



Kursstart  
i februari

# Börja Träna dagkurs

**Börja Träna kurs dag riktar sig till dig som har möjlighet att träna på dagtid. Ung eller senior, spelar ingen roll. Träningen anpassas efter deltagarna. Kanske vill du kicka igång året med träning, gemenskap och en ny hälsosam rutin. Kanske har du inte tränat på ett tag, eller kanske aldrig tränat. Det spelar ingen roll. På den här kursen är du välkommen precis som du är.**

Du deltar utifrån dina egna förutsättningar och behov. Kursen kommer ge dig inspiration, kunskap, kontinuitet och gemenskap.

## Tolv roliga veckor

Börja träna dagkursen innebär gemensam träning i tolv veckor. Din högsta prioritet bör vara att genomföra kursen i sin helhet med alla ingående delar och köra alla träningspass, 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. Vi kommer peppa, guida, inspirera och lära dig allt du behöver veta om träning.

Målsättningen är att du efter kursen fortsätter med din träning.

## Många träningskompisar

Gruppen består av max 34 deltagare. Vi träffas och tränar tillsammans 2 gånger per vecka, på tisdagar och fredagar. Alla pass startar kl 12.00 och pågår i ca 60 minuter. Vi kommer träna olika typer av träning och berätta om teknik, redskap o.s.v. Träningspassen leds

av erfarna ledare och instruktörer från Friskis&Svettis. Börja träna-kursen har även värdar som finns med på träningspassen. Förutom de pass vi tränar tillsammans så uppmuntrar vi dig till att träna på egen hand.

## Kläder du trivs i

Du behöver en omgång träningskläder. Se till att du trivs i dem. Det är viktigt för lusten att träna. Tänk funktion. Kläderna ska sitta skönt och fungera att svettas i.

Ett par innetränings skor behöver du också. Är du osäker på kläder och skor, fråga gärna oss för tips.

**Start:** Tisdag 4 februari kl 12.00

**Pris:** 1.550 kr + 150 kr i medlemskap 2020.

**Anmälan:** Kursen kan bokas i receptionen eller online via hemsidan. Platserna släpps 2/12 kl 09.00.

Betalning sker i samband med bokning.

**Kontakt:** Linda Shabo på 016-200 60 70 eller linda@eskilstuna.friskissvettis.se



# friskis

# Börja träna dag

# Kursprogram

Datum	Tid	Träningsform
Tisdag 4/2	12.00	Intro
Fredag 7/2	12.00	Jympa soft
Tisdag 11/2	11.00	Teknikträning 90min
Fredag 14/2	12.00	Indoor Walking Soft
Tisdag 18/2	12.00	Core soft
Torsdag 20/2	12.15	Skivstång soft
Tisdag 25/2	12.00	Yoga soft
Fredag 28/2	11.00	Gym, halvgrupp
	12.30	Gym, halvgrupp
Tisdag 3/3	12.00	Spin soft
Fredag 6/3	11.00	Cardiomix, halvgrupp
	12.30	Cardiomix, halvgrupp
Tisdag 10/3	12.00	Cirkelgym
Lördag 14/3	11.00	Coreflex
Tisdag 17/3	12.00	Modus ordinarie
Fredag 20/3	12.00	Jympa bas
Tisdag 24/3	11.30	Plaza soft, halvgrupp
	12.30	Plaza soft, halvgrupp
Fredag 27/3	12.00	Cirkelgym
Tisdag 31/3	12.00	Power hour soft
Söndag 5/4	16.30	Dans Flow
Måndag 6/4	11.30	Spin distans puls
Onsdag 8/4	12.00	Cirkelfys
Tisdag 14/4	12.00	Indoor Walking distans 45
Fredag 17/4	12.00	Rodd
Fredag 24/4	12.00	CirkelgymIndoor walking
	13.30	Avslutning

Med reservation för ändringar. Passen är 55 minuter om inget annat anges. Räkna med att en del pass kan ta upp till 75 minuter eftersom ledarna under Börja träna-kursen ger mer information och instruktion än normalt.



# friskis