



Kurs på  
Friskis!

# Börja träna

**En kurs för dig som vill få kunskap och motivation till att träna regelbundet. Du har kanske inte tränat på ett tag eller har svårt att hitta det du gillar. Då är det här kursen för dig!**

Under kursens gång får du prova det mesta i vårt stora utbud och tips på hur och varför du ska träna. Du får veta varför vi behöver träna olika kvalitéer såsom balans, stabilitet, styrka, rörlighet och kondition och hur du förbättrar din hälsa genom regelbunden träning. Målet är att skapa positiva träningsupplevelser på en lättillgänglig nivå, träffa nya träningskompisar och uppleva resultat av din träning.

**Start:** 10 februari 2020 och åtta veckor fram.

**Tillfällen:** 3 tillfällen/vecka, totalt 24 träningstillfällen.

**Pris:** 1900 sek + ev medlemskap 150 sek.

**Anmälan:** Kursen bokas i vår reception eller via vår hemsida och betalas i samband med bokning.

**Kontakt:** Ann Fredriksen: [ann@tyreso.friskissvettis.se](mailto:ann@tyreso.friskissvettis.se)

Mer information finns på vår hemsida: [friskissvettis.se/tyreso](http://friskissvettis.se/tyreso)



**friskis**

# Börja träna

# Kursprogram

**Period:** 10 februari - 2 april. Totalt åtta veckor.

**Tillfällen:** 3 tillfällen/vecka tillsammans i gruppen.

**Teori:** Teoretiska inslag där vi berättar mer om träningen och hur den påverkar kroppen i syfte att lära sig mer och bli inspirerad till träning.

**Praktiska träningspass:** Olika träningsformer från föreningens hela utbud.

**Tillsammans:** Gruppdynamiken används för att stärka motivation, trygghet och inspiration.

**Träningsvärdar:** Träningsvärdar följer gruppen under hela kursen och stöttar och hjälper deltagarna både före, under och efter träningen.

**Fokus på träningsglädje:** Fokus under kursen är träningen. Vi kommer inte beröra sömn och kost.

Vecka	Datum	Tid	Träningsform	Förklaring
1	mån 10/2	19.00-21.00	Intro + grundövningar	<b>Tema hållning och stabilitet.</b> Guidning i våra lokaler, introduktion av grundrörelser som ingår i många av våra pass: knäböj, utfall, marklyft, sit-ups, armhävning (press), rodd (drag) samt förflyttningsövningar: gå/springa, och rotera samt balansera.  Veckan börjar med ett lätt träningspass, i cirkelfysform, och vi tränar totalt tre gemensamma pass under veckan.
	ons 12/2	18.45-20.00	Cirkelgym soft	
	sön 16/2	12.15-13.15	Cirkelfys soft	
2	tis 18/2	17.30-19.30	Intro, Indoor walking soft	<b>Tema konditionsträning.</b> Introduktion och information om våra konditionsträningspass samt vad som kan vara bra att veta om kroppen vid konditionsträning.  Vi kör ett Indoor Walking soft pass tillsammans som start på veckan. Övriga pass att besöka under veckan är Spin soft och ett Cardiomixpass.
	to 20/2	18.30-19.30	Cardiomix soft	
	lör 22/2	11.30-12.30	Spin soft	



**friskis**

3	sön 23/2	12.10-13.00	Intro, Coreflex soft	<p><b>Tema rörlighet.</b> Vi går igenom rörlighetens betydelse för träningen och känner in om vi har några begränsningar och var de vanligtvis sitter på kroppen.</p> <p>Vi provar ett Coreflex soft pass tillsammans. Övriga pass att besöka under veckan är Yoga och ett Coreflex till.</p>
	tis 25/2	17.30-18.30	Coreflex soft	
	fre 28/2	17.00-18.00	Yoga soft	
4	tis 3/3	18.00-19.30	Cardiomaskiner + Plaza soft	<p><b>Tema Plaza och Cardio.</b></p> <p>Vi provar sen våra Cardiomaskiner så vi vet hur de fungerar och blir varma.</p> <p>Vi har tre gemensamma pass i gymmet under veckan ett Cardiomix soft och två Plaza.</p>
	tor 5/3	18.30-19.30	Cardio mix soft	
	lör 7/3	14.00-15.00	Plaza cross	
5	tis 10/3	19.20-21.00	Intro Skivstång	<p><b>Tema stabilitet utan och med redskap.</b> Vi pratar igenom stabilitetens betydelse i vår vardag och i vår träning.</p> <p>Vi tränar stabilitet och kör under veckan Skivstång, Modus och ett Skivstång soft tillsammans.</p>
	lör 14/3	14.30-15.30	Modus	
	sön 15/3	10.00-11.00	Skivstång soft	
6	tis 17/3	19.30-21.00	Intro, Jympa, Dans	<p><b>Tema Träningskvalité.</b> Vi pratar om pass där flera träningskvalitéer kombineras och provar originalet Jympa.</p> <p>Under veckan går du på de jympapass som passar din egen nivå. Jympa soft, Jympa bas eller Jympa medel. Här kan du som vill även testa på något av våra Danspass.</p>
	tor 19/3	17.30-18.35	Jympa bas	
	lör 21/3	09.00/10.00/ 14.30	Valfritt pass	
7	mån 23/3	18.00-20.00	Gym	<p>Nu får du ett upplägg på träning i vårt gym. Du bokar sen in en egen tid under veckan och tränar gypasset du fått av Jonna.</p> <p>Pass nr tre blir denna vecka valfritt gruppträning eller gym.</p>
	tis-sön	Se schema för att planera tider	Valfritt pass	
8	mån 30/3	19.45-21.00	Power hour	<p>Sista veckan pratar vi Power hour och bokar in ett valfritt pass.</p> <p>Kursen avslutas med ett gemensamt Stavträningsspass ute, summering, utvärdering och fika.</p>
	tis-ons	Se schema för att planera tider	Valfritt pass	
	tor 2/4	18.00-20.30	Stavträning, avslutning, fika	



**friskis**