



Kursstart:  
1 oktober

# Kom igång med vår Börja träna-kurs

Välkommen till tio veckor med inspiration, kunskap och gemenskap.  
Ett riktigt skönt sätt att komma igång med regelbunden träning.

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. Du deltar utifrån dina egna förutsättningar och behov.

## Tio roliga veckor

Kursen innebär gemensam träning i 10 veckor. Din högsta prioritet bör vara att genomföra kursen i sin helhet med alla delar, 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.

Kursen innehåller både pass enbart för Börja träna-gruppen och pass på ordinarie schema. Målet är att du efter kursen ska känna dig motiverad att fortsätta med din träning på egen hand.

## Nya träningskompisar

Gruppen består av ungefär 15-25 deltagare. Träningspassen leds av erfarna ledare och instruktörer från Friskis&Svettis. Med på passen finns också två kursvärdar.

## Egen träning

Under kursperioden är det fritt fram att träna hur mycket du vill med ditt träningskort.

## Anmälan och pris

1500 kr (+200 kr i medlemskap).

Anmäl dig i någon av våra receptioner eller direkt online senast 24 september. Betalning sker i samband med anmälan.

## Frågor?

Välkommen att kontakta Helen Söderberg på 019-20 57 92 eller [helen@orebro.friskissvettis.se](mailto:helen@orebro.friskissvettis.se)



**friskis**

# Schema

Tisdag 1 oktober	17.00	Information	City
Torsdag 3 oktober	18.15	Cirkelgym soft	City
Måndag 7 oktober	18.15	Multifys soft	City
Torsdag 10 oktober	18.00	Yoga soft	City
Måndag 14 oktober	18.15	Multifys soft	City
Torsdag 17 oktober	18.00	Coreflex soft	City
Måndag 21 oktober	18.00	IW soft	Öster
Torsdag 24 oktober	18.15	Cirkelgym soft	City
Måndag 28 oktober	17.00	Föreläsning	City
Tisdag 29 oktober	16.45	Jympa	Öster
Måndag 4 november	18.15	IW soft	Aspholmen
Onsdag 6 november	18.30	Yoga	City
Måndag 11 november	17.00	Coreflex soft	City
Tisdag 12 november	18.30	Spin soft	Väster
Onsdag 20 november	16.45	Jympa	Väster
Torsdag 21 november	18.00	Skivstång soft	City
Tisdag 26 november	16.45	Cirkelfys	City
Onsdag 27 november	18.00	Dans fusion	Öster
Onsdag 4 december	16.45	Skivstång soft	City
	18.00	Avslutning	City

Med reservation för eventuella förändringar.