



Friskispressen
Örebro

Superkrafter



Marie



Ann-Marie



Jens

Öppna dörrar
gör entré

Spin kryddar
med puls

Nya stjärnor
på ledarhimlen

En fantastisk verksamhetsidé!



Stora öron på Friskis&Svettis

Ledare

F&S har en gång för alla bestämt sig för att vara en ideell förening. Vi väljer att stå fria från utomstående finansiering och andra påverkare. De enda som kan styra oss är ni som valt att ha träningskort hos oss, ni som är medlemmar i idrottsföreningen Friskis&Svettis.

Därför har styrelsen, kansliet, ledare och värdar inbyggda antenner och ovanligt stora öron, vi lyssnar på dina åsikter. Gör din röst hörd. Vi lyssnar på alla, inte bara på den som skriker högst. Så klart finns det många olika åsikter i en förening med drygt 9 000 medlemmar, men i vårt uppdrag finns en strävan att alla ska vara nöjda. En inte helt lätt uppgift... Men vi garanterar att vi försöker!



Vad kan du göra för att berätta vad du vill?

- Gå på årsmötet, föreningens högsta instans. Och om du verkligen vill få din fråga på dagordningen: skriv en motion. Den besvaras alltid! Här kan du också vara med och besluta om vem som ska sitta i styrelsen. Föreslå gärna kandidater till valberedningen.
- Engagera dig som funktionär i föreningen! Alla funkisar kan påverka.
- Skriv i gästboken på hemsidan, både ris och ros. Ju fler som gör det, desto mer nyanserad bild får vi.
- Svvara på våra enkäter som då och då dyker upp på hemsidan.
- Prata med oss i styrelsen och på kansliet eller skriv ett mejl.

Grunden i Friskis&Svettis är vår idé och våra värderingar. Vi vill att människor ska le när de tänker på träning och utifrån det fattas alla beslut. Just nu hoppas vi att det är närmare en halv miljon människor som ler, för så många är vi!

Det finns kanske andra saker som får er att le också, till exempel att våren är på gång och att vi går mot ljusare tider.

Jag önskar er en riktigt skön träningsvår!

Helena Tranquist
Verksamhetschef F&S Örebro

Spin kryddar utbudet med puls

Spin puls är det senaste tillskottet i F&S utbud. Det introduceras hos F&S Örebro i januari, och vi kan stolt konstatera att vi är först i stan. Under våren körs fem fasta pass i veckan på Kvarnen, med beredskap för extrapass om intresset blir stort. Giltigt spinkort krävs och passet bokas som vanligt via vår hemsida.

Så här funkar det; Du kvitterar ut ett pulsband när du kommer till passet. Pulsbandet fäster du runt bröstkorgen. Ledaren hjälper dig första gången att knappa in dina utgångsvärden på en pekskärm.



Du loggar in med det nummer som står på ditt pulsband. Du anger din maxpuls eller, om du inte vet den, din ålder så hjälper dator till att beräkna din maxpuls.

Under passet visas ett antal intensitetsmätare på väggen där du ser din aktuella puls samt procentsatsen av din maxpuls.

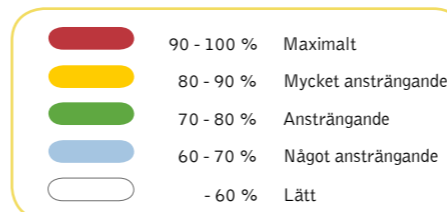
Bara du vet vilken mätare som är din. Det ger en unik träningsupplevelse och värdefull hjälp att hitta rätt individuell träningsnivå.

Intensiteten i passet är på medelnivå och upplägget liknar ett Spin/medel.

Musiken är även i pulspasset ett viktigt stöd och ledaren lotsar dig genom de olika färgzonerna som intensitetsmätaren är uppdelad i.

”Vilken häftig upplevelse”

BRITT-MARIE TESTAR



Du bör ha tränat spin en tid innan du går på ett spin puls men alla deltagare kan med hjälp av pulskurvan lära sig mer om sin egen träningsnivå och förmåga. Med pulsträning blir det lättare att anpassa intensiteten på träningen, undvika överbelastning och få mer motivation.

Speciella värdar kommer finnas till hands för att hjälpa till med utrustning och information. Kom och känn (och se) pulsen!

Text: Helena Tranquist



Spinpulsledarna: Alexandra Norström, Louise Carlmark, Mats Dahlgren, Anna Berglund och Toni Ericsson. (Foto: Maria Eremo)

Innan Spin pulspasset drar igång är Britt-Marie Nordquist lagom spänd och förväntansfull. Framför allt är hon taggad över att få testa något nytt.

– Det är alltid kul att testa nya verksamheter inom F&S och jag kände att jag var tvungen att prova på Spin puls nu när jag fick chansen, säger Britt-Marie.

I vanliga fall leder hon Senior-jympa, men 60-åringen är inte sen att prova nya möjligheter.

– Jag spinner ibland. Det här verkar tuffare men du cyklar ju efter din egen kropp, något som är viktigt att komma ihåg. Det är alltid roligt med personlig statistik, slippa bry sig om grannen och se om man utvecklas från till exempel i början av året.

Det är dags att kasta sig upp på cykeln och en mer taggad och nyfiken spinnare än Britt-Marie är svårt att hitta.

Efter ett 55-minuterspass är hon fortfarande lika lyrisk, men något segare i benen.

– Vad häftigt det var!

Den omedelbara feedbacken som spinnarna får via sin personliga pulsklocka på storbildsskärmen uppskattas av Britt-Marie.

– Det var roligt att se vad man håller på med. Det blir så tydligt när du får det så där på skärmen. Det här var roligare än vanlig spinning och jag tycker att det är den optimala konditionsträningen inomhus.

Britt-Marie rekommenderar gärna Spin puls till alla åldersgrupper.

– Det här passar alla. Man får verkligen ta ut sig så att svetten rinner och alla kan vara med. Det var inga svårigheter och hjälp finns ju att få om det är något man undrar över.

Text&Foto
Maria Eremo



Redaktör: Helena Tranquist
Produktion: Mikael Hagström, Cecilia Pierre Tallroth, Sörmlands Grafiska, Quebecor AB
Tryck: Mikael Hagström
Medarbetare: Helena Tranquist, Cecilia Pierre Tallroth, Mikael Hagström, Greger Tallroth
Fotograf: Greger Tallroth
Utgivning: 5 nummer per år
Utgivningsort: Örebro

”Friskis&Svettis är en fantastisk verksamhetsidé”

Kaffedoften avslöjar vad som är på gång. Medan mörkret faller droppar styrelsemedlemmarna in i konferensrummet. En efter en. Snart är alla sju på plats.

Det är dags för styrelsemöte på F&S. Stämningen är lättsam och det känns som de har lust att vara där. Ordförande har lite svårt att få tyst i rummet. Det är en månad sedan sist och det finns en hel del personligt ”off the record” att avhandla. Efter lite fniss och prasslande i pappren har alla fullt fokus på dagens agenda och det är dags för styrelsens ordförande, Ulf Marcusson, att öppna mötet.

På dagordningen finns både nya och återkommande frågor som bland annat kanslirapport från verksamhetschefen, ekonomirapport och avcheckning av årsagendan. En stor och viktig punkt just nu är den nya verksamhetsplanen för 2009-2011.

– Ett av våra viktigaste uppdrag är blicka framåt, inte bara ett år utan flera, säger Mirjam Sterner.

– Vårt arbete med verksamhetsplanen och budget är en väsentlig del av arbetet, fort sätter Mirjam som är en av dem som suttit längst i styrelsen. Utöver styrelseuppdraget är hon också jympaledare och till vardags arbetar hon med tekniska utvecklingsfrågor inom skogsindustrin.

Mandatperioden är på två år men många stannar flera perioder.

– Det tar ett tag att komma in i arbetet och det är först då det blir riktigt kul, säger Margita Svensson.

Hon har varit med länge men väljer att sluta till årsmötet i mars.

– Jag har avsatt tid för styrelseuppdraget under ett antal år och bidragit med det jag kan. Det har varit en väldigt roligt tid, men nu vill jag ägna mig åt annat. Det är fortfarande lika roligt att träna och vara medlem i F&S. Jag lovar att den som är intresserad av ett styrelseuppdrag inte kommer att ångra sig, säger Margita.

Gunnar är ekonomichef i det civila. Han konstaterar att;

– Min främsta uppgift är att ha koll på verksamheten så att den utvecklas efter Friskis & Svettis idé med ekonomisk stabilitet. Efter sju år i styrelsen är det fortfarande lika kul och

intressant. F&S är en ständigt växande förening med hög puls, en fantastisk verksamhetsidé och kunniga människor. Det är det som ger mig energi att vara med och jobba i F&S styrelse. Stämningen under mötet är seriös men har också tid för att vara mer

”fortfarande lika kul och intressant”



Ulf Marcusson

Harriet Arnold

Margita Svensson

Gunnar Ingberg

Mirjam Sterner

uppsluppen. När punkten om nyanställning kommer upp, är alla fokuserade och bidrar med genomtänkta förslag. Många var med på den tiden då föreningen hade endast en anställd och nu tas beslut att anställa person nummer fem på kansliet.

– I styrelsen måste vi ta ansvar för att föreningen utvecklas både med kvalitet och kvantitet, säger Ulf. Att de anställda har en acceptabel arbetsbelastning och utrymme att serva medlemmar och funktionärer är viktigt. Från sin yrkesverksamma tid har han stor erfarenhet

av att ansvara för både personal och verksamhet.

Mötet betar av punkt efter punkt på agendan. Den sista handlar om föreningens 20-årsjubileum som ska firas under 2009.

Vad ska vi hitta på och hur mycket får det kosta?

Diskussionen är i full gång och vad man kom fram till får ni motionärer snart veta.

Text: Helena Tranquist

En aktiv styrelse med hjärtat i Friskis&Svettis

Ulf Marcusson, ordförande

Pensionerad landstingsdirektör, med ett enormt kontaktnät. Jympar gärna.

Mirjam Sterner, ledamot

Kemitekisk ingenjör som trivs med utvecklingsarbete och att leda jympa.

Gunnar Ingberg, ledamot med ekonomiansvar

Älskar siffror och är just nu inne på Cirkelgym.

Margita Svensson, ledamot

Har fokuserat på vårt säkerhetsarbete, är ”syrra” i det civila och trivs bra på jympan på Eyra.

Harriet Arnold, ledamot

Hängiven marknadsförare och lika hängiven jympare och gymmare.

Saknas på bilden:

Mikael Hagström, ledamot

Insatt i det mesta och särskilt det som berör kommunikation, layout och design. Jobbar just nu som nätplanerare, ledare på step- och medeljympa.

Lena Todnem-Svanström, ledamot

Tidigare enhetschef på kommunen som under året lämnade Örebro för att flytta till Norrköping. Jobbar på distans i styrelsen, avgår därför vid årsmötet.

FAKTA OM F&S ÖREBRO

En ideell förening utan vinstintresse. Eventuellt överskott skall återinvesteras i verksamheten och komma medlemmarna tillgodo.

Medlem i Riksidrottsförbundet
Bildades 1988, startade verksamhet 1989
Fick sin första egna lokal, Svettfabriken, 1999
Flyttade till Kvarnen i april 2007

Har 9 500 medlemmar
Cirka 1300 personer tränar på Kvarnen varje dag

Drygt 200 ideella funktionärer är engagerade
Kansliet har 4,5 tjänster
Omsatte år 2008 ca 11 miljoner kronor

FAKTA OM STYRELSEN

Väljs på årsmötet i mars av föreningens medlemmar. De är medlemmarna som då ger styrelsen förtroende att styra föreningen fram till nästa årsmöte.

Uppdraget är inte arvoderat.

Medlemmarna är sju till antalet, verksamhetschefen är adjungerad.

Har möten ungefär en gång i månaden

Mandatperiod, ett år för ordföranden och två år för övriga ledamöter.

Ledamöterna har oftast varit medlemmar i föreningen en tid.

VALBEREDNINGEN

Jobbar med att hitta och föreslå årsmötet lämpliga styrelsekandidater.

Tycker du att det verkar det kul och inspirerande att vara med i styrelsen?

Välkomna att kontakta oss om du själv vill veta mera eller tipsa om någon annan!

Brittinger Örenius 070-31 65 297
Kristina Lood 070-749 14 10
Marianne Lernvik 073- 912 51 17

Öppna dörrar jympa

F&S välkomnar funktionshindrade

Onsdagen den 14 januari är det premiär för F&S Öppna Dörrar jympa. Här kan funktionshindrade njuta av musik, träning utan krav, uppleva rytm, energi, gemenskap och rörelseglädje. En jympa som ”öppnar dörrar”, inte minst mentala.

Varje jympapass leds av ett team bestående av två ledare, varav en är funktionshindrad. F&S ledarteam är Maria, Fia och Ingrid. Maria som har varit ledare på F&S under ett antal år, samt Fia och Ingrid som båda är rullstolsburna och brinner för träning. Alla tre har i december varit på en särskild utbildning för just Öppna Dörrar.

–Att bli ledare känns som en utmaning, särskilt att jobba med min taktkänsla, säger Fia och ler glatt.

–Utmaningen för mig blir nog snarare att komma ihåg övningarna i passet, kontrar Ingrid. Det låter som de kommer att komplettera varandra.

Målgruppen för Öppna Dörrar är främst människor med olika typer av funktionshinder, men också deras vänner och anhöriga. – Vi vill erbjuda träning med ett leende i icke anpassad miljö, säger Maria som har erfarenhet från anpassad rehabiliteringsträning i sitt jobb som sjukgymnast.

Musiken i passet är glad, träningsvänlig och väldigt blandad.

–Helst inte för mycket dansband bara, säger Fia med en liten grimas, som antyder att det inte är hennes favoritmusik.

Det ska vara lätt att ta sig till träningen och därför har jympan förlagts i bollhallen på Eyrabadet.



Ledare Ingrid Jakobsson

Markplan, breda dörrar, inga trösklar och gott om utrymme är en förutsättning för deltagarna. Assistenterna är självklart välkomna att varamed.

Alla funktionshindrade blir experter på sitt eget handikapp och deltar under eget ansvar och utifrån sina egna förutsättningar.

–Vi hoppas att vi skall inspirera andra funktionshindrade, säger Ingrid och Fia. Alla har inneboende möjligheter och vi vill att Öppna Dörrar bidrar till att fokusera på vad man kan, istället för det man inte kan. Förvänta er att det blir högt i tak och ”drag under galscherna”.

Text : Helena Tranquist

Öppna Dörrar

Arrangeras i samarbete med Projekt Hålsobro.

Start: 14 januari 2009
Plats: Eyrabadets bollhall
Tid: Onsdag kl 17.15

Mer information?
friskissvettis.se/orebro
eller ring F&S 019-18 26 00



Ledarna Fia Borg och Maria Jansson

Jympa

- Aerobics** – Ös och flyt med stegkombinationer.
- Bas** – Rejält utan hopp.
- Bräda** – Jympa på bräda, kondition, styrka och rörlighet.
- Core** – Mage, rygg och bälstabilitet.
- Danspass** – Enkla steg med känsla, attityd och karaktär.
- Enkel** – Jympa för dig som har en utvecklingsstörning, ger styrka och rörelseglädje i mysig gemenskap.
- Hoppis&Skuttis** – Lekfulla rörelser för barn och vuxna tillsammans, barnets ålder 2-4 år.
- Intensiv** – Tuff genomkörare för vältränade.
- Junior** – Ös för dig som är i åldern 7-10 år.
- Knatte** – Kul och bus för barn från 5-7 år, utan vuxna.
- Ki box** – Tufft och kul med handskar och mitsar.
- Ki yoga** – Lugnt och meditativt.
- Mamma** – I gång efter graviditeten. Ta med din bebis under passet.
- Medel** – Högre tempo, en del hopp.
- Senior** – Mjuk jympa för äldre, extra rörlighet, inga hopp.
- Skivstång** – Styrketräning i grupp.
- Skivstång kondition** – Styrka med rejäl konditionsdel
- Skivstång spin** – Kombipass med styrka och kondition.
- Obs** Skivstång spin kräver kombikort.
- Start** – Mjuk jympa för dig som ska komma igång.
- Station** – Jympa med styrkestationer och kondition
- Step** – Stegkombinationer på bräda.
- Vänta barn** – Skonsam jympa på basnivå för dig som väntar barn.
- Öppna dörrar** – Jympa för funktionshindrade.

Ute

Crosstraining - Vill du träna både kondition och styrka utomhus? I ett crosstrainingpass kombineras jogging och styrketräning i olika stationer. Redskapen finns i naturen. Kul och varierat.

Spincykling

Spincykling är effektiv konditionsträning på cykel, inomhus i grupp. Välj nivå som passar dig.

- Start** - Lättare än bas, för dig som vill komma igång.
- Bas** – Rejält, med lägre intensitet.
- Medel** – Rejäl konditionsträning.
- Intensiv** – Tufft och nära maxpuls för dig som är vältränad.
- Skivstång spin** – Kombipass med styrka och kondition.
- Obs!** Skivstång spin kräver kombikort.
- Spin puls** – Följ din ansträngningsgrad med hjälp av pulsband. På medelnivå. **Obs!** Pulsband hämtas ut senast 5 minuter före start.

Gym

Gymträning är individuell styrketräning med maskiner och fria vikter. Stärker ditt skelett, dina leder och ökar din muskelstyrka.

Gyminstruktion
Gyminstruktörer finns på gymmet fasta tider varje vecka, du bokar upp dig för en tid hos dem i receptionen. Du måste ha giltigt träningskort för gymmet och betala 100 kr i depositionsavgift. Bokning kan bara ske via receptionen på Kvarnen, ej på telefon. Avbokning måste göras senast 3 timmar innan bokad instruktionsstund för att få tillbaka avgiften på 100 kr.
Afbokning kan göras på Kvarnen eller via telefon.

Schema

12 jan - 14 jun

Öppettider på Kvarnen Gym & Reception

Mån 09.00 - 21.30
Tis 06.45 - 21.30
Ons 09.00 - 21.30
Tors 06.45 - 21.30
Fre 09.00 - 19.30
Lör 09.30 - 17.00
Sön 11.00 - 20.30



Friskis&Svettis Kvarnen
Fredsgatan 25
703 62 Örebro
Tel: 019 - 18 26 00
info@orebro.friskissvettis.se

friskissvettis.se/orebro

12 jan - 14 jun (reducerat schema från 18/5)

| | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Freitag | Lördag | Söndag |
|---------|-------------------------|---------------------------------------|----------------------|-------------------------|---------------------------|--------------------------|--------|
| Måndag | 19.15 Cirkelgym Linda M | | | | | | |
| Tisdag | | 18.15 Cirkelgym Carolina J/ Ann-Marie | | | | | |
| Onsdag | | | 18.30 Cirkelgym Mats | | | | |
| Torsdag | | | | 19.00 Cirkelgym Maria W | | | |
| Freitag | | | | | 16.00 Cirkelgym Susanne L | | |
| Lördag | | | | | | 17.00 Cirkelgym Rullande | |
| Söndag | | | | | | | |

JYMPA

12 jan - 14 jun (reducerat schema från 18/5)

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Freitag | Lördag | Söndag |
|--------------------------------------|---|---|---|---------|---------------------------------------|---|
| | 07.00 Medel 45 Sara E | | 07.00 Ki yoga Anna H | B | | |
| | | | 10.00 Senior Maria P | F | 10.00 Hoppis&Skuttis Alexandra & Emma | F |
| | | 10.00 Senior Britt-Marie N | 10.15 Mamma Cissi | F | 10.00 Ki yoga Karin | B |
| 11.45 Medel Helena T | 12.15 Bas/Medel 45 Rullande | 12.15 Bas 45 Lena H | 11.45 Bas Maria P | F | 11.45 Medel 45 Sofia D | 10.00 Knatte Elenor/Elin |
| 16.30 Medel Tobias | 16.15 Medel Britt-Marie B | 16.00 Medel Kajsa-Karin | 16.15 Enkeljympa Lena H & Ingalill | F | 15.45 Medel Helene H | 10.00 Medel Rullande Eyra |
| 17.00 Bas Jenny P | 16.30 Vänta barn Jenny K | 16.30 Bas Lena O | 16.30 Aerobics 1 Liselott | B | 16.15 Puls/bas Eva M | 15.30 Medel Rullande |
| 17.15 Skivstång kondition 70 Jessica | 17.00 Step 1 Carolina J | 17.00 Core Maggan | 16.45 Start Maria J | Gratis | 16.30 Skivstång spin 85 Jessica | B |
| 17.30 Medel Emeli/Martin | 17.15 Medel Maria Ed | 17.00 Ki yoga Susanne C | 17.15 Bas Susanne L | F | 16.45 Intensiv Peter | 17.00 Medel Maggan Eyra |
| 17.30 Medel Malin | 17.30 Junior Lisen | 17.15 Öppna dörrar Maria J, Fia, Ingrid | 17.30 Step 1 Hanna Ö | B | 17.15 Danspass Sofia L & Thomas | 17.30 Station/medel 70 Anneli, Björn Mirjam, Toni |
| 18.00 Aerobics 1 Linda | 17.30 Medel Anna F | 17.30 Eyra Aerobics 2 Sarah W | 17.45 Skivstång kondition 70 Carolina J | B | | 18.00 Medel Maria E & Staffan |
| 18.30 Intensiv Anneli | 17.30 Karlslund Crosstraining 90 Maria L & Jonas start 14/4 | 18.00 Medel Hanna F | 18.15 Medel Eva N | | | 18.00 Step 1 Sofie |
| 18.30 Ki box 1, 75 Diana | 18.00 Skivstång Cissi | 18.00 Medel Helen S | 18.30 Station/medel 70 Anna F, Jennypher Maria E, Staffan | B | | |
| 19.00 Step 1 Helena L | 18.15 Danspass Åsa & Toni | 18.15 Skivstång spin 85 Linda | 18.30 Medel Eva L-J | Eyra | | |
| 19.30 Medel Micke | 18.30 Bräda/medel Martin/Elle | 18.30 Step 1 Micke | 19.00 Ki box 1, 75 Elenor | B | | |
| | 19.00 Station/medel 70 Helena T, Maria K Per, Sofia D | 19.00 Intensiv Björn | 19.15 Core Maria L | | | |
| | 19.15 Medel Peter | 19.00 Ki box 1, 75 Anna Fr | | | | |
| | 19.45 Ki yoga Marie | 19.30 Medel Maria O | | | | |

- Blå hallen
- Pelarsalen
- Spegelsalen
- Satellit (I3, Eyra)
- Karlslund (ute)
- B Bokningsbart pass
- F Friskiskortet gäller

Platsbokning jympa
På jympan är Aerobics, Bräda, Ki box, Ki yoga, Step, Skivstång och Station bokningsbara. Din förbokade biljett skall hämtas senast 10 minuter innan passet börjar. Mer information om bokningsreglerna och hur du bokar ett pass finns på vår hemsida, friskissvettis.se/orebro

Siffrorna efter passet anger passets totala längd i minuter. Då inget annat anges är passet 55 minuter. Rullande innebär varierande ledare.

Inställda pass Eyra: v:8, lör 4/4, sön 5/4, tor 9/4, påskafton 11/4, påskdagen 12/4. Vi reserverar oss för schemaändringar.

Spincykling

12 jan - 14 jun (reducerat schema från 18/5)

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Freitag | Lördag | Söndag |
|-------------------------|--------------------------|-------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|------------------------------|------------------------|
| | 07.00 Medel 45 Lisa | | | | 10.00 Bas Christer/Jennypher | F |
| 12.00 Medel 45 Torbjörn | | 11.45 Bas Lennart | 12.00 Medel 45 Kia | 11.45 Medel Magnus | 11.00 Medel Per | 11.30 Spin puls Louise |
| 16.45 Bas Maria | 16.30 Medel Carina | 17.00 Spin puls Toni | 16.45 Medel Kathrine | 16.15 Spin puls Alexandra | | 15.00 Intensiv Liv |
| 17.45 Medel Susanne | 17.30 Start Håkan | 18.00 Medel Jennypher | 17.45 Medel Jan | 16.30 Skivstång spin 85 Jessica B | | 16.15 Bas Göran |
| 19.00 Spin puls Anna | 18.30 Medel 70 Charlotta | 18.15 Skivstång spin 85 Linda | 18.45 Intensiv Carolina | | | 17.15 Medel Jessica W |
| 20.00 Intensiv Stina | 20.00 Spin puls Mats | 19.45 Medel 70 Sofia | 20.00 Bas Christer | | | 18.30 Medel 70 Carin |

Platsbokning spincykling
Se information på hemsidan: friskissvettis.se/orebro

Nya stjärnor på ledarhimlen

Utbildningsresan är lång, men nu är vårens nya ledare och instruktörer i mål.

Alla har varit flitiga motionärer på F&S tidigare och nu ser de fram emot att få ta på sig den nya tröjan med Friskisloggan på bröstet.

Efter utbildningen, som är totalt ca 10 dagar, har de blivit experter på hur kroppen fungerar, vad alla muskler heter och hur de skall erbjuda rolig, funktionell träning i våra olika träningsformer.

Det viktiga ledarskapet har övats på och alla spin- och jympaledare står nu redo med rykande färska pass.

Gymnstruktörerna är lika sugna att visa dig tillräta i gymmet och hjälpa dig att få ett träningsprogram som du trivs med.

Första steget i rekryteringsprocessen, uttagningen, gjordes i våras. Under hösten har samtliga ledare genomgått utbildning i flera steg med ett eller flera teoretiska prov. Det slutgiltiga provet för spin- och jympaledare är diplomeringen. Då leder de det egentillverkade passet inför kritiska diplomerarögon. Gymnstruktörerna genomgår samma granskning vid sin första instruktion. Oftast går det galant redan på första försöket.

F&S rekryterar nya ledare och instruktörer varje vår och höst. Är du nyfiken och vill veta mer så gå in på www.friskissvettis.se/orebro och läs mer under fliken "Om F&S"/Bli funktionär.



Stolta, glada funkisar visar upp sig i sina röd-vita tröjor. De bara längtar efter att få träffa dig på träningsgolvet.

Nya ledare är:

Paulina Buchert (gymnstruktör)
Marie Svantesson (Ki yoga)
Anna Harrysson (Ki yoga)
Susanne Larsson (basjympa)
Johanna Niklasson (basjympa)
Susanne Collgård (Ki yoga)
Maria Edeskog (medeljympa)

På bilden saknas:

Samira Coralic (gymnstruktör)
Jessica Westerlund (spin)
Jennypher Löfgren (spin)
Lisa Karlsson- Fredlund (spin)



MEDLEMSDAG PÅ TEAM SPORTIA!

Boka in torsdagen den
28 januari.

Alla Friskis&Svettis medlemmar är välkomna. **Fynda till sjukssta specialpriser hela dagen.**

Kom ihåg att ta med giltigt medlemskort.

TEAM SPORTIA

Gillar du att skriva?

**Vi söker...
Ideell medarbetare till
redaktionsrådet.**

Har du journalistisk utbildning eller erfarenhet och är sugen att vara med i gänget som gör Örebro's Egna sidor i FriskisPressen?

Då ska du absolut höra av dig till: Helena Tranquist,
019 - 20 57 91.



Friskis&Svettis Kvarnen

Fredsgatan 25
703 62 Örebro
Tel: 019 - 18 26 00
E-post: info@orebro.friskissvettis.se

Läs mer på vår hemsida
friskissvettis.se/orebro