

Linköping



Spin vs IW Vilket blir din favorit?

Både Spinning och Indoor walking ger kanonbra träning för flåset. Vi gör en jämförelse med glimten i ögat. **SID 2**

Liv är rörelse Åsa debatterar och tränar

Åsa Kadowaki, läkare i psykiatri, får balans mellan kropp och själ genom träningen. **SID 4**

STARK NÄRVARO
Träningen är välgörande på många olika sätt konstaterar Åsa Kadowaki.

LEDARE

Din känsla - vår drivkraft

Vad har du för känsla när du kommer in på Friskis&Svettis? Vilken är din upplevelse av träningen? Hur känner du när du lämnar anläggningen?

DEN KÄNSLAN och upplevelsen är otroligt viktig för oss och för hela Friskis&Svettis idé. Det är den känslan som jag tror gör den stora skillnaden.

Jag har klippt ut några citat från medlemsundersökningen (oktober 2010) som beskriver några motionärens känsla för Friskis&Svettis.

"**JAG ÄR SÅ NÖJD** med att det finns ett ställe dit man kan gå, även om man är i dålig form och inte har lust att köpa dyra träningskläder eller lägga halva lönen på ett gymkort. Fortsätt jobba i den andan, det är det som behövs för oss som inte har tränat på länge och som känner oss lite bortkomna."

"Tycker att inpasseringssystemet känns lite opersonligt, det är trevligt att bli sedd och mött när man kommer."

"För mig känns ni som en del av min vardag, otänkbar att klara sig utan."

"Börjar att kännas, i takt med att jag blir äldre att det blir mer och mer anpassat för yngre."

PÅ FRÅGAN OM hur du bedömer Friskis&Svettis helhetskvalitet jämfört med andra var några av svaren de här:

"Alla känns välkomna."

"Att det är vanliga människor som både tränare och är tränare."

"Allt är så lagom bra."

"Andan i Friskis&Svettis."

"En varm atmosfär."

"Folket, besökarna och personalen. Stämningen är mycket lättare och varmare."

HÄR ÄR SVAREN mitt i prick. Vi är och vill vara en mötesplats för träning där de allra flesta kan hitta en träningsform som passar, tycka att det är kul, bli inspirerade, känna glädje och längta till träningen.

Tack för värdefulla svar! Medlemsundersökningen kommer vi att använda för att fortsätta utvecklas. Du får gärna maila mig om du har idéer, önskemål eller synpunkter. ●

LOTTA UTTERSTRÖM,
verksamhetschef
lotta@linkoping.friskissvettis.se



Indoor walking vs Spinning



MARIE EBBESON OCH ANDERS NORDSTRÖM trampar på för bra konditionsträning.

Kul, svettigt och härlig träning för flåset är gemensamma nämnare. Och båda går att köra på samma träningskort. Vem vinner "kampen" mellan Spinning och IW?

Är du ensamvargen som vintertid ställer dig på löpbandet och resten av året springer i motionsspåret? Eller är du den som varje år lovar att börja träna, men sen rinner det ut i sanden?

VIDGA DÅ VYERNA och testa på svävande jogging och spinning inomhus i grupp. Vi har hårdtestat den trampglada och flexibla spinningen och gett den konkurrens från nya, pigga träningsformen Indoor

walking. Båda är utmärkte träningsformer för att toppa konditionen, och dessutom är de helt oberoende av vädret.

MAN SKULLE KUNNA säga att walkern är en maskin i flera då den har en blandning av löpband, trappmaskin och motionscykel i sig. Indoor walking är särskilt bra när man vill ha träning som engagerar hela kroppen. Man tränar både hållning och balans.

Spinning erbjuder också stabilitets-

träning men här tränas främst de stora muskelgrupperna i benen. Det ger rejäl träning för flåset och ger ett starkare hjärta, effektivare lungor samt förbättrad blodcirkulation.

Walkern har en slank och låg design. Men trots slankheten är den mycket stabil. De generösa fotplattorna gör att man står stadigt, handtagen är greppvänliga vilket gör att man lätt håller balansen.

Walkern är användarvänlig, det är bara att kliva upp och börja gå. Allt blir rätt redan första gången. Passet går sedan ut på att i fem olika positioner träna kroppen.

SPINCYKELN MÅ se hög ut men med rätt inställning liknar den en konventionell cykel. Styret kan både justeras i höjd och längsled, vilket ger en ergonomisk sittställning. Sadeln kan justeras i höjddled på vissa cyklar och till viss del i längsled på de nya cyklarna. Rätt inställd är cykeln förvånansvärt bekväm, om än att rumpan kan ta lite stryk i början. Är du osäker på hur cykeln ska ställas in och därför drar dig för att gå på spinning kan du vara lugn. Ledaren går igenom inställningen innan passet, allt för att undvika eventuell skaderisk. Under passet jobbar man i tre olika positioner för att optimera träningen.

BÅDE SPINNING och IW är skonsamma träningsformer om man till exempel varit

skadad eller är överviktig. Spinning och Indoor walking kan med fördel användas som konditionskomplement till styrketräning i gym.

DET BÄSTA MED dessa träningsformer är att du kan lägga upp din träning så som du vill och samtidigt bli inspirerad av ledaren och få peppning från den övriga gruppen. Passet innehåller både rörlighet, styrka, kondition och lite koordination. Belastningen bestämmer du själv.

Det enda du behöver tänka på innan passen är att ta med dig en välfylld vattenflaska och en handduk.

SÅ VAD SKA man då välja – Spinning eller Indoor walking? Tja – varför välja när det går att köra både och... ●

SPINNING

Finns både i Tannefors och Kanonhuset. Tjugosju pass i veckan. Bas, medel, medel 70 och intensiv och i början av terminen även startpass. Finns även som kombi med Skivstång och Core.

INDOOR WALKING

Finns i Kanonhuset. Elva pass i veckan. Bas- och medelintensitet.

BÅDA BÄST I TEST

	Spin	IW
Utrustning finns (fler cyklar än walkers)	+++	+
Tillgänglighet (fler spinpass än IW-pass)	+++	+
Nytt på Friskis	+	+++
Svettigt	+++	+++
Styrelserepresentation (två ledare i varje aktivitet)	+	+
Ställningar (positioner)	++	+++
Kroppsfixering (i IW tränar man mer stabilitet)	+	++
Resultat	14 +	14 +

DÖTT LOPP

mellan Spinning och IW som fick lika många plus i denna "seriösa" jämförelse.



Hej medlem nr 10 000!

Den 4 december 2010 var en historisk dag i Linköpingsföreningens historia. Då klev medlem nummer 10 000 – Angelica Sohmér – in genom dörren.

Grattis Angelica! Hur kändes att bli den tiotusende medlemmen?

– Tack! Det var kul även om jag förstas blev lite förvånad.

Vad köpte du för träningskort?

– Jag köpte ett 10-klippkort för allträning. Det är bra att kunna testa all sorts träning även om det hitills mest blivit gym, just nu passar det mig bäst att kunna bestämma precis när man vill träna själv.

Hur hittade du Friskis&Svettis?

– Jag har varit medlem för länge sedan. Då gick jag mest på jympa. Sedan har det mest blivit fotboll i några år men det slutade jag med i höstas. Så när jag ville börja träna mer igen kändes det självklart med Friskis&Svettis.

Hur kommer det sig att du valde 10-kort?

– Jag och min pojkvän flyttade till Malmö vid årsskiftet. Då var det perfekt med 10-kort för att kunna träna fram till flytten.

Vad gör du i Malmö?

– Jag började läsa till socionom vid årsskiftet. Och det kanske blir träning på Friskis&Svettis här också – det är ju så bra när det finns både jympa och gym. ●

Angelica Sohmér

Ålder: 21 år

Aktuell: Som medlem nummer 10 000.

Familj: Sambo

Träna för själen

Åsa Kadowaki är psykiatern som debatterar om curlingsjukvård och gillar rörelse på alla nivåer.



Åsa startade sin jympakarriär på 80-talet i gulblå triksåer och läderskärp i midjan. Nu är hon inte uppseendeväckande klädd men syns ändå med pigga ögon och en total närvaro i det hon gör – även när hon jympar.

– Jag tjoar gärna lite på passen när det är extra kul. Det finns arbetskamrater som tycker det är så pinsamt att de inte vill gå på samma pass.

För Åsa blir det framför allt jympan men hon testat också annat.

– Just variationen i jympan är så härlig. När rörelse och musik följer varandra kan den enklaste rörelse bli jättehäftig. Corepassen är min utmaning och har bidragit till att jag nu har en stoltare och bättre hållning.

HON HAR TRÄNAT regelbundet två-tre gånger per vecka de senaste fem åren. Och det är Friskis&Svettis som gäller.

– Jag gillar det ideella i föreningen, det är sympatiskt och livfullt. Och det är bra att föreningen hela tiden utvecklas och växer. Målen är kloka – att man ska träna med ett leende.

Och ett leende kan göra halva underverk.

– Genom att le kan man må bättre – om inte leendet är en mask förstås. Men om man ler på riktigt så ger det positiva effekter i hjärnan.

Efter att ha läst på om föreningens mål och värderingar har Åsa också valt att bidra till föreningen med ideella insatser.

– Jag föreläser gärna för medlemmar och funktionärer kring det jag kan.

– LIV ÄR RÖRELSE, konstaterar Åsa. Och det gäller alla nivåer, man behöver ha en riktning i livet.

Åsa jobbar framför allt med föreläsningar och olika konsultationer och har nyligen skrivit en bok med den medvetet provokativa titeln ”Svensk sjukvård till vanvett – om patienten får bestämma”.

– Det är viktigt att undvika att medicalisera i onödan. Livet innebär såväl glädje som sorg, en början och ett slut. Vi bör stödja våra patienter i att våga leva det liv de fått. Inte hjälpa dem att fly från det eller undvika det.

Som ett led i detta är hon också en av initiativtagarna till ”Läkare med gränser”. Och just professionaliteten och att undvika curlingsjukvård är hennes hjärtefrågor.

– Personer med smärta kan till exempel bli sjukare än de behöver vara. Om man undviker att röra sig slipper man det obehagliga på kort sikt men får mer ont på lång sikt.

ÅSA KADOWAKI konstaterar att träning är välgörande på många nivåer. Inte minst för egen del.

– Jag har full närvaro under träningen. Jag tänker aldrig på annat. Det är otroligt skönt. För mig innebär träningen att få balans mellan kropp och psyke. Jag har så mycket i huvudet så jag behöver det!

Men för vissa personer kan balansen komma i olag.

– Om man får ångest av att inte träna

Namn: Åsa Kadowaki

Ålder: 44 år

Familj: Man och 3 barn

Jobb: Psykiater och psykoterapeut

Favoritövning på jympan: Gillar att böja på benen

Bästa träningsmusik: Glad och rytmisk

är det dags att se upp. Eller om man får katastroftankar om sitt utseende om man inte tränar kan det också vara varnings-signaler.

HUR TAR MAN DÅ sig ur detta tillstånd? Åsa menar att bara genom att bli medveten om det så har man kommit en bit på väg och man kan till exempel bestämma sig för att träna max varannan dag. Och sedan gäller det att stå ut med de obehagliga känslorna.

– Sitt still och ha ångesten. Gör inte något åt att det känns – låt det bara kännas.

Man tränar sig alltså i att göra tväremot vad det känns. För att bli trygg måste man först klara av att vara rädd. I och med det så tränar man acceptans för att ha tankar och känslor. Och detta jobb kan alltså leda in på ett sundare och gladare sätt att se på träning

LIKASÅ MENAR Åsa att öppna, glada rörelser när man tränar kan bidra till ökat välmående.

– Rent vetenskapligt fungerar träning antidepressivt. Man kan alltså minska nedstämdhet med träning. Och att röra sig utomhus är också välgörande. Att vara utomhus en timme per dag har samma effekt som att gå i ljusterapi.

Något som Åsa själv löser genom att cykla var hon än ska. För Åsa är träningen inte bara fysisk, hon är också öppen och närvarande i minglet före och efter passen. Ofta i samspråk med andra.

– Det är också så kul och socialt på Friskis. Det blir många möten som betyder mycket för mig. ●

”
Man
behöver
en rikt-
ning i
livet!

ETT LEENDE gör gott säger Åsa Kadowaki.



**AMIR JELECEVIC**

Gymninstruktör.

Bästa gymövning-

en: Hantelpress för bröstträning.

Favoritmusik: Nu blir det mest House-musik.**ANNA WRETMAN**

Leder medeljympa söndagar kl 17 i Kanonhuset.

Roligaste jympa-övningen: Hopp och skutt.**Coolaste övningen:** Armhävningar.**JOHANNA GUDJONSDOTTIR**

Leder medeljympa måndagar kl 16 i Tannefors.

Bästa läten: Utan tvekan Alles Neu med Peter Fox. Den ger ett otroligt ös på jympagolvet.**CHRISTINA ANDERSSON**

Leder medeljympa lördagar kl 15.30 i Tannefors.

Bästa jympa-övning: Ingen speciell - variation är bra.

Friskis färskaste funkisar

Funktionärerna är många. Några är nya. Andra har varit med hur länge som helst. Friskispresen har träffat vårens nya ledare och instruktörer.

**MARIA WALL**

Leder medeljympa söndagar kl 17.30 i Kanonhuset

Bästa låt: Just nu älskar jag Robyn.**Ultimata jympa-övningen:** Den som görs med glädje.**ULLACARIN BÄCKEHED**

Leder Spin/bas onsdagar kl 11.45 i Tannefors.

Bästa tränings-låt: Billy Jean med Michael Jackson.**Favoritposition:** Tung position 1!**KENNETH GUDOMLUND**

Gymninstruktör och receptionsvärd.

Bästa gymövning- en: TRX-band som finns på Kanonhuset. Funktionell träning för hela kroppen!**Bästa träningsmu-** sik: Just nu Sara Löfgren.

I HUVUDET PÅ EN LEDARE



FOTO: KRISTOFER HEDMAN

STRYP ENERGITJUVARNA

DET ÄR MYCKET projekt i livet. På jobbet, hemma, med jympapasset eller annat jobb i föreningen. Hur blir det ett lyckat projekt? Eller vad hindrar ett lyckat projekt? Det finns mycket som spelar in, men något som är viktigt är att eliminera energitjuvar. Alla har nog hamnat på ett improduktivt sammanträde eller i ett havererat projekt. Ibland är det energitjuvar som är orsaken.

EN BEDRÄGLIG FORM av energitjuv är stoppenergi – allt nytt är fel, och allt ska bevaras precis som det är just nu. Det är inget fel i att vara nöjd med läget som det är just nu, men stoppenergi går ut på att till varje pris bevara nuläget. Alla förändringar motarbetas.

En annan variant av energitjuv går under benämningen "cykelstället": det läggs oproportionerligt mycket tid på smådetaljer. Mängden diskussion kring en förändring kan vara omvänd till förändringens storlek. Som jympaledare kan man till exempel fastna i små detaljer i sitt pass som man sedan ägnar orimligt mycket tid åt att putsa på.

BENÄMNINGEN "CYKELSTÄLLET" myntades 1957 i en berättelse om byggandet av ett nytt kärnkraftverk. Beslutet om kärnkraftverket kunde tas på kort tid. Något som tog mycket längre tid var beslutsprocessen kring det cykelställe som ska anläggas i anslutning till kärnkraftverket. Eftersom alla vet hur ett cykelställe fungerar så har ALLA åsikter om hur, var och i vilket material och i vilken färg cykelstället ska konstrueras.

DET ÄR INTE alltid andra som stjälar energi, utan det kan lika gärna komma inifrån. Numera försöker jag lyfta blicken för att se om jag sitter och bestämmer färgen på cykelstället. Sitter jag och säger omotiverat nej till förändring? Att våga utmana gäller även på jympagolvet. Att gå utanför komfortzonen och testa något jag inte gjort innan. Allt blir inte bra direkt. Allt blir inte bra. Men det blir utveckling. ●

MARKUS BERG
Intensivjympaledare

JYMPA = Kanonhuset = Tannefors = Utgår från Kanonhuset

SCHEMA FRÅN 21/2

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	09.00 Senior Ulla L		09.00 Station/senior 70 Carin L		09.30 Medel Göran S	
10.00 Senior Gunilla H		10.00 Dans senior Susanne K		10.00 Senior Gunilla H	09.45 Yoga Ylva M	
11.45 Rygg Pernilla S	11.45 Medel Ulrika W		11.45 Core Lotta U	11.45 Styrka/medel Gunilla Li	10.00 Familj 2-6 år Karin L	
	15.00 Cirkelfys* Martina K				11.00 Aerobics Basic Rullande	
14.00 Core mamma Lotta U		16.30 Start Maria H		14.00 Rygg Lena M	11.00 Styrka/medel Elin N	15.45 Station/medel 70 Maria D
16.00 Medel Johanna G	16.00 Medel Maja B	17.00 Medel Can A			15.30 Medel Christina A	16.00 Medel Åsa B
16.30 Medel Christina C	16.30 Bas Marianne K	17.00 Medel Eva L		16.00 Medel Rullande		16.00 Junior 7-9 år Linda L
17.00 Junior 10-12 år Carin P	17.00 Medel Monica T		17.00 Medel Ewa B	16.30 Aerobics Basic Lina B		16.30 Skivstång Intervall 70 Monica L
17.00 Core Gunilla Li/ Lotta U	17.00 Intensiv Markus B	17.30 Step 1 Linda A	17.15 Yoga 70 Margareta D	17.00 Medel 70 Karin S		17.00 Medel Anna W
17.30 Bas Marita A		18.00 Bas Maria B	17.15 Bas Anna K	17.00 Box 85 Hanna L		17.00 Medel Rullande
17.30 Medel Claes U	17.30 Aerobics 2 Jonas K	18.00 Cross/medel 90 Magnus A/Ulf J	17.30 Cirkelfys* Kristofer H	17.15 Station/medel 70 Pia Ö		17.30 Dans Mikalea G
18.00 Medel Göran S	18.00 Rygg Lotta N	18.00 Cross/bas 60 Karin H/Helen E	18.00 Intensiv Hanna L	17.30 Skivstång Ingrid G		17.30 Medel Maria W
18.00 Skivstång Mats S	18.00 Medel Sofia M G	18.00 Medel Niclas K		Boka via internet Som medlem kan du boka pass via vår hemsida på Spinning, Indoor walking, Skivstång, Ki box, CoreSpin, SkivstångSpin och Yoga. Mer info på vår hemsida och i receptionerna i Kanonhuset och Tannefors. friskisvettis.se/linkoping	18.00 Puls/medel Anna L	
18.30 Dans afro Anna B	18.45 Box 85 Fredrik S	18.00 Medel 70 Helena S	18.15 Aerobics 1 Ellen S		18.00 Puls/bas Marie B	
	19.00 Skivstång Johan H	18.30 Skivstång Elenor S	18.30 Enkel Lena E		18.30 Box 85 Lars P	
19.00 Medel 70 Gunilla Lu	19.00 Station/medel 70 Pontus W	19.00 Station/medel 70 Bengt W	19.00 Medel Marcus S		19.00 Medel Susanne K	
19.15 Step Basic Theresa H	19.15 Yoga 70 Lillianne F	19.15 Core Sofie K	19.15 Skivstång Intervall 70 Carolina L		19.00 Intensiv Max B	
19.30 Medel Catti P-A	20.00 Medel Torbjörn S	19.30 Puls/medel Helena Ö	19.30 Dans afro Ida A			

* Cirkelfys ingår i både gym- och jympakort.

SPINNING & INDOOR WALKING = Kanonhuset = Tannefors

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.45 Spin/medel** Mari J		11.45 Spin/bas Ullacarin B	07.00 Spin/medel Annika K	11.45 Spin/medel Matilda B	10.00 Spin/medel 70 Fredrik B	16.30 Spin/medel** Rullande
	17.00 IW/medel Carin L			17.00 Spin/medel 70 Anna Bo	10.30 IW/bas/medel Rullande	16.45 IW/bas Marie E
17.30 Spin/bas Marina R	17.30 Spin/medel Daniel S	17.30 Spin/bas Nina R T	17.30 Spin/bas Kerstin E	17.00 IW/bas Maja L	10.30 Spin/bas Rullande	17.00 Spin/bas Maria K
18.00 IW/medel Monica T	17.30 CoreSpin Annika K	18.00 Spin/medel 70 Maria S	18.00 Start/spin** Marie R	17.30 Spin/medel Tina B		17.45 Spin/intensiv Jörgen K
18.00 Skivstång Spin Mats S		18.00 IW/medel Anna V				18.15 Spin/medel Mats W
18.00 Spin/medel Anders N	18.30 IW/medel Rullande	18.45 Spin/medel Christel R	18.30 IW/medel Marie B			18.30 IW/medel Madeleine S-S
19.15 IW/bas Marie E	18.45 Spin/bas Anna Bj	19.15 IW/bas Maja L	18.45 Spin/medel Åsa C			
	19.15 Spin/medel Eva R	19.30 Spin/medel Fredrik B	19.15 Spin/intensiv Ulf C			

** Dessa pass körs till och med den 31/3.

GYM TANNEFORS & KANONHUSET

Anläggningarna är öppna 15 minuter efter att gymmet stänger.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
6.45 - 21.00	6.45 - 21.00	6.45 - 21.00	6.45 - 21.00	6.45 - 18.45	9.00-16.45 9.00-12.00	14.30 - 20.00

Träningskort	12 mån	6 mån	3 mån
Allträning	2000 kr	1400 kr	800 kr
1-Träning	1300 kr	750 kr	500 kr
Ungdom jympa (13-19 år)		550 kr	
10-kort Allträning	400 kr		
Terminskort		Termin	
Senior		550 kr	
Junior		200 kr	
Familj		200 kr	
Enkel		200 kr	
Gym funktionshindrade		300 kr	
Specialkort		Special	
Start & Cross		0 kr	
Prova-på 3 ggr		190 kr	
Engångsbiljett medlem		50 kr	
Engångsbiljett icke-medlem		80 kr	

MEDLEMSAVGIFT FÖR 2011 ÄR 100 KR

Du måste vara medlem för att kunna köpa alla träningskort utom Prova-på och engångsbiljett.

TRÄNINGSKORT

Alla kort gäller 12, 6 respektive 3 månader från inköpsdatum.

ALLTRÄNING

Allträningskort gäller på Jympa, Gym, Spinning och Indoor walking.

1-TRÄNING

1-träningskort gäller på Jympa, Gym eller Spinning/Indoor walking.

UNGDOMSKORT

Jympa för dig som är 13-19 år. Legitimation ska kunna uppvisas.

TERMINSKORT

Kortet gäller en termin, t.o.m. 2011-05-29

SENIOR, JUNIOR, FAMILJ, ENKEL

Dessa kort gäller på respektive pass.

PROVA-PÅ

Du får pengarna tillbaka vid köp av träningskort 3, 6 eller 12 månader.



JYMPA

Jympa är Friskis&Svettis egen unika träning med kondition, styrka och rörlighet. Varje ledare väljer sin musik och passen har olika personliga uttryck. Den klassiska jympan finns på start-, bas-, medel-, intensivnivå.

START

Start är en skonsam jympa med enkla övningar. Det finns gott om tid att hinna med rörelserna. Passet innehåller inga hopp eller tunga övningar.

BAS

Varierad och skonsam jympa som bygger styrka, kondition och rörlighet från grunden. Bas är hoppfritt men lite jogging och steg som "lättar" ingår.

MEDEL

Passar dig som är van att röra på dig. Medel har tuffare tempo. Tyngre övningar varvas med lättare och hopp med hoppfria steg. Medel 70 är helt enkelt ett längre pass.

INTENSIV

Intensiv är för dig som har bra kondition, starka muskler och gillar att träna med mycket hög belastning.

AEROBICS

Block med stegkombinationer med dansig känsla. Finns från grundläggande Aerobics Basic till Aerobics 2 som är avancerat.

BOX

Box är en mix av rak, kraftfull jympa på medelnivå och tuff, rolig box- och kampsports-träning. Vi tränar med handskar och handmitzar.

CIKELFYS

Träning vid olika stationer med hjälp av skivstångar, brädor, Bosu och Kettelbells. Passet kräver viss träningsvana och kroppskänedom.

CORE

Ett instruktivt pass där du tränar styrka, stabilitet, balans och rörlighet. För dig som är träningsvan.

CORE MAMMA

Träning efter graviditeten.

CORE/SPIN

En kombination av Core och Spinning. Core-träning följs av ett konditionspass på cykeln. Funktionell och effektiv träning av bälstyrka och kondition.

DANS

Disco, funk, jazz, latino, rock och swing. Inga avancerade koreografier, bara härma, släpp loss och med mycket känsla och attityd.

DANS AFRO

Ett medryckande pass med inspiration från afrikansk dans med rytmer och frigörande rörelser. Koreografin är enkel, bara att härma och släppa loss. Låt trummusik och dansstegen bli "ett". En helhetsupplevelse som är kul, svettig och meditativ.

ENKEL

Jympa med enkla rörelser och mycket glädje. Enkeljympan vänder sig till personer med intellektuellt funktionshinder. Var och en deltar på sitt sätt och utifrån sina egna förutsättningar.

FAMILJ

Spring, hopp och lek till glad musik. För barn, 2-6 år, tillsammans med vuxna.

JUNIOR

7-9 år, 10-12 år. Kul jympa som är föräldrafri! Föräldrar kan förstas träna samtidigt på annat pass. Bra rörelser för kondition, styrka och balans.

PULS

Jympa med extra konditionsträning. För dig som gillar tempo och inspireras av rörelseutmaningar. Passet har ett längre konditionsavsnitt. Finns som Puls/bas och Puls/medel.

RYGG

Anpassat för dig som behöver ta hänsyn till rygg och nacke. Tränar styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med säkra övningar. Passet leds av sjukgymnast.

SENIOR

Träning med rörelseglädje och energi anpassad till dig som är äldre. Belastning strax under basnivå. Även Station/senior som är ett 70 minuters seniorpass med extra styrka.

SENIOR/DANS

Ett danspass för dig som är äldre. Rörelserna är enkla men mycket känsla och härligt gung.

SKIVSTÅNG

Enkel och effektiv styrketräning med skivstång. Belastningen anpassar du med vikterna. Skivstångintervall 70 är ett längre pass med mer konditionsträning. För dig som har träningsvana.

SKIVSTÅNG/SPIN

En kombination av Skivstång och Spinning. Ett skivstångspass följt av ett konditionspass på cykeln. Tuff och utmanande träning.

STATION/MEDEL

Enkel och styrkeinriktad träning. En del av passet tränar styrka i stationer med redskap.

STEP

Pass med danskänsla på step up-bräda. Finns som Step Basic och Step 1.

STYRKA

Ett "rakt" jympapass med power där styrketräningen ges mer tid. Finns som Styrka/medel.

YOGA

Ett lugnt, effektivt och skönt pass som gör gott för både kropp och själ. Ger styrka och rörlighet. Yogapassen bygger på Hahtayogas grunder och är Friskis&Svettis egen yogaform. Finns även som ett längre pass, Yoga 70.

SPIN, CROSS & IW

SPINNING

Konditionsträning på ett säkert och skonsamt sätt. Ledaren, musiken och stämningen peppar. Belastningen bestämmer du. Finns på bas-, medel- och intensivnivå och som kombinationspass med Skivstång eller Core.

CROSS

Crosspasset kombinerar jogging och styrketräning i stationer. Redskapen finns i naturen i form av backar, bänkar, räcken med mera. Nu två intensiteter - bas 60 och medel 90.

INDOOR WALKING

Konditionsträning som alla kan vara med på. Kliv upp på "walkern", greppa styret och börja gå! Hela kroppen engageras. Belastning, utgångsställning och tempo varierar under träningen. Känslan är som att svävande jogga i en lätt uppförsbacke. I vissa avsnitt jobbar du fritt med armarna och tränar hållning, balans och bälstyrka. Finns på bas-, och medelnivå.

GYM

TRÄNA STYRKA

Behöver du rehabilitera en skada, komplettera annan träning eller helt enkelt komma i form? Träningen i gymmet går att variera i det oändliga. I vårt gym är det seriös träning som gäller utan att det blir för allvarligt. Du kan boka tid med en av våra gyminstruktörer både när du börjar träna eller när du har tränat ett tag och vill utvecklas. Fråga om vårt gymutbud i receptiopen.

F&S GYM

Öppna dörrar

Måndagar, fredagar 9.00-12.00 och onsdagar 13.00-15.00 är du som har en funktionsnedsättning och behöver stöd välkommen att träna i gymmet i Tannefors. På dessa tider finns personal på plats som extra stöd i gymmet. Boka tid för instruktion på 013-12 30 92.

Lugna Gymmet

Tisdagar och torsdagar 9.00-11.00 spelar vi lugna musik på lägre volym i gymmet i Tannefors.

Gym Ung

Du som är 13-15 år kan också träna i gymmet. Du och din förälder tar först en instruktion som bokas i receptionen och sedan kan ni träna tillsammans. Gymkort behövs för er båda.



FOLKETS RÖST

Hur hamnade DU här?



EMELIE LARSSON, 27 år, tränar mest jympa. Tänker köra 3 ggr/vecka men det blir nog mest 2...

– Jag hängde med min mamma och moster.

Vad ser du fram emot 2011?

– Mest att ta min examen som arbetsterapeut.



ANJA RUDSTRÖM, 51 år, kör jympa 3 ggr/vecka.

– Jag hittade hit genom min man Torbjörn.

Vad ser du fram emot 2011?

– Vad gäller träningen så fortsätter jag så här. Jag mår så himla bra av det!



MIKAEL FRIDH, 24 år, tränar på gymmet 5-6 gånger/vecka.

– Jag bor runt hörnet och fick tips om att det öppnat ett nytt gym för några år sedan.

Vad ser du fram emot 2011?

– Att testa nya gymmet på Kanonhuset och dra med ännu fler kompisar hit.

FOTO: TOOMAS PIIRIMETS TEXT: GUNILLA LINDBERG



Bjud på Friskispressen

Ge tidningen till en vän eller lägg den i fikaummet när du läst klart. Och lägg den i pappersåtervinningen när alla läst klart så blir det nya fina tidningar.

Vår vision:

Friskis&Svettis Linköping – den **grönaste** mötesplatsen för träning

Nu kommer Flex!

Träna och utmana din funktionella rörlighet, den naturliga flexibilitet din kropp behöver. Träningen är fokuserad med dynamiska, tydliga och energifyllda övningar. Kommer till Linköping under våren. Håll utkik!

DU KAN PÅVERKA

Friskis&Svettis är en ideell idrottsförening. En gång per år är det årsmöte. Alla medlemmar är välkomna på årsmötet (och att lämna motioner innan!) som går av stapeln den 4 april kl 19.00. Hör av dig till valberedningen om du har förslag på vilka som ska ingå i styrelsen eller om du vill engagera dig: valberedningen@linkoping.friskissvettis.se

HEJ MEDLEM!

Friskis&Svettis är en ideell idrottsförening. Vår vision är att få många människor att röra på sig, träna och tycka det är kul.

Några medlemsförmåner:

TRÄNINGSTIDNING

Friskispressen sex nummer/år.

FÖRSÄKRING

Olycksfallsförsäkring som gäller i samband med träningen.

STARTPASS

Startpass på jympa och spinning ingår.

CROSS

Crosspass med varierad uteträning.

AKTIVITETER

Föreläsningar och andra aktiviteter ordnas regelbundet.

TRÄNA VAR DU VILL

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

VANDRINGAR

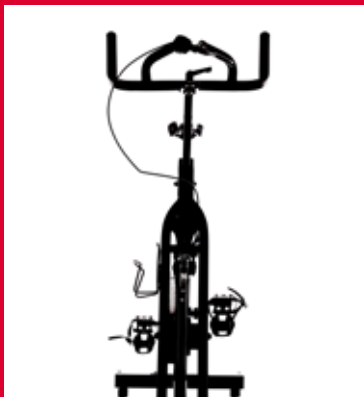
Frilluftsledarna ordnar flera vandringar varje termin.



FOTO: LASSE HEIDENBERG

SPINN OF HOPE

Den 26/3 blir det spinning från morgon till kväll. Samla ihop ett gäng till ett lag eller häng bara på. Deltagaravgiften går till Barncancerfonden. Läs mer på vår hemsida eller spinnofhope.se



IF FRISKIS&SVETTIS LINKÖPING E-post lotta@linkoping.friskissvettis.se Hemsida friskissvettis.se/linkoping

Adress Tannefors Gamla Tanneforsvägen 17, 582 52 Linköping Telefon Tannefors 013-12 30 92

Adress Kanonhuset Tinnerbäcksgård 32, 582 10 Linköping Telefon Kanonhuset 013-12 91 90