



BÖRJA TRÄNA KURS MED FRISKIS&SVETTIS LUND

HÖSTEN 2025

Vill du få hjälp igång med din träning? Eller få möjlighet att testa på olika typer av träning i en mindre, sluten, grupp? Häng då med i vår börja-träna-kurs som startar den 28 september!

Unders 6 veckors tid får du tillgång till:

- 12 stycken träningspass - egna specialinsatta pass och pass i ordinarie schema,
- muntlig och digital peppning,
- träningstips,
- ett Träningskort som ger dig tillgång till all träning (online och i våra lokaler) och
- ett härligt gäng med träningskompisar!

Vi vänder oss framför allt till dig som kanske inte har tränat alls eller mycket lite innan, eller som har haft ett längre träningsuppehåll och nu vill komma tillbaka. Men även till dig som känner att du vill ha en liten spark i baken att komma iväg på träningen och/eller testa olika typer av träning.

Vill du fortsätta träna efter kursen har vi sedan ett litet specialerbjudande till dig som kursdeltagare. Mer information om detta vid avslutningen av kursen.

- Datum för kursen: söndag 28/9-söndag 9/11.
- Pris: 1 400 kr - *medlemskap för 2025 i Friskis&Svettis Lund tillkommer.*
- Antal deltagare: Minst 10 st. för att kursen ska genomföras, max. 20 st.
- Anmälan: Via webbshopen - direktlänk finns på hemsidan under nyheten för Börja träna-kursen.

Preliminärt schema, se nästa sida. Notera att vi träffas olika dagar och tider under kursen och försöker sprida ut de två träffarna över veckan så att du kan få möjlighet till annan träning där emellan eller tid för återhämtning.



Vill du veta mer? Hör av dig till Anette Henningsson: anette@lund.friskissvettis.se.



SCHEMA BÖRJA TRÄNA KURS HÖSTEN 2025

Med reservation för förändringar.

Träningspassens fokus	Vecka	Datum	Dag	Tid	Innehåll / träningspass - träning 45-55 min + 10-15 min eftersnack
Intro till kursen och Friskishuset + träningspass. Introduktion till kursen och rundvandring i våra lokaler.	39	28/9	söndag	11:00-13:30	Första träningspasset tillsammans: Cirkelgym
Genomgång av gymmet med ett startprogram	40		mån-fre	Olika dagar och tider kommer att erbjudas.	
Allroundträning	40	5/10	söndag	11:00	Multifys soft
Rörlighet, stabilitet	41	7/10	tisdag	16:30	Coreflex soft
Kondition	41	11/10	lördag	11:30	Spin soft
Allroundträning, koordination	42	15/10	onsdag	18:00	Jympa
Styrka, stabilitet	42	19/10	söndag	11:00	Cirkelfys soft
Kondition	43	20/10	måndag	18:00	Löpning
Rörlighet, stabilitet	43	26/10	söndag	15:00	Yoga soft
Kondition	44	30/10	torsdag	17:30	Indoor walking
Styrka, stabilitet	44	2/11	söndag	11:00	Skivstång
Kondition, koordination	45	5/11	onsdag	17:00	Dans
Avslutning - träningspass, summering och reflektion.	45	9/11	söndag	11:00-13:30	Cirkelgym