

Schema

Börja träna-kurs 60+

Vecka 36	Måndag 1 september kl. 09.30 Introduktion, Konferensen kl. 11.00 Coreflex soft, Stora salen	Onsdag 3 september kl. 11.00 Introduktion Gym, Gymmet
Vecka 37	Tisdag 9 september kl. 11.15 Coreflex soft, NWT-salen	Onsdag 10 september kl. 11.45 IW soft, IW-salen
Vecka 38	Tisdag 16 september kl. 10.30 Ny på spinning, Spin staden	Torsdag 18 september kl. 17.00 Styrketräning, Gymmet
Vecka 39	Måndag 22 september kl. 17.00 Föreläsning, Konferensen Torsdag 25 september kl.10.00 Dans soft, Stora salen	Onsdag 24 september kl. 10.00 Multifys soft, NWT-salen
Vecka 40	Onsdag 1 oktober kl.10.00 Multifys soft, NWT-salen	Torsdag 2 oktober kl. 10.00 Dans soft, Stora salen
Vecka 41	Tisdag 7 oktober kl. 10.30 Spin soft, Spin staden	Torsdag 9 oktober kl. 11.15 Cirkelgym soft, Cirkelgymmet
Vecka 42	Tisdag 14 oktober kl. 11.00 Styrketräning, Gymmet	Torsdag 16 oktober kl. 11.15 Cirkelgym soft, Cirkelgymmet
Vecka 43	Måndag 20 oktober kl. 10.00 Jympa soft, Stora salen	Torsdag 23 oktober kl. 11.00 Träningspass kl.12.30 Utvärdering, avslutningsfika



friskis

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, och 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.

Indoor walking soft

På Indoor Walking engageras hela kroppen och du rör dig i mönster som liknar jogging eller skidåkning. Träningen genomför du på en crosstrainer som ger dig kondition, bålstabilitet och balans. Under tiden du trampar, reglerar du motståndet på din crosstrainer utifrån ditt eget behov och utmaning. Passet är skonsamt för leder och knän, oavsett om du väljer att ta det lugnt eller utmana dig ordentligt. Musiken ger en skön känsla, ledaren guidar och peppar dig genom passet och beskriver hur det ska kännas. Det är du själv som väljer hur jobbigt det ska bli idag. Häng med på en stavgångstur bland molnen!

Multifys soft

En energifylld mix av styrka, kondition och rörlighet. Gillar du allroundpass kommer du att älska Multifys! Här får du en energifylld mix av styrka, kondition och rörlighet. Enkla och tydliga grundövningar, men med en liten twist. Ett klassiskt fyspass, Friskis style helt enkelt. Ledaren sätter sin prägel på passet och de olika uppläggen ger en varierad och inspirerande träningsupplevelse. Delar av passet kan vi också jobba med redskap som till exempel en viktskiva. 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 funktionell träning när den är som bäst. Här kombinerar vi rörlighetsträning med stabilitetsträning. Här finns ett aktivt flow och musiken guidar dig genom hela passet. Känslan är fokuserad och mjuk. Du tränar utan redskap, men med kroppen som belastning. Nära golvet eller stående. Fokuserat eller fritt. Inåtvänt eller utåtriktat. 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. Du får extra tydlig guidning och tid 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. På Cirkelgym soft tränar du i ditt eget tempo; du behöver inte tänka på takten i musiken. Fokusera och hitta rätt eller utmana och ta i. Starkt och stabilt från början till slut.



friskis

Ny på spinning/Spinning

Det här är passet där ledaren har extra mycket tid att guida i allt från spinning-cykeln's olika inställningar till tekniken i själva cyklingen. När både du och cykeln är redo startar passet med en skön uppvärmning. Efter det får du chans att känna på olika intensiteter och pulshöjningar i ett ostressat tempo. Ledaren är med och guidar hela vägen och det finns gott om tid att anpassa träningen till en nivå som funkar för dig.

Spinning är skön konditionsträning med ett härligt flyt, utan konstigheter. Perfekt för dig som är ny, vill komma igång med konditionsträning, kanske som komplement till styrketräning. På spinning tränar vi uthållighet med variation. Ledaren tar 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 svettig på dina villkor.

Jympa soft

Energifull och stärkande träning med musiken i centrum. Jympa soft är vår hoppfria jympavariant där du får träna styrka, kondition, balans och rörlighet till musik. Jympa soft är energifylld träning med stor variation där du jobbar med kroppen som belastning. Fokus ligger på upplevelsen där musiken förstärker rörelsernas karaktär. Jympa soft är rejäl träning med stora möjligheter att anpassa efter din dagsform och träningsvana. Passar dig som vill komma igång med träning, rehabbar en skada eller bara vill ha en schysst träningsupplevelse.

**Fler träningsformer kan komma att läggas till i kursen.*



friskis