



Styrketrening tilpasset unge med høytfungerende autisme/asperger

Idrettslaget Friskis&Svettis Oslo startet opp med styrketreningstilbudet «tilpasset styrketrening» i oktober 2023, med prosjektstøtte fra LottStift. Målgruppen for tilbudet er unge og unge voksne (15-30 år) med høytfungerende autisme/asperger.

Fast og forutsigbart opplegg på trening

- Felles oppvarming
- Styrketrening med 10 stasjoner. Det jobbes 45 sekunder på hver stasjon, og vi kjører 2 runder. Deltakerne får veiledning og tett oppfølging fra trener Julie, og øvelsene tilpasses ved behov.
- Felles nedtrapping

Treningsøkten tar ca en time.

Trener Julie Kinneberg har god kompetanse, erfaring og kjennskap til målgruppen.

Tid og sted:

Torsdager kl. 18-19 i Sørkedalsveien 10, Majorstua (Friskis&Svettis)

Pris:

Gratis prøveperiode i 2 uker.

1130 kr for 6 mnd eller 230 kr pr mnd (i tillegg til sirkeltreningen torsdager har deltakeren tilgang på alle gruppetimer og styrkerom alle dager)

Hvis deltakeren er med på Ung Arena, og kun ønsker å være med på Friskis-treningen hver annen torsdag, kan vi tilby 678 kr for 6 mnd.

220 kr i årlig medlemskontingent i tillegg til treningskort.

Kontaktperson:

Hanna Jonsrud hanna.jonsrud@nif.idrett.no / 92453637

PS: Friskis&Svettis jobber aktivt for, og med, mangfold og trening for alle. Vi har treningstilbudet Sterkere tilrettelagt for unge med fysiske utfordringer og Enkeljympa for

personer med utviklingshemming. Vi har i samarbeid med Frogner Kommune et treningstilbud for ungdom med lav betalingsevne.