



Friskispressen

Halmstad



FOTO: ELISABETH MALMBERG

MISSA INTE!

**Cirkelträning
i Gymmet
Söndagar
17.00**

Familjejympa kul för hela familjen

Ungträning Spinning, Dans och Gym

Spin Puls med hjärtat på rätt ställe

Du är värd din tid till träning

Varje dag är fylld med måsten, långt ifrån alla är lustfyllda. Tänk att du då fyller din dag med ett ickemåste, en lustfylld timma som du mer längtar än tvingas till. Det är vad vi vill ge dig, längtan till träning på många olika sätt.

Variera din vardag med jympa, gym, spinning, skivstång, yoga eller annat som du för dagen känner för. Med vårt allkort får du tillgång till hela vårt utbud och kan på så sätt variera din träning.

När du kommer till oss blir din stund fylld med möten med andra som upplever samma känsla som du. Våra duktiga funktionärer gör din stund upplevelserik. Tänk HÄR tänk NU. Välkommen till Halmstads största idrottsförening.

Ta dig tid till träning, möten och lustfylld vår med Friskis&Svettis. Det är du värd.



Leif Green, Verksamhetschef
Friskis&Svettis Halmstad

Friskis&Svettis Halmstad

Adress: Slottsmöllan
302 31 Halmstad
Telefon: 035-10 18 17
E-post: friskis@friskishalmstad.se
Hemsida: www.friskishalmstad.se
Redaktör: Elisabeth Malmberg (även foto om inget annat anges)



Träning för unga

Familjejympa



Glädje, musik och lekfulla rörelser för barn och vuxna. Passar barn mellan 3 - 6 år, som kan jympa både med föräldrar och mor och farföräldrar.

NÄR: Lördagar kl. 10.30, vecka 2- 22v
LEDARE: Lotte Ekström och Anna Thorbjörnsson
TIPS: Ta med en frukt och lite dricka till sagostunden.

Skonsam, bra konditionsträning på cykel för dig mellan 12 - 15 år. Passet är 55 minuter långt och det är även föräldratillåtet om det finns plats

När: Onsdagar kl. 16.00
LEDARE: Lotta E Kesak
Tips: Liten handduk och vattenflaska är bra att ha med sig.

JUNIOR/SPIN



UNGDOMS TRÄNING I GYMMET

NYHET

NYHET I VÅR Ungdomsträning på gymmet. Du mellan 12-14 år som får en instruktion tillsammans med målsman eller annan myndig person. Och därefter tränar med denna person i gymmet varje gång.



Du är en förebild

Mammaträning

Barn är föräldrarnas spegel. Om du cyklar till jobbet, så är det naturligt för din son att cykla till skolan. Tar du istället bilen runt hörnet, vill dottern också bli körd till kompiserna.

Vi vuxna är förebilder för barnen. Det går inte att slöa i soffan och titta på teve och samtidigt ifrågasätta sonens stillasittande dataspel.

Vår kropp är gjord för rörelse och kräver aktivitet för att fungera. Upp till cirka 17 års ålder utvecklas benstommen, därefter har vi fått vår benbank som ska bära kroppen resten av livet. Skelettet behöver belastning för att växa till. Därför är det livsviktigt för barn och ungdomar att ha en rörlig uppväxt.

Insikten om hur viktigt det är med rörelse är fullständig ointressant för en ung människa. Därför måste vi vuxna se till att barnen rör på sig tillräckligt. Vilket inte är lätt utan kräver en hel del – både ork, påhittighet och mod.

Vill du ha aktiva barn måste du själv vara aktiv och föregå med gott exempel. Skaffa inte barnvakt utan ta med barnen nästa gång du tränar..

Barn behöver röra på sig därför att.

- Utvecklar motoriken.
- Ökar koncentrationen vilket är positivt för inläring.
- Bygger ett starkt skelett.
- Stärker muskler, senor och ligament.
- Förebygger övervikt och de sjukdomar som der för med sig.
- Skapar en bra vana och god hälsa.

Rörelsetips:

- Gör saker ihop. Träna ihop. Bjud på din tid. Det uppskattar barn.
- Ha alltid en boll med. Ingen, inte ens vuxna, kan låta bli att sparka på den.
- Skaffa en stegräknare. Det uppmuntrar till att gå extra mycket och samla ihop rätt antal steg varje dag.

Spin/styrka mamma

Vi cyklar i takt till musik i ca 25 minuter för att sedan förflytta oss till en annan sal för styrketräning. Bebisar är välkomna i en bilstol eller babysitter
TIPS: Ta med vattenflaska och liten handduk. Också allt babyn behöver, så klart.
Ledare är Ulrika Bartholdsson.
Torsdagar kl.10.00



Mammajympa

Jympa för dig som är nybliven mamma. Här betonas särskilt träning för bäckenbotten, mag- och ryggmuskler, bebisar är välkomna!
Ledare är Elisabeth Malmberg
Tisdagar kl. 10.00



SPINNINGPASS MED PULS



Spinpuls

Vårt senaste utbud bland spinningpassen är Spin puls. Här tränar vi konditionsträning med ett pulsregistreringsprogram som heter Activio. Med hjälp av ett pulsband som varje deltagare har runt bröstet kan de följa sin puls som visas på en duk framme vid ledaren. Detta gör att var och en får en omedelbar återkoppling på sin puls om vad som görs i passet. Det gör det också möjligt att styra intensiteten i passets olika delar. Deltagaren får ett "kvitto" på vad som händer med pulsen, genom att se pulsklockan framme på duken.

Skillnaden mellan ett vanligt spinningpass och ett Spin puls är att intensiteten – jobbighetsgraden styrs av pulsivån i Spin puls. I ett vanligt spinningpass styrs den av motståndet.

Intensiteten i passet är på medelnivå och är upplagt som ett vanligt spin pass med uppvärmning, två konditionsdelar med en återhämtning mellan och som avslutning ned cykling.

Spinpuls är ett specialpass som riktar sig till rutinerade spindeltagare som har koll på sin träning, gillar fitnesser och teknik. Med pulssystemet blir det en form av "bio-feedback", att hitta nyanser i konditionsträningen och koppla ihop känslan i kroppen med de olika pulszonerna.

Vi ledare instruerar i zoner och vägleder var i zonen vi ska träna (t ex "nu jobbar vi oss till början av gul zon").

För närvarande har vi två Spin puls pass i veckan, torsdagar kl. 17.00 och fredagar kl.12.00. Ta chansen nu om du inte har provat på.

Tomas Pettersson Spinledare

Grattis Martin Johansson!
Du blev F&S Halmstads 4 500:e medlem



Testa

Kettlebells
i Gymmet!



Kettlebells är gammalt ryskt träningsredskap som de senaste åren blivit hetare än någonsin världen över. Det är lätt att förstå varför. Träning med kettlebells kan varieras i det oändliga och utvecklar snabbt styrka. Dessutom är kardioeffekten enastående, rörligheten ökar och koordinationen, kroppskontrollen samt balansen förbättras betydligt. Finns nu på F&S gym i Halmstad!

FREEMOTION:

- funktionell träning i Eleikos Freemotion maskiner

Plats: Gymmet

Tid: mån. 19/1 kl. 19.00

Längd: 90 min.

Platser: max 15 pers.

Ledare: Thommi Antonsson och Sara Pålsson

ÄMNESOMSÄTTNING:

-energibehov och förbrukning i samband med träning

Plats: "gamla spineriet"

Tid: ons. 28/1 kl. 18.30

Längd: 90 min.

Platser: max 30 pers.

Föreläsare: Leg. Dietist Stina Grönevall

Lic. Kostrådgivare Elisabeth Gerdle

CIRKELFYS

- ett peppande, fartfyllt och svettigt träningspass med stationer - tränar främst styrka med funktionell prägel men även kondition. Passar dig som vill ha en fysisk utmaning - högt tempo.

Plats: Sal Himmel

Tid: fre. 27/2 kl. 17.00

Längd: 75 min

Ledare: Elisabeth Gerdle



Temadagar våren 2009

BALANSBOLL

- funktionell träning med boll som redskap

Plats: Sal Hav

Tid: lör. 21/3 kl. 11.30

Längd: 90 min.

Platser: max 15 pers.

Ledare: Sara Pålsson och Elisabeth Gerdle

TEKNIK/SKIVSTÅNG

- vi hjälper dig med skivstångstekniken - position, lyft, grepp och rörelse - du får bättre teknik och kan på så sätt få mer ut av din träning och undvika skador.

Plats: Sal Hav

Tid: jan./feb. se info

Längd: 90 min.

Platser: max 30 pers.

Ledare: Elisabeth Gerdle, Monica Wahrenberg - Bärwald och Viktoria Derehed

SPIN PULS INTERVALL

- vi arbetar med intervaller i olika former - med intervall menas att vi växlar mellan arbete och vila. Detta är träning för dig som vill utmana dig själv och tänja på gränserna. Viss träningsvana rekommenderas för att få ut mesta möjliga av träningen. Vi arbetar generellt mellan 65%-90% i spin puls intervaller och passet kommer att upplevas som något mer ansträngande än ett vanligt Spin Pulspass.

Plats: Spineriet

Tid: februari

Längd: 75 min

Platser: 28 pers.

Ledare: Tomas Pettersson och Elisabeth Gerdle

Anmälan görs i receptionen eller på telefon 035-10 18 17

Friskis & Sveltis Halmstads Gym är stort och ljus och lusten till rörelseglädje är enorm. Vi är stolta över att kunna erbjuda varierad träning för alla. Cirkelträning är en av våra träningsformer som passar dom flesta. Både du som är nybörjare och känner att traditionell styrketräning är för ensamt eller du som är van vid styrketräning och vill ha ny inspiration och gemenskap.

Cirkelträning är ett träningspass där du tränar individuellt, på din nivå fast tillsammans. Här i Halmstad använder vi oss utav Eleikos Freemotion maskiner, bollar, skivstänger och fria vikter, musiken och ledaren är drivande.

Syftet är att träna funktionell, uthållig styrketräning och få en viss konditionshöjande effekt på köpet. Vi kör 20 stationer x 2 a´ 45 sekunder.

Vi rekommenderar att du har gått en grundinstruktion eller har motsvarande erfarenhet av styrketräning som t.ex. skivstångsträning.

Söndagar kl. 17.00 kör vi så det ryker och din ledare är Elisabeth Gerdle.

Cirkelträning i gymmet



Foto: Jonas Gerdle



FOTO: JONAS GERDLE

FRISKIS&SVETTIS HALMSTAD

VÅREN 2009

Schemat gäller 7 januari – 31 maj med reservation för ändringar

Samtliga pass i schemat pågår i 55 minuter om inte annat anges. Platser till Spincykling, Skivstång, Aerobic, Core, Ki Yoga och Step bokas via vår hemsida eller i receptionen tel 035 - 10 18 17.

Bokningsregler finns på hemsidan www.friskishalmstad.se

F&S GYM - ÖPPETTIDER

MÅNDAG 07.00-21.00	TISDAG 08.00-21.00	ONSDAG 07.00-21.00	TORSDAG 08.00-21.00	FREDAG 08.00-19.30	LÖRDAG 08.30-16.30	SÖNDAG 15.00-20.30
-----------------------	-----------------------	-----------------------	------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

F&S JYMPA - SAL HIMMEL

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Bas	10.00 Mamma	17.00 Medel	10.00 Bas	10.00 Rygg	10.00 Medel 70	17.00 Bas
16.00 Bas	17.00 Bas	18.00 Puls/bas	17.00 Medel	14.00 Senior	15.00 Medel	18.30 Styrka/station
17.00 Medel	18.00 Dans	19.15 Intensiv	18.00 Styrka/bas	17.00 Styrka/M 75		
18.00 Medel 75 min	19.00 Medel		19.30 Medel			
19.15 Bas						

F&S JYMPA - SAL HAV

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00 Rygg	17.00 Step	16.15 Ung Dans	17.00 Aerobics 1	17.15 Core/puls 60 min	10.30 Familje	17.30 Step
18.15 Skivstång 75min	18.15 Skivstång	17.15 Core	18.00 Skivstång/kondtion 75min			19.00 Ki balans
		18.15 Ki box	19.15 Ki yoga			

F&S SPINCYKLING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
16.45 Spin/jmedel/Puls	17.00 Spin/medel	10.00 Spin/senior	10.00 Spin/mamma	12.00 Spin/puls	09.30 Spin/bas alt medel	16.00 Spin/bas
18.00 Spin/medel	18.00 Spin/bas	16.30 Spin/junior	17.00 Spin/puls	17.00 Spin/bas		18.00 Spin/medel
19.00 Spin/bas	19.00 Spin/intensiv75	18.00 Spin/bas	18.00 Spin/intensiv60			
		19.00 Spin/medel	19.00 Spin/bas			

ÖVRIGT

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	19.00 Medel Haverdalshallen					17.00 Cirkelträning F&S Gym

JYMPA

Friskis&Svettis Jympa finns dels som den klassiska jympan och dels ett utbud av specialjympor. Den klassiska Jympan med Bas, Medel och Intensiv är allsidig och innehåller samma mängd av de olika träningsmomenten styrka, rörlighet och kondition. Bas, Medel och Intensiv har samma uppbyggnad där uppvärmning följs av rörlighet, styrka och kondition i två omgångar och passen avslutas med nedvarvning, stretch och avslappning.

BAS För dig som vill träna på en skonsam och lågintensiv nivå, men som vill ha ett rejält träningspass. Bas är helt hoppfritt, men innehåller lite jogging.

MEDEL Passar dig som är van att röra på dig och vill ha mer krävande styrka. Medel är varierande och effektiv träning, t ex varvas tyngre övningar med lättare hopp som varvas med hoppfria steg.

INTENSIV Är för dig som har bra kondition, starka muskler och gillar att träna med hög belastning. Styrkan är klart tuffare med riktigt tunga och krävande övningar.

STYRKA Jympa med betoning på styrketräning. Mer styrka, mer stabilitet. En kraftfull jympa som finns både på bas- och medelnivå.

PULS Jympa med mer kondition. För dig som är van att jympa, gillar tempo och inspireras av rörelseutmaning. Finns både på bas- och medelnivå.

RYGG Skonsam träning för dig som behöver ta extra hänsyn till ryggen. Här bygger du upp styrka, stabilitet och rörlighet med säkra övningar utan hopp. Ryggjympan är framtagen av sjukgymnaster.

MAMMA Jympa för dig som är nybliven mamma. Här betonas särskilt träning för bäcken botten, mag- och ryggmuskler. Bebisar är välkomna.

SENIOR Lugnare tempo och musik. Effektiv och skön träning för hela kroppen med extra mycket rörlighet.

UNG/DANS Nytt pass för dig som är mellan 12-14 år och gillar att showa till olika musikstiler, alla kan hänga på och göra det till sitt pass.

CORE Funktionell och krävande träning med mage, rygg och bålstabilitet i fokus.

Ett instruktivt pass där du tränar effektivt och säkert. Core ger utmaning i styrka, stabilitetsförmåga, balans och rörlighet. Ett pass för den som redan är i gång med sin träning.

KI BOX En enkel och kraftfull jympa på medelnivå inspirerad av tuff och rolig kamports-träning med kuddar och handskar.

FORMER

KI BALANS Ett frigörande pass där du får träna balans, rörlighet, andning och kroppskänedom. Vi vill ge dig chans att fokusera på upplevelsen i din egen kropp, att nå balans och harmoni. Ta med dig lediga överdragskläder.

KI YOGA Ett lugnt, meditativt och skönt pass för dig som vill stanna upp, känna inåt och reflektera. Övningarna är utvalda så att de ska vara enkla och säkra att utföra. Ki Yoga är vår egen yogaform och bygger på yogans grunder med harmoni och fokus i andning, rörelse och avspänning.

STEP Aerobicsträning med bräda. På passet tränar du koordination på ett kul sätt. Hela passet körs med utgångspunkt från brädan.

AEROBICS Passet vänder sig till rörelsevana som gillar fartiga och "dansiga stegkombinationer" och främst är det tjejer som söker sig hit.

DANSPASS Alla som gillar musik, rörelse, uttryck... alla som gillar att vara lite show. Vältränad eller inte – alla kan hänga på och göra danspasset till sitt eget. Precis som på dansgolvet.

JYMPA MED REDSKAP

STYRKA/STATION Jympa på medelnivå där du tränar rejäl styrka i stationer med olika redskap.

SKIVSTÅNG Ett pass med inriktning på styrka. Med hjälp av skivstång tränar du "individuellt" i grupp till drivande musik och instruktioner.

SPINNING

Friskis&Svettis spinning är ett suveränt sätt att träna kondition. Du tränar benmusklerna och med rätt teknik stärker du också mage, rygg, axlar och nacke. Åldergräns för F&S spinning är 15 år förutom juniorpasset där gränsen är 12 år.

JUNIOR Skonsam, bra konditionsträning på cykel för dig mellan 12-15 år, passet är 55 minuter långt och det föräldratillåtet om plats finnes.

SENIOR Bra sätt att träna kondition för dig som är lite äldre, till medryckande musik

BAS För dig som vill träna på en skonsam och lågintensiv nivå, men som vill ha ett rejält träningspass.

MEDEL Passar dig som vill och kan ligga på en högre puls nivå under en längre tid.

INTENSIV För den vane spinnaren som verkligen vill få ut det extra av sin träning. Här kommer du upp mot din maxpuls då och då.

PULS Ett pass i medelnivå där vi använder pulsband för att uppnå en bra konditionsträning och lära oss att känna igen vilken belastning vi tränar på, skillnaden i upplevelsen är att intensiteten styrs via pulsnivån och inte via motståndet. Ledaren instruerar i zoner och kan vägleda var i zonen vi ska träna.

MAMMA Upplägget är anpassat för nyblivna mammor. Syftet är att komma igång med träning efter graviditet och förlösning. Spin/mamma är ett kombinationspass med spinning och styrketräning för att ge allsidig träning. Spinningdelen är ca 25 minuter, styrkedelen är ca 15 minuter. Rekommendation är att kvinnan varit på efterkontroll innan träningen inleds.

STYRKETRÄNING

I Friskis&Svettis gym kan du träna individuellt och bygga upp din styrka med hjälp av maskiner och fria vikter. Vårt gym är utrustat med maskiner från Nordic Gym, Free motion maskiner och fria vikter från Eleiko. Styrketräning i gym är effektivt och säkert. Du kan träna för att rehabilitera skador, komplettera annan träning, bygga styrka och hållfasthet eller helt enkelt för att komma i form.

I gymmet finns instruktörer som har genomgått F&S gymutbildning. De hjälper både dig som är nybörjare att komma igång och dig som är van gymmotionär med feedback på ditt träningsupplägg. Bokning av instruktör görs i receptionen eller via telefon 035-101817.

Åldergräns för styrketräning är 15 år.

Nytt för våren är att vi har träning för ungdomar mellan 12-14 år med målsman.

Friskis&Svettis Halmstad är vaccinerad mot doping vilket innebär att alla som tränar i gymmet måste skriva på ett dopingavtal med föreningen.



Foto. Micke Kardell

PRISER

ALLKORT	Pris	Arbetslös/ pensionär	Studerande	tonår15-19år
12 månader	3200:-	2650:-	2200:-	2000:-
6 månader	2440:-	2020:-	1700:-	1500:-

ALLKORT	Dag			
12 månader	2225:-	-	-	-

Alla träningsformer mån-lör med inpassering senast 15.45

JYMPAKORT	Pris	Arbetslös/pensionär	Studerande	tonår 15-19 år
12 månader	2225:-	2015:-	1800:-	1700:-
6 månader	1370:-	1270:-	1100:-	1000:-

JUNIOR-UNGKORT	Juniorkort 9-12 år	Ungkort 12-14 år
6 månader	300:- gäller basjympa	500:- gäller junior/spin, jympa: Ung/Dans, bas & medel

ALLKORT/UNG 12-14 år	
6 månader	700:- gäller i gym med målsman

ÖVRIGT	
Prova- på kort	180:-
gäller 3 ggr, valfri träning, priset dras av vid köp av 6 eller 12 mån träningskort mot inlämnandet av kortet.	

Månadskort	450:-/ verksamhet
------------	-------------------

Klippkort 10ggr	800:-
20ggr	1300:-
gäller all träning 10 eller 20 ggr under 12 månader. 300 kr dras av vid köp av 6 eller 12 kort inom 3 månader, dock ej klipp- eller månadskort	

Ersättningskort	50:-
-----------------	------

Engångsträning	ej medlem	medlem	9-14 år jympa
	80:-	50:-	30:-

Autogiro
Betala månadsvis med autogiro. Betala första månaden kontant, sedan drar vi resten från ditt konto under 11 månader. Autogiro är bindande. Du kan endast avbryta vid sjukdom, skada eller flyttar från stan. Visa upp läkarintyg eller annat bevis på flyttning om du säger upp ditt autogiro. Du måste vara myndig eller ha målsmans underskrift vid tecknade av autogiro

Öppet

MÅNDAG	07.00 - 21.00
TISDAG	08.00 - 21.00
ONSDAG	07.00 - 21.00
TORSDAG	08.00 - 21.00
FREDAG	08.00 - 19.30
LÖRDAG	08.30 - 16.30
SÖNDAG	15.00 - 20.30

Folkets röst: När på dygnet tycker ni bäst om att träna?



Andreas Karlsson och Kristoffer Uvenkrans: Helst vid 17 tiden för då har man inte hunnit säcka ihop efter jobbet och så har man kvällen fri



Cornelia Jönsson: Bäst är det på lördagar med mamma.



Emil Ohlin: Jag gillar lördag förmiddagar för då är det Familjejympa.



Robert Madrusan: Oftas blir det mellan 16.00-17.00 då kan man träffa en del kompisar också.



Jörgen Due Nielsen och Birgitta Rosander: Gärna på förmiddagarna, innan orken tryter. Och det kolliderar inte med andra aktiviteter.

Prova valfri gruppträning, spinning eller gym kostnadsfritt hos Friskis&Svettis Halmstad

Namn:.....
Adress:.....
Telefon:.....
e-post:.....Ålder.....

Jag provar: () Gruppträning () Spinning () Gym

Erbjudandet gäller vid ett tillfälle, i mån av plats, hela januari 2009



Friskis&Svettis Halmstad, Slottsmöllan, Halmstad. Tel 035-10 18 17.
All information om träningen hittar du på www.friskishalmstad.se