

Dam/tjejmotion

Träningsprogram hösten 2025

Vi joggar, alternativt går stavgång varje måndag och längre fram i höst vid mörkrets inbrott, blir det stavgång i backe på elljusspåret.

Måndag 25 augusti startar vi träningen i Hestrastugan. Samling kl 18.00. Vi delar upp oss i en jogging- och en stavgångsgrupp.

Varje måndag därefter träffas vi klockan 18.00 i Hestrastugan.

Måndagen den 29 september kommer Patricia Bladh och föreläser om kost. Vi börjar klockan 18.00, så därför blir det ingen träning innan, men fika och frågestund.

Måndagen den 20 oktober kommer Erik Wickström och visar tekniktips inför vinterns skidåkning.

Måndagen den 27 oktober har Helene Lager hand om träningen på elljusspåret.

Måndagen den 3 november är det Paula Isopahkala som visar skidstavgång i backarna.

Måndagen den 10 november blir det Maria Gunnarssons tur att träna oss.

Måndagen den 17 november kör Ingrid, undertecknad träningen.

Återstående måndagar hoppas vi på snö, annars finns det olika alternativ för träningen tills avslutningen den 15 december.

Måndagen den 15 december har vi julavslutning. Då kommer Erik Wickström igen och visar skidåkning på konstsnöspåret och efter träningen blir det glöggservering och julsmörgås i vår stuga.

Efter helgerna startar vi upp den 12 januari 2026, vilket vi fortsätter med varje måndag tills vi åker Tjejvasan 21 februari 2026.

Välkomna hälsar Ingrid Krafft tel 0703 6789 49

