



MÅNADSBREV

INNEHÅLL

NOVEMBER

Sida 1

FÖRETAGET RÖRELSEDRIV

Sida 2

INSTRUKTÖRER SÖKES

FÖRÄNDRAT PASSUTBUD

LANSERING AV NYTT PASS –
FUNKTIONELL PULS OCH RÖRLIGHET

Sida 3

HÖSTENS TRÄNING PÅ
CENTRUMHUSET

JULUPPEHÅLL

RÖRELSEDRIVARNA



FÖRETAGET RÖRELSEDRIV

“Jag valde att starta upp Rörelsedriv för att jag brinner för att sprida rörelseglädje”

Jag startade upp Rörelsedriv i december 2021 och drog sedan igång verksamhet på Centrumhuset i Robertsfors i januari 2022. Snart har jag hållit på ett helt år och vilken resa det varit för mig personligen. Wow!

Jag har gått från att under drygt 20 år jobbat som kommunalanställd till ett liv som egenföretagare. Jag valde att starta upp Rörelsedriv därför att jag brinner för att sprida träningsglädje (vilket jag tror att du märkt på klasserna) och så fick jag även möjlighet till ett starta eget bidrag som hjälpt mig ekonomiskt det här första året. Jag har alltså haft den fantastiska möjligheten att jobba heltid med Rörelsedriv under ett år.

NYA INSTRUKTÖRER – NYA PASS

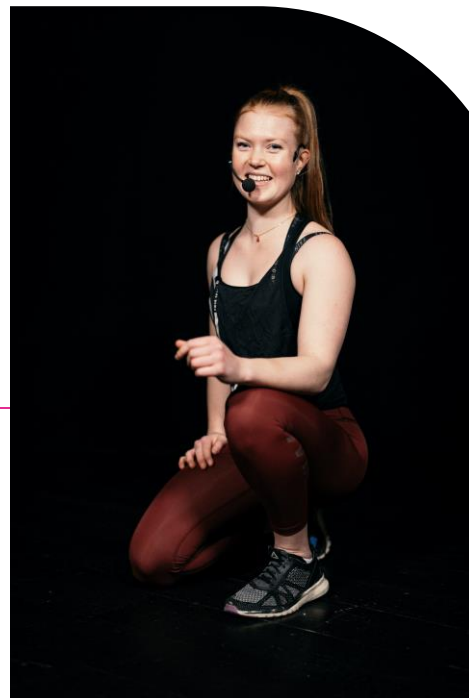


INSTRUKTÖRER SÖKES

Ända sedan jag drog igång verksamheten i Robertsfors har planen varit att anställa instruktörer för att på så sätt kunna expandera till andra orter också. Eftersom mitt starta eget bidrag går ut i januari så kommer jag troligen även att behöva jobba med något annat på deltid också.

Jag kommer därför nu att mer aktivt börja söka efter instruktörer till klasserna. Är du själv intresserad, eller känner till någon som du tror skulle passa som instruktör så hör av dig till mig.

Jag söker instruktörer till barnträning, vuxenträning och seniorträning. Du kan läsa mer om det [HÄR](#)



FÖRÄNDRAT PASSUTBUD

Förutom att det så småningom kommer bli andra instruktörer än mig på klasserna kommer det även ske en förändring i träningsutbudet. Fram till idag har jag erbjudit Les Mills klasser i form av Les Mills Core och Les Mills Tone på plats i Robertsfors men även ännu fler Les Mills klasser som hemmaträning. Dessa pass kommer alla att succesivt fasas ut och helt försvinna från årsskiftet.

Istället för dessa pass kommer jag satsa mer på att utveckla mina egna passkoncept som är dom som faktiskt funkar bäst hos er. Kvar på passchemat kommer Funktionell Träning, Yoga och de två Seniorpassen jag erbjuder att vara. Dessutom tillkommer ett nytt pass som heter Funktionell Puls och Rörlighet.

I mediabanken kommer det även att fyllas på med fler nya egenproducerade pass.



LANSERING AV NYA PASSET – FUNKTIONELL PULS OCH RÖRLIGHET

Torsdag den 24 november kl 18.30 lanserar jag det nya passet. Det vore roligt om just **DU** ville komma och vara med då. Ta gärna med dig en vän också som kan komma och träna GRATIS. Din vän kan boka in sig via hemsidan och trycker då på knappen Prova i schemat. Eller maila in namn, mail och telefonnummer till info@rorelsedriv.se så bokar jag in.

LÄS MER OM FUNKTIONELL PULS OCH RÖRLIGHET HÄR

Höstens träning



PÅ CENTRUMHUSET I ROBERTSFORS

SCHEMA

Från och med på måndag 21 november se passchemat ut så här:

Måndag:

18.30-19.15 FUNKTIONELL TRÄNING

19.20-19.50 MINDFULYOGA

Onsdag

14.00-14.45 SENIOR MINDFUL YOGA

16.15-16.45 LESMILLS CORE

19.00-19.45 FUNKTIONELL TRÄNING

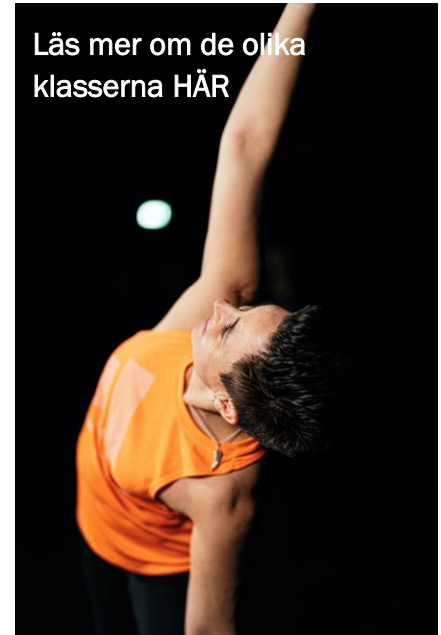
Torsdag

14.00-14.45 SENIOR FUNKTIONELL TRÄNING

16.15-17.00 YOGA

18.30-19.15 FUNKTIONELL PULS OCH RÖRLIGHET

Läs mer om de olika klasserna HÄR



JULUPPEHÅLL

Jag har fått frågan om hur länge terminen håller på och svaret på det är att jag planerar att köra enligt schemat som ligger till den 15 december. Beroende på hur det sen ser ut med bokningar kan det bli klasser under vecka 51 men där kommer jag ha en kommunikation med er. Klasserna drar sedan igång vecka 2 igen.



RÖRELSEDRIVARNA

Barnträningen Rörelsedrivarna pågår nu för fullt. Vi har avslutning vecka 50 på ordinarie lektionstid. Då får alla barn bjuda med hur många de vill för att komma och titta på vad de lärt sig under terminen.

I vår kommer nya grupper att starta upp. Dag och tid är troligen desamma som idag men det kan också ske förändringar. Det beror ju lite på min övriga jobbsituation och vilka instruktörer jag fått. Ni som idag har barn på Rörelsedrivarna kommer ha förtur till återanmälan och får mail om det så fort allt är klart kring vårens grupper. Räkna med kursstart kring månadsskiftet januari/februari.

Följ Rörelsedriv på sociala medier

www.rorelsedriv.se

info@rorelsedriv.se tel: 090-44004

