



MÅNADSBREV

INNEHÅLL

DECEMBER

Sida 1

GOD FORTSÄTTNING OCH ETT GOTT NYTT ÅR

Sida 2

TIPS FÖR EN AKTIV LEDIGHET -
ETT AKTIVT LIV

Sida 3

AKTIVITETER 2023

Kom igång med träningen 2023

Sida 4

RÖRELSEDRIVARNA - Barnträning

BLI INSTRUKTÖR HOS
RÖRELSEDRIV



GOD FORTSÄTTNING OCH ETT GOTT NYTT ÅR

Jag önskar er alla en fin och aktiv jul- och nyårshelg!

Passa på att hitta lugna stunder men blanda upp dom med någon form av aktivitet.

Längre ner i brevet ger jag lite tips för en aktiv ledighet och ett aktivt liv.

Kom ihåg att den tid du lägger på att träna och hålla igång din kropp nu möjliggör ett aktivt och innehållsrikt liv för dig för lång tid framöver. Den bästa julklapp och nyårspresent du kan ge dig själv.

“Min nyårsönskan är att Rörelsedriv kan möjliggöra ett aktivt liv för fler människor”

TIPS FÖR EN AKTIV LEDIGHET



ROLIGA UTMANINGAR

Tips 1: Utmana släkt och vänner på en balansutmaning. Testa "the old mans test". Stå barfota med skor och sockar framför dig. Ställ dig på ett ben och ta på sockar och skor, samt knyt skorna med foten i luften hela tiden (får ej vila mot det andra benet)

Tips 2: Utmana släkt och vänner på en sitt ner och ta dig upp utmaning. Här gäller det att ta sig ner till sittande och upp igen utan att ta hjälp med händerna. (Eller använda bara en eller två händer)



HEMMATRÄNING OCH ETT AKTIVT LIV

Hemmaträning med Rörelsedrivs filmer i mediabanken:

Är du medlem hos Rörelsedriv så finns en uppsjö av träningsfilmer på nätet.

Passet Puls och Rörlighet som du hittar under fliken "Stryka, rörlighet och kondition" är helt nytt och ett härligt pass för att träna igenom hela kroppen på ett skönt sätt. Här får du upp flåset och värmen rejält samtidigt som du får möjlighet att jobba med din rörlighet. Passet är 35 minuter långt men du kan göra första halvan med uppvärmning, pulsblock 1 och rörlighetsblock 1 så får du ett knappt 25 minuters pass som funkar fint.

Vill du köra något lugnare bara för att varva ner lite och röra på hela kroppens muskler och leder så testa det nya passet Mindfultyoga stående 10 minuter under fliken "Yoga" i mediabanken. Du behöver inte ens byta om men får en fin genomkörare av kroppen.

Ett aktivt liv

Ibland glömmar vi bort att träning kan vara så mycket mer än ombytt träning i en träningslokal eller hemma. Gå ut en stund mitt på dagen i ljuset och skotta snö eller sopa bron bara för att vara ute och röra på dig. Ta en promenad till affären om du glömt köpa något till middagen. Har du barn i din närhet, egna eller andras, gå ut och lek med dom. Ni kan skotta i snön, pulsa i skogen, åka i backen, leka tagen osv.

Jag vill slå ett slag för aktiviteter där du använder din överkroppsstyrka. Det kan vara att hänga i en gren i skogen, stå på händer mot ett träd eller en vägg om du kan, brottas med en kompis, bygg mänskliga pyramider där ni står på alla fyra på varandra.

Ett litet kom ihåg för aktivitet varje dag:

1. Hitta aktiviteter som kräver att du GÅR.

2: Ta dig ner på golvet/marken. Sitt, ligg, kryp beroende på vad din kropp tål. Ta dig upp igen

3: Belasta dina axlar/din överkropp genom att till exempel göra en armhävning mot en vägg (lätt) eller på golvet (tyngre) Prova att stå i nedåtgående hund (tungt) eller stå på händer (tyngst)



Klicka här för att se filmen med julutmaningarna på instagram

AKTIVITETER 2023



PASSHEMA PÅ CENTRUMHUSET I ROBERTSFORS

SCHEMA

Vecka 2-4 kommer passchemat i Robertsfors se ut så här.
Schemat för februari kommer under mitten av januari.

Måndag:

18.30-19.15 PULS OCH CORE

19.20-19.50 MINDFULYOGA

Onsdag

14.00-14.45 SENIOR MINDFUL YOGA

16.15-17.00 PULS OCH CORE

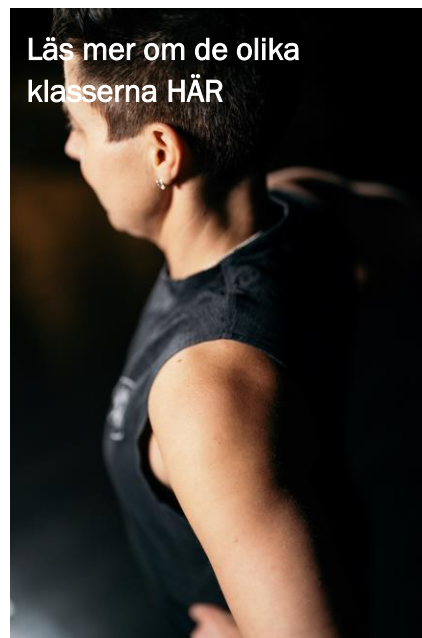
Torsdag

14.00-14.45 SENIOR FUNKTIONELL TRÄNING

16.15-17.00 YOGA

18.30-19.15 PULS OCH RÖRLIGHET

Läs mer om de olika
klasserna [HÄR](#)



DAGS ATT KOMMA IGÅNG IGEN – NYÅRSLÖFTEN

För att komma igång med ett aktivt liv och komma igång med sin träning gäller det att få träningen att bli en del av livet, en vana. För att få till det är det viktigt att börja i lagom takt och lägga upp en bra plan så att man inte går ut för hårt och sedan inte orkar mer än några veckor. Kanske kan du behöva en liten hjälpande hand med detta?

Individuell träningscoaching

För dig som vill komma igång med din träning eller komma vidare med din träning erbjuder jag nu individuell coaching under 6 månader genom samtal och personliga träningsupplägg för enbart 49 kr/månad extra utöver ditt träningsabonnemang. Ge dig själv en bra hjälp på vägen till det aktiva livet du önskar.

Läs mer om erbjudandet [HÄR](#)

Gratis prova på träning i Robertsfors

Under hela vecka 2 och 3 är det gratis prova på träning på alla pass i Robertsfors. Att träna tillsammans med andra har visat sig vara en framgångsfaktor när det gäller att nå regelbundenhet i träningen. Så ta med dig en vän och kom och prova på. Du bokar in dig och din via hemsidan på knappen PROVA i bokningsschemat. (Du som redan har ett abonnemang använder som vanligt BOKA knappen)

Klicka [HÄR](#) för att komma till bokningsschemat





RÖRELSEDRIVARNA

Barnträningen Rörelsedrivarna kommer under våren att starta upp i Robertsfors, Vindeln och Norsjö. Jag har anställt lokala instruktörer i Vindeln och Norsjö som kommer att utbildas under januari. Jag kommer själv att fortsätta ha klasserna i Robertsfors men hjälper gärna någon instruktör igång även där. Läs mer nedan kring instruktörsrollen.

Rörelsedrivarna är dansinspirerad barnträning med fokus på att skapa rörelserikedom och rörelseglädje under klasserna. Träningen finns för 2-3 åringar, 4-5 åringar samt 6-10 åringar och har varit väldigt populärt bland tidigare elever.

[Läs mer och Anmäl här](#)

BLI INSTRUKTÖR



VAD INNEBÄR INSTRUKTÖRSJOBDET?

Att jobba som instruktör är ett extraknäck som ger otroligt mycket tillbaks. Du får hjälpa andra till ett aktivare liv samtidigt som du tränar dina ledaregenskaper.

Du utbildas av mig Anne som har mångårig erfarenhet av träning och att utbilda och hjälpa instruktörer att utvecklas. Du leder träningspass som är helt planerade både gällande övningar och musik. Du får ett timtidsjobb som är roligt och otroligt utvecklande.

När det gäller *barnträningen Rörelsedrivarna* kommer en utbildning att hållas söndag den 15 januari i Vindeln. Här söker jag en instruktör till 4-5 års träningen i Vindeln samt en hjälpfröken till 4-5 års i Norsjö. I Robertsfors söker jag dig som vill bli instruktör i någon av grupperna. Du behöver gilla rörelse och musik, du behöver inte ha danserfarenhet men gilla att röra dig till musik och ha taktkänsla. Har du erfarenhet av barnträning är det ett plus.

Vill du bli instruktör i *Yoga, Seniorträning eller någon av de funktionella träningskoncepten Puls och Core eller Puls och Rörlighet*? Jag söker dig som är intresserad av ett roligt och givande extrajobb där du får stöttning och hjälp tills du känner dig varm i kläderna för att leda dina egna klasser. Har du erfarenhet som instruktör är det ett stort plus med det viktigaste är att du gillar att vara aktiv och vill förmedla träningsglädje till andra.

[Läs mer HÄR](#)

www.rorelsedriv.se

info@rorelsedriv.se tel: 090-44004

