



MÅNADSBREV

INNEHÅLL

SEPTEMBER

Sida 1

RÖRELSEDRIVARNA – träning för barn

Sida 2

Tips för att komma igång med träningen!

SMART START individuell
eller
SMART START i grupp

Sida 3

HÖSTENS TRÄNING PÅ CENTRUMHUSET

- Schema
- Seniorträning
- Senormässan "Trygg, säker senior"



2-3 års: Torsdagar kl 17.15

4-5 års: Onsdagar kl 17.00

6-10 års: Onsdagar kl 18.00

KURSSTART VECKA 40

“Rörelsedrivs barnklasser har som focus att öka barnens rörelserikedom”

RÖRELSEDRIVARNA – TRÄNING FÖR BARN

På en klass med Rörelsedrivarna jobbar vi med följande:

KOMPETENS: Dvs olika fysiska förmågor som att hoppa, rulla, krypa, klappa osv.

SJÄLVFÖRTROENDE: Genom att lära sig nya rörelser och märka framsteg

MOTIVATION: Genom att ta tillvara den inre drivkraften till rörelse vi har när det är roligt och aktiviteten får oss att må bra

DELTAGANDE: Genom att ta hänsyn till och interagera med andra i en tillåtande miljö.

Genom att använda musik och rörelser till musik/dans samt lekar uppnår vi rörelseglädje och därigenom ökad rörelserikedom.

Läs mer om Rörelsedrivarna och anmäl HÄR

KOM IGÅNG MED DIN TRÄNING

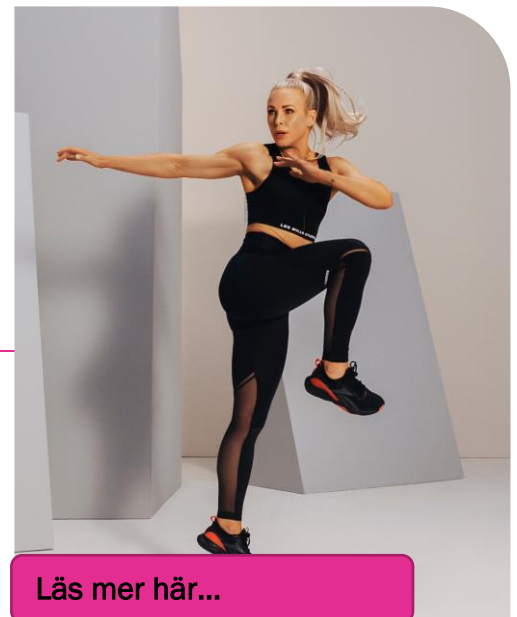


TIPS FÖR EN SMART START PÅ DIN TRÄNING

Forskning visar att för att få till en hög aktivitetsnivå genom hela livet är det viktigt att få träningen regelbunden. Regelbundenheten skapar du genom att automatisera din träning, dvs förvandla träningen till en vana.

Tre smarta tips för att göra träningen till en vana är:

- **GLÄDJE:** Det är viktigare att fokusera på att finna glädje i din träning än att fokusera på hur hårt du tränar.
- **RUTIN:** Skola in dig i vanan att träna genom att starta lugnt och anpassa intensitet och tiden du tränar.
- **SOCIAL SUPPORT:** Att träna med en vän, gå med i en digital träningsgrupp eller delta på gruppträningsklasser är ett bra sätt att förstärka din nya vana.



[Läs mer här...](#)

STARTA GÄRNA MED DIGITALA KLASSER.

- Att börja träna kan ibland kännas skrämmande och då är digitala träningsklasser ett bra sätt att komma igång och börja bygga sitt självförtroende gällande träning.
- I Rörelsedrivs mediabank finns en egen mapp som innehåller filmer speciellt utvalda för dig som är nybörjare eller "omstartartare"

[Läs mer om hemmaträning här....](#)

SMART START INDIVIDUELL ELLER I GRUPP

Rörelsedriv erbjuder dig som har svårt att komma igång själv möjlighet att delta i en SMART START GRUPP eller att få individuell SMART START coaching.

Kurserna är 6 veckor långa och syftar till att du efter kursen ska känna dig säker och motiverad till att fortsätta att delta i Rörelsedrivs ordinarie klasser.

SMART START INDIVIDUELL är speciellt riktad till dig som kanske aldrig tränat och känner att du inte riktigt är redo för att träna tillsammans med andra. Här får du individuell coaching och teknikträning för att efter 6 veckor känna dig redo att delta på minst en ordinarie klass i Rörelsedrivs utbud.

SMART START GRUPP är inriktad till dig som ändå känner dig ok med att delta i en mindre grupp (max 6 deltagare) Du får även här en del individuell coaching och teknikträning och kan här även dra nytta av de andra deltagarnas erfarenheter. Tillsammans är ni sedan redo att delta på minst en ordinarie klass i Rörelsedrivs utbud.

[Läs mer om Rörelsedrivs SMART START här....](#)

Höstens träning



PÅ CENTRUMHUSET I ROBERTSFORS

SCHEMA

Måndagar

18.30-19.00 LES MILLS CORE

19.15-20.00 FUNKTIONELL TRÄNING

20.05-20.35 MINDFUL YOGA

Onsdagar

16.15-16.45 LES MILLS CORE

19.00-19.45 FUNKTIONELL TRÄNING

Torsdagar

16.15-17.00 YOGA

18.30-19.15 LES MILLS TONE



Läs mer om de olika passen HÄR

SENIORTRÄNING

Rörelsedrivs populära seniorträning utgår från att du som senior ska få en träning som är precis lagom utmanande för att du ska bygga styrka, kondition, koordination och balans. Allt för att du ska kunna göra allt det du vill i livet. Träningen är rolig, effektiv och en extra dimension är att få träffa andra glada seniorer.

Onsdagar

14.00-14.45 MINDFUL YOGA SENIOR

Torsdagar

14.00-14.45 FUNKTIONELL TRÄNING SENIOR

18 OKTOBER – SENIORMÄSSAN "TRYGG, SÄKER SENIOR"

Robertsfors kommun i samverkan med PRO, SPF, ABF och Studieförbundet vuxenskolan bjuder in till en seniormässa på Centrumhuset i Robertsfors. Under dagen bjuds besökarna på flera föreläsare och ett tjugotal utställare finns på plats.

Rörelsedriv kommer självklart finnas på plats och berätta om seniorverksamheten men du kommer även att få möjlighet att göra lite enkla balans och styrketester för att se hur du ligger till och vad du kanske måste lägga lite extra fokus på i din träning.

Läs mer om Seniormässan HÄR (länk till Robertsfors kommuns hemsida)

Följ Rörelsedriv på sociala medier

