



# Friidrott för äldre

**Vill du starta upp träning för vuxna/äldre i din förening?**

**Nu har Svenska friidrottsförbundet gjort det enkelt för er som vill starta upp träningsgrupper för äldre.**

**Det är ett färdigt koncept med träningsprogram och det finns även marknadsföringsmaterial, allt för att det ska bli så lätt som möjligt att komma igång.**

**Starta en fantastisk, rolig och variationsrik träning där deltagarna får prova olika grenar med inslag av styrka och kondition. De får träna tillsammans, lära känna nya människor, ökad motivation, vilket skapar gemenskap och glädje.**

## **För att starta behövs:**

- En till två ledare
- Plats/lokal
- Träningstid
- Träningsutrustning
- Hjälp från föreningen med marknadsföring

## **I träningskonceptet ingår:**

- Uppstartsguide
- Träningspass som innehåller olika friidrottsgrenar med varierande styrka och kondition
- Marknadsföringsmaterial
- Instruktionsfilmer av passens övningar
- Färdiggjorda extra pass för hemmaträning
- Stöd vid uppstart

**Intresserad av att komma igång med träningsgrupp?**

Kontakta Rickard Eriksson 070-538 38 07  
rickard.eriksson@friidrott.se