



Friddrott för vuxna 25 år och äldre

Vill du starta upp träning för vuxna 25 år och äldre i din förening?

Nu har Svenska friidrottsförbundet gjort det enkelt för er som vill starta träningsgrupper för vuxna.

Det är ett koncept med färdiga träningsprogram och marknadsföringsmaterial, allt för att det ska vara så enkelt som möjligt att komma igång.

Starta en fantastisk, rolig och variationsrik träning där deltagarna får prova olika grenar varvat med styrka och kondition.

Att få träna ihop, lära känna nya människor skapar både gemenskap, glädje och ökar motivationen.

För att starta behövs:

- En till två ledare
- Plats/lokal
- Träningsstid
- Träningsutrusning
- Marknadsföringshjälp från föreningen

I träningskonceptet ingår:

- Uppstartsguide
- Träningspass som innehåller olika friidrottsgrenar med varierande styrka och kondition
- Marknadsföringsmaterial
- Instruktionsfilmer på passen och övningarna
- Färdiga extra pass för hemmaträning

Intresserad av att komma igång med träningsgrupp?

Kontakta Annica Sandström 070-696 11 60

annica.sandstrom@friidrott.se