

# Friskis&Svettis



## Glad motion

til god musik for alle

**Program efterår 2018**

**September - december**

**<http://friskissvettis.dk/>**

## Hvad er Friskis&Svettis?

F&S er en *frivillig idrætsorganisation* med svenske rødder.

Alle vores instruktører, bestyrelsesmedlemmer og værter arbejder på *frivillig basis*.

Alle *indtægter* bliver i foreningen og anvendes til at betale for uddannelse af instruktører, husleje og til aktiviteter til gavn for medlemmerne.

Vores *målsætning* er at få så mange som muligt til at øge deres velbefindende gennem aktivitet og motion.

Vores *træning* er sjov, med fart og enkle bevægelser, der med god musik giver os energi til at fortsætte.

Vi får besøg af *gæsteinstruktører* fra Sverige, hvor vi har mulighed for at prøve andre typer træning end den vi normalt tilbyder.

## Vi tilbyder:

- sjov holdtræning til rytmisk musik
- træning af bevægelighed, styrke og kondition
- åbenhed og god modtagelse
- veluddannede instruktører
- gratis prøvetime

## Hvordan bliver man medlem?

Man melder sig til ved at betale medlems+træningsafgiften på 650 kr. pr. sæson.

Er man under 25 år koster det kun 350 kr. for en hel sæson.

Se nærmere på hjemmesiden: <http://friskissvettis.dk/member.php>

**Man kan træne så ofte som man har lyst til.**

**Tilmelding på holdene er ikke nødvendig.**

## Program efterår 2018

Vi har træning alle ugens dage fra september til december 2018

Vores grundlæggende træningsformer er to:

**Basis** - Lettilgængelig træning uden hop. Bygger effektivt og skånsomt kondition, styrke og bevægelighed op fra grunden. Passer både til begyndere og mere erfarne motionister.

**Middel** - Effektiv konditions-, styrke- og smidighedstræning med en del hop og et højere tempo end Basis. Programmet varierer mellem tungere og lettere øvelser og øvelser med og uden hop.

I efteråret 2018 tilbyder vi også:

**Middel puls** – Effektiv konditions-, styrke- og smidighedstræning med et højt tempo, en del hop og bevægelsesudfordringer.

**Middel station** - Udfordrende og varierende træning med fokus på styrketræning.

Vi tilbyder træning tre forskellige steder på Østerbro og Nørrebro i København

Dag	Sted	Tid	Træningsform	Instruktør
Mandag	Professionshøjsk.	17.30-18.30	Basis	Marianne
Tirsdag	Professionshøjsk.	17.30-18.30	Middel/ puls	Mette W./Emelie
Tirsdag	Bordings	17.30-18.30	Middel	Mette D.
Onsdag	Professionshøjsk.	17.30-18.30	Basis	Cecilia
Torsdag	Bordings	17.30-18.30	Middel/ puls	Mette W./Emelie
Torsdag	Professionshøjsk.	17.30-18.30	Middel station	Ingrid
Fredag	Professionshøjsk.	17.00-18.00	Middel /puls	Emelie /skiftende
Lørdag	Nyboder	13.15-14.15	Skiftende	Skiftende
Søndag	Nyboder	10.30-11.30	Skiftende	Skiftende

\* Information om ændringer i programmet og om weekendværter opdateres på hjemmesiden:

<http://friskissvettis.dk/program.php>

### Træningssteder:

Københavns Professionshøjskole (tidl. Metropol), Rådmandsgade 59, 2200 Kbh. N

Bordings Friskole, Øster Søgade 88, 2100 Kbh. Ø

Nyboder Skole, Øster Voldgade 15, 1350 Kbh. K.

Se kort på hjemmesiden: <http://friskissvettis.dk/locations.php>



**Alle oplysninger om foreningen findes på  
hjemmesiden:**

**<http://friskissvettis.dk/>**

**Kontakt bestyrelsen på:**

[friskissvettis\\_dk@hotmail.com](mailto:friskissvettis_dk@hotmail.com)

**Følg os på:**



Instagram