

Börja-träna-kurs

Start v.15!

Börja träna-kursen är för dig som vill komma igång med regelbunden träning. 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.

Sju roliga veckor

Börja träna-kursen innebär gemensam träning i 7 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.

Träningskompisar

Gruppen består av ungefär 15-20 deltagare. Vi träffas gemensamt 1-2 gånger i veckan och tränar ihop. Varje pass inleds med träning ca 60 minuter och därefter en kort genomgång/utvärdering. 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. Var på plats i god tid innan.

Egna pass

Förutom de pass vi tränar tillsammans så kommer du också träna på egen hand, hemma eller hos oss på Friskis&Svettis. Vi kommer att tipsa och guida dig till vad du kan göra.



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.

Praktiskt

Vill du boka din plats? Gör det i vår reception eller direkt till verksamhet@lommaburlöv.friskissvettis.se

Kostnad: 1500kr inkl. medlemsavgift & Allkort 10 veckor

Friskis&Svettis Lomma/Burlöv, Poppelgatan 21 , 234 35 Lomma, 040-416886 , www.friskissvettis.se/lommaburlöv



LOMMA/BURLÖV

Börja-träna-kurs

NÄR: Start onsdagen den 11 april. Kom ombytt i träningskläder som du trivs i.

VAR: Friskis&Svettis Lomma, Friskishuset på Poppelgatan 21 i Lomma

KOSTNAD: För att kunna delta i kursen måste du vara/bli medlem hos oss (200 kr) . Kursavgiften är sedan 1300 kronor. I kursavgiften ingår ett Allkort för de 7 veckor kursen pågår + tre extra, vilket ger dig tillgång till all vår träning under dessa veckor.

ANMÄLAN & FRÅGOR: Anmälan 10/4 senast till kursansvarige, Mariana verksamhetsansvarig. Hör av dig till Mariana om du har frågor. verksamhet@lommaburlov.friskissvettis.se

Schema

(utöver detta kommer vi rekommendera träningspass i vårt ordinarie schema som passar in i veckans tema)

Tema	Vecka	Datum	Veckodag	Tid	Träningspass
Intro till kursen & Friskishuset + stabilitet, balans & basövningar	15	11-apr	Onsdag	19.30 - 21.00	Test av grundövningar
Individuella instruktioner gymmet	15-17	Bokas individuellt			Introduktion till gymmet (Åsa/Sten)
Stabilitet, balans, hållning	16	16-apr	Måndag	17.15-18.45	CG soft (Mariana)
Rörlighet	16	18-apr	Onsdag	20.00 - 21.15	Flex Soft (Charlotte)
Kondition	17	23-apr	Måndag	17.30 -18.45	Jogging soft (Tom)
Stabilitet balans och grundtekniker	17	25-apr	Onsdag	20.00 - 21.15	Cirkelfys (Helene)
Uppföljning för instruktioner gymmet	18	Valfritt för den som vill			Gym fortsättning (Åsa/Sten)
Kondition	18	02-maj	Onsdag	19.00-20.30	Spin soft (John)
Stabilitet balans hållning	19	07-maj	Måndag	17.30 -18.45	Core Soft (Sandra)
Styrka	20	14-maj	Måndag	17.15 -18.45	Skivstång soft (Annika F)
kordination	20	16-maj	Onsdag	20.00 - 21.15	Jympa Soft (Elisabeth)
Avslutning inkl. repetition grundtekniker	21	21-maj	Måndag	17.30-19.00	Yoga (Charlotte)

Vid oförutsedda händelser kan schemat justeras, men antalet träningspass kommer vara detsamma och vi strävar efter att ni ska få prova alla de typer av pass som listas ovan.

