

# Börja träna

kursstart 10 oktober



Börja träna-kursen är för dig som vill komma igång med regelbunden träning. Du får gärna vara ovan och otränad. På den här kursen är du välkommen precis som du är. Du deltar utifrån dina egna förutsättningar och behov.

## Tio roliga veckor

Börja träna-kursen innebär gemensam träning i 10 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. **Kursschema kommer inom kort.**

## Träningskompisar

Vi träffas gemensamt 1 gång i veckan på tisdagar och tränar ihop. Varje pass pågår i ca 60 minuter. Var på plats i god tid innan. Du kommer att få prova olika typer av träning. Vi kommer att berätta om bl a teknik och redskap. Träningen leds av erfarna ledare och instruktörer från Friskis&Sveltis. Börja träna-kursen har också en egen värd som är med på varje pass.

 **sisu**  
Idrottsutbildarna



# friskis

## Egna pass

Förutom de pass vi tränar tillsammans kommer du också träna på egen hand, hemma eller hos oss på Friskis. Vi kommer att tipsa och guida dig till vad du kan göra. Du kommer att ha fri tillgång till hela vårt utbud under kursen. Målsättningen är att du efter kursen fortsätter med din träning.

## 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.

**START: Tisdag 10 oktober kl 19**

**PRIS: 1200 kr exkl medlemsavgift 125 kr. FaR-rabatt 200 kr. Anmäl dig på 063-10 87 70 eller på plats i vår reception senast 9 oktober. Betalning görs samtidigt som anmälan. Vi har Swish. Min 10 pers, max 20.**

**PLATS: Friskis&Sveltis, Arnljothallen Frösö Strand**

Undrar du över något tveka inte att höra av dig till kansliet, 063-18 38 28, [info@ostersund.friskissveltis.se](mailto:info@ostersund.friskissveltis.se) 38 28