



Musiken Ger kraft och känsla åt träning

Bra träningsmusik kan vara allt från salsa och pop till industri och musikal. Några av Järfällas ledare berättar hur de väljer musik till sina pass. **SID 2-3**

Tokig i Spinning Eva har börjat sin resa till ledare

I en förening som växer som vår så behövs det ständigt nya ledare och instruktörer. Möt

ÖRONGODIS?
Musiksmaken är
som baken, delad.

Att träna är att le



Friskis&Svettis i Järfälla har 8 061 medlemmar. Det är mer än 12% av kommunens invånare. Alltså, förstår ni vad jag skriver? Friskis&Svettis i Järfälla har 8 061 medlemmar. Det är mer än 12% av kommunens invånare!!

VARFÖR ÄR VI SÅ MÅNGA? Ett skäl är att våra medlemmar berättar för andra att det är roligt att träna hos oss (har du berättat det för någon?), och därmed lockar andra att börja. Friskis&Svettis vision är att alla ska le när de tänker på träning. Om du går omkring och ler, så undrar någon varför. Berätta det. Även om det inte alls har med Friskis&Svettis att göra. Och för oss som jobbar med att få dig att le, är det en vinstlott varje gång vi ser dig.

Jag minns själv fotbollsträningar mitt i vintern med 100%-ruscher uppför backar och med blodsmak i munnen. Nästan ingen log. Vi fortsatte ändå av någon anledning, men vi tappade många på vägen.

MEN VAD ÄR DET SOM GÖR DET ÄR ROLIGT ATT TRÄNA?

Ett skäl är musiken. Det kan du läsa mera om längre fram i tidningen. Ett annat är att alla kan hitta träning på en nivå som passar och känna att hon/han klarar av den. Ett är den inspiration och glädje som våra ledare och värddar ger. Ytterligare ett är känslan att göra något i en grupp, du kan, jag kan, vi kan.

Att träna på Friskis&Svettis kan nog kännas ganska anonymt ibland när det är så mycket folk som tränar. Där tror jag att vi i föreningen kan förbättra oss. Våga ta kontakt och fråga om råd, prata med varandra om vilken träning som fungerar bra, pusha varandra, tipsa om bra sätt att träna, eller kort sagt skapa kontakt. Jag vet inte om det är en merit att några tycker att Friskis&Svettis är Järfällas bästa raggingsställe. Våra funktionärer vill så gärna hjälpa till (med träningstipsen).

NI 57 000 JÄRFÄLLABOR som inte är medlemmar hos oss nu ni är så välkomna att komma in i gemenskapen. Ofta är det trångt, men det finns tider under veckan när det är ganska gott om plats också. Speciellt när vi kommer längre fram på våren och in i sommaren, då har vi bra svängrum. Då får ni också chansen att gå omkring och le.

Har du noterat att vi nu finns på Facebook?
Du hittar oss via vår hemsida.

TORE ANDERSSON, verksamhetschef
IF Friskis&Svettis Järfälla

Dansledaren som aldrig gått danskurs

Motionärerna ska känna sig som Lady Gaga när de dansar till hennes musik. Känslan är viktig, säger Sofia Börjesson.

Mamma tog med henne första gången och nu har Sofia tillbragt halva livet på Friskis&Svettis. Jympaledare blev hon 1997 och idag leder hon Dans tillsammans med Anna Fagerstedt. Mamma är en av de trognaste dansmotionärerna.

– Jag älskar verkligen att dansa men har faktiskt aldrig gått en danskurs, skrattar Sofia.

Hon och Anna lägger upp passen tillsammans. De lyssnar på musik, sätter ihop låtarna i datorn och övar in rörelserna i jympasalen. De första fyra fem passen kör de alltid tillsammans så att rörelserna sitter ordentligt.

–**FÖRST KOMMER MUSIKEN**, sedan rörelserna. Vi har alltid någon 80-talslåt med och ibland någon från 60-talet. Det blir bland annat latino, disco, country, musikal och dansfilmlåtar, allt vi gillar med bra dansrytm.

Igenkänning och känsla är viktigt och Sofia och Anna försöker få med artister- nas egna rörelser. Musiken innehåller all-

tid sång, motionärerna ska kunna sjunga med och det gör både de och Sofia.

– Det gäller att verkligen utnyttja musiken och ta ut svängarna. Jag försöker bjuda på mig själv, busa lite.

MOTIONÄRENA består mest av kvinnor i blandade åldrar, men ibland deltar även män och Sofia berättar om mannen som hade salsa- och latinorytmen i blodet.

– Han kunde verkligen släppa loss och det är ju det vi vill uppnå. Motionärerna ska hålla huvudet högt, känna att de är snygga och kan dansa som Lady Gaga.

De får ofta kommentarer från motionärer som tycker att passen är sköna och roliga och att tiden går fort. Inga klagomål på volymen, de håller sig inom den gröna delen av örat på väggen.

Musiken ska ha en volym som ger kraft och känns i kroppen, men om örat slår om till rött är det när jag skriker, säger Sofia med glimten i ögat.●

GUNILLA SCHÖNNING, TEXT
JANNIS POLITIDIS, FOTO

Namn Sofia Börjesson
Leder Danspass
Jobb Florist och receptionist på gym
Favoritmusik New Kids on the block (älskar pojkband)
Musik vi aldrig får höra Allt kan dyka upp



SOFIA BÖRJESSON.
– Det gäller att utnyttja musiken och ta ut svängarna, säger Sofia.

Tuff musik hos Micke

Låtarna i början och slutet är alltid viktigast. Är motionärerna glada så flyger de genom Micke Gustavssons pass.



Namn Mikael Gustavsson
Leder Medeljympa och Box
Jobb Programmerare
Favoritmusik S.I.N av Pain Bastard
Musik vi aldrig får höra kläm-käck radiomusik

MICKE GUSTAVSSON.
Gillar lite tuffare musik och han använder ibland egenkomponerad musik på sina pass.

Min kärlek finns hos medeljympan, men Box passar mig som person bättre, säger Micke som varit jympaledare i fyra år och ledare för Box i snart två år.

Han kallar sig själv för perfektionist och när han ska välja musik kan han lyssna på en låt oavbrutet i flera dagar. När han väl bestämt sig sitter också rörelserna där.

– Musiken ger mig rörelserna, de hänger ihop.

Micke har en utpräglad egen musiksmak som märks på hans pass. Han gillar aggressiv musik och gör egen musik i datorn. Det som spelas i radio tycker han är dynga och sådan musik kommer sällan med på hans pass.

KÄNSLAN ÄR VIKTIG, musiken ska förmedla någonting. Jympamusiken kan vara ganska varierad, sång, latino, någon

TUFF MUSIK DRIVER

Musiken ska kännas i kroppen

Den ska ge kämpaglöd och glädje, säger Susanne Hallin som varit ledare på Friskis&Svettis sedan början av 1990-talet.

Susanne Hallin leder två pass varje vecka. Startjympan på dagtid drar lite äldre motionärer och en del som fått träning på recept. Musiken där är varierad; mycket sång, pop, salsa och trummor. Med åren har Susanne lärt sig hur hon ska lägga upp sina pass för att det ska fungera.

– Uppvärmningsmusiken ska vara glad och på slutet ska det helst vara musik som folk känner igen. När vi kör styrka ska det kännas i kroppen. Passet får gärna innehålla någon svensk låt där folk kan sjunga med.

SKIVSTÅNGSPIN 85 drar en annan typ av motionärer.

– Dit kommer träningsmänniskorna, många är män mellan 30 och 60 år som tränar mycket. Skivstångsmusiken är

tyngre, spinningen mer varierad och ofta instrumental. Där ska det märkas i musiken när det är uppförssbacke.

För Susanne är det viktigt att det händer något i musiken och att den driver.

– Jag utgår från den musik som jag tycker om. Om den fungerar för mig förmedlar jag den känslan. När jag tar fram ett nytt pass så testkör jag ofta ett par gånger med motionärer för att se hur det fungerar innan jag spikar det.

MOTIONÄRERNA kommenterar sällan musiken och Susanne tror att de är för finkänsliga.

– Någon gång är det någon som säger något om spinningmusiken.

Hon sätter ihop sina pass i Friskis&Svettis egen musikstudio där hon lyssnar och ritar streckgubbar som stöd för minnet för jympapassen.

Susanne är inte bara ideell ledare, utan också anställd på Friskis&Svettis Järfälla om lokalansvarig. Det innebär bland annat att hon ansvarar för studion och musikinköpen.●

GUNILLA SCHÖNNING, TEXT
JANNIS POLITIDIS, FOTO



Namn Susanne Hallin
Leder Startjympan och Skivstång/Spinning
Jobb Lokalansvarig på Friskis&Svettis
Favoritmusik Björn Skifs (har all hans musik och sett alla filmer)
Musik vi aldrig får höra Musik med fula ord

SUSANNE HALLIN.
– Det är viktigt att det händer något i musiken, att den driver, säger Susanne.

Utan musik ingen Spinning

-Takten i musiken är viktig, det ska vara lätt att hänga med, men volymen får inte dränka ledarens röst i mikrofonen, säger Margaretha Bothin. Jag måste höra vad ledaren säger för att kunna hänga med.

Margaretha har tränat hela sitt liv. Sedan Hedenhös konstaterar hon och minns när Friskisjympa i Rålambshovsparken mest var "skidjympa".

Margaretha åker både skidor och springer, men hennes accelererande synskada gör att hon alltmer söker sig till säkra träningsformer där hon inte riskerar att skada sig.

– Spinning är bra för jag kan inte krocka med någon. Jag provade Spinning på annat håll redan i slutet av 1990-talet, men det var när jag kom till Friskis&Svettis något år senare som jag kände mig hemma.

Takt och rytm i musiken gör att spinningen blir medryckande. Margaretha går både på bas- och medelpass och märker direkt om takten blir fel.

– Musiken måste stämma med positionerna. Det ska vara lätt att hänga med, inte för snabbt när man står och cyklar. Vid fartracen vill jag sitta.

Hon tycker inte det spelar någon roll om hon känner igen musiken, bara rytmen finns där. Men roliga texter kan förstås pigga upp.

– Jag tycker det var lite kul när en ledare hade flickor som tema i musiken.

Det händer att hon sjunger med, i alla fall i början av passen när hon fortfarande orkar. Och utan musiken skulle hon inte alls gå på Spinning.

– Spinning utan musik skulle bara inte fungera. Hur kul skulle det vara?

Margaretha går ibland på Friskis sommarjympa utanför simhallen. Då ställer hon sig lite vid sidan av för att få utrymme. Och då vill hon ha lite mer varierad musik.



Hon har provat roddmaskinen och funderar på om hon kan göra mer i gymet.

– Det kan bli nästa steg om det kommer maskiner som går att ställa in även om man inte ser så bra.

GUNILLA SCHÖNNING, TEXT
JANNIS POLITIDIS, FOTO

RÖRELSEGLÄDJE. Hundpromenaderna är både många och långa, men ledarhund Viggo får inte följa med Margaretha på Spinning.



Musikfakta - vem bestämmer musiken?

På de flesta pass väljer ledaren själv sin musik. De väljer utifrån sin egen musiksmak och efter vilken känsla som skall förmedlas. Inspiration kan ledarna till exempel hämta från Friskis&Svettis Riks egen Recensionsgrupp. Gruppen består av 15 ledare från olika föreningar som ger tips och råd om all möjlig aktuell musik.

Varje medlemsförening betalar en musikavgift för att få använda musiken. Avgiften går via Friskis&Svettis Riks vidare till STIM (Sveriges Tonsättare Internationella Musikbyrå) och SAMI (Svenska Artisters och Musikers Intresseorganisation).

Volymen då?

"Volymörat" som finns i våra träningslokaler är programmerat med väl tilltagna marginaler enligt rekommenderade decibelnivåer för ett friskt öra. Grönt innebär att nivån är oskadlig oberoende av hur länge vi utsätter våra öron för den. När örat slår över från gult till rött är volymen stark, men ändå inom ramen för vad ett öra kan klara åtta timmar om dagen utan att ta skada. Örat kan alltså vara gult och blinka rött utan att du behöver vara orolig. Volym är förstås alltid en subjektiv upplevelse och öronproppar kan vara ett bra tips.

Träningskort 1 månad	Ungdom 12-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Allträning	300	500	400
Ungdom Jympa/Spin/IW (för dig född 1996-1999)	275		
Träningskort 6 månader	Ungdom 12-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Jympa	700	1 200	1 000
Gym (åldersgräns 16 år, född 1995 eller tidigare)	800	1 400	1 100
Allträning	1 200	2 200	1 800
Allträning dagtid (gäller all träning vardagar före 15.00)	600	1 100	900
Ungdom Jympa/Spin/IW (för dig född 1996-1999)	900		
Träningskort 12 månader	Ungdom 12-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Jympa	1 000	1 900	1 400
Gym (åldersgräns 16 år, född 1995 eller tidigare)	1 100	2 100	1 600
Allträning	1 400	2 700	2 200
Allträning dagtid (gäller all träning vardagar före 15.00)	700	1 400	1 100
Ungdom Jympa/Spin/IW (för dig född 1996-1999)	1 200		
Säsongkort (1/1-30/6 eller 1/7-31/12)	Ungdom 12-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Enkeljympa (gäller endast på Enkeljympapassen)	200	200	200
Övriga kort	Ungdom 12-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Klippkort 10 ggr (giltiga 12 mån från inköpsdatum)	500	500	500
FYSS-kort (giltiga 3 mån från inköpsdatum enligt specialschemat. Uppvisande av recept på fysisk aktivitet, FaR, krävs).	600	600	600
Tvåföreningskort (Allträning 12 mån som gäller både hos Friskis&Svettis Järfälla och Friskis&Svettis Stockholm).	3 900	3 900	3 900

Medlemskap 100 kronor/kalenderår krävs för att kunna lösa någon typ av aktivitetskort.

Engångsbiljett medlem	50
Engångsbiljett ej medlem	90

ÅLDERSGRÄNSER

→ 12 år (född 1999 eller tidigare) för Jympa, Spinning, IW och Träna Ute (gäller ej Familjejympa, Cirkelfys och alla former av Skivstång)

→ 13-15 år för Junior-gym

→ 16 år (född 1995 eller tidigare) för Gym, Cirkelfys och alla former av Skivstång

RESAN HAR BÖRJAT

Vägen till ledare

När Eva Elmén blir Spinningledare ska hon bjuda på en adrenalinkick!

De peppar dig att ta ut det där lilla extra under träningen, de får dig att cykla lite snabbare, hoppa lite högre och ta i lite mer. De är ledarna. Och utan dem skulle Friskis&Svettis inte finnas. För inte skulle det vara samma sak att sitta och trampa, eller springa runt i en sal, om där inte fanns någon längst fram med en massa lust och som vill förmedla den lusten?

FRISKIS&SVETTIS behov av nya ledare och instruktörer mättas aldrig och behöver ständigt fyllas på med människor som vill peppa, pusha och guida.

Människor som vill dela med sig av sin lust, människor som Eva. Häng med på hennes resa, från motionär – till ledare! EVA ÄR 23 ÅR och utbildar sig till lärare inom idrott och hälsa. Hon har tränat på Friskis&Svettis Järfälla i omkring fem år och har provat på de flesta träningsformerna tills hon för två år sedan totalt fastnade för Spinning. Hon har ett stort intresse för träning och musik och det är därför hon nu tagit steget till att bli ledare. När denna tidning trycks så har Eva precis blivit godkänd som blivande Spinningledare och i vår väntar två tuffa utbildningsveckor.

-DET VAR EGTENTLIGEN INTE JAG som tog kontakt med Friskis&Svettis, det var en av spinningledarna som helt enkelt frågade om jag var intresserad. Att bli ledare var någonting som jag hade funderat på men inte gått vidare med, dels på grund av tidsbrist och så kommer jag ihåg att jag tänkte: "hur ska jag kunna prata och spinna samtidigt"? När jag väl bokade in taktprovet, som blev det första steget in i "friskisvärlden", så kändes det superbra! Jag funderade rätt mycket på vad det egentligen innebär att vara ledare på friskis. Jag kom snabbt fram till att: "visst har jag tid"! Jag går ju ändå själv

och tränar! Nu ångrar jag inte alls att jag valt detta, jag ser bara fram emot att få köra igång! ATT LEDA ÄR INTE FRÄMMANDE för henne, då hon undervisar i dans, men att leda på friskis innebär ett steg framåt i den egna utvecklingen.

Eva tycker att en bra ledare är någon som pushar och lyckas tvinga fram de allra sista krafterna hos människor.

– Jag satsar på att skapa ett omväxlande pass med bra musik och högt tempo! Musik är för mig AO och på mina pass kommer du utan tvekan få svettas till allt från house till reggaeton.

Fortsättning följer....

ANNA FAGERSTEDT, TEXT



Gym öppet i **Friskiskällan** Järfällavägen 106. Telefon receptionen 08-580 367 10.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.00–21.30	08.00–21.30 ▲	09.00–21.30	08.00–21.30 ▲	09.00–18.00	08.30–16.00	09.00–19.30

▲ **Morgonklubb 07.00–08.00** Medlemmar i Morgonklubben kan träna på morgonen före 08.00. Tag kontakt med Friskis&Svettis kansli eller mejla info@friskisvettisjarfalla.se för att få mer information om Morgonklubben.

Jympa och gruppträning i **Friskiskällan** = Stora Hallen = Lilla Hallen

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.45 Medel 45 min	10.00 Start	09.30 Senior	17.15 Medel	10.00 Start	09.00 Rygg/Bas ☺	09.30 Senior ●
17.15 Bas ☺	17.30 Medel	11.45 Medel 45 min	18.00 Skivstång intervall 70 min	11.45 Medel 45 min	10.00 Medel	10.00 Familjejympa
17.45 Medel	17.30 Skivstång	17.00 Medel	18.15 Bas ☺	17.00 Danspass	15.00 Medel ●	11.00 Medel
18.15 Medel	18.30 Rygg ☺	18.00 Bas ☺	19.15 Medel			17.00 Enkel
19.00 Cirkelfys	18.45 Core	18.30 Danspass	19.30 Box 1, 70 min			18.00 Medel
19.15 Medel 70 min	19.30 Medel 70 min	19.00 Medel	20.15 Cirkelfys/Core ●			18.30 Yoga
20.00 Danspass	20.00 Yoga	19.30 Box 2, 70 min				
20.30 Medel		20.00 Medel 70 min				● Passet utgår från vecka 14.

☺ Barn 10-11 år med medlemskort får gå på dessa pass i vuxens sällskap

Spinning i **Friskiskällan**

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.45 Bas 45 min		07.00 Medel ●			09.30 Medel Rullande från v 14	09.45 Start
16.45 Medel	17.30 Puls	17.00 Bas	17.30 Bas ●	17.00 Bas	15.00 Rullande ●	10.45 Medel 70 min
17.00 SkivstångSpin 85 min	18.30 Intensiv	18.00 Medel	18.30 Intensiv			16.00 Bas ●
18.30 Bas	19.30 Bas	19.00 Bas	19.30 Puls Bas från v 14			17.00 Medel
19.30 Puls	20.30 Medel ●	20.00 Puls 70 min	20.30 Medel			
20.30 Medel						● Passet utgår från vecka 14.

BARNPASSNING erbjuds till barn 0-2 år i Friskiskällan måndagar och onsdagar 11.15–13.15. Kostnad 10 kronor per barn och gång. Max 15 barn, först till kvarn gäller.

PÅSKSCHEMA

→ Den 21-25 april har vi ett speciellt påskschema. Mer information kommer att finnas på hemsidan och i träningslokalerna.

UTBUD

JYMPA OCH ÖVRIG GRUPPTRÄNING

– samtliga pass är ca 55 min om inget annat anges.

START – En lågintensiv jympa med ett tempo som passar dig som är träningsovan eller vill träna på en lugnare nivå.

SENIOR – En mjuk och behaglig jympa med möjlighet att ta i rejält.

RYGG – Skonsam och säker jympa. Tränar ryggens styrka, rörlighet och stabilitet.

BAS – Rejäl, lättillgänglig och härlig jympa utan hopp. Passen är öppna också för barn 10-11 år med medlemskap i vuxens sällskap.

MEDEL – Jympa med högt tempo, varierad belastning och en hopp.

SKIVSTÅNG – Effektiv och utmanande styrketräning med sportig karaktär.

SKIVSTÅNG INTERVALL – Ett skivstångspass med en avslutande konditionsdel i intervallform. 70 min.

CIRKELFYS – Pass med stationer för dig som gillar att ta i och träna enkelt, rakt och sportigt.

CORE – För dig som är igång med träning och vill jobba mer specifikt med styrka för mage och rygg. Utmanar din styrka, stabilitet, balans och rörlighet.

YOGA – Ett lugnt och meditativt pass med fokus på såväl inre som yttre känsla. Du behöver inte ha tränat yoga tidigare.

DANS – Ett pass helt bestående av steg, känsla och moves. Här blandas olika dansstilar och du kan hänga på direkt. Showa loss!

BOX 1 OCH 2 – Ett boxpass med handskar och mitsar där vi jobbar mycket två och två. Inga förkunskaper krävs på Box 1 medan Box 2 är för dig som tränat Box ett tag. 70 min.

FAMILJEJYMPA – Mysig och kul rörelselek för barn mellan 2-6 år och en medföljande vuxen. Familjejympa är en medlemsförmån, d v s vuxna medlemmar tar gratis med sig barn på passen.

ENKEL – Jympa för dig med något slags psykiskt funktionshinder.

Gym öppet i **Bolinder** Gjutmästare Rosbergs väg 8. Telefon receptionen 08-583 504 73.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08.00–21.30 ▲	09.00–21.30	08.00–21.30 ▲	09.00–21.30	09.00–18.00	09.00–16.00	09.30–18.00

▲ **Morgonklubb 07.00–08.00** Medlemmar i Morgonklubben kan träna på morgonen före 08.00. Tag kontakt med Friskis&Svettis kansli eller mejla info@friskisvettisjarfalla.se för att få mer information om Morgonklubben.

Jympa och gruppträning i **Bolinder** = Indoor Walking

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.30 Medel	16.30 IW Bas	17.30 Familjejympa	09.30 Senior	17.00 Yoga	09.30 Senior ●	10.00 Medel
18.30 IW Bas	17.30 IW Medel	18.30 IW Medel	17.30 IW Bas		10.30 Medel	11.00 IW Medel
19.30 Rygg ☺	18.30 Medel	19.30 Cirkelfys/Core	18.30 Bas ☺		15.00 IW Medel	16.00 Cirkelfys
20.30 IW Medel	19.30 Box 1, 70 min	20.30 IW Bas	19.30 IW Medel			17.00 IW Medel
			20.30 Medel ●			● Passet utgår från vecka 14.

☺ Barn 10-11 år med medlemskort får gå på dessa pass i vuxens sällskap.

För att delta i Indoor Walking krävs ett allträningskort, ett klippkort eller engångsbiljett. Kom i god tid till passen, senast 10 minuter innan passet startar.

Stavgång Gratis för dig som är medlem.

Måndag 18.30	Start Friskiskällan	Ulla, Eva. Passet körs från och med vecka 14.
Tisdag 10.00	Start Bolinderlokalen	Elsy, Ulla. Passet körs från och med vecka 2.

PÅSKSCHEMA

→ Den 21-25 april har vi ett speciellt påskschema. Mer information kommer att finnas på hemsidan och i träningslokalerna.

SPINNING

– samtliga pass är 55 min om inget annat anges.

START – Här går vi igenom grunderna för Spinning. Enkelt att hänga med även för dig som är helt ovan.

BAS – Rejält för dig som vill träna på en skonsam och lågintensiv nivå.

MEDEL – Passar dig som är igång med träning och vill träna med högt tempo och varierad belastning.

INTENSIV – För den vane spinnaren som verkligen vill få ut det där extra av sin träning. Tekniskt avancerat och riktigt tufft!

PULS – Med hjälp av pulsband kan du följa din egen ansträngningsgrad. För den vane spinnaren och den som vill koppla ihop känslan i kroppen till olika puls zoner.

SKIVSTÅNGSPIN – Ett kombipass där skivstångens styrka följs av konditionsträning med Spinning. 85 min.

TRÄNA UTE

– samtliga pass är 55–75 min.

STAVGÅNG – Här får du enkel, effektiv och skonsam träning. Stavgångspassen är också öppna för dig som helst går utan stavar. Tag med egna stavar eller låna av oss.



INDOOR WALKING

– samtliga pass är 55 min.

BAS – Här får du rejäl och effektiv konditionsträning. En nivå som passar de flesta och framför allt dig som precis börjat träna.

MEDEL – Här är tempot högre och du vill komma igång med styrketräningen. Du får en rejäl genomkörare! Passar dig som redan är i gång med träningen.

GYMINSTRUKTIONER

INTRODUKTION – Genomgång av grundläggande styrketräningsprinciper och maskinvisning i grupp.

GRUND – För dig som är ny i gymmet och vill komma igång med styrketräningen.

FORTSÄTTNING – För dig som har gymmat ett tag och vill fortsätta utveckla din styrketräning.

AVANCERAD – För dig som är ordentligt träningsvan och vill utmanas.

JUNIOR – Obligatorisk instruktion för dig med ett juniorgymkort. Genomförs alltid tillsammans med målsman.

FYSS – För dig som fått recept på Fysisk aktivitet utskrivet och köpt ett FYSS-kort. Extrautbildade instruktörer.

FOLKETS RÖST

Vad tycker du om musiken på Friskis?



HELGA JÄÄSKÄLÄINEN

– Jag jympar och styrketränar och gillar all sorts musik. Ibland är musiken avpassad för oss äldre och det är också bra. Jag är jättenöjd!



IDA NYBRINK

– Jag kör Spinning och tycker att musiken är ganska bra. Men det vore kul med lite häftigare musik ibland, till exempel mer techno.



THORD NYBERG

– Inga problem! Musiken är varierad och lite lugnare på dagtid. Jag går på Spinning och IW bland annat och tycker musiken är bra.



PHILIP BROWN

– Jag styrketränar på Friskiskällan och tycker det vore bra med mer variation. Gärna lite annorlunda låtar, inte nödvändigtvis från topplistorna.



LEILA LEE

– Jag tycker musiken är helt perfekt både på Jympa, Spinning och IW - kanske lite för hög volym ibland.



PETER OTTESTIG

– Musiken är väldigt viktig på Friskis, på Spinning, Cirkelfys och IW. Men på gymmet har jag egen musik i lurarna så jag kan koncentrera mig bättre.

8 061

medlemmar. Järfällas största och skönaste idrottsförening!

Friskis&Svettis Järfälla är en ideell idrottsförening som erbjuder träning för alla åldrar. Som medlem på Friskis&Svettis får du inte bara nya träningsvanor och bättre hälsa.

Du får dessutom:

SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING Medlemstidningen Friskispressen utkommer sex gånger/år.

FÖRSÄKRING Olycksfallsförsäkring som gäller alla träningstillfällen och för resa till och från träningen.

UVECKLA DIN TRÄNING med hjälp av våra duktiga ledare och instruktörer.

TRÄNA VAR DU VILL Du betalar bara 50 kronor, 5 pund eller 5 euro för en engångsträning på annan F&S-förening i hela världen!

TRÄNA I FRIHET Delta i vår uteträning.

TRÄNA TILLSAMMANS Delta med dina barn i Familjejympa.

VÄLKOMMEN TILL OSS!



BJUD MED EN KOMPIS

MEMBER? TA MED EN KOMPIS OCH TRÄNA TILLSAMMANS.

Namn:

Adress:

E-post:

Personnummer:

Gäller 1 pass/person och tillsammans med en medlem i F&S Järfälla. Erbjudandet gäller till och med 2011-04-30.



JAG VILL TESTA:

- Jympa/Gruppträning
- Spinning
- Gym
- Indoor Walking
(Gäller i mån av plats)