



Loppholmarna kommer stå värd för utomhusträningen även i år. Arkivfoto: Fredrik Stenfelt

Gratis utomhusträning även i år

Publicerad: 7 juni 2017

Författare: Camilla Lagerman

Även den här sommaren kan Lindesbergsborna se fram emot gratis utomhusträning på Loppholmarna. Konceptet introducerades för första gången förra sommaren, och blev sådan succé att man valt att upprepa det igen.

Med start idag, onsdag, och fyra veckor framöver kommer det bjudas på kostnadsfria aktiviteter i form av träningspass i grönskan på Loppholmarna. Varje träningspass håller på i ungefär en timme, och man tränar helt efter sin egen förmåga, och sina egna förutsättningar.

- Det ska bli jätteroligt att köra igen! Förra året var det runt 10-20 deltagare på yogan som jag håller i, och på de andra passen var det ca 25-40 deltagare, berättar Malin Rohde.
- Nu är det ju synd att det startar med regnväder, men förhoppningsvis blir det fint de

andra dagarna, säger hon och skrattar.

Möjlighet finns att avlägga en frivillig avgift i samband med passen, alla pengar kommer sedan att gå till välgörande ändamål. Mer information om träningspassen finns både på [Facebook](#), och på [hemsidan](#).

Program:

Måndagar kl 18.15 - Beachvolleyboll

Vi spelar beachvolley tillsammans vid planerna.

(12/6, 19/6, 26/6)

Tisdagar kl 18.15 - Löpning

Vi går igenom grunderna för löpsteget samt får lära oss olika typer av intervaller.

(13/6, 20/6, 27/6)

Onsdagar kl 18.15 - Yoga

Enkel och klassisk yoga som passar alla. Kom ihåg yogamatta och en filt. (vid regn-Trädgårdsgatan 8)

(7/6, 14/6, 21/6, 28/6)

Torsdagar kl 18.15 - Cross

Här kombineras löpning och styrketräning med kroppen som belastning och omgivningen som redskap.

(8/6, 15/6, 22/6, 29/6)

Söndagar kl 18.15 - Utegygmet

Nya utegymmet erbjuder många alternativ. Vi lär oss en del under ett cirkelträningsspass.

11/6, 18/6, 25/6, 2/7)

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/gratis-utomhustraning-aven-i-ar/>