



# BÖRJA TRÄNA KURS MED FRISKIS&SVETTIS LUND HÖSTEN 2024

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 22 september!

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 22/9–söndag 27/10.
- 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](mailto:anette@lund.friskissvettis.se).**



LUND

# SCHEMA BÖRJA TRÄNA KURS HÖSTEN 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	38	22/9	söndag	11:00-13:30	Introduktion till kursen och rundvandring i våra lokaler. Första träningspasset tillsammans: Cirkelgym
Rörlighet, stabilitet	39	24/9	tisdag	16:45-18:00	Coreflex soft
Styrka, stabilitet	39	28/9	lördag	10:30-11:45	Cirkelfys (kan ev. bli söndag 29/9)
Rörlighet, stabilitet	40	1/10	tisdag	17:45-19:00	Yoga
Allroundträning	40	5/10	lördag	10:30-11:45	Multifys
Kondition	41	8/10	tisdag	17:45-19:00	Indoor walking
Allroundträning, koordination	41	10/10	torsdag	18:30-19:45	Jympa
Styrka, stabilitet	42	15/10	tisdag	17:45-19:00	Cirkelgym
Kondition	42	19/10	lördag	11:30-12:45	Spinning
Kondition	43	21/10	måndag	18:00-19:15	Löpning
Kondition, koordination	43	23/10	onsdag	17:00-18:15	Dans
Avslutning - träningspass, summering och reflektion.	43	27/10	söndag	11:00-13:30	Kombipass (75 min)

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