

Börja träna-kurs 60+ (dagtid)

Vill du komma i gång med ett mer aktivt liv, men vet inte riktigt hur, eller med vad? Då är vår Börjaträna kurs 60 + något för dig!

Målsättningen är att hitta och komma i gång med en eller flera träningsformer och aktiviteter, som du tycker är roliga och som du vill fortsätta med.

Under 8 veckor varvar vi olika träningsformer för att inspireras till ett fortsatt aktivt liv. Vi utgår ifrån dina egna förutsättningar och tränar oss runt inom Friskis breda utbud.

Passen vi kör är oftast en timme långa och du ska utan problem kunna ta dig fram på egen hand, samt klara av att gå upp och ner från golvet.

En stor del av kursen innebär att testa olika typer av gruppträningspass men 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.

Du behöver inte ha tränat tidigare och möjligheten finns att anpassa kursen efter just dina önskemål.

Vissa utav gruppträningspassen sker tillsammans med befintliga medlemmar och på vissa tränar endast gruppen.

I kursen ingår även en föreläsning om fysisk aktivitet. Under hela kursen har du tillgång till alla våra pass och kan träna fritt på vad du vill utöver kurstillfällena. Nedan ser du kursens schema och beskrivning av den träning vi kommer att genomföra på kursen.

Välkommen med din anmälan!

SCHEMA BÖRJA TRÄNA 60 +*

v. 36	31/8 10.00 Kursintroduktion, Friskis konferens 11.00 Coreflex soft LF-salen Mariann	2/9 11.00 Introduktion styrketräning, Gymmet Annika S, Anders, annlie, nils,	
v. 37	7/9 11.00 Coreflex soft LF-salen Mariann	10/9 11.00 Gymträning, Gymmet Annika S	
v.38	14/9 10.30 Ny på spinning Spin staden Karin B	17/9 11.45 Yoga soft NWT salen Mona	
v.39	21/9 10.30 Spin distans 45 Spin staden Mats	23/9 Kl 18-19 Föreläsning Konferensen, Friskis	24/9 11.00 Gymträning, Gymmet Annika
v.40	28/9 11.00 Ny på Indoor walking IW-salen Pia	30/9 10.00 Multifys soft kl.19 NWT-salen	
v.41	5/10 Indoor walking, Softa intervaller IW-salen Pia	8/10 10.00 Dans soft VG-salen mona	
v.42	12/10 10.45 Cirkelgym soft CG-salen PA	16/10 10.00 Jympa soft Vg-salen Kerstin	
v.43	19/10 10.45 Cirkelgym soft CG-salen PA	22/19 10.00 Multifys skivstång soft Jenny	

*Med reservation för ändringar och att fler träningsformer kan tillkomma.

Är du nyfiken på gymträning?

Är du nyfiken på gymträning? På vår kurs får du en introduktion och ett personligt träningsupplägg efter din förmåga och grundstyrka. Våra välutbildade tränare hjälper dig att komma i gång, oavsett tidigare erfarenhet. Du får hjälp med inställningar på maskiner och funktionella roliga övningar som passar just dig. Du kommer att bli starkare, få bättre balans, stabilitet och rörlighet. Målet under kursen är att komma i gång med inspirerande gymträning, som du kan göra både på egen hand och tillsammans med kurskompisarna.

Ny på spinning/spin soft

Det här är passet där ledaren har extra mycket tid att guida i allt från spinning-cykeln 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.

Indoor walking softa intervaller

I 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 iväg 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 skön känsla och 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

Ett klassiskt fysspass som är mjukt för leder, muskler och hjärta. På Multifys soft får du ostressad rejäl fysträning utan konstigheter. Multifys soft bjuder på en energifylld mix av styrka, kondition och rörlighet. Enkla och tydliga grundövningar, men med en liten twist. 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. På Multifys soft är tempot lugnare 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 funktionell träning när den är som bäst! Här kombinerar vi rörlighetsträning: Flex-med stabilitetsträningen: Core. 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.

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.

Dans soft

Mycket känsla i skönt tempo Dans soft har ett skönt ostressat tempo och lite enklare steg i koreografin, utan att på något sätt tappa känslan och attityden i dansen. På det här danspasset möter du en skön smältdegel av olika uttryck och dansstilar: disco, funk, jazz, latino, street, musikal och swing huller om buller. Känn rytmen, släpp loss och låt kroppen gå. Precis som på dansgolvet. På Dans soft tränar du kondition och koordination i ett gäng lekfulla koreografier. Varje låt har sin egen attityd och karaktär. Du behöver inte ha dans- eller träningsvana. Hitta din dans, på din nivå.

Yoga soft

Lugnt, tillåtande och varsamt

Yoga soft är ett meditativt och avstressande pass. Du har 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 extra lugnt tempo.

Rörlighet, uthållig styrka, balans och andning. På Yoga soft tränar du många kvaliteter på samma gång. Känslan är lugn, mjuk och varsam. Yoga soft ställer inga krav, det är du och din kropp som bestämmer. Yoga soft är grundad på Hatha-yogan och har utvecklats för att passa många. Det som känns stramt och stressat blir med Yoga soft mjukt och närvarande. Hitta in och landa i kropp och sinne.

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