

Hej och välkommen till träningsklubben!

Snart är det dags för träningsklubben, hoppas att ni är lika taggade som jag! För er som inte träffat mig förut heter jag Josephine och är tränare för träningsklubben, jag ser fram emot att träffa er alla! Första tillfället kommer jag tyvärr inte vara där utan det kommer vara en annan tränare. Här kommer lite information om upplägg, bra att tänka på, avslutningen osv.

Upplägg: På träningsklubben tycker vi att det är viktigt med struktur och alla passen följer därför samma grundupplägg. Mellan varje nytt moment samlas vi sittandes i en ring och går igenom vad vi ska göra. Så här kan de se ut:

Samling och genomgång av dagens pass



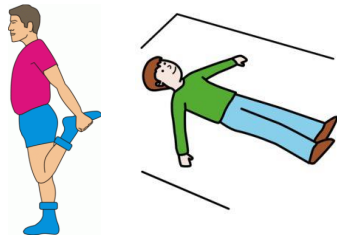
Uppvärmning



Huvudmoment t.ex. hinderbana, lekar, cirkelträning eller yoga



Stretch och avslappning



Samling och avslutning



Bra att tänka på:

För att alla ska trivas på träningsklubben har vi några saker som är viktigt att tänka på:

- Vi säger snälla saker
- Om vi inte vill vara med på ett moment sitter vi på sidan av och tänker på att inte störa de andra
- Ledaren säger till när vi får använda träningsredskap t.ex. bollar, vikter och roddmaskinen

När och var möts vi?

Vi ses på *torsdagar kl 16.30-17.15 med start 30 januari*. Vi kommer vara i *aerobicssalen* som ligger på samma entréplan som receptionen. Ni kommer få en biljett som gäller för alla 6 tillfällena. Bad ingår tyvärr inte i kursen.

Lov:

Den 27 februari det lov och ingen träning.

Medföljande vårdnadshavare/ledsagare?

Om barnet behöver stöd av vårdnadshavare, ledsagare eller liknande är denne varmt välkommen att delta i gruppen eller titta på.

Frågor:

Har ni några frågor eller om det är något jag behöver veta för att ni ska trivas hos oss så tveka inte att höra av er till Josephine på mail eller telefon:

076 129 37 93

Josephine.berge@stockholm.se

Ha det så bra, vi ses snart!

Josephine Berge, Träningsklubben

