



En kurs för dig som vill börja träna!

Tolv roliga veckor!

Vi är inne på 13:e upplagan av vår populära Börja träna-kurs. Vill Du komma igång med regelbunden träning? Häng på! Du får gärna vara ovan och otränad. 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.

Ålder, kön, intressen spelar inte heller någon roll. Ju spretigare grupp vi blir, desto roligare. Du deltar utifrån dina egna förutsättningar och behov. Kursen kommer ge dig inspiration, kunskap, kontinuitet och gemenskap.

Tolv roliga veckor

Börja träna-kursen innebär gemensam träning i 12 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 34 deltagare. Vi träffas gemensamt 2-3 gånger i veckan och tränar ihop. Varje pass 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 inneträningsskor behöver du också.

Är du osäker på kläder och skor, fråga gärna oss för tips.

Start: Måndag 3 februari

Pris: 1.550 kr + 150 kr i medlemskap 2020.

Anmälan: Kursen kan bokas i receptionen eller online fr.o.m. 2/12. Betalning sker i samband med bokning.

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



friskis

Börja träna

Kursprogram

Datum	Veckodag	Klockslag	Träningsform
200203	måndag	17:30	Intro 90 min
200206	torsdag	18:00	Jympa soft
200210	måndag	19:00	Indoor walking soft
200213	tordag	18:00	Teknikträning
200217	måndag	17:00	Dans fusion
200221	fredag	17:30	Skivstång soft
200224	måndag	18.40	Cirkelgym soft
200227	torsdag	18:00	Yoga Soft
200303	tisdag	17:30	Löpning ute
200305	torsdag	17:45	Plaza soft
200305	torsdag	19:00	Plaza soft
200310	tisdag	19:00	Indoor walking
200313	fredag	17:30	Cirkelfys soft
200319	torsdag	18.00	Core soft
200321	lördag	12:00	Spin soft
200324	tisdag	17:00	Modus soft
200326	torsdag	17:45	Cardio mix
200326	torsdag	19:00	Cardio mix
200403	fredag	17:30	Power hour soft
200405	söndag	09:30	Skivstång
200409	tordag	18.00	Jympa bas
200412	söndag	18:40	Cirkelfys
200415	onsdag	19.00	Yoga
200417	fredag	17:30	Spin distans
200420	måndag	19:00	Cirkelgym
200426	söndag	09:30	Cirkelgym/Indoor walking 100
		11:40	Avslutning föreläsning

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