



Anne Nyström, initiativstagare till gratis sommarträning. Foto: Ida Lindkvist

Gratis sommarträning

Publicerad: 26 maj 2016

Författare: Ida Lindkvist

Under juni månad kommer gratis träning att arrangeras på Loppholmarna. Oavsett om man tränat tidigare eller är nybörjare så är man välkommen att vara med. - Man ska kunna ta med sig barn, vara helt ny på att träna eller jätteduktig. Alla olika ska kunna vara med, säger Anne Nyström som tagit initiativet till sommarträning.

Anne Nyström älskar att träna, och på sommaren kan man ju dessutom vara ute. En idé föddes och för att slippa gympa själv frågade Anne om inte några av hennes kompisar var intresserade att haka på. Det här resulterade i att Malin Sjöberg, Erika Andersson, Malin Linder och Fredrik Jansson tackade ja till att hålla i olika pass.

Målet är att var och en av deltagarna ska kunna träna utifrån sin individuella nivå. Gänget gör det här helt ideellt under fyra veckor, men en frivillig insamling kommer att ske. Vecka 23 samlar man pengar till Hjärnfonden, vecka 24 till Cancerfonden, vecka 25 är det Läkare utan gränsers tur och sista veckan, vecka 26, avslutar man med Hjärt- och lungfonden.

- Det här gör vi helt ideellt, från en medborgare till en annan, säger Anne.

Fem pass i veckan kommer det att bli, och innefatta löpning, cross, yoga, gympa och utegymmet. De fyra förstnämnda kommer att äga rum på Loppholmarna.

- Loppholmarna är en fantastisk plats att vara på, konstaterar Anne.

Ingen anmälan krävs, utan det enda som önskas är att deltagarna gärna tar med sig en vän eller ett par släktingar. Träningskläder och vattenflaska är också att rekommendera.

Datum och tid:

Måndagar klockan 18 - Löpning

Rolig löpning utlovas, grunderna för löpsteget kommer att gås igenom, samt lära om olika intervaller.

13/6, 20/6, 27/6

Tisdagar klockan 19 - Cross

Det här är en kombination av löpning och styrketräning där man använder kroppen som belastning.

7/6, 14/6, 21/6, 28/6, och onsdag 29/6

Onsdagar klockan 17 - Yoga

Enkel och klassisk yoga som passar alla. Yogamatta och filt är att föredra.

8/6, 15/6, 22/6

Torsdagar klockan 18 - Jympa

Träning till musik, enkla rörelser och steg.

9/6, 16/6, 23/6, 30/6

Söndagar klockan 18 - Utegymmet

Cirkelträningsspass.

12/6, 19/6, 26/6, 3/7