

FUB Västerås grupp för träning och hälsa.

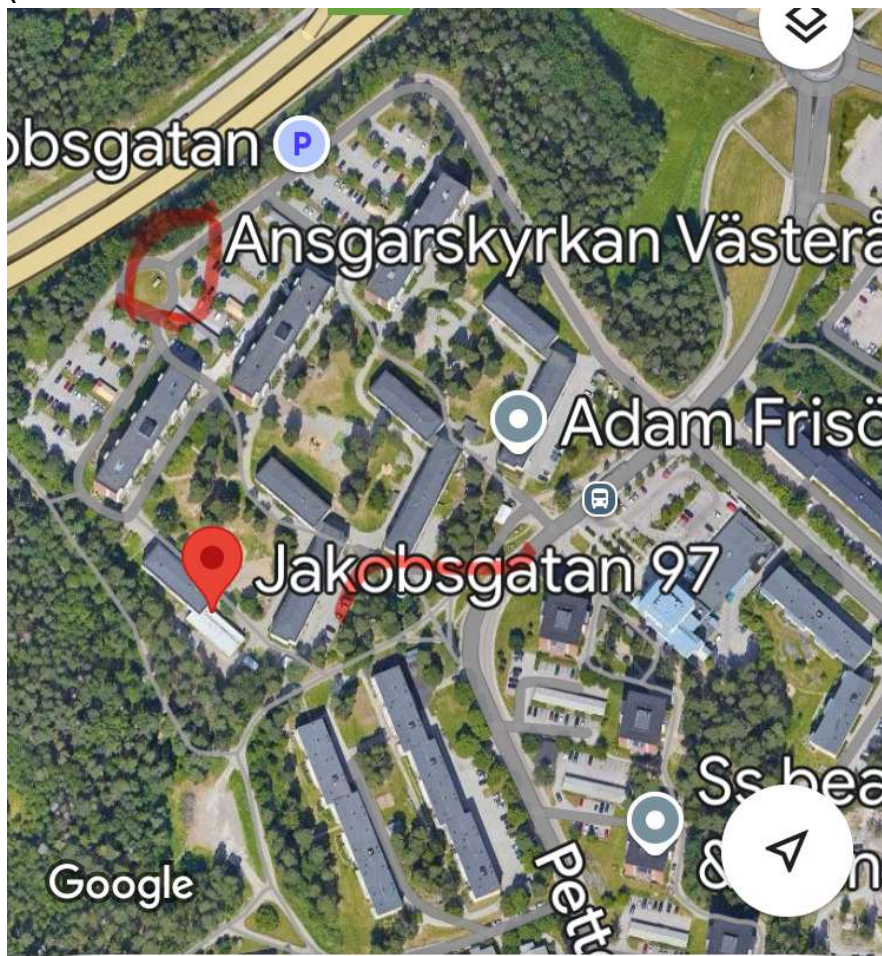
Kampsportsfys

Datum: Söndagen 22 februari och 8 mars

Tid: 11.30-12 (träningen börjar kl 11.30 så kom en stund före)

Plats: Westerås Tai Nui Kung Fus träningslokal på Jakobsgatan 97

På bilden nedan ser ni dels parkeringsplats och dels var man kan lämna av med bil (röda cirkeln/!



Vi kommer att träna lite kampsportsfys enligt nedan :

- Uppvärmning
- Teknikträning
- Intervallträning på sandsäck
- Nedvarvning

Utrustning: Träningskläder (inneskor eller barfota). OBS vi har inte tillgång till omklädningsrum men kan hänga av ytterkläder i lokalen.

Assistans: Om man behöver hjälp för att kunna delta måste man ta med personal eller anhörig och det är lika bra de också är träningsklädda 😊.

Ålder:: Tänkt målgrupp är +15 år men om någon yngre vill vara med så är det helt ok (men då får förälder hjälpa till lite).

Sociala medier: Vi vill sprida information och förhoppningsvis även kunna inspirera andra till rörelse, vill man inte vara med på bild får man gärna meddela detta i förhand men vi kommer även att fråga på plats.

Förutsättningar:

- Vi gör det här tillsammans = vi hälsar på varandra och vi peppar och hjälper varandra
- Vi ska ha roligt men när vi tränar så gör man så gott man kan efter egen förmåga.

Om man behöver kontakta mig nås jag på 070-688 77 61 eller urban_tersen@hotmail.com

Nu kör vi 🍷 🏋️