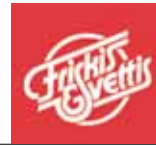


Huddinge



**FUNKTIONELL
HELDAG
17 APRIL**

**LÄS MER PÅ
SIDAN 5**



Olé!

Vårens nyhet äntligen här

Gillar du latinska rytmer och musik är detta passet för dig. Släpp loss och dansa dig i form med nya, heta dans fuego

SID 2

Ett viktigt val

Läs om val- beredningen

Eva, Lotta och Patrick är i full gång att hitta kandidater att välja in i styrelsen. Är du intresserad att vara med?

SID 4

KAN INTE SLUTA LE.

Susana Florido bjuder in dig till vårens heta träning. "Dans fuego har verkligen allt för att göra en glad. Det är bland det roligaste jag gjort och mitt mål är att ni ska känna likadant" säger hon.

VÄLKOMMEN

Vill du så kan du!



Vårens träning är i full gång och många är de nyårslöften som ska förverkligas så här vid terminens start. Kanske har träningen redan nu hunnit bli till den goda vana många önskar sig eller så kan det fortfarande vara lite motigt att komma i väg till träningen. Det är då det är dags att plocka fram envisheten och viljan. För vill du så kan du!

VÅRENS SCHEMA bjuder på en del nyheter och nu är det dags för ytterligare två, dans fuego och intervall flex. Dans fuego är passet för dig som gillar att ta ut svängarna och vill ha eldig, fartfylld och rolig träning. Du kan läsa mer om dans fuego i reportaget här intill. Intervall flex passar dig som gillar enkel, sportig och tuff träning och vill ha en utmaning både i kondition och rörlighet. Ta en titt i schemat när passen kommer att köras om du är sugen på att testa nytt.

I DET HÄR NUMRET kan du lära känna vår valberedning. Ett gäng doldisar som har större inflytande än du kanske anar. Nyfiken på vilka de är och vad de gör egentligen - bläddra längre in i tidningen så får du veta.

VI ÄR STOLTA över vår verksamhet och våra funktionärer. Vår målsättning är att ständigt arbeta med att förnya och förbättra. Därför vill vi säga stort TACK till alla er som deltog i vår medlemsundersökning under hösten. Det kommer att göras en djupdykning i utfallet och vi tar till oss av era tankar och synpunkter. Under våren kommer vi att presentera delar av resultatet i undersökningen så håll utkik om ni är nyfikna.

Är det något som just du skulle vilja läsa mer om här på våra egna sidor så mejla mig. ●

LINDA JAARNEK HOLMES, verksamhetsledare
linda@huddinge.friskissvettis.se



Ösigt och hett med latinska rytmer

Danstrenden håller i sig och inspirerar från många håll bland annat genom dansprogrammen Let's Dance och amerikanska So You Think You Can Dance. Dansen har även smittat av sig på F&S Huddinge

Äntligen har den kommit till F&S i Huddinge. Den nya och heta träningsformen dans fuego, Friskis & Svettis egen version av Zumba.

DANS FUEGO är ett danspass med musik och rytmer från Spanien och Latinamerika. Fuego betyder eld på spanska och står för de heta, eldiga och passionerade inslagen i danspasset. På ett lekfullt sätt kommer du att få röra dig till dansstilar såsom salsa, mambo, rumba, cha cha cha och reggaeton.

- Som ledare för dans fuego kommer jag med er hjälp förvandla jympagolvet till ett dansgolv där det viktigaste av allt är glädjen, säger Susana Florido Nuutinen som kommer att leda passet

i Huddinge. Finns glädjen har vi alltid något att längta tillbaka till.

I HUDDINGE började dansen med danspasset där olika dansstilar blandas på ett lekfullt sätt. Därefter tillkom dans afro, med fokus på de afrikanska rytmerna. Och nu senast kommer influenserna från de latinska rytmerna i dans fuego.

TILL VEM RIKTAR SIG DENNA TRÄNINGSFORM? Måste man kunna dansa? Måste man ha prövat latinska dansstilar innan?

Eftersom det inte ställs några krav på varken erfarenhet, koordinationsförmåga eller exakthet passar denna träningsform alla. Detta innebär att du inte behöver kunna dansa och heller inte ha prövat på de latinska rytmerna.

IHUVUDET PÅ EN MOTIONÄR

PREMIÄR
TORSDAG
17FEB
KL 20.00!



RÖRELSEGLÄDJE
Dans fuego är för alla som vill ha det lilla extra.

Du behöver inte tänka på något utan bara släppa loss och framför allt att ha kul. Lyssna på musiken, låt musiken bli en del av dig och rör dig precis hur du vill och det krocken känner för att göra.

HÄRMA LEDAREN eller någon annan som inspirerar just dig. Fuego är ett danspass där du får visa känslor och attityder som aldrig förr.

Torsdag den 17 februari kl 20.00 har dans fuego premiär. En premiär du inte vill missa! •

Susana berättar om sin första kontakt med dans fuego.

– Mina intryck gällande dans fuego på utbildningen är många och det tar ett tag att smälta alla dansstilar.

Det bästa av allt och som även underlättar är ändå att det är så otroligt lekfullt. Målet är inte att bli experter utan att få en känsla av genuin rörelseglädje.

Samtidigt finns det under hela passet det där lilla extra och en glöd som är svår att beskriva i ord. Du måste prova för att förstå vad jag menar.

Ett tips är att klä dig bekvämt och förbereda dig för dans från början till slut.

Välkommen!

DEM ÄR SUSANA EAGENTLIGEN?

Ålder: 25

Bakgrund: Har rötter i både Finland och Spanien. Därav förkärleken till spansk musik och det enorma intresset för att börja leda dans fuego. Innan jag upptäckte F&S tog jag kurser i olika spanska folkdanser på Flamenco Center. Där lärde jag mig även grundstegen till salsa.

Gör på F&S: Leder puls/medel och puls/intensiv jympa sedan 2007 och dans fuego från våren 2011. Tränar skivstång/kondition, ki box, cirkelfys, medel och intensivjympa.

Gör utanför F&S: Vikarierar som spansklärare. Extraknacker som kassörska på Vi Foodmarket. Pendlar till Schweiz med jämna mellanrum för att umgås med pojkvännen.

Utmaning: Trots min passion för dans har jag även där mina svaga sidor. En av dessa är samba med brasilianska rytmer som involverar hela kroppen. Men jag är inte rädd för utmaningar och är som i mycket annat fast besluten att klara av dessa.

Varför F&S: Första gången jag kom i kontakt med F&S var genom en fritidsgård dit en F&S-ledare kom en gång i veckan. Andra gången sökte jag inspiration till ett jympapass som ingick i en kurs i lärarutbildningen vid GIH (Gymnastik och Idrottshögskolan). Därefter kunde jag inte låta bli att fortsätta träna där. Den härliga stämningen både bland funktionärer och motionärer och de helt underbara passen som fyllde lokalen och min själ med glädje gjorde valet enkelt att börja träna på F&S.



TEXT SUSANA FLORIDO NUUTINEN
FOTO JOHAN KAVING



PERNILLA CARLSSON
MORGONPIGG MOTIONÄR

Bästa starten på helgen

Pernilla Carlsson är en av de omkring 40 motionärer som har tagit sig till Friskis&Svettis i Huddinge för att gå på medeljympan en tidig lördagsmorgon. Efter passet kommer hon ut med rosiga kinder, svettig och utmattad men med ett leende.

Vad är det som får dig att jympa kl 9.00 en lördagsmorgon?

–Bra ledare och ett bra pass. Oftast vaknar jag av mig själv på lördagarna eftersom jag är van att gå upp tidigt och då är det den bästa starten på helgen. Jag blir pigg och jag får en massa energi.

Vad betyder F&S för dig?

– Gemenskap och kamratskap. Gemenskap i form av att det är många som hälsar på mig även om vi bara ses på F&S och kamratskap genom att jag fått många nya vänner. Det är en bra möjlighet att få träna på de tider som passar och jag får bra av det. Jag får abstinens när jag inte får träna precis som andra får av andra saker. Detta märker även maken av då jag ibland blir tillsagd att jag ska åka i väg och träna.

Vad är det bästa du vet?

– Mina två barn som alltid kan få mig på gott humör endast genom att ge en kram eller säga "mamma jag älskar dig". Även känslan efter ett pass där jag har gett 110% och är helt slut men på något konstigt sätt ändå pigg. •

Namn: Pernilla Carlsson. **Ålder:** 42 år. **Gör på F&S:**

Tränar skivstång/kondition, medel- och intensivjympa.

Gör utanför F&S: Jobbar, skjutsar dottern till innebandyn, gör kort om jag hinner. Träningen går dock före om tid finns. **Favoritmuskel:** Hjärtat. **Det här visste du inte om mig:** Heter även Federer i efternamn.

Sökandet inför det stora valet

I Friskis&Svettis finns som de flesta kanske inte vet en styrelse - och vem som ingår i den föreslår vår valberedning.



VÅR ENGAGERADE VALBEREDNING. Från vänster Patrick Kjellberg, Eva Malmsjö och Lotta Larsson.

Snart är det dags för Friskis&Svettis i Huddinges årsmöte och innan dess finns det en viktig uppgift att utföra - att hitta lämpliga kandidater att välja in i styrelsen. Det är valberedningens huvuduppgift.

Uppgiften går ut på att först ta reda på om den nuvarande styrelsen vill sitta kvar och sedan leta fram nya ansikten som kan lämna sig i styrelsen.

Friskis&Svettis valberedning består av Eva Malmsjö, Patrick Kjellberg och Lotta Larsson. De har alltid ögonen öppna för nya intressenter och en dialog med styrelsen, personal, ledare och motionärer för fler tips.

EVA har varit medlem i F&S Huddinge i tio år och är inne på sitt tredje år i valberedningen. Under dagarna arbetar hon som webbinformator inom social- och äldreomsorgsförvaltningen i Huddinge kommun, men på kvällarna är det spinningssalen som gäller. Hennes favoritpass är just spinning och hon väljer gärna att träna det med kombinationerna Core och Skivstång. Det nya passet Flex är också något som intresserar henne och är ett bra komplement med rörlighet till hennes träning.

- Att röra på sig gör livet gott att leva, är Evas motto här i livet.

En årlig tradition är att gå på nyårs-

spinningen, säger Eva. Så varför inte testa det du med - kanske kan det bli en tradition även för dig.

PATRICK leder spin/medel på onsdagar 18:15 och syns i bland som gymvärd. Utöver detta tränar han på flera olika pass och gym men har Spin/intensiv som favoritpass.

- Det är en bra genomkörare, säger Patrick.

Patrick är ny i valberedningen sedan 2010 men har varit aktiv medlem i F&S Huddinge sedan 2005. När han inte syns på Friskis&Svettis arbetar han som administratör på Landstingsarkivet i Flemingsberg vilket innebär att han har nära till träningen från sitt jobb.

Patricks motto i livet handlar just om det - Vad vore livet utan träning!

LOTTA har varit medlem i F&S i Huddinge i 25-30 år som hängiven motionär och även som receptionsvärd. Med dessa år känner hon dock att ett motto i livet har att göra med annat än träning och lever efter att bemöta andra som du själv vill bli bemött.

Under åren har hennes favoritpass varierat allt från Core/spinning till Ki box. I dag springer hon gärna in på familjeympan med sina barnbarn.

- Har lovat mig själv en bättring med min träning 2011, menar Lotta.

Lotta jobbar i dag på Södersjukhuset som BMA - biomedicinsk analytiker, med patientnära forskning och rutinundersökningar. Ett arbete som skiljer sig på många sätt från hennes uppgift tillsammans med kompisarna i valberedningen. Lotta har suttit med i valberedningen i 10 år.

VAD BESTÅR EN BRA STYRELSE AV?

Engagemang är ett ord som hamnar högt upp på listan. Olika personligheter - gärna kreativa med blandade bakgrunder och kunskaper - som trivs att jobba ihop och framför allt jobbar mot samma mål. •

VALBEREDNING

På årsmötet väljs styrelsen som består av fem ledamöter och tre suppleanter. Styrelsearbete kan vara en bra personlig utveckling och utbildning finns att få för den som vill.

Är du intresserad av att vara med och påverka så kontakta valberedningen via mejl till eva.malmsjo@huddinge.se eller på telefon 0709-789 929.

RELEASE FÖR VÅRA EGNA SIDOR

Torsdagen den 17 dec var Friskiscenter lite grönnare och svartare än vanligt. Det bjöds på godis och bubbel för att fira att vi nu kan läsa om vår egen förening i Sveriges största träningsstidning. Stort tack till er alla som bjöd extra mycket på er själva och tränade i våra fina tyllkjolar och mantlar.



Träna funktionellt med Linus

MISSA INTE!



LINUS JOHANSSON titulerar sig själv som träningsentreprenör när någon frågar. Anledningen är att det tar betydligt kortare tid än att säga sjukgymnast, personlig tränare, författare, utbildare, föreläsare, skapare av det funktionella konceptet Func.gym och delägare i sajten Dintraning.se

ALLT ARBETE LINUS GÖR som involverar träning är riktat till vanliga människor, inte till högpresterande elitidrottare. Linus är nämligen övertygad om att det vanliga vardagslivet med alla de fysiska påfrestningar som det innehåller är den tuffaste sporten som finns.

LINUS BANA INOM FRISKVÅRD började just i Huddinge. Under ett antal år levde och verkade Linus i Stockholm och då bland annat som gyminstruktör på Friskis i Huddinge. **17 april** återvänder Linus till Friskis&Svettis i Huddinge för att hålla en funktionell workshop, med klasser och föreläsning.

DAGEN INLEDS med ett Kettlebell-pass där deltagarna får lära sig att använda de 300 år gamla, ryska träningsredskapet. Det blir en funktionell upplevelse utöver det vanliga.

INNAN LUNCHPAUSEN blir det en föreläsning baserad på Linus nya bok, Handboken till den funktionella kroppen. Linus kommer också avslöja de tre viktigaste sakerna som finns att lära kring funktionell träning.

DAGEN AVSLUTAS med det nya konceptet funktionell skivstångsträning. Här knyter vi ihop säcken och Linus visar hur den klassiska skivstången kan förvandlas till ett mångsidigt och funktionellt träningsredskap. Det du fick testa i Kettlebell-passet och det du fick lära dig under föreläsningen blir nu verklighet i det här fartyllda, funktionella och jätteroliga träningskoncept. ●

GRATIS FÖR VÅRA MEDLEMMAR!

17 april kl 10.00-ca 15.00

30 platser

Förbokas i receptionen senast 10 april

ÅRSMÖTET

F&S Huddinge är en idrottsförening. Du som tränar är medlem och har rösträtt på årsmötet. Du kan påverka genom att lämna in motioner till årsmötet. Dessa ska vara inne tre veckor i förväg. **Årsmötet äger rum den 31 mars, kl 18.00.**

TRÄNA PÅ LOVEN FÖR 20 KR



Kom och träna med oss på sportlovet och påsklovet! Under hela vecka 9 och 16 får du som är under 19 år komma och träna på alla våra pass och gym för endast 20 kr per träningspass. Ordinarie bokningsregler och åldersgränser gäller på all träning, för mer information läs på vår hemsida. Så packa träningsskorna och ta med alla dina klasskamrater eller kom själv för ett sportigare lov. Välkomna!

SCHLAGERJYMPA

Lördagen den 12 mars är det schlagfinal. Vad kan väl då passa bättre än att köra schlagerympa tillsammans med oss? Kl 16.00 kör vi i stora hallen. Välkomna!



F&S-FAKTA

I Huddinge är vi 92 funktionärer
39 jympaledare
17 värddar
14 receptionsvärdar
4 gyminstruktörer
9 spinningledare
9 "övriga" funktionärer (till exempel handyman, styrelse, valberedning, revisorer)
... och 2 anställda!

MEDLEMMARNA TYCKER & FRÅGAR

Det finns aldrig någon parkering när jag ska träna på vardagkvällar, var kan jag ställa bilen?

Svar: Vi är medvetna om att våra parkeringsplatser inte räcker till. Men vardagar efter kl 17:00 samt helger går det bra att

parkera vid Tekniska nämndhuset. (Blå huset i korsningen Sjödalsvägen/Centralvägen). Om du ändå väljer att parkera utmed Dalhemsvägen är det mycket viktigt att du INTE blockerar in- och utfarter samt lastkajer. Vi ligger i ett industriområde där

leveranser sker dygnet runt. Cykla eller samåk gärna med träningskompisen!

Jag gillar spinning men missar ibland att boka plats och passet blir fullt. Finns det möjlighet att komma med på passet i alla fall?

Svar: Ja det gör det. Biljetter till förbokade platser ska hämtas ut senast 10 min innan passet startar, i annat fall släpps de till väntande medlemmar. Så har du inte bokat en plats kan du komma ner och chansa på att det blir en ledig till dig.

Gym öppettider Friskiscenter Dalhemsvägen 33 A. Telefon receptionen 08-774 31 65.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00–21.30	09.00–21.30	07.00–21.30	09.00–21.30	07.00–19.30	08.30–17.30	14.30–20.30

Jympa och gruppträning Friskiscenter

☐ = Stora Hallen ◻ = Lilla Hallen

Alla pass är 55 minuter om inget annat anges.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Senior		11.30 Core	10.00 Senior	11.30 Medel	09.00 Puls/medel	15.45 Skivstång/kond 75 min
11.30 Medel	16.30 Enkel		11.30 Skivstång		09.30 Junior	16.00 Styrka/medel
17.00 Puls/medel	17.00 Medel		17.00 Bas ☺	17.00 Medel	10.00 Familj	17.00 Intensiv
17.30 Flex	17.30 Bas	17.30 Yoga	18.00 Medel	17.00 Skivstång	11.00 Bas ● rullande ☺	17.00 Ki box 90 min
18.00 Medel	18.00 Rygg	18.30 Skivstång/spin 90 m	18.30 Skivstång/kond 75 min	18.00 Medel	11.15 Skivstång/kond 75 min	
18.30 Core/spin 90 min	18.30 Skivstång	18.30 Medel				18.00 Bas ● ☺
19.00 Puls/bas	19.00 Intensiv		19.00 Core		16.00 Cirkelfys	19.00 Step
19.30 Skivstång/kond 75 min	19.30 Aerobic	19.30 Bas	20.00 Intervall flex			19.00 Medel
20.00 Dans afro	20.00 Styrka/medel	19.45 Cirkelfys	20.00 Dans fuego			

☺ Barn mellan 10-13 år är välkomna i målsmans sällskap. ● Här gäller även seniorkortet. Ki box, spinning, skivstång, aerobic, step, intervall flex samt cirkelfys kan förbokas.

Spinning Friskiscenter

Alla pass är 55 minuter om inget annat anges.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
18.15 Bas	18.30 Medel	10.00 Senior	18.30 Bas	17.30 Medel	10.00 Medel rullande	18.30 Medel
18.30 Core/spinn	19.30 Intensiv 75 min	18.15 Medel	19.30 Medel			
		18.30 Skivstång/Spin 90m				

Jympa och gruppträning Edbohallen

Alla pass är 55 minuter om inget annat anges.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	19.00 Puls/bas		20.00 Medel		10.00 Medel ☺	18.30 Station/bas
	20.00 Medel					

☺ Barn mellan 10-13 år är välkomna i målsmans sällskap.

OBS!
Prova på-pass
Gratis hela
terminen

PRISER

Medlemsskap (giltigt 1/1–31/12) i IF F&S Huddinge kostar 125 kronor och är obligatoriskt vid köp av alla kort. Betalas en gång per kalenderår. Kan ej lösas säsongsvis.

Säsongskort gäller 1 januari – 30 juni 2011.

Månadskort och **12-månaderskort** gäller 1 respektive 12 månader från inköpsdatum.

Klippkort gäller 12 månader från inköpsdatum.

Träningskort Friskiscenter	12 månader	1 månad	Säsong
Allträning	2 900 (250)	500	1 800
Jympa	1 800 (150)		1 100
Spinning	1 800 (150)		1 100
Gym/Styrketräning	2 700 (225)	450	1 600
Allträning dagtid t o m 16.00 (sista inpassering 15.00)	2 100 (175)	350	1 300

OBS! Familjeympa och juniorjympa ingår vid köp av något av ovanstående träningskort.

Ungdom (född 1992 eller senare), **Seniorer** (född 1946 eller tidigare) och **Studerande** med giltig studentlegitimation erhåller 20% rabatt på ovanstående priser.

Autogiro/delbetalning, inom parentes i rött, gäller endast årskort (ej säsongskort).
För mer info kontakta vår reception.

Träningskort Edbohallen	12 månader	Termin	Klippkort 10 ggr
Jympa	900	500	350

Ungdom (född 1992 eller senare), **Seniorer** (född 1946 eller tidigare) och **Studerande** med giltig studentlegitimation erhåller 20% rabatt på ovanstående priser **OBS!** Gäller ej klippkort.

Medlemsskapet i F&S Huddinge kan vara antingen passivt eller aktivt. **Passiv medlem** i föreningen är du som enbart erlagt gällande medlemsavgift, då har du rätt att göra din röst hörd på F&S Huddinges årsmöte. **Aktiv medlem** är du som erlagt medlemsavgift för innevarande kalenderår samt har ett giltigt träningskort. Som aktiv medlem betalar du medlemspris på engångsbiljetter och du kan även träna till medlemspris på andra F&S-föreningar.

Övriga träningskort Friskiscenter	
Klippkort 10 ggr Allträning	700
Juniorjympa	200
Familjeympa	200
Seniorjympa	500
Seniorspinning	400
Enkeljympa	200
Platsreservation/säsong	300
Gyminstruktion	150
Engångsbiljett, icke medlem	125
Engångsbiljett, passiv medlem	80
Engångsbiljett, aktiv medlem	50
Engångsbiljett till Enkel-, Familj-, Junior-, samt Seniorjympa och Seniorspinning	50

Inga övriga rabatter gäller vid köp av dessa kort.

JYMPA OCH ÖVRIG GRUPPTRÄNING

Alla pass är 55 minuter om inget annat anges.

BAS Rejält utan hopp. Passar dig som vill ha en skonsam jympa som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden. Träningen är lagom tuff och enkel för att passa de flesta.

MEDEL Högre tempo och en del hopp. Passar dig som är van att röra på dig och vill ha lite mer krävande styrke- och konditionsövningar. Effektivt och varierat.

INTENSIV Svetting och tuff genomkörare. Intensiv är mycket effektiv om du har bra kondition och starka muskler. Välj intensiv om du klarar hög belastning under lång tid.

STYRKA Ett "rakt" jympapass med power, där ger vi också ger styrketräningen mer tid än i den klassiska jympan. Styrkan är av funktionell karaktär och vi tränar med kroppen som redskap.

Styrkejympa finns på två nivåer, Styrka/bas och Styrka/medel.

PULS Jympa med mer kondition. För dig som är van att jympa, gillar tempo och inspireras av lite rörelseutmaning. Finns på bas, medel och intensivnivå.

SKIVSTÅNG Gillar du sportig, rak och ösig styrketräning, då är Skivstångspasset något för dig. Träningen är enkel och effektiv med hjälp av skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner. Belastningen anpassar du själv, från att enbart använda skivstångens egen vikt på ett par kilo, till att lägga på ett avsevärt antal kilo. Åldersgräns 16 år. Förbokas.

SKIVSTÅNG/KONDITION Ett Skivstångspass som plussas på med 15 minuter konditionsträning i intervallform. Konditionsövningarna är enkla men rejält jobbiga. Passet vänder sig till dig som är vältränad och som vill komplettera Skivstång med konditionsträning i ett och samma pass. Passet är 75 minuter. Förbokas. Intensitet och belastning ligger mellan medel och intensiv.

AEROBIC: Här bygger vi upp block av stegkombinationer med ösig danskänsla. Det är kondition, koordination och koreografi och passar dig som gillar den utmaningen. Friskis&Svettis Aerobics rymmer också uppvärmning och träning av styrka och rörlighet.

CORE Bygger på funktionell och fokuserad träning av bålstyrka och stabilitet. Mycket styrka för rygg och mage och att stabilisera med musklerna runt bälen när vi sedan "använder kroppen" i de olika övningarna.

KI BOX Ett boxpass med handskar och mittsar (kuddar) i olika tekniker/kombinationer. Svettingt och kul! Åldersgräns 16 år. Förbokas.

STATION BAS Ett vanligt jympapass men med fokus på styrketräning med redskap.

Lagom tufft och enkelt. Styrketräning, dels på golvet men också på olika stationer där vi använder oss av redskap. En rejäl syretopp i slutet. Ca 75 minuter.

YOGA Bygger på Hathayogans grunder. Enkla, säkra, trygga övningar med andning, rörlighet, balans och styrka.

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

FAMILJ Glädje, musik och lekfulla rörelser för barn och vuxna tillsammans. Passar bra för barn mellan 3 och 6 år.

JUNIOR Ös för yngre till häftig musik med bra rörelser för hela kroppen. Passar bra för barn mellan 7 och 10år.

ENKEL Jympa och rörelseglädje för dig med intellektuellt funktionshinder. Du tränar kondition, styrka, balans och stabilitet utifrån dina egna förutsättningar. Det viktiga är inte att göra rätt, utan att ha roligt när man rör sig.

CIRKELFYS Kul, funktionellt och utmanande. Karaktären är fysträning, modellen är träning vid olika stationer. Betoningen ligger på uthållig styrka, men träningen är också pulshöjande. Övningarna är funktionella och utmanar din teknik. Passet ligger på medelnivå eller över och kräver viss träningsvana och kroppskontroll. Förbokas.

FLEX är ett pass som tränar och utmanar din funktionella rörlighet. Träningskänslan är fokuserad med tydliga övningar. Musik ger energi att träna mjukt och dynamiskt. Genom hela passet får du instruktioner och vägledning och kan träna rörlighet utifrån dina egna förutsättningar.

INTERVALL FLEX Under första hälften av passet utmanar du dig i ett tufft intervallupplägg. Intervalldelen har högintensiv karaktär och växlar hela tiden mellan övningar för styrka och kondition. I flexdelen tränar du din funktionella rörlighet i ett dynamiskt och fokuserat flow. De muskler du tröttnat ut i intervallavsnittet sträcks ut och blir rörliga, smidiga och avslappnade. Förbokas.

STEP Här bygger vi upp block av stegkombinationer med ösiga och kul stegkombinationer på bräda. Friskis&Svettis Step rymmer också uppvärmning och träning av styrka och rörlighet. Förbokas.

DANSAFRO Med inspiration från afrikansk dans har vi skapat ett medryckande och suggestivt pass med mycket rytmer och frigörande rörelser. Koreografin är enkel och lätt att ta till sig. Det är bara att härma och släppa loss.

DANS FUEGO Är inspirerat av latinsk musik, rytmer och dansuttryck. Det är lekfullt, det är fritt och kräver ingen exakthet. Stilarna kan vara salsa, mambo, rumba, samba. Härma, släpp loss och ha kul med mycket känsla, attityd och karaktär.

RYGG Anpassad för dig som behöver ta extra hänsyn till rygg och nacke. Här kan du bygga upp styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med säkra rygganpassade övningar till inspirerande musik. Ryggjympans väl utprovade träning och kunniga ledarskap, är ett tryggt sätt att komma igång. Intensitet på övningarna ligger vid start- och basnivå.

SPINNING

I Spinning har du möjlighet att träna din kondition precis så mycket du önskar. Riktigt, riktigt tufft om du så vill, eller lättare och mindre svettigt. Spinning finns på flera nivåer. Gemensamt är att ledaren, musiken och stämningen i gruppen peppar, samtidigt som du tränar utifrån din egen förmåga. Du bestämmer motståndet själv. Alla spinningpass är förbokningsbara.

CORE/SPIN Träning av bålstabilitet, mage, rygg och hållning i Core följs av konditionsträning i Spinning. Funktionellt och effektivt. Intensiteten ligger på medelnivå.

SPIN/BAS Effektiv, skön konditionsträning på basnivå. Passar dig som trivs med en lite mjukare ansträngningsnivå, eller dig som är van att röra dig, men är ny på spinning.

SPIN/MEDEL Högre tempo och mer driv. Passar dig som är van att träna, har en bra kondition och gillar att utmana dig själv lite.

SPIN/SENIOR Skön konditionsträning i ett lugnare tempo. Passet är 45 minuter.

SKIVSTÅNG/SPIN Ett kombipass med styrka och kondition. Skivstångens styrketräning följs av konditionsträning med Spinning. Passet är 90 minuter och intensiteten ligger på medelnivå. Förbokas.

SPIN/INTENSIV Något för dig som har tränat ett tag och vill ha en rejäl utmaning. Högintensiv konditionsträning i ett tufft och kraftfullt pass. Passet är 75 minuter. Förbokas.

GYM

Träna individuellt i Friskis&Svettis gym och bygg upp din styrka med hjälp av maskiner och fria vikter. Styrketräning i gym är effektivt och säkert.

Köper du ett säsong eller 12-månaderskort ingår en maskinvisning. Det är en genomgång av gymmets maskiner och hur du använder och ställer in utrustningen. Bokas i receptionen.

Vill du ha en mer ordentlig genomgång och hjälp att göra ett träningsprogram kan du boka en gyminstruktion. En timmes instruktion kostar 150 kr och bokas i receptionen.

UNG PÅ GYMMET Är du 13–15 år kan du träna i vårt gym tillsammans med en vuxen. Kravet är då att du innan träningsstart fått en personlig instruktion (kostnad 150 kronor, bokas i receptionen) tillsammans med den vuxne. Och att ni tränar tillsammans.

ÅLDERSGRÄNSER

→ Åldersgräns på jympan är det år du fyller 13 år. Skivstång och Ki box är det år du fyller 16 år.

→ Åldersgräns på spinning är det år du fyller 15 år eller i målsmans sällskap, förutsatt att du är 145 cm lång.

→ Åldersgräns på gymmet: det år du fyller 16 år. Tränar du tillsammans med vuxen får du vara 13-15 år och har fått en instruktion tillsammans. Se under texten ung på gymmet.



FOLKETS RÖST

Vilken är din bästa respektive värsta träningsövning?



NICLAS STRANDEGÅRD, 27, hittas på gymmet. – Jag tycker om magma-skinen. Där känner jag mig stark! Tricepsövningar och framför allt dips är värsta träningsövningen. Med stor rumpa och små armar blir det så jobbigt...



PERNILLA ENGSTRÖM, 39, hittas på gymmet. – Bästa träningsövningen är olika konditionsövningar där man kan ta ut sig. Woggar på löpbandet (Walking+Jogging) och gillar också crosstrainern. Jag gillar inte att springa! Wogga är mycket roligare.



MATILDA KJELLBERG, 22, tränar diverse jympa-pass och skivstång. – Bästa träningsövningen är armhävningen där man står med huvudet neråt som ett felvänt V, känns som om den tar i hela kroppen. Värsta träningsövningen är stegkombinationer av olika slag, som i aerobic. Är inte så bra på det och då blir det inte heller så roligt.



CARINA SANDQUIST, 46, tränar medel och medel/puls och längtar till dans fuego börjar. – Jag gillar koordinationsövningar där man får upp pulsen ordentligt. Och bakåtarmsövningar, Man känner verkligen att den tar. Värsta övningen: Golvkonditionen där man står med huvudet neråt och hoppar med kroppen som ett felvänt V. Den tycker jag inte om!



MARIE-LOUISE OCH ERIK MARTINSON, båda 51. Marie-Louise tränar skivstång/kondition, ki box, spinning och ibland jympa. Erik tränar spinning, aerobic, skivstång och jympa. Bästa träningsövning: Erik: - Armhävningar, en riktig klassiker som alltid är bra. Värsta träningsövning: Marie-Louise: -I styrkedelen på jympan när vi står i brygga och trycker upp höften mot taket, den gör ont tycker jag.



SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Huddinge är en ideell idrottsförening som erbjuder träning för alla åldrar. Som medlem i Friskis&Svettis får du inte bara nya träningsvanor och bättre hälsa. Du får dessutom: SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING

Medlemstidningen Friskispresen som utkommer sex gånger/år.

FÖRSÄKRING

Olycksfallsförsäkring som gäller alla träningsstillfällen och för resa till och från träningen.

UTVECKLA DIN TRÄNING

Träffa våra duktiga ledare och instruktörer. Fråga dem om träning!

TRÄNA VAR DU VILL

Du betalar bara 50 kronor för en engångsträning på annan F&S-förening i Sverige.

FRISKIS&SVETTIS HUDDINGE

bildades 1983 och har i dag 3 900 medlemmar. Vi erbjuder drygt 60 grupp-träningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag. F&S Huddinge har 90 ledare, instruktörer, vårdar och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

VÄLKOMMEN TILL OSS!

TEXT OCH FOTO: FOLKETS RÖST: MALIN HOLM. FOTO: JOHAN KAVING, ALEXANDER RUAS



TESTA FRISKIS&SVETTIS

KOM OCH PROVA ETT VALFRITT TRÄNINGSPASS PÅ FRISKIS&SVETTIS HUDDINGE

Namn:

Adress:

E-post:

Personnummer:

Erbjudandet gäller för en person vid ett tillfälle, i mån av plats, till och med sista april 2011.



JAG VILL TESTA:

- Gruppträning
- Spinning
- Gym