

# Coaching till ett aktivt liv

Hösten 2022

Vill du komma i gång med ett mer aktivt liv, men vet inte riktigt med vad?

Den 7 november startar Friskis&Svettis Karlstad en kurs för dig som söker professionell guidning till inspirerande träning av olika slag. Målsättningen är hitta en eller flera träningsformer och aktiviteter, som du tycker är roliga och som du vill fortsätta med. Allt för att du ska komma i gång och bli inspirerad till ett aktivt liv.

Under 12 veckor varvar vi olika träningsformer med individuell styrketräning. Vi utgår ifrån dina egna förutsättningar och tränar oss runt Friskis breda utbud. På vissa gruppträningspass tränar du tillsammans med befintliga medlemmar och på vissa tränar endast gruppen i hop. En viktig del i kursen är också att komma i gång i gymmet med ditt eget personliga program.

Du guidas vid varje tillfälle av våra kursvärdar och instruktörer, i gymmet och på våra gruppträningspass. I kursen ingår även en föreläsning om kost.

Nedan följer en beskrivning av den träning vi kommer att genomföra på kursen.

## Gymintroduktion

Är du nyfiken på gymträning? På vår kurs får du en introduktion och hjälp att komma i gång i gymmet, med hjälp av våra utbildade tränare. Du får hjälp med inställningar på maskiner, tips på utrustning och funktionella roliga övningar som passar just dig. Målet under kursen är att komma i gång med inspirerande gymträning som du kan göra både på egen hand och tillsammans med kurskompisarna.

## Gymträning

Här träffas vi i gymmet och tränar våra program tillsammans eller individuellt. Våra välutbildade tränare finns på plats för att stötta och inspirera dig i din utveckling.

## Jympa soft

Här får du träna kondition, golvstyrka, rörlighet och balans i en smart allt-i-ett-lösning med skönt flyt. Det blir rejäl träning med uppbyggande förflyttningar och variation i rörelser, karaktär och tempo.

Jympa är en energifull och stärkande upplevelse med musiken i centrum. Jympa soft är vår hoppfria variant för den som gillar funktionell medryckande träning till musik. Du får uppleva kontraster - glatt och spänstigt, stärkande och kraftfullt eller mjukt och harmoniskt på dina villkor. På jympan väljer du själv din växel, ta i mer eller mindre utifrån dina behov, träningsvana och lust.

## Spin soft

På Spin soft får du ostressad konditionsträning utan konstigheter. Perfekt för dig som är ny och vill komma i gång med träningen. Vi tränar uthållighet med variation och ledaren guidar extra tydligt genom passet i ett lättillgängligt tempo. Ledaren guidar dig genom passet, men du bestämmer hur lätt eller utmanande det blir för dig. Känslan är avspänd och peppig genom passet, och ger dig en chans att träna dig skönt svettigt på dina villkor.

## Indoor walking

Ostressad konditionsträning på crosstrainer- för dig som vill träna med behaglig puls. Perfekt för dig som är ny och vill komma igång med träningen. Hela kroppen engageras och du rör dig i mönster som liknar jogging och skidåkning. Passet är också skonsamt för knäna, oavsett om du väljer att ta det lugnt eller utmana dig ordentligt. Musiken ger skön känsla och ledaren guidar och peppar dig genom passet och beskriver hur det ska kännas. Det är du själv som väljer och reglerar motståndet på dina walker. Häng på en stavgångstur bland molnen!

### Multifys soft

Ett klassiskt fyspass som är mjukt för leder, muskler och hjärta. På Multifys soft får du ostressad fysträning utan konstigheter. Multifys soft bjuder på en energifylld mix av styrka, kondition och rörlighet. Enkla och tydliga grundövningar, men med en liten twist. Delar av passet kan vi också jobba med redskap som till exempel en viktskiva. På Multifys soft är tempot lugnt så att du får gott om tid att hitta in i övningarna.

Peppen från ledaren tillsammans med gruppen och musiken ger extra drivkraft och motivation. Du utgår självklart från din nivå och känsla för dagen och får möjlighet att anpassa träningen utifrån den.

### Coreflex soft

Coreflex soft är mjukt skönt träningspass där vi tränar funktionell träning och kombinerar rörlighetsträning med stabilitetsträning. I passet finns ett aktivt flow som är enkelt att följa och vi följer musikens sköna tempo.

Känslan är fokuserad och mjuk. Du tränar utan redskap men med kroppen som belastning. Nära golvet eller stående. Alltid med guidande ledarskap. På Coreflex soft har du gott om tid att komma in i varje övning och ledaren har ett extra stort fokus på att hjälpa dig hitta rätt i övningarna. Passet passar extra bra om du är ny, ovan eller om du vill träna i ett ostressat tempo.

### Cirkelgym soft

Kombinera styrketräning i gymmet med gruppkänsla och du har Cirkelgym soft! Här tränar du hela kroppen med enkla gymmaskiner och redskap som kettlebells, gymband och fria vikter. Här väljer du din egen vikt och motstånd och du får extra tydlig guidning att verkligen hitta in i varje övning. Passet börjar med en teknikgenomgång där ledaren går igenom alla övningar. Efter uppvärmning är det dags för några varv i cirkeln. Gymmaskinerna gör det lätt att hitta rörelsen i varje övning. Ledaren hjälper till med tekniken och peppar dig genom passet.

### Cirkelfys

På cirkelfys är övningarna funktionella - som att sträcka, böja, lyfta, dra, och rotera. Cirkelfys är gruppträning med fokus på styrka, stabilitet, och koordination för hela kroppen. Du jobbar i stationer med olika redskap eller med din egen kroppsvikt och väljer själv belastning. Efter teknikgenomgång och uppvärmning kör vi tre varv i cirkeln. Flåsig, peppigt och kul! Vi jobbar i små grupper och gruppen, ledaren och musiken peppar dig genom passet som har hög energi.

### Yoga

Hitta in i kropp och sinne med Friskis tillåtande Yoga. Rörlighet, uthållig styrka, balans och andning. På Yoga tränar du många kvaliteter på samma gång. Känslan är lugn men fysisk, meditativ men energifylld. Yoga ställer inga krav, det är du och din kropp som bestämmer. Yoga passar både dig som är van och dig som inte har tränat yoga innan. De är enkelt att hänga med. Det som känns stramt och stressat blir med Yoga mjukt och närvarande. Hitta in till din kropp och ditt sinne.



**friskis**

## Schema

Vecka 45	Måndag 7/11	17.00	Introduktion	Konferensen
	Onsdag 9/11	17.00	Coreflex soft	Övre salen
Vecka 46	Måndag 14/11	17.00	Gymintroduktion	Gymmet
	Onsdag 16/11	19.00	Jympa soft	Stora salen
Vecka 47	Måndag 21/11	18.00	Gymträning	Gymmet
	Onsdag 21/11	17.30	Spin soft 45*	Spin staden
		18.30	Föreläsning kost	Konferensen
Vecka 48	Tisdag 29/1	17.00	Indoor walking*	IW salen
	Söndag 4/12	16.30	Cirkelgym soft	Cirkelgymmet
Vecka 49	Måndag 5/12	19.00	Yoga	Stora salen
	Onsdag 7/12	17.00	Coreflex soft	Övre salen
Vecka 50	Tisdag 13/12	17.00	Indoor Walking*	IW salen
	Torsdag 15/12	19.00	Jympa soft	Stora salen
Vecka 51	Måndag 19/12	17.00	Gymträning	Gymmet
	Onsdag 21/12	17.00	Alt. Dans soft	Lilla salen
Gymträning			Gymmet	
Vecka 2	Måndag 9/1	17.00	Gymträning uppföljning	Gymmet
	Onsdag 11/1	18.45	Spin soft	Spin staden
Vecka 3	Måndag 16/1	18.00	Multifys soft	Lilla salen
	Torsdag 19/1	18.00	Cirkelfys	Övre salen
Vecka 4	Måndag 23/1	19.00	Yoga	Stora salen
	Söndag 29/1	16.30	Cirkelgym soft*	Cirkelgymmet
Vecka 5	Måndag 30/1	18.00	Multifys soft	Lilla salen
	Onsdag 1/2	17.30	Cirkelgym*	Cirkelgymmet
		18.45	Avslutning	Konferensen

\*) Eget pass för Coaching till ett aktivt liv -kursen. Med reservation för ändringar.