



**Elva roliga
veckor!**

En kurs för dig som vill börja träna!

Vi är inne på 14: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.

Elva roliga veckor

Börja träna-kursen innebär gemensam träning i 11 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 30 deltagare. Vi träffas gemensamt 2 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: Tisdag 5 oktober

Pris: 1.700 kr + 150 kr i medlemskap 2021.

Anmälan: Kursen kan bokas i receptionen eller online fr.o.m. 30/8. Betalning sker i samband med bokning.

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



friskis

Börja träna

Kursprogram

Datum	Klockslag	Träningsform	Ledare
Tisdag 5/10	17.35	Introduktion	Jörgen L & Linda S
Torsdag 7/10	17.35	Jympa soft	Victoria
Tisdag 12/10	17.35	Teknikträning	Pernilla
Torsdag 14/10	18.55	Indoor walking soft	Lina M
Tisdag 19/10	18.10	Skivstång soft	Emma H
Torsdag 21/10	17.35	Coreflex soft	Maria N
Tisdag 26/10	17.35	Modus soft	Mikaela A
Torsdag 28/10	18.45	Cirkelgym soft	Therese P
Tisdag 2/11	17.35	Löpning	Johan G
Torsdag 4/11	17.00	Cirkelfys Soft	Stina N
Tisdag 9/11	17.35	Yoga soft	Anki R
Torsdag 11/11	19.10	Spin Soft	Tove S
Tisdag 16/11	17.30	Plaza soft	Amanda H
Tisdag 16/11	18.35	Plaza soft	Amanda H
Torsdag 18/11	17.35	Jympa bas	Pia R
Tisdag 23/11	17.35	Yoga	Jarno P
Torsdag 25/11	17.35	Power hour soft	Linda S
Tisdag 30/11	17.35	Dans Flow	Hanna J & Marielle G
Torsdag 2/12	19.10	Spinning	Linda A
Tisdag 7/12	18.55	Indoor walking	Jörgen L
Torsdag 9/12	18.45	Cirkelgym	Tomas P
Tisdag 14/12	17.35	Dans Fusion	Camilla D
Fredag 17/12	16.40	Cirkelgym/Indoor walking	Keijo P
Fredag 17/12	18.00	Avslutning	Jörgen L & Linda S

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