



DGIF

GRUPPTRÄNING

DINGTUNA SKOLAS GYMNASIKSAL

HÖSTEN 2026



GRUPPTRÄNINGSPASS

(Prova på en vecka)

OBS! Platsbokning till varje pass via laget.se



KONTAKT & INLOGGNING

logga in via laget.se

(Om du inte har någon)

Agneta sms/tel: 070-825 12 13

eller mail:

agneta.wilhelmsson@gmail.com



TRÄNING GÖR OSS BRA

Träningen gör susen och träna tillsammans med andra gör det enklare att komma igång.

Inte bara på step – bli pepp! ❤️



TISDAGAR 19–20

(START V 37, 8/9)

GRUPPTRÄNING

Träning med varvad styrka & puls för hela kroppen.

Rörelser till musik som passar alla oavsett ålder.

Styrkan varieras i olika block på tid. Använder redskap, som t ex hantlar, snoddar, stepbräda, bänkar och vägg.

Ledare: **Evonne Bergman**



TORSDAGAR 19–20 (START V36)

GRUPPTRÄNING

Allsidig träning för en stark kropp med styrkeövningar, redskap och rörelser med egna kroppen som belastning.

Ledare: **Birgitta Hofvander**



SÖNDAGAR 18–19 (START 30 AUGUSTI)

JYMPA STATION

Vi växlar mellan puls/styrketräning.

I styrkedelen används hantlar/gummiiband i olika block på tid, som genomförs på den egna platsen.

Ledare: **Agneta Wilhelmsson**



SE HIT

Vill du bli ledare för en gymnastikgrupp/ gruppträning vuxen?

Vill du bli hjälpledare i en barngrupp?

Kanske vill du starta upp en annan idrott ex dans, yoga mm i DGIF:s regi?

Hör av dig till

Karin Andersson

☎ 070-361 17 19

VÄLKOMNA!



ÖVRIG INFO

- För att delta i Dingtuna GIF:s gruppträning betalar du medlemsavgift (per kalenderår) samt terminsavgift.
- Medlemsavgift: 200 kr/kalenderår
- Terminsavgift: 450 kr då får man gå på hur många pass man vill.
- 0–19 år och ålderspensionär betalar 300 kr per termin.



OBS! Betalning sker genom utskick till din mail via laget.se