

KARLSTAD

Fria Läroverk

Välkommen till en "Prova-på-träning" *hos oss på idrottsgymnasiet, KARLSTAD Fria Läroverk*

Datum: tisdag den 6 november

Tid: förmiddag från ca. 09.00 – 11.30

Ta chansen att prova på hur det är att gå på vårt idrottsgymnasium. Förmiddagen innehåller en träning med fokus på dig som vår framtida idrottselev.

Träningspass med din idrott

Tillsammans med våra nuvarande elever samt våra instruktörer får du möjlighet att delta i ett träningspass inom din idrott: fotboll, innebandy, hockey eller fys & hälsa.

Träningarna pågår under förmiddagen. Efter passet har du möjlighet att sitta ner med din instruktör och få mer information om idrotten och skolan.



KARLSTAD *Fria* Läroverk är en skola för ambitiösa studier och träning. Forskningsresultat från hela världen visar att den som håller sig fysiskt aktiv också presterar bättre i skolan, därför lägger vi stor vikt vid att ge våra elever möjlighet att träna på skoltid. Våra skickliga instruktörer hjälper våra 350 idrottselever att orka hela vägen oavsett om de tränar för att hålla kroppen igång eller för att komma med i juniorlandslaget!

Vi har NIU (Nationell Idrottsutbildning) i Innebandy och Ishockey.

Anmälan görs [senast den 1 november](mailto:Lina.segerblom@laroverken.se) till Lina.segerblom@laroverken.se

FOTBOLL

Var: Växnäs
idrottsplats (Kewab)

Samling: 09.00

Träningen startar:
09.30

INNEBANDY

Var: Karlstad
Innebandyarena

Samling: 09.00

Träningen startar:
09.30

ISHOCKEY

Var: LA

Samling: 08.15
(omklädningsrummen)


Träningen startar:
09.30

FYS OCH HÄLSA

Var: KMTI

Samling: 09.30
(entrén)

Gruppträningspass
med instruktör
mellan 10.00-11.00

Häng med i vad som händer, följ oss på Instagram!  [laroverkenkarlstad](https://www.instagram.com/laroverkenkarlstad)