

Höganäs



Nyheter och information från Friskis&Sveltis Höganäs

FEB - MARS 2011

**MEDLEMS-
ERBJUDANDE!**
Söndagsmiddag med
spa på Rusthållar-
gården!



Let's dance Fuego

Upplev latinsk glöd,
glädje och passion

Dans fuego är här! Det är eldigt och svettigt men framför allt väldigt roligt. Snöra på favoritskorna och känn rytmen! **SID 2-3**

Mot nya mål

Monica hjälper
dig framåt

Behöver du hjälp att hitta rätt i din träning? Boka en tid med vår Träningssupporter som ger stöd för både nybörjaren och dig som vill höja ribban. **SID 4**

ANNA OCH GABBY

Två av våra dansglada ledare på F&S Höganäs.

VÄLKOMMEN

Ett öga framåt, det andra bakåt!

Vi har gått in i ett nytt år. Kalendern har fortfarande mestadels tomma blad och min nyfikenhet är som störst. Vad kommer 2011 att innebära?

Kommer året att styra mig eller styr jag de kommande drygt 300 dagarna? Jag tror att mitt 2011 till stor del blir som jag vill. Jag kan inte råda över naturkatastrofer, diktatorer eller världens orättvisor. Men jag kan påverka! Jag kan påverka miljön i hur jag väljer att handla, hur jag hanterar mitt ansvar inför miljön, mot världen. Jag kan inte påverka universellt men alla förändringar börjar i det lilla formatet. Jag gör mina val och ansvarar för dem. Vi kan alla göra skillnad, det är jag övertygad om.

FRISKIS&SVETTIS ÄR VÄRLDSBÄST på att göra skillnad för andra människor! Ideell kraft, frivillighet, att ge av sig själv och sin tid för att göra det lite bättre för någon annan – det är det finaste som finns. Här i Höganäs är över 100 personer engagerade i Friskis&Svettis för att göra ditt 2011 lite roligare. Träning kan göra stor skillnad i ditt liv. Vi tror helt klart på att livet blir roligare, att du blir piggare, gladare och starkare genom vår träning! Låt oss på Friskis&Svettis göra skillnad för dig, för ditt 2011!

UTVECKLINGEN GÅR ALLT FORTARE runt omkring oss. Det är då det gäller att ha ett öga framåt och det andra i backspegeln. Självklart ska vi utveckla och utvecklas, hela tiden. Samtidigt är erfarenheten av vad och hur vi gjort saker och ting viktigt att ha med då vi beslutar om vidare utveckling. Hur utvecklar du din träning, din kropp, din person? På F&S Höganäs vill vi utveckla träningen, lokalen, medlemmarna och funktionärerna hela tiden. Vi har också lång och viktig erfarenhet av träning i gymmet, på passen, för ökad styrka, rörlighet och kondition som vi alltid tar med oss. Läs om våra träningsformer Jympa och övrig gruppträning, Spinning och Gym, kolla in vad F&S Träningssupporter innebär och testa också ett härligt Jympa/medel - troligen Sveriges största träningspass: 1517 Jympa/medel-pass varje vecka i F&S-Sverige!

Välkommen till F&S Höganäs! ●



CIA ZETTERSTEN, verksamhetsledare
cia@hgs.friskissvettis.se



LET'S DANCE, HÖGANÄS!

CAMILLA visar framfötterna på aerobicpasset.

Dans och koreografi ligger helt rätt i tiden. Det har aldrig varit enklare att få till känslan av dans, uttryck och attityd. Friskis&Svettis ger dig flera möjligheter att få känna dig som Travolta, Shakira, rockstjärna eller som dansare på Broadway.

DANS FUEGO – vårens stora nyhet!
Det är ösigt, det är dansigt, det är hett! Dans fuego är inspirerat av

latinska rytmer, musik och dansuttryck. Inriktningen är mot stilar som salsa, mambo, flamenco, cumbia och samba. Passet är lekfullt och har inga avancerade koreografier, det är bara att hänga på och släppa fram känslan och attityden! Gillar du heta steg så gillar du garanterat Dans fuego!

Fuego betyder eld på spanska och det står för det eldiga, för hettan och passionen i dansuttrycket som genomsyrar denna variant av danspasset.

Dans fuego bygger i stort sett enbart på musik och steg med latinoinspirerad koppling.

Upplevelsen är att man genom de dansiga uttrycken nästan ”glömmer” att man tränar! Dans fuego ger dig en chans att dyka så djupt in i upplevelsen och rörelserna att du får känslan av att vara på en sambaklubb i Rio. Hett och eldigt, men också mjukt, kraftfullt, utmanande och macho! Släpp loss – det är Dans fuego! Våra nyutbildade ledare Anna, Gabby och Lerma, har eld både i baken och i blicken!

DANS AFRO – med ursprung i Höganäs. Under 2007 började Anna Staaf utveckla F&S Dans afro. Anna testade på olika afro-inspirerade dansformer och arbetade fram ett pass för Friskis&Svettis. F&S Riks tänkte till och Anna blev utbildare för F&S Dans afro! Därefter har allt fler F&S-föreningar tagit Dans afro till sitt utbud och det är succé på alla håll.

Rörelserna på Dans afro är enkla och lättillgängliga. Trummusikens starka, tunga rytmer driver och ger energi och känsla till dansstegen. Allt smälter samman till en skön helhetsupplevelse, som är både uttrycksfull och meditativ på en och samma gång. Trampa in, känn den varma vinden och släpp armarna fria!

DANS, DANS OCH ÄNNU MERA DANS!

Friskis&Svettis Danspass utgår från jympans karaktär – det ska bara vara att härma och hänga på! Ett steg i taget, en låt i taget, en dansstil i taget! Rörel-

serna är enkla och till brädden fyllda av känsla, attityd och show, glitter och glamor!

I F&S Danspass bejakas danskänslan och den rörelseglädje som kopplas därtill. Koreografin är enkel. Passet handlar om att ta plats, ta ut svängarna och hitta dansens känsla och uttryck. Musiken är central och rörelserna/koreografin är tätt kopplad till musikens karaktär. Danspasset vänder sig till alla som gillar att dansa, showa och glänsa. Inga krav finns – förutom att man ska våga släppa loss! Gabby menar att Danspasset borde locka alla – för vem kan stå stilla på disco-golvet?



STEP OCH AEROBICS

Step och Aerobics har funnits ett bra tag och är välkända träningsformer. Det är ösiga stegkombinationer med dansig känsla, enkelt genom uppbyggnaden i block. Utmaningen ligger i koreografin och det dansiga uttrycket. Stepbrädan utmanar dig lite extra! Våra ledare Camilla, Ulrik, Madde och Moni, älskar sina träningsformer och vill inget hellre än att visa dig hur roligt, och lätt, det är med både Step och Aerobics.

Fokus i både Step och Aerobics ligger på kondition, koordination och koreografi. Delar som uppvärmning, rörlighet och nedvarvning finns givetvis med, däremot är styrkedelen numera borta. Styrka kan du träna på så många andra F&S-pass, för att inte tala om i gymmet.

Step finns på två nivåer som anger svårighetsgraden i konditions- och koreografidelen. Step 1 (enkel) och Step 2 (avancerad). Välkommen! ●

GABBY OCH ANNA



DANSA FUEGO MED OSS!

Anna, Gabby och Lerma leder vårt nya, latinoinspirerade Dans fuego!

–Dans fuego är en ny kick för oss som ledare, förklarar de entusiastiskt. Det skall bli vansinnigt roligt att få förmedla känslan, pulsen och rörelseglädjen. Eller som Gabby uttrycker det:

–Visst är det härligt att se killar vicka på höfterna. Och spelar dom golf, så ger ju vickandet dessutom en bättre, rörligare swing.

Killar, ja. Anna, Gabby och Lerma ser gärna att det kommer fler killar till danspassen.

–Kan dom gå på disco, eller andra dansställen, så kan dom väl gå på Friskis&Svettis danspass också.

Anna, Gabby och Lerma har tillsammans valt musik till passet. Många medryckande favoriter utlovas; Shakira, Jennifer Lopez, Kumbia Kings, Gypsy Kings, Orquesta Tabaco och Meruenge All Stars är bara några av artisterna som kommer att locka fram rörelseglädjen på lördagarna. Släpp höfterna loss, det är vår! ●

ANNA STAAF

F&S-ledare sedan 2005. Sjukgymnast. Älskar att åka skidor. Familj: Man, två barn och hunden Stål-Henrik.

GABBY (GABRIELLA) ANDERSSON

F&S-ledare sedan 1995. Sjuksköterska. Ser F&S som en livsstil. Familj: Man, tre barn, varav ett tvillingpar.

LERMA OTTOSSON

F&S-ledare sedan 2002. Sjuksköterska och gymnasielärare i vårdämnena. Tycker att F&S är världens bästa medicin om man känner sig trött och låg. Familj: Man, två barn.



NÄR, VAR, HUR?

Aerobics måndagar kl 17.30 med Camilla

→ **Dans** tisdagar kl 19.15 med Gabby

→ **Dans afro** onsdagar kl 18.30 med Anna

→ **Dans fuego** lördagar kl 11.00 med Anna, Gabby eller Lerma

→ **Step 1** söndagar kl 16.00 med Madde

→ **Step 2** måndagar kl 18.30 med Ulrik, torsdagar kl 18.15 med Moni och fredagar kl 17.00 med Madde



TRÄNINGSSUPPORTER

MONICA BUITENHUIS hjälper dig att nå ditt träningsmål!

Med F&S Höganäs Träningsupporter blir vi ännu bättre på att möta våra medlemmars behov av individuell rådgivning om träning. Oavsett om du är ny medlem som behöver hjälp med att hitta rätt bland våra olika träningsformer, eller en van motionär som vill bredda din träning, eller diskutera ett bra träningsupplägg inför en specifik utmaning, kan F&S Höganäs Träningsupporter ge stöd och kunskapig coaching.

Monica Buitenhuis, erfaren jympaledare och gyminstruktör på F&S Höganäs, håller i en av vårens nyheter - Träningsupporter. –Det känns väldigt roligt och spännande att vi nu kan erbjuda våra medlemmar en personlig träningsupport, säger Monica. I vårt gym har vi ju sedan länge instruktörer som ser till att lotsa våra gymtränande medlemmar till rätt träningsprogram, helt anpassat efter det individuella behovet. Men vi har märkt ett ökande behov även bland våra övriga medlemmar att få råd om och hjälp med sin träning i ett bredare perspektiv. Det är därför vi nu under våren introducerar Träningsupporter.

SATSNINGEN PÅ INDIVIDUELL TRÄNINGSRÅDGIVNING är en naturlig utveckling av F&S Höganäs ambition att alltid se och möta varje enskild medlem på ett personligt plan. – Med vår Träningsupporter skapar vi en möjlighet för varje medlem att verkligen få ut största möjliga glädje och nytta av sin träning, säger Monica Buitenhuis. Vi genomför det här som ett projekt och utvärderar efter hand.

MEN HUR FUNGERAR DÅ F&S HÖGANÄS TRÄNINGSSUPPORTER?

Monica beskriver engagerat föreningens tankar med upplägget: – Oavsett om du är nybörjare hos oss, eller van motionär med flera års erfa-

renhet, börjar vi alltid med ett Support-samtal. Framför allt handlar det om att kartlägga dina fysiska förutsättningar och dina mål med träningen.

Monica beskriver också vad Tränings-supporter *inte* erbjuder.

– Vi kommer inte ägna oss åt någon form av kostrådgivning, bortsett från Livsmedelsverkets vedertagna rekommendationer, och någon hjälp med t ex rökavvänjning eller livsstilscoaching är det heller inte tal om. Vi fokuserar på det vi kan bäst - träning! Nästa steg är en genomgång av upplägget och ett första träningsstillfället då vi även gör ett enkelt test av styrka, kondition och rörlighet.

– Kanske handlar det om något så enkelt som att jag följer med dig på ditt första jympa- eller spinpass! Har du som mål att komma in under tre timmar nästa gång du springer maraton, blir det givetvis ett tuffare upplägg. Träningsupporter bygger helt och hållet på vad just du vill uppnå med din träning! Monica fortsätter:

– Självklart har vi en kontinuerlig uppföljning och utvärdering. Det är viktigt att du känner motivation och träningsglädje! Jag hoppas också kunna öka din kunskap och din medvetenhet om träning. När du själv sedan märker positiva resultat av dina insatser, ja, bättre motivationshöjare kan man knappast tänka sig! Träningen är baserad på anatomiska, biomekaniska och fysiologiska grunder för att ge dig säkerhet och kvalitet i varje moment.

VÅGA UTMANA DIG SJÄLV! Monica hoppas att F&S Träningsupporter ska få medlemmar att våga testa nya träningsformer, att hitta ny och kanske oväntad rörelseglädje.

– Jag hoppas kunna flytta dina gränser, att hjälpa dig in till det där Danspasset som du bara sett genom fönstret tidigare, eller om du i alla år bara haft siktet inställt på just "din" cykel i spinsalen, hitta en kompletterande träningsform som får dig att må ännu bättre. Monica avslutar med en personlig garanti:

– Oavsett hur du vill att just din Träningsupport ska se ut, kommer jag att följa med dig hela vägen och se till att vi tillsammans når ditt mål. Då blir både du och jag nöjda! ●

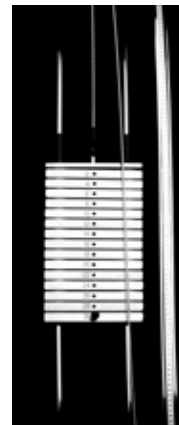
FAKTA

→ För att få tillgång till Tränings-supporter krävs medlemskap och giltigt träningskort på F&S Höganäs.

→ Bokning av Träningsupporter görs i F&S Höganäs reception som kan informera om tillgängliga tider.

→ Kostnad för Träningsupporter är 250 kronor per timme, vilket inkluderar viss kompletterande support per mail eller telefon.

Monica är jympaledare, gyminstruktör samt leder cirkelfys och TMI (Träna med instruktör) i gymmet och har förutom en gedigen F&S-bakgrund även extern utbildning för träningsrådgivning.



Vad bör jag tänka på när jag ska köpa nya skor?

Vi har frågat Frida Nilsson på Intersport i Ängelholm.



FRIDA NILSSON hjälper till att prova ut skor.

Skorna är ju en viktig del av vår träningsutrustning. Hur länge håller egentligen ett par nya skor?

Svar: Använder man skorna en till två gånger i veckan och om man vill ha ut maximal effekt av sina skor, så ska man absolut se till att byta efter cirka ett år. Men det beror givetvis också på hur mycket skorna används.

När jag ska köpa nya skor, vad bör jag då tänka på?

Svar: Prata alltid med våra skosäljare som kan ge dig bra råd utifrån tänkt användningsområde. Prova alltid minst två modeller för att jämföra även om det första paret känns bra. Om det är en joggingsko du ska köpa, ta hjälp av vår utbildade personal och provspring skorna på vårt löpband.

DUBBEL
MEDLEMSFÖRMÅN

Nu har du möjlighet att köpa tex nya skor extra förmånligt. Onsdagen den 30 mars mellan kl 10- 18 ger Intersport Ängelholm dig hela 20% rabatt på ordinarie pris på två valfria produkter! Välkommen!

Som medlem i F&S Höganäs får du alltid 10% rabatt på ordinarie pris vid köp av träningsutrustning hos Intersport Ängelholm. Ta med ditt medlemskort!



WERA ANDERSSON
89 ÅR

GLÄDJEN ÖVER SIG SJÄLV

GLÄDJE är ett ord som återkommer när Wera Andersson, nyss fyllda 89 år, och Lars Hjärne, 81 år, beskriver sina upplevelser av jympan på Friskis&Svettis. De är nyttillkomna deltagare på seniorpassen och har lockats dit av goda vänner. Nu är de båda entusiastiska seniorjympare.

DET LYSER OM WERA när hon berättar vilken kick det är med musiken och rörelserna och känslan av att "alla kan". Hemma i vardagen kommer sedan ytterligare belöning när kroppen känns mjukare. Lars påpekar också att hans balans redan förbättrats. De är ense om att sjukvårdskostnaderna skulle minska om fler äldre valde den här typen av träning.

DET SOM KÄNNES STARKAST omkring dem är hur lustfylld de båda upplever sin träning; den positiva stämningen, trevliga och glada medlemmar, inspirerande samvaro, bra ledare. Lars sammanfattar – man mår bra helt enkelt!

FREDAGSPASSETS AVSLUTANDE FRUKOST ger lite extra guldkant och över en kopp av Beas goda kaffe formulerar Wera den känsla seniorpasset föder – glädjen över sig själv! ●

VISSTE DU ATT...?

- F&S Höganäs har 3115 medlemmar. Det är nära 13% av kommunens invånare, alltså var åttonde person i Höganäs.
- 5% av Sveriges befolkning är medlem i en F&S-förening, totalt ca 520 000 personer.
- Friskis&Svettis Höganäs erbjuder 45 pass varje vecka och har öppet 7 dagar i veckan.
- En vanlig måndagskväll kan 400 par skor passera receptionen hos F&S Höganäs.
- Det glöms många vattenflaskor på F&S, i snitt ca 12 per vecka!
- Glömda skor, kläder och handdukar som inte hittar tillbaka till sin ägare skänks till Röda Korset eller Loppan.
- I ett jympapass använder ledaren oftast 17 olika låtar och för att välja ut dessa 17 har han/hon troligtvis lyssnat igenom minst 200.
- F&S Höganäs har nära 120 ideella funktionärer som dagligen gör skillnad för våra medlemmar.
- Friskis&Svettis är Höganäs största idrottsförening.
- Allt eventuellt överskott i Friskis&Svettis går tillbaka till medlemmarna – här finns inga aktieägare – så trots att F&S aldrig tävlar så är det alltid medlemmarna som vinner!

**GYMMET ÖPPNAR REDAN KL 7.00
TISDAGAR OCH TORSDAGAR**

ÖPPETTIDER RECEPTION & GYM våren 2011

MÅNDAG 8.00-21.00 *	TISDAG 7.00-21.00 *	ONSDAG 8.00-21.00 *	TORSDAG 7.00-21.00*	FREDAG 8.00-18.00*	LÖRDAG 9.00-14.00*	SÖNDAG 9.30-17.00 *
9.00 Träna med instr.	18.00-19.00 Tillgänglig gyminstr.	19.00 Träna med instr.				
10.00-11.00 Tillgänglig gyminstr.						
9.00-14.00 Baby med i gym	9.00-14.00 Baby med i gym		9.00-14.00 Baby med i gym	10.00-11.00 Frukost	9.00-14.00 Baby med i gym	

*Avser tiden då lokalen stängs. Gymträning avslutas 15 min tidigare. Receptionen och inläpp till gymmet stänger 60 min tidigare.

Baby med i gym innebär att din baby kan följa med till gymmet dessa tider. Barnet måste sitta i vagn eller sk baby-sitter.

- 1) T o m v 16 2011.
- 2) T o m v 11 2011, med ev förlängning.
- 3) T o m v 21 2011.
- 4) T o m v 15 2011.

VÅRSHEMA

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Freitag	Lördag	Söndag			
Måndag	10.00 Jympa senior	16.30 Spin/bas ¹⁾	17.15 Jympa/medel	17.30 Spin/medel	17.30 Aerobics 1 ²⁾	18.15 Jympa/medel	18.30 Step 2	18.30 Spin puls intervall	19.15 Jympa/bas	19.30 Box
Tisdag	17.30 Skivstång intervall	17.30 Spin puls	18.15 Core	18.30 Spin/bas	19.15 Jympa Styrka/medel	19.15 Dans	19.30 Spin/medel ³⁾			
Onsdag	9.00 Cirkelgym/senior	10.30 Cirkelfys/senior	17.15 Jympa/bas	17.30 Spin puls distans	18.15 Jympa Puls/medel	18.30 Dans afro	18.30 Spin/medel	19.30 Cirkelfys ¹⁾		
Torsdag	10.00 Jympa/bas	17.00 Yoga ²⁾	17.30 Spin/bas ³⁾	18.15 Rygg ³⁾	18.15 Step 2 ³⁾	18.30 Spin puls ³⁾	19.15 Skivstång intervall ³⁾	19.15 Jympa/medel ³⁾		
Freitag	9.00 Jympa senior	9.00 Spin/medel	17.00 Jympa/medel	17.00 Spin puls	17.00 Step 2					
Lördag	11.00 Dans fuego	11.00 Spin/medel ³⁾								
Söndag	10.00 Familj ³⁾	16.00 Jympa/medel ³⁾	16.00 Step 1 ⁴⁾							

Med reservation för ändringar!

PRISER

KORTTYP	12 mån	4 mån	1 mån	10-kort 1)
VUXEN				
ALL nordväst	2900 kr			
Guldkort	2800 kr	1600 kr	450 kr	600 kr
Guldkort dag	1950 kr	1100 kr		
2 träningsformer: (jympa+spin, gym+jympa eller spin+gym)	2500 kr	1400 kr		
1 träningsform:				
Gym	2350 kr	1300 kr		
Jympa eller Spinning	1850 kr	1000 kr		
65+				
Guldkort	2500 kr	1400 kr	375 kr	600 kr
Guldkort dag	1600 kr	900 kr		
2 träningsformer: (jympa+spin, gym+jympa eller spin+gym)	2200 kr	1200 kr		
1 träningsform:				
Gym	2000 kr	1100 kr		
Jympa eller Spinning	1500 kr	800 kr		
16-21 ÅR				
Guldkort	2000 kr	1100 kr	350 kr	450 kr
Guldkort dag	1300 kr	700 kr		
2 träningsformer: (jympa+spin, gym+jympa eller spin+gym)	1700 kr	950 kr		
1 träningsform:				
Gym	1500 kr	850 kr		
Jympa eller Spinning	1100 kr	650 kr		
UNGDOM				
Guldkort 12-15 år*	1200 kr	800 kr		
2 träningsformer 12-15 år: (jympa+spin, gym+jympa eller spin+gym*)	1100 kr	700 kr		
1 träningsform 12-15 år:				
Gym*	1000 kr	600 kr		
Jympa eller Spinning	700 kr	450 kr		
Jympa 10-11 år	550 kr	350 kr		
Barnkort (terminkort för Familje-passet)	300 kr			

Till ovanstående priser tillkommer medlemsavgiften i F&S Höganäs, 100 kr per kalenderår.
1) Samtliga Klippkort gäller 10 ggr, är personliga och giltiga i 12 månader från inköpsdatum.
Klippkort FaR (fysisk aktivitet på recept): 450 kr, dock max två köp per person.

*) Gymträning för 12-15 åringar endast efter obligatorisk ungdomsinstruktion och alltid tillsammans med gymtränande vuxen.

Guldkort: Gäller för samtliga pass och full tillgång till gymmet.

Guldkort dag: Gäller från kl 7.00 resp 8.00 till kl 14.30 måndag till fredag samt lördagar kl 9.00-12.00 för gymträning och pass under denna tid.

Engångsavgift: 80 kr för personer 22 år och äldre, 50 kr för barn och ungdomar t o m 21 år och för F&S-medlemmar från annan förening.



Spinn of hope

I samarbete med Barncancerfonden genomför vi för första gången i Höganäs Spinn of Hope **den 26 mars**.

Lagspinning med 1-12 pers som spinner i 12 timmar, mellan kl 7-19 i syfte att tillsammans samla in pengar till Barncancerfonden.

Läs mer på www.spinnofhope.se eller prata med oss på F&S Höganäs.

Varmt välkommen till en riktigt hjärtevärmade dag!



MER INFORMATION:
www.friskissvettis.se/hoganas

JYMPA OCH ÖVRIG GRUPPTRÄNING

Varierad, funktionell och enkel att hänga med i, bland annat för att träningskänslan och lusten att röra sig föds ur musiken. På en timme får du träna allt: styrka, kondition och rörlighet.

BAS

Varierat och utan hopp.

MEDEL

Tempo och en del hopp.

FAMILJ

Lekfull jympa för barn och vuxna tillsammans.

PULS

Jympa med mer utrymme för kondition.

RYGG

Jympa med extra hänsyn till rygg och nacke.

SENIOR

Jympa för äldre.

STYRKA

Jympa med mer utrymme för styrketräning.

AEROBICS

Stegkombinationer med dansig känsla.

BOX

Boxträning möter jympan.

CIRKELFYS

Funktionell, sportig träning i stationer.

CIRKELGYM

Gruppträning i gymmet.

CORE

Funktionell träning med fokus på bälstabilitet.

DANS

Showa loss med steg och dansstilar.

DANS AFRO

Steg och rytm med inspiration från afrikansk dans.

DANS FUEGO

Danspasset som fylls helt av latinska rytmer och uttryck.

SKIVSTÅNG INTERVALL

Effektiv styrka och tuff kondition.

STEP

Stegkombinationer på en step-bräda.

YOGA

Dynamiskt och flödande yoga som samtidigt utmanar dig fysiskt

SPINNING

På spinpassen har du möjlighet att träna din kondition precis så mycket du önskar. Spinning finns på flera nivåer. Gemensamt är att ledaren, musiken och stämningen i gruppen peppar, samtidigt som du tränar utifrån din egen förmåga. Ledaren ger dig information om positioner och rätt teknik.

SPIN/BAS

Effektiv konditionsträning på basnivå.

SPIN/MEDEL

Högre tempo och mer driv.

SPIN PULS

Spinning med direkt feedback på din träning med pulsband och intensitetsmätare.



SPIN PULS INTERVALL

Individuellt anpassad spinning med tydligt fokus på utmaning genom intervaller och träningskaraktär.

SPIN PULS DISTANS

Spinning med jämn, individuellt anpassad ansträngningsgrad.

GYM

Det är kul att träna genomtänkt och seriöst! Behöver du rehabilitera en skada, komplettera annan träning eller helt enkelt komma i form? Du kan boka en tid för instruktion, individuellt eller i grupp. Nedan hittar du vårt utbud av gyminstruktioner. Fråga i receptionen vad som är tillgängligt för bokning.

GRUND

Grundinstruktion vänder sig till dig som är ny i gymmet eller till dig som vill fräscha upp de grundläggande principerna för styrketräning.

FORTSÄTTNING

Fortsättning är en perfekt instruktion för dig som har viss vana av styrketräning. Programmet kan innehålla både maskiner och fria vikter.

AVANCERAD

Du har relativt stor träningsvana och vill träna med speciell inriktning eller mot ett visst mål.

MEDAN DU TRÄNAR

Vissa timmar i veckan finns instruktör tillgänglig för att hjälpa dig. De svarar på frågor utan att du behöver boka tid.

MELLAN 12 OCH 15 ÅR

Gymträning för unga, 12-15 år, innebär följande:

1. Målsman är med vid kortköp. Målsman är ytterst ansvarig för sitt barns träning.
2. Obligatorisk Ungdomsinstruktion som bokas vid kortköpstillfället. Max två ungdomar per instruktion och vi ser gärna att en vuxen är med på instruktionen.

3. Gymträning får sedan endast ske tillsammans med gymtränande vuxen, som max kan träna/ansvara för två ungdomar per tillfälle.

4. Uppföljning är viktig för ungdomars träning. Vi rekommenderar att en fortsättningsinstruktion bokas tidigt.

TMI

Träna med instruktör i liten grupp i gymmet! TMI är ett sätt att inspirera och utveckla träningen. Finns på tre nivåer:

1. Grund med en twist
 2. Fortsättning – fria vikter
 3. Intensivt och utmanande
- TMI-passen bokas i receptionen.

F&S gym är en härlig lokal men kan vara farlig för barn. Av säkerhets- och försäkringsskäl får medföljande barn inte vistas i gymmet eller i träningshallarna, utan vi hänvisar till vårt lekrum eller ritbord.

ÅLDERS-GRÄNSER

→ **JYMPA OCH ÖVRIG GRUPPTRÄNING:**
Från 12 år.

→ **SPINNING:**
Från 12 år och med en minimilängd på 150 cm (för att cykelns inställningar ska passa).

→ **GYM:**
Från 16 år. Ungdomar mellan 12-15 år har möjlighet till gymträning tillsammans med en vuxen efter obligatorisk instruktion.

→ **10-11 ÅR:**
Träna tillsammans med en vuxen, som tar det fulla ansvaret, på våra Jympa/bas- och Jympa/medel-pass.

→ **FAMILJ:**
2-6 år med tonvikt på 4-5-åringar.



LÄS MER OM VÅRT TRÄNINGSUBUD PÅ www.friskisvettis.se/hoganas



Stel nacke, ont i ryggen, dåligt knä, diskbräck, muskelbristningar...

Låt Fysiokliniken hjälpa dig!

MALIN, MAGDALENA, MIA



Magdalena, Malin och Mia heter sjukgymnasterna på Fysiokliniken, som finns på Friskis&Svettis Höganäs. Fysiokliniken ingår inte i föreningen, men finns under samma tak. Malin, Magdalena och Mia hjälper gärna dig om din kropp börjar strejka, oavsett om du är seniorjympare, golfare, elitidrottare eller icke-motionär.

De tre legitimerade sjukgymnasterna har gedigen utbildning, många års

kvalificerad, praktisk erfarenhet och olika specialiteter. De jobbar grundligt för att göra en korrekt diagnos, finna dina svaga länkar och kanske ändra ett felaktigt rörelsemönster.

Kliniken har vårdavtal med region Skåne. Det innebär att kostnaden är 200 kr per besök och att högkostnads-skyddet inträder efter 900 kr. Magdalena, Malin och Mia har kontakt med många läkare och med vårdcentralerna. Du behöver ingen remiss för att få deras hjälp. De har även samverkan med skolhälsovården och med idrottsföreningar och stor erfarenhet av att hjälpa barn och ungdomar.



För tidbokning hos Magdalena, Malin och Mia, ring Fysiokliniken 042-34 01 04

Se gärna också hemsidan: www.fysiokliniken.com

MEDLEMSKAP F&S HÖGANÄS

Medlemskapet löper per kalenderår och betalas alltid separat, utöver avgift för träningskortet. Medlemskapet kan antingen vara aktivt eller passivt. Som medlem är det viktigt att du aktivt tar del av föreningens allmänna villkor, medlemsinformation och regler som finns i receptionen och på hemsidan.

Aktiv medlem - är du som betalat din medlemsavgift för innevarande kalenderår samt har ett giltigt träningskort eller klippkort. För att få tillgång till föreningens medlemsförmåner, t ex att köpa engångsbiljett till medlemspris, delta på olika aktiviteter och pass, krävs att du är aktiv medlem.

Passiv medlem - är du med enbart giltig medlemsavgift. Då har du rätt att delta och rösta på föreningens årsmöte.

NÄSTA NUMMER KOMMER
DEN 12 APRIL 2011

NÄR DU LÄST KLART FRISKISPRESSEN,
GE DEN TILL EN KOLLEGA ELLER VÄN!



Söndagsmiddag & spa i Arild!

Välkommen till Rusthållargården söndagen den 27 februari.

Vi samlas på hotellet i Arild kl 14 där vi börjar med en 3-rätters söndagsmiddag för endast 195 kr och träffar hotellets personal och terapeuterna från spa-avdelningen. Efter middagen (ca 15.30) blir det rundvandring för de som önskar. Minibehandlingar kan bokas på plats för endast 100 kr (15 min). Bokas tid för behandling vid ett senare tillfälle bjuder spa-avdelningen på en gåva från Ole Henriksen till ett värde av 200 kr.



Medlemspris för middagen: 195 kr (normalpris: 295 kr)

Bindande föransmälan görs i F&S reception senast den 20 feb.

ERBJUDANDE!

Under hela 2011 får F&S Höganäs medlemmar 20% rabatt på alla spa-behandlingar måndag till torsdag.

Välkommen till Rusthållargården!
Mer info www.rusthallargarden.se

SPARBANKEN ÖRESUND

Välkommen in!

Storgatan 77A, Höganäs • 042-490 29 30