

# Träna som en mästare

Efter jul- och nyårshelgerna drar Malmö idrottsakademi igång en ny omgång av Träna som en mästare. Tillsammans med våra experter och mästare ger vi dig möjlighet att hålla alla nyårslöften och få en kickstart på det nya året.

Under tio torsdagsmornar får du som samarbetspartner till Malmö idrottsakademi möjlighet att tillsammans med våra bästa tränare och några av våra riktiga mästare att komma i ditt livs form. Vi kommer att varva styrketräning med cirkelträning samt möjligheten att testa på några helt nya idrotter tillsammans med våra aktiva som tränar och tävlar med världseliten.

Vi drar igång 26 januari och håller på till 30 mars. Alla pass är mellan 07:00 – 08:00. Därefter bjuder vi på enkel frukost.

Intresseanmälan skickas till [jan-olov.jakobsson@malmo.se](mailto:jan-olov.jakobsson@malmo.se)



## Även för morgontrötta

Normalt är jag jättetrött på morgonen, men efter träningspass, dusch och frukostbulle så har dessa torsdagar känts kanon.

**Jimmie Swedenborn,**  
Printhuset Electra



## Roligt sätt att nätverka

”Träna som en mästare” är ett nytt och roligt sätt att nätverka på. Vi har riktiga experter som tränare, men alla kör ändå på sin egen nivå.

**Ingemar Larsson,** *New Wave Profile, Brodieriet Limhamn*



## Jag var hög av lycka!

Att träna med mästare var superkul. Vi fick prova olika träningsformer som jag förmodligen aldrig gjort annars. Efter varje pass var jag hög av lycka. Jag kommer sakna träningen och träningskompisarna och ser fram emot en ny omgång.

**Päivi Svensson Wasenius,** *P Malmö*



**MALMÖ IDROTTSAKADEMI**

Malmö Stadion, Stadionkontoret, Eric Perssons väg, 217 62 Malmö  
Tel: 040-34 30 44; 0706-34 70 01 [jan-olov.jakobsson@malmo.se](mailto:jan-olov.jakobsson@malmo.se)  
[malmo-idrottsakademi.se](http://malmo-idrottsakademi.se) [facebook.com/malmo-idrottsakademi](https://facebook.com/malmo-idrottsakademi)

– Ett kompetenscenter för hållbar elitidrott där så väl idrottare, tränare, föreningar som förbund i ett långsiktigt och nära samarbete kan utvecklas för att nå internationella toppresultat.