



**Kursstart:  
25 februari**

# 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 max 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 20 februari. 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 25 februari	17.00	Information	City
	18.00	Multifys soft	City
Torsdag 27 februari	18.00	Cirkelegym soft	City
Tisdag 4 mars	18.00	Multifys soft	City
Onsdag 5 mars	17.45	Dans soft	City
Måndag 10 mars	18.00	Ny på IW	Öster
Tisdag 11 mars	18.00	Yoga soft	City
Måndag 17 mars	18.00	IW soft	Öster
Onsdag 19 mars	17.45	Jympa soft	City
Tisdag 25 mars	18.15	Cirkelegym soft	Öster
Onsdag 26 mars	17.45	Spin soft	Väster
Måndag 31 mars	18.00	Coreflex soft	City
Onsdag 2 april	17.00	Motivationsföreläsning	City
Tisdag 8 april	18.00	Skivstång soft	City
Onsdag 9 april	17.15	Jympa	Väster
Tisdag 15 april	18.00	Step Basic	Öster
Onsdag 16 april	18.30	Yoga 75	City
Måndag 21 april	16.45	Coreflex soft	Öster
Onsdag 23 april	17.00	Multifys soft	Öster
Måndag 28 april	16.45	Cirkelfys	City
	18.00	Avslutning	City

Med reservation för eventuella förändringar.