

Välkommen till Umeå Brottning!



Träningsstider

Som ny i klubben börjar du i gruppen nybörjare äldre. Där tränar ungdomar och vuxna från cirka 15 år och uppåt. Det är möjligt att träna tre gånger i veckan. Tisdagar kl. 20.30-21.30 är det cirkelträning med inriktning mot kondition och styrka, onsdagar kl. 20.30-21.30 är det brottning med fokus på teknik och torsdagar kl. 20.00-21.00 är det tung brottarfys.

Träningsinformation

Ansvarig tränare avgör om och när det blir aktuellt att byta grupp. I alla träningsgrupper tränar killar och tjejer i olika åldrar tillsammans. Du behöver inte göra någon föranmälan, det är bara att dyka upp i samband med träning. Dusch och omklädningsmöjligheter finns i anslutning till hallen. Se till att ha nytvättade träningskläder vid varje pass.

Hälsointyg

Eftersom brottning innebär tät hudkontakt och risk för blodvite, vill vi inför din första träning att du ska ha genomgått hälsoundersökning för nyanlända. Be din vårdcentral där du undersöks om ett intyg. Detta tar du sedan med dig till hallen och lämnar till tränaren inför första träningen.

Vanliga frågor

[Hur hittar jag till träningshallen?](#)

[Vad behöver jag för utrustning?](#)

[Vad kostar det?](#)

Mer info hittar du på föreningens hemsida

www.umeabrottning.se

Vid frågor, mejla: umebrottning@gmail.com

Umeå Brottning