

SCHEMA BÖRJA TRÄNA HÖSTEN 2026

v. 36	Träff 1 31/8 Introduktion 18.00, Friskis konferens 19.00 Rörlighetsträning, LF-salen.	Träff 2 1/9 Gymträning 17.00 hållning bålssstabilitet, LF-salen	
v.37	Träff 3 7/9 17.00 Gymträning Gymmet	Träff 4 9/9 17.00 Gymträning Gymmet	
V38	Träff 5 14/9 17.00 Gymträning Gymmet	Träff 6 16/9 17.00 Coreflex soft NWT-salen	
v.39	Träff 7 21/9 18.15 Ny på spin Spin skogen	Träff 8 23/9 17.00 Coreflex soft NWT-salen	
V40	Träff 9 28/9 17.00 Gymträning, Gymmet	Träff 10 30/9 18.30 Spinning Spin staden	
V41	Träff 11 5/10 17.00 Gymträning Gymmet	7/10 Träff 12 18.30 Indoor walking soft, IW-salen	
V42	Träff 13 12/10 17.00 Gymträning Gymmet	Träff 14 14/10 17.00 Gymträning, Gymmet	Träff 15 18/10 17.00 Multifys skivstång soft, NWT-salen
V43	Träff 15 21/10 17.00 Gymträning Gymmet	Träff 16 25/10 17.00 Multifys skivstång soft NWT-salen	
V44	Träff 17 28/10 17.00 Indoor Walking spurt IW-salen	Träff 18 29/10 19.00 Cirkelgym soft CG -salen	
V45	Träff 19 2/11 17.00 Gymträning Gymmet	Träff 20 5/11 Avslutning 17.30 Utvärdering/fika, Friskis konferens 18.30 Cirkelgym soft, CG-salen	

*Schemat är preliminärt och kan komma att ändras, då alltid i samråd med kursdeltagare.

Börja träna-kurs

Hösten 2026

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

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

Under 10 veckor varvar vi olika träningsformer med individuell styrketräning för att inspireras till ett fortsatt aktivt liv. Vi utgår ifrån dina egna förutsättningar och tränar oss runt inom Friskis breda utbud. En stor del av kursen är att komma i gång i gymmet med ditt eget personliga program. Därför har vi lagt extra fokus på just styrketräning. Du guidas vid varje tillfälle av våra kursvärdar och instruktörer, i gymmet och på våra gruppträningspass. Du behöver inte ha tränat tidigare. **Vissa gruppträningspass sker tillsammans med befintliga medlemmar och på vissa tränar endast gruppen.**

I kursen ingår även en föreläsning om fysisk aktivitet. Vi kompletterar med tid och datum inom kort! Under hela kursen har du tillgång till alla våra pass och kan träna fritt på vad du vill utöver kurstillfällena. Nedan följer en beskrivning av den träning vi kommer att genomföra på kursen.

Med reservation för ändringar och att fler träningsformer kan tillkomma.

Gymintroduktion/gymträning

Är du nyfiken på gymträning? På vår kurs får du en introduktion och ett personligt träningsupplägg efter din förmåga och grund-styrka. 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/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 konditionsträning på cykel, till peppig, musik, 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 ger dig en chans att träna dig skönt svettig på dina villkor.

Indoor walking soft/Indoor walking spurt

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 skivstång soft

Utmana styrkan i ett ostressat tempo

Att träna med skivstång är ett grymt sätt att utmana hela kroppen och få till funktionell styrketräning. På Multifys skivstång utmanar vi med basövningar som marklyft, benböj och rodd men också mer fria övningar som frivändningar, ryck och lyft från golv till tak. Däremellan laddar vi på med kroppsviktsövningar som utmanar styrkan och konditionen. Resultatet - ett energifyllt pass med skön träningskänsla.

Du utgår självklart från din nivå och känsla för dagen och får möjlighet att anpassa träningen utifrån den. På Multifys skivstång 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. Perfekt om du vill träna i ett ostressat tempo.

Coreflex soft

Coreflex soft är funktionell träning när den är som bäst! Här kombinerar vi rörlighetsträning: Flex-med stabilitetsträning: Core. Vi har helt enkelt tagit det i Flex och 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.

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