



BÖRJA TRÄNA KURS MED FRISKIS&SVETTIS LUND

VÅREN 2025

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 9 februari!

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 9/2-söndag 23/3.
- Pris: 1 400 kr - *medlemskap för 2025 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.



SCHEMA BÖRJA TRÄNA KURS VÅREN 2025

Med reservation för förändringar.

Träningspassens fokus	Vecka	Datum	Dag	Tid	Innehåll / träningspass - träning 45-55 min + 10-15 min eftersnack
Intro till kursen och Friskishuset + träningspass. Introduktion till kursen och rundvandring i våra lokaler.	6	9/2	söndag	11:00-13:30	Första träningspasset tillsammans: Cirkelgym
Styrka, stabilitet	7	12/2	onsdag	18:00	Cirkelfys
Allroundträning	7	16/2	söndag	11:00	Multifys soft
Rörlighet, stabilitet	8	18/2	tisdag	16:30	Coreflex soft
Kondition	8	22/2	lördag	11:30	Spinning
Kondition	9	24/2	måndag	18:00	Löpning
Allroundträning, koordination	9	26/2	onsdag	18:00	Jympa
Styrka, teknik, rörlighet, kondition	9	2/3	söndag	Tid kommer	Gymmet
Kondition	10	6/3	torsdag	17:30	Indoor walking
Rörlighet, stabilitet	10	9/3	söndag	15:00	Yoga
Kondition, koordination	11	12/3	onsdag	17:00	Dans
Styrka, stabilitet	12	19/3	onsdag	18:00	Skivstång
Avslutning - träningspass, summering och reflektion.	12	23/3	söndag	11:00-13:30	Cirkelgym