KURS MED FRISKIS&SVETTIS LUND HÖSTEN 2023

Vill du få hjälp igång med din träning? Eller få möjlighet att testa på olika typer av träning i en mindre, sluten, grupp? Häng då med i vår börja-träna-kurs som startar den 2 oktober!

Unders 6 veckors tid får du tillgång till:

- 12 stycken träningspass - egna specialinsatta pass och pass i ordinarie schema,
- muntlig och digital peppning,
- träningstips,
- ett Träningskort som ger dig tillgång till all träning (online och i våra lokaler) och
- ett härligt gäng med träningskompisar!

Vi vänder oss framför allt till dig som kanske inte har tränat alls eller mycket lite innan, eller som har haft ett längre träningsuppehåll och nu vill komma tillbaka. Men även till dig som känner att du vill ha en liten spark i baken att komma iväg på träningen och/eller testa olika typer av träning.

Vill du fortsätta träna efter kursen har vi sedan ett litet specialerbjudande till dig som kursdeltagare. Mer information om detta vid avslutningen av kursen.

- Datum för kursen: söndag 18/2-söndag 24/3.
- Pris: 1 400 kr - *ev. medlemskap i Friskis&Svettis Lund tillkommer.*
- Antal deltagare: Minst 10 st. för att kursen ska genomföras, max. 20 st.
- Anmälan: Via webbshopen - direktlänk finns på hemsidan under nyheten för Börja träna-kursen.

Preliminärt schema, se nästa sida. Notera att vi träffas olika dagar och tider under kursen och försöker sprida ut de två träffarna över veckan så att du kan få möjlighet till annan träning där emellan eller tid för återhämtning.



Vill du veta mer? Hör av dig till Anette Henningsson: anette@lund.friskissvettis.se.



LUND

SCHEMA BÖRJA TRÄNA KURS VÅREN 2024

Med reservation för förändringar.

Träningspassens fokus	Vecka	Datum	Dag	Tid Träning 45-55 min + 10-15 min eftersnack	Innehåll / träningspass
Intro till kursen och Friskishuset + träningspass	7	18/2	söndag	11:00-13:30	Introduktion till kursen och rundvandring i våra lokaler. Första träningspasset tillsammans: Cirkelgym
Rörlighet, stabilitet	8	20/2	tisdag	16:45-18:00	Coreflex soft
Styrka, stabilitet	8	24/2	lördag	10:30-11:45	Cirkelfys
Rörlighet, stabilitet	9	27/2	tisdag	17:45-19:00	Yoga
Allroundträning	9	2/3	lördag	10:30-11:45	Multifys
Kondition	10	5/3	tisdag	17:45-19:00	Indoor walking
Allroundträning, koordination	10	7/3	torsdag	18:30-19:45	Jympa
Styrka, stabilitet	11	12/3	tisdag	17:45-19:00	Cirkelgym
Kondition	11	17/3	söndag	11:30-12:45	Spinning
Kondition	12	18/3	måndag	18:00-19:15	Löpning
Kondition, koordination	12	20/3	onsdag	17:00-18:15	Dans
Avslutning - träningspass, summering och reflektion.	12	24/3	söndag	11:00-13:30	Kombipass (75 min)

Under kursveckorna kommer det även finnas möjlighet till gruppintroduktion i gymmet tillsammans med gymtränare.