



Tema:  
Soft  
träning

# En kurs för dig som vill börja träna!

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.

#### Sex roliga veckor

Börja träna-kursen innebär gemensam träning i 6 veckor. Vår högsta prioritet är att ge dig positiva och roliga tränings-

upplevelser med olika innehåll och inriktning.

#### Testa dig fram

Vi kommer peppa, guida, inspirera och lära dig allt du behöver veta om träning. Målsättningen är att du efter kursen fortsätter med din träning.

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.

**Förutom de pass vi tränar tillsammans får du fri tillgång till hela utbudet under kursperioden.**

Du behöver en omgång träningskläder och inneskor. Se till att du trivs i dem. Tänk funktion.

## Börja träna nr 16 - Kursprogram

Datum	Klockslag	Träningsform	Ledare
Torsdag 1/9	17.50	Introduktion	Jörgen L & Linda S
Lördag 3/9	10.30	Teknikträning	Jeanette F
Torsdag 8/9	17.50	Dans Flow	Hanna J & Marielle G
Söndag 11/9	16.00	CG soft	Kicki R
Torsdag 15/9	17.50	Jympa Soft	Victoria A
Lördag 17/9	10.30	Cirkelfys soft	Sandra M
Torsdag 22/9	17.50	Coreflex soft	Maria N
Söndag 25/9	15.00 + 16.00	Pass i gymmet	Viveka R
Torsdag 29/9	17.50	Utefys Cross soft	Per J
Lördag 1/10	10.30	Spin Soft	Tove S
Torsdag 6/10	17.00	Skivstång Soft	Emma H
Söndag 9/10	16.00	Indoor walking soft	Eija N
Söndag 9/10	17.10	Avslutning med föreläsning	Jörgen L & Jeanette F

#### Anmälningsuppgifter

**Pris:** 1.700:- + 150:- i medlemsavgift för 2022.

**Anmälan:** Kursen kan bokas i receptionen från och med 20/6. Betalning sker i samband med bokning.

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



**friskis**