

VÄLKOMMEN PÅ EN

## *Prova på-träning!*

**Datum:** Tisdagen den 6 november

**Tid:** Ca 09.00-11.30

**Anmälan:** Via mail till [lina.segerblom@laroverken.se](mailto:lina.segerblom@laroverken.se), senast den 1 november.

Välkommen på en **Prova på-träning** hos oss på Karlstad Fria Läroverk!  
Tillsammans med våra nuvarande elever samt våra instruktörer får du möjlighet att delta i ett träningspass inom din idrott: Fys & hälsa, Fotboll, Innebandy eller Ishockey. 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 ger vi alla våra elever möjlighet att träna på skoltid. Våra skickliga instruktörer hjälper våra 350 idrottselever att orka hela vägen oavsett om de tränar för att må bättre eller för att komma med i juniorlandslaget! Vi har NIU (Nationell Idrottsutbildning) i Innebandy och Ishockey.

### *Fys & hälsa*

Var: KMTI, Våxnäs-industriområde

Samling: 09.00

Träningen startar: 10.00

### *Innebandy*

Var: Karlstad Innebandyarena

Samling: 09.00

Träningen startar: 09.30

### *Fotboll*

Var: Våxnäs-idrottsplats (Kewab)

Samling: 09.00

Träningen startar: 09.30

### *Ishockey*

Var: Löfbergs Arena (Omklädningsrum)

Samling: 08.15

Träningen startar: 09.30

