

# Träningspass

**Gruppträningspass speciellt anpassade till den äldre kroppen HÖSTEN 2018**

*Passen ska vara roliga och effektiva - du får svettas, skratta och får en ordentlig genomkörare av kroppen. Instruktören på passen finns till för att hjälpa dig igång!*

## Schema

Måndagar	14.00-14.45	ZUMBA® 45min Senior
Tisdagar	10.15-11.15	Cirkelträning 45min Senior
Tisdagar	13.30-14.15	Cirkelträning 45min Senior+
Torsdagar	9.20-10.20	LM TONE® 60 min Senior
Torsdagar	10.45-11.45	Gymträning senior – GRATIS
Torsdagar	14.00-14.45	Cirkelträning 45 min Senior+
Fredagar	10.15-10.45	Cykel 30 min senior
Fredagar	11.00-12.00	Mindful Yoga 60 min
Fredagar	14.15-14.45	Aqualätt 30 min

## Passförklaring

### AQUALÄTT

Våra Aquapass är skonsam och effektiv träning i vår stora bassäng som passar alla. Med speciella träningsredskap som flythantlar, paddlar och frisbees blir träningen effektiv, rolig och uppbyggande

### CIRKELTRÄNING Senior / CIRKELTRÄNING Senior+

Enkel och effektiv styrketräning med konditionsinslag. Du arbetar på olika styrke-/konditionsstationer. Övningar och intervall är anpassade efter den seniora kroppen.

CIRKELTRÄNING Senior passar dig som är mer van att träna och som kanske nyss blivit pensionär. CIRKELTRÄNING Senior+ är riktat mot dig som är något äldre senior eller är nybörjare. Ta mjuka kläder som du kan röra dig i och ett par träningskor på fötterna. Ta gärna med vattenflaska

### GYMTRÄNING MED INSTRUKTÖR

Här får du hjälp att komma igång med din träning. Samling utanför receptionen kl 10.45 ombytta och klara. GRATIS för alla seniorer under 2018 som en del i vår seniorsatsning. Ta mjuka kläder som du kan röra dig i och ett par träningskor på fötterna. Ta gärna med vattenflaska

# Passförklaring

## MINDFUL YOGA

Yoga tränar balans, koordination och rörlighet men även fokus och närvaro. Passet har ett lugnt tempo och avslutas alltid med en avslappning/meditation. Du tränar igenom hela kroppen i stående, sittande och liggande positioner. MINDFULYOGA är ett lugnt yoga pass där focus läggs på medvetenhet och närvaro, avslutas med en lite längre meditation/avslappning. Passet körs barfota. Ta på dig mjuka kläder och ta gärna med varma sockar och en varm tröja till avspänningen.

## LesMills TONE® Senior

Ett baspass för dig som vill börja träna eller för dig som redan tränar mycket men vill träna på ett enkelt och effektivt sätt. Kondition, funktionell styrka och bålträning tränas under 45 minuter. Passet avslutas med en skön stretch och avspänning. Anpassat efter den seniora kroppen.

Ta med dig mjuka kläder som du kan röra dig i och ett par tränings skor som ger dig bra stöd för fötterna. Ta gärna med en vattenflaska.

## CYKEL SENIOR

Ett 30 minuters cykelpass anpassat efter den seniora kroppen men många alternativ så att du alltid kan välja det som passar dig. Enkel och effektiv konditionsträning som är skonsam för lederna. Ta med dig mjuka kläder som du kan röra dig i och ett par tränings skor som ger dig bra stöd för fötterna. Ta gärna med en vattenflaska.

## ZUMBA® Senior

ZUMBA® är ett gruppträningspass med influenser från såväl latinamerikanska rytmer och danser som övriga danser som finns ute i världen. Ett enkelt danspass med gympaupplägg som alla kan klara av, njuta av och svettas till. ZUMBA® är roligt, enkelt och effektivt. ZUMBA® senior är ett lågintensivt pass helt utan hopp som vänder sig till dig som är senior, precis har kommit igång med träningen eller i övrigt behöver träna på en lägre intensitet.

Du behöver bekväma skor på fötterna, gärna anpassade för att kunna twista och snurra med foten, samt bekväma träningskläder du trivs i, vattenflaska och kanske en handduk.

***Sund och stark senior***

# Vad ska jag träna och hur gör jag?

## Vad ska du träna och hur ofta?

Kondition: Du bör träna din kondition minst tre gånger per vecka för att både hålla din hjärna och din kropp i trim. Hälsomässigt är det viktigt att höja pulsen regelbundet både för att din hjärna ska funka maximalt, för att ditt hjärta, kärl och lungor ska må bra och för ditt psykiska välbefinnande. Promenader funkar men det är ännu bättre att höja pulsen högre.

*Senior cykel, LM TONE®, ZUMBA® senior, och Aqualätt är pass där konditionen tränas.*

Styrka: Dina muskler blir starkare av att belastas. Det är viktigt att ha starka muskler för att hålla sig frisk och kunna göra det man önskar. Vi rekommenderar någon form av styrketräning 2-3 gånger/vecka.

*Cirkelpassen och gymträning är bra styrketräning.*

Rörlighet: Att bibehålla din rörlighet, och kanske öka den, är viktigt både för din rygg och ledhälsa men också för att kunna göra allt du önskar i livet. Vi rekommenderar någon form av rörlighetsträning en gång per vecka.

*Mindful Yoga är bra rörlighetsträning. Du tränar även i din rörlighet bra på Aqualätt passet.*

## Hur bokar jag in mig på pass?

Om du köper ett guldkort eller gruppträningskort hos oss kan du boka in dig på våra gruppträningspass (ej gymträning, där gäller att du bara kommer) Bokar du in dig på pass är du garanterad en plats. Du kan boka in dig en vecka i förväg på pass.

Du går in på vår hemsida [www.storsjohallen.se](http://www.storsjohallen.se) och klickar längst uppe i till höger på BOKA GRUPPTRÄNINGSPASS. När du ser passchemat klickar du på det pass du önskar boka. Skriv in ditt kortnummer i fältet användarid och ditt lösenord i fältet för lösenord, klicka på utför bokningen. Klicka OK på frågan om du är säker på att du vill boka in dig på passet. Nu är du bokad.

För att se dina bokningar och avboka dig scollar du längst ner på sidan med Bokningsschemat. Klicka på logga in. I inloggat läge klicka på "se bokningar". Avbokning kan ske fram till en timme innan passtart. Vill du avboka, klicka på avboka och bekräfta avbokningen.

# Seniorträning på Storsjöhallen

Vi satsar på dig som är senior

*Vi erbjuder ett flertal gruppträningspass inriktade mot dig som är senior.*

*Vi erbjuder även gratis gymträning med instruktör till alla seniorer. (65+)*

*För dig som är 75 år eller äldre finns möjligheten att helt gratis skaffa ett guldkort giltigt 2018 hos oss på Storsjöhallen. (Vi rekommenderar i första hand gymträning, Cirkelträning Senior+ samt Aqualätt till dig som tränar med vårt Gratiskort, men du får träna på hela vårt utbud av pass)*

*På gruppträningspassen menar vi med senior dig som har pensionerats. Men självklart är alla som kan/vill välkomna att delta på våra seniorpass.*

**Välkommen till oss!**

