

Nacka



FRISKIS&SVETTIS
NACKA HAR
ÖVER 100 PASS
PER VECKA!
SCHEMA
SID 6-7

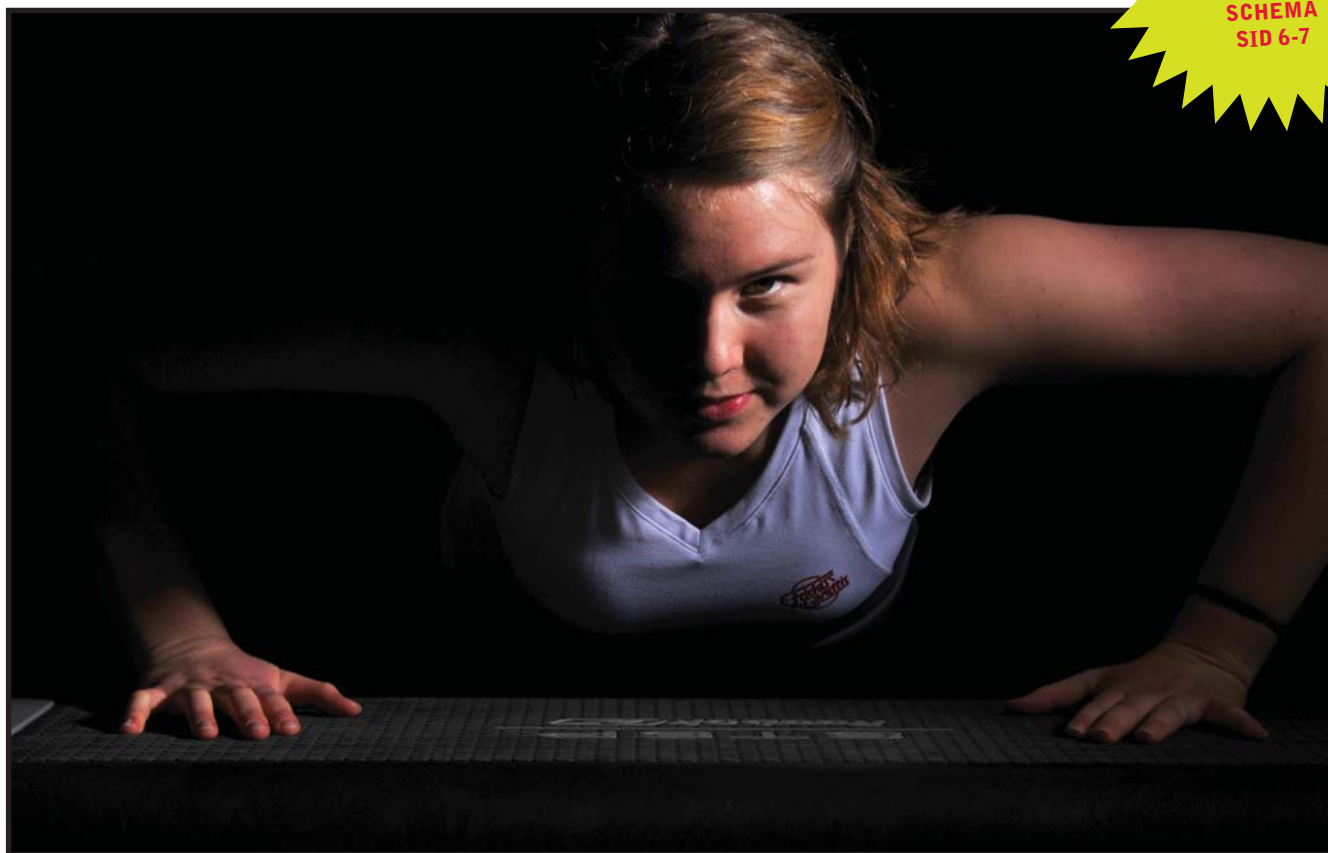


FOTO: JAN JOHANSSON

Gym Tillsammans

Gymträna med din tonåring?
Åldersgränsen på gymmet
sänks till 13 år - under vissa
förutsättningar. **SID 2**

Stjärnstatus

Läs om vårens nya ledare

Anna och Lisa har gjort
det! De har blivit ledare på
Friskis&Sveltis. Läs mer...
SID 4

LISA -
NY LEDARE I
F&S NACKA-
VÄRMDÖ I VÅR!

Vilken start!

Det har varit full fart i säsongstarten 2011 och det känns riktigt bra. Det är många som vill träna med oss och vi har satt flera besöksrekord. Härligt! Vid årsskiftet var vi fler än 7 000 medlemmar, en ökning på nästan 40% sedan 2009, och en stor del i detta är anläggningen i Sickla som tillkom under året.

Nu vill vi att ännu fler ska upptäcka Friskis&Svettis och börja träna med oss! Men för att kunna bli fler så behöver vi också kunna erbjuda ytterligare träningspass, även på dagtid. Vi vill även kunna erbjuda nya spännande intensiteter som vi inte har idag, t.ex; Cirkelgym, Dans fuego, Högintensiv träning (HIT), Flex, Core mamma, med flera. Och för att kunna göra allt detta så behöver vi bli ännu fler ledare och instruktörer.

Under januari rekryterade vi nya hungriga ledare och instruktörer inom jympa/övr. gruppträning, spinning och gym. Det var många som var intresserade och de som blev uttagna kommer nu att genomgå Friskis&Svettis utbildningar. Till höstsäsongen 2011 är de klara och laddade att köra träningspass och gyminstruktioner för fulla hus. Anna och Lisa är våra senaste nytillskott på ledarfronten. Kanske har ni träffat dem på jympagolvet? Den här säsongen kör de sin första säsong och i detta nummer av våra Egna Sidor kan ni läsa lite mer om dem. Kanske är du också intresserad av att bli ledare/instruktör hos oss? Då ska du hålla ögonen öppna i sommar/höst för då är det dags för rekryteringsomgång 2.

Vi fortsätter arbeta med vår ambition att göra våra anläggningar så tillgängliga som möjligt för alla som vill träna med oss. I februari i år öppnar vi våra gym för de som är 13 år. Det gör vi under namnet "Gym Tillsammans". Medföljande målsman med Allkort gäller. Har du någon därhemma som skulle behöva komma igång? Då är ni välkomna till oss. Tillsammans!
Läs gärna mer om detta längre fram i våra Egna sidor.



FOTO: JAN JOHANSSON

Önska dig en starkare kropp 2011 med Friskis&Svettis i Nacka!

SVEN ERIKSSON, verksamhetschef

sven@nackavarmdo.friskissvettis.se



FOTO: ALVRETEIN

GYMTRÄNING FÖR UNGDOMAR FRÅN 13 ÅR.

NYHET I VÅR! GYM TILLSAMMANS

Under februari öppnar Friskis&Svettis Nacka-Värmdö sitt utbud för ungdomar.

Med start i februari 2011 erbjuder Friskis&Svettis Nacka-Värmdö träningskortet Gym Tillsammans till ungdomar från 13-15 år. Åldersgränsen på gymmet har hittills varit från 16 år, men nu kan alltså ungdomar börja gymma redan från det året då de fyller 13 - tillsammans med målsman.

Föreningen har märkt ett ökat intresse från unga och vuxna att kunna träna tillsammans på gymmet.

I föreningen finns också intresse, lust och beredskap att välkomna tonåringar och erbjuda dem mer av utbudet.

Statistiken talar för att det är just under de här åren som klyftan mellan aktiva och inaktiva ökar. Fysisk aktivitet och spontanidrott minskar med stigande ålder och man vet att tonåren är en kritisk period. Friskis&Svettis kan då genom sitt breda utbud erbjuda möjlighet till allsidig träning både för dem som vill ha ett alternativ till sin idrott och för dem som vill vara aktiva utan att tävla.

idrott och för dem som vill vara aktiva utan att tävla.



FOTO: JAN JOHANSSON

← Magnus Ekman är gyminstruktör och receptionsansvarig på F&S i Sickla. Han ser fram emot att kunna hjälpa de lite yngre tonåringarna i gymmet.

—Man vet att tidiga positiva upplevelser av att träna ökar möjligheten till att man som vuxen ser motion som en naturlig del av sin livsstil, säger Magnus. Det är vi på F&S gärna med och bidrar till!

Gymträningen för denna åldersgrupp sker under lite andra förutsättningar, med ramar som gör att träningen ska hålla god kvalitet.

En förutsättning är att de - ihop med någon förälder - genomgår en gyminstruktion med en instruktör. Det är en grundinstruktion som riktar sig till tonåringen. Vid varje tränings-tillfälle måste också en målsman vara med.

Träningen i gymmet, och på cardiomaskinerna, ska ske i sällskap med och under överseende av en förälder.



FOTO: ALVRE TEN

Målsman har alltid ansvaret för den unga personen i gymmet.

—Tanken är att Friskis&Svettis ska vara en mötesplats för många människor - det är bland annat det vi vill erbjuda, fortsätter Magnus. Vi vill ge förutsättningar för kvalitativa och lustfyllda träningsupplevelser. Det är också en tävlingsbefriad plats som kan vara uppskattat av många unga. Här finns vuxna förebilder i form av våra medlemmar och funktionärerna i vår förening.

Vi hoppas och tror att denna träningsform kommer att tilltala både ungdomarna och deras föräldrar, avslutar Magnus.

TEXT: ULRIKA FREDÉN

FAKTA:

GYM TILLSAMMANS

Redan idag får ungdomar från det år de fyller 13 ha eget träningskort och gå på jympa och spinning.

Från februari 2011 kan de också gå på gymmet, i målsmans sällskap.

Egen träning på gymmet får ske först från det år de fyller 16 år. För Gym Tillsammans gäller följande:

- En målsman ska alltid vara med vid tränings-tillfället.

- Inpasseringen till gymmet sker ihop med målsman.

- Målsman/förälder ska inneha giltigt Allkort.

- Ungdomen tränar i gymmet (alternativt på konditionsmaskinerna) i målsmans sällskap och under dennes överseende.

- Innan ungdomarna kan köra igång ska de - tillsammans med medföljande vuxen - ha genomgått en gyminstruktion med någon av föreningens utbildade instruktörer.



FOTO: ALVRE TEN

INSTRUKTION MED VÄLUTBILDAD INSTRUKTÖR OCH EN FÖRÄLDER.

Vårens nya **stjärnor!**

Anna och Lisa har gjort det! De har utbildat sig till jympaledare i Friskis&Svettis.

Namn: Anna Martinsson

När: Fredagar klockan 17.30 i Sickla

Tränar: Har spelat fotboll nästan hela livet, men nu har jag hittat Friskis och att springa i spåren - gärna runt Hellasgården.

Favoritmuskel: Skrattnuskeln



Musik på passet: Varierat, allt från The Bell Stars, Ringo och Beyonce till The Hives och Nickelback.

Musik du slipper: Oj vad svårt. Dansband tror jag.

Favoritrörelse: Nå'n som får hjärtat att pumpa. Eller situps, där man utnyttjar hela rörelsen, jobbar fokuserat upp och bromsar tillbaka.

Hat Rörelse: Jag gillar inte om musiken är för snabb i rörligheten, så att man måste jäkta igenom en rörelse istället för att verkligen ta ut den.

Varför ledare: Energin det ger att möta motionärerna. Den härliga känslan av att inspirera någon att kämpa hårt eller känna rörelseglädje. Tillfredsställelsen i att jag faktiskt kan och vågar.

Varför ditt pass: För att du får jobba hårt i styrka och syretopp, men också vicka lite på höfterna när musiken inspirerar till det i uppvärmningen.

Ett måste i träningsväskan: Något att äta efter passet.

Träningstips: Ta ut! Gör stora rörelser, gå djupare, sträck på dig ännu mer. Då får hjärtat jobba lite till och du mår bättre!

Gör när du inte är på F&S: Svarar på barnens varförfrågor, ritar dinosaurier och prinsessor, har disco i köket, åker skidor på längden och utför, besöker släkten i Hälsingland, driver egna firman, umgås med vänner, äter god middag en vanlig tisdag med min man. Försöker leva i nuet helt enkelt.

Namn: Lisa Bäckström

När: Onsdagar 19.30 i Sickla, och varannan lördag 08.30 i Orminge.

Tränar: Jympa och dans

Favoritmuskel: magen

Musik på passet:

Musik som får en att vilja röra sig.

Musik du slipper: Techno

Favoritrörelse: Benskittehopp

Hat Rörelse: Långsamma jämfotahopp

Varför ledare: För att det ger en skön kick, och jag får bestämma all musik själv.

Varför ditt pass: För att det är roligt.

Ett måste i träningsväskan: Vattenflaska

Träningstips: Hitta en träningsform som du tycker är roligt!

Gör du när du inte är på F&S: Träffar kompisar, spelar gitarr och lite piano, dansar och går i skolan.



VILL DU OCKSÅ BLI LEDARE?

Alla Friskis&Svettis-ledare genomgår en gedigen utbildning i två steg som F&S riksorganisation ordnar.

På utbildningen får ledarna lära sig anatomi, fysiologi och träningslära - det som behövs för att tillverka ett eget pass med musik och rörelser. Alla gör sedan sitt personliga pass.

Ledaren väljer själv sin musik och komponerar sedan sitt pass enligt en bestämd mall. Detta är unikt i träningsvärlden. Ofta har man färdiga koncept med förutbestämd musik och rörelser.

En kvalitetsssäkring är den ärliga uppföljningen då en specialutbildad ledare kollar att passet ligger inom mallen. Då finns möjlighet att få feedback, rätt till fel och utvecklas.

Ledarrekrytering görs vid behov. Vid uttagningen genomgår man ett taktprov, provleder en sekvens av ett jympapass och blir intervjuad.

Träningsvana samt god plastik (dvs hur du visar en rörelse) är viktigt, likaså utstrålning, närvaro och taktkänsla.

Håll utkik på hemsidan för info nästa ledaruttagning. Frågor besvaras av Sven Eriksson, sven@nackavarmdo.friskissvettis.se

TEXT: ULRIKA FREDÉN
FOTO: JAN JOHANSSON

VAD ÄR KI?

Ki är F&S samlingsnamn för en grupp av pass, alla inspirerade av österländsk träning. Ki är det japanska uttrycket för livsenergi och kraft. I Ki-passen arbetar man med fysiska övningar, koncentration och andning på olika sätt, från det lugna

och meditativa till det explosiva och kraftfulla.

F&S Nacka-Värmdö har passet Ki Balans, som är ett yoga och Qi Gong-inspirerat pass samt Ki Box som är ett explosivt boxningspass. Spana in schemat för nästa tillfälle!

F&S PÅ FB!

Bli ett fan på Facebook du med! Över 600 personer har hittat till Friskis&Svettis Nacka-Värmdö på Facebook. Vi finns på [facebook.com/friskisvettisnacka](https://www.facebook.com/friskisvettisnacka). Vi ses!

**UTESKOR ÄR UTE
OCH INNESKOR ÄR INNE!**

Så är det hos oss!
Gränsen för uteskor är vid entrén, innanför den är det inneskor som gäller.

**ÅRSMÖTE!
6 APRIL
I SICKLA**



**MER INFO KOMMER I
MARS PÅ VÅR HEMSIDA**

I HUVUDET PÅ EN FUNKTIONÄR

**PETER HOPFGARTEN
KLÄDANSVARIG VÄRD**



Alla är så positiva på Friskis!

Peter Hopfgarten har varit funktionär och motionär i F&S Nacka-Värmdö i 25 år.

Ditt första möte med Friskis? Jag började när F&S Nacka-Värmdö började med ryggjympa. Jag hade ont i ryggen och en kompis var funktionär i föreningen. Han sa till mig: nu har vi börjat med ryggjympa, nu kan du inte skylla på nånting!

Vilka funktionärsroller har du haft genom åren?

Jag har varit värd i nästan 25 år. Jag har också varit joggingledare - jag har gått Steg 1-utbildningen. Numera är jag också Klädansvarig i föreningen, jag ser till att alla funktionärer har kläder. Jag har också suttit med i en utbildningsgrupp som arrangerade temadagar och föredrag för våra funktionärer.

**Du har ett stort engagemang för den här föreningen!
Varför är F&S så speciellt?**

Det föll sig naturligt när jag började, alla är så himla positiva och trevliga - en gemenskap som jag trivs bra i! Nu är det en vana för mig.

Kul minne?

Vår funkisresa till Riksgränsen var en fantastisk upplevelse! Händelserik, bland annat hade vi arrangerat en räkfrossa i en skogsglänta vid Rombaksfjorden vid Narvik, som överraskning för alla funktionärer. Den var mycket uppskattad! Trots lite manfall (två ledare fick åka till sjukhus efter vandring och mountainbike - en bruten fot och en krossad näsa) tror jag att vi alla upplevde det som en suveränt lyckad resa!

Namn: Peter Hopfgarten
Ålder: 72 år. **Bor:** Saltsjö-Boo. **Familj:** Fru. Barn och barnbarn. **Gör:** Är pensionär.
Gör på F&S: Värdar en kväll i veckan. Klädansvarig.
Tränar: Oftast gym.
Favoritmuskel: Biceps

TEXT: ULRIKA FREDÉN & FOTO: JAN JOHANSSON

Jympa och övrig gruppträning i Orminge

PASSEN ÄR 55 MINUTER - UNDANTAGET STATION, KI BOX & SKIVSTÅNG/KONDITION SOM ÄR 75 MINUTER.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00 SENIOR	17.00 BAS	17.00 PULS/BAS	10.00 SENIOR	10.00 START	08.30 MEDEL	09.30 FAMILJ
11.30 MEDEL *	18.00 MEDEL	18.00 MEDEL	17.00 BAS	11.30 MEDEL	09.30 BAS ▲	10.30 MEDEL ▲
17.00 MEDEL	18.00 DANS *	18.00 STEP *	18.00 MEDEL	16.30 BAS	10.30 DANS	14.45 SKIVSTÅNG/KOND *
18.00 BAS	19.00 STATION	19.00 RYGG	18.00 AEROBICS *	17.30 PULS/MEDEL	15.00 F&S MIX	15.00 PULS/BAS
18.00 YOGA *	19.15 SKIVSTÅNG/KOND *	19.00 KI BOX *	19.00 CORE			16.00 CORE
19.00 MEDEL		20.00 MEDEL	19.15 SKIVSTÅNG/KOND *			17.00 PULS/MEDEL
19.15 SKIVSTÅNG *			20.00 MEDEL			
20.00 PULS/MEDEL						

* = BOKNINGSBARA PASS

* = BARNPASSNING

▲ = BARN I ÅLDERN 7-12 ÅR GÅR GRATIS IHOP MED VUXEN

RÖD TEXT = LILLA HALLEN

SVART TEXT = STORA HALLEN

Spinning i Orminge

PASSEN ÄR 55 MINUTER OM INGET ANNAT ANGES.

ALLA SPINNINGPASS ÄR BOKNINGSBARA FR TRE DAGAR INNAN.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17.30 MEDEL	17.30 SPINN/75	17.30 MEDEL	17.30 BAS	17.30 MEDEL	15.30 SPINN/MIX	17.00 MEDEL
18.30 INTRO/BAS	19.00 MEDEL	18.30 SPINN/PULS	18.30 INTENSIV			
19.30 SPINN/PULS						

FÖR BOKNING AV PASS: GÅ IN PÅ FRISKISSVETTIS.SE/NACKAVARMDO OCH FÖLJ INSTRUKTIONERNA. DU KAN BARA BOKA OM DU HAR GILTIGT TRÄNINGSKORT SAMT BARA ÅT DIG SJÄLV, OCH TRE DAGAR FRAMÅT.

HÄMTA UPP DIN BOKADE BILJETT SENAST 5 MINUTER INNAN PASSET BÖRJAR.

VI RESERVERAR OSS FÖR EV. ÄNDRINGAR I SCHEMAT.

FRISKIS&SVETTIS ÄR EN IDEELL FÖRENING.

- Träningskortet är personligt, överlåtelse tillåts ej.
- Träningskortet gäller på Friskis&Svettis Nacka-Värmdös träningspass och gym undantaget två-föreningsskortet som gäller i två föreningar.
- Köpt träningskort återlöses ej.
- Förlorat träningskort ersätts för en kostnad av 100 kr.
- Som medlem är du under träning försäkrad i försäkringsbolaget IF.
- IF Friskis&Svettis Nacka-Värmdö är ansluten till Riksidrottsförbundet och tar avstånd från all doping. Slumpvisa kontroller förekommer och den som gör sig skyldig stängs av från träning hos oss.
- För personliga tillhörigheter som t ex värdesaker, skor och kläder ansvaras ej.
- För köp av kort med ungdoms- eller pensionärsrabatt gäller att du kan uppvisa giltig legitimation och intyg.
- Ändringar i schema kan förekomma.
- Vi behöver ditt samtycke för att databehandla dina personuppgifter. De används för att administrera ditt medlemskap. När du köper ett träningskort samtycker du till att vi får behandla personuppgifterna.

Prislista Våren 2011

gäller Orminge & Sickla

Korttyp:	Autogiro	12 mån	6 mån	1 mån
Tvåföreningsskort	—	3 900 kr	—	—
Allkort	260 kr	2 900 kr	1 900 kr	545 kr
Allkort (ungd/senior)	225 kr	2 500 kr	1 500 kr	495 kr
Allkort 13-15 år	—	2 000 kr	1 400 kr	—
Allkort Dag	225 kr	2 500 kr	1 500 kr	—
Jympa/övr. gruppträning (ej spinning)	175 kr	1 900 kr	1 300 kr	—
Jympa (ungd/senior)	125 kr	1 300 kr	900 kr	—

INFO:

Tvåföreningsskort - Nacka/Stockholm (alla träningsformer)
Allkort - alla träningsformer
Allkort dag - från öppning till kl.15, må-fre
Jympa/övr. gruppträning - ej spinning & gym

MER INFO om våra olika träningskort (fler korttyper t ex) finns på vår hemsida: friskissvettis.se/nackavarmdo

Jympa och övrig gruppträning i Sickla

PASSEN ÄR 55 MINUTER - UNDANTAGET KI BOX & SKIVSTÅNG/KONDITION SOM ÄR 75 MINUTER.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
16.30 RYGG	11.30 MEDEL	10.00 SENIOR	11.30 CORE	07.30 KI BALANS ✖	09.30 FAMILJ	10.00 BAS ▲
17.30 MEDEL	16.30 MEDEL	16.30 MEDEL	16.30 MEDEL	10.00 SENIOR	10.30 MEDEL ▲	11.00 MEDEL
18.30 STEP ✖	17.30 CORE	17.30 BAS	17.30 BAS	11.30 MEDEL ✖	11.30 BAS	15.30 MEDEL
18.30 KI BALANS ✖	18.00 START ✖	18.30 DANS	18.30 SKIVST/KOND ✖	16.30 PULS/BAS	14.00 F&S MIX	16.30 BAS
19.30 SKIVST/KOND ✖	18.30 BAS	19.30 MEDEL	18.30 YOGA ✖	17.30 MEDEL		
	19.30 MEDEL		20.00 AEROBICS			

✖ = BOKNINGSBARA PASS

✖ = BARNPASSNING

▲ = BARN I ÅLDERN 7-12 ÅR GÅR GRATIS IHOP MED VUXEN

RÖD TEXT = LILLA HALLEN

SVART TEXT = STORA HALLEN



Spinning i Sickla

PASSEN ÄR 55 MINUTER OM INGET ANNAT ANGES. ALLA SPINNINGPASS ÄR BOKNINGSBARA FR TRE DAGAR INNAN.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17.30 INTRO/BAS	17.30 BAS	06.45 MEDEL (45 min.)	17.30 MEDEL	17.30 MEDEL	10.00 MEDEL	16.00 MEDEL
18.30 MEDEL	18.30 MEDEL	17.30 SPINN/75	19.00 MEDEL			
		19.00 MEDEL				



GYM- INFO

Gymmets öppettider hittar du på sidan 8.

Observera att sista inpassering kan göras 30 minuter innan stängning.



FÖR BOKNING AV PASS: GÅ IN PÅ FRISKISSVETTIS.SE/NACKAVARMDO OCH FÖLJ INSTRUKTIONERNA. DU KAN BARA BOKA OM DU HAR GILTIGT TRÄNINGSKORT & MEDLEMSKAP SAMT BARA ÅT DIG SJÄLV, OCH TRE DAGAR FRAMÅT. HÄMTA UPP DIN BOKADE BILJETT SENAST 5 MINUTER INNAN PASSET BÖRJAR. VI RESERVERAR OSS FÖR EV. ÄNDRINGAR I SCHEMAT.

FOLKETS RÖST

Vad tränar du helst?



JONATHAN ALSBERG, 18 år, tränar på gymmet ca 4 ggr per vecka.
–Gymträning är klart roligast! Jag tränar på gymmet i Orminge och Sickla
Favoritmuskel:
– Bröst.



JONATHAN SAMUELSSON, 18 år, tränar 3-4 gånger i veckan.
–Jag styrketränar helst. Då tränar jag det mesta och försöker få med alla muskelgrupper.
Favoritmuskel:
–Axlar.



TEIJA RASTEHEDE, 51 år, tränar 4-5 gånger i veckan.
–Jag går helst på jympa. Core är en absolut favorit! Sedan årsskiftet har jag också börjat att gå på gymmet.
Favoritmuskel:
–Hjärtat. Utan det fungerar man inte!



VICTOR LINDQVIST, 18 år, tränar styrketräning 3-5 ggr/vecka.
– Jag gillar gymträning mest, jag blir taggad av att se resultat.
Favoritmuskel:
–Bröstmuskel, det är sköna muskler som ger bra pump.



TINA ERIKSSON, 23 år, – Jag konditionstränar och går på gymmet. Mest av allt gillar jag löpbandet.
Favoritmuskel:
–Triceps, kul att dra i repen!



CHRISTER LANDGREN, 63 år, tränar cirka 2-3 ggr/vecka på gymmet.
–Jag tycker om att cykla och stå på crosstrainern.
Favoritmuskel:
–Hela kroppen. Jag gillar allround-träning.



SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Nacka-Värmdö 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:

FRISKISPRESSEN - SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING
Medlemstidningen utkommer sex gånger per år.

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

UTVECKLA DIN TRÄNING
Träffa våra välutbildade ledare och instruktörer. Fråga dem om träning!

F&S NACKA-VÄRMDÖ bildades 1983. Vi erbjuder drygt 100 pass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. F&S Nacka-Värmdö har ca 140 ledare, instruktörer och värdar som engagerar sig ideellt i föreningen.

NYA ÖPPETTIDER I VÅR!

10 JAN - 12 JUNI

ÖPPET



	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
ORMINGE	9-21.30	7-21.30	9-21.30	7-21.30	9-19	8-17	8-19
SICKLA	6.30-21.30	6.30-21.30	6.30-21.30	6.30-21.30	6.30-19	9-17	9-18