



# Friddrott för vuxna 25 år och äldre

**Vill du starta upp träning för vuxna 25 år och äldre i din förening?**

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

**Det är ett koncept med färdiga träningsprogram och marknadsföringsmaterial, allt för att det ska vara så enkelt som möjligt att komma igång.**

**Starta en fantastisk, rolig och variationsrik träning där deltagarna får prova olika grenar varvat med styrka och kondition.**

**Att få träna ihop, lära känna nya människor skapar både gemenskap, glädje och ökar motivationen.**

## **För att starta behövs:**

- En till två ledare
- Plats/lokal
- Träningsstid
- Träningsutrusning
- Marknadsföringshjälp från föreningen

## **I träningskonceptet ingår:**

- Uppstartsguide
- Träningspass som innehåller olika friidrottsgrenar med varierande styrka och kondition
- Marknadsföringsmaterial
- Instruktionsfilmer på passen och övningarna
- Färdiga extra pass för hemmaträning

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

Kontakta Rickard Eriksson 070-538 38 07

[rickard.eriksson@friidrott.se](mailto:rickard.eriksson@friidrott.se)