



Vår syn på träning

Lustfylld träning

Människan är byggd för rörelse och vi mår bra när vi rör oss. Träning hjälper oss att hitta förutsättningar för att leva på det sätt som vi vill. Det är grunden i vår träningsfilosofi. Men för att träning ska bli av måste den vara rolig. Därför erbjuder vi lustfylld träning och pass med rörelseglädje som minsta gemensamma nämnare. Varje enskilt pass kommer inte att vara roligt men du ska alltid ha ett leende på läpparna när du tänker på vår träning.

Lättillgänglig träning för alla

Vår träning är lättillgänglig och till för alla. Det innebär inte att alla våra träningsformer passar alla alltid men att det alltid finns något för alla oavsett ålder, träningsvana, ambitionsnivå eller fysiska förutsättningar.

Hållbar träning byggd på kunskap

Kroppen ska hålla hela livet. Därför måste man träna smart och hållbart. Genom att vi bygger vår träning på vetenskap, forskning och erfarenhet skapas förutsättningar för ett fysiskt aktivt liv som gör att man kan behålla alla grundläggande rörelsefunktioner hela livet. Att träna smart och hållbart innebär att man varvar hård träning med mjuk. Det innebär också att man inte bara tränar styrka eller kondition utan även rörlighet. Och att man givetvis tar sig tid till återhämtning.

Träning med mål och mening

Man kan träna för att nå ett mål. Som att klara 80 kilo i bänkpress eller springa milen på under 50 minuter. Men man kan också träna för att det ger mening eller känns meningsfullt. Oavsett om du tränar för att nå ett mål eller för att det ger mening kan du träna hos oss.