

Stockholm



**PÅVERKA
FRISKIS&SVETTIS
STOCKHOLM!
LÄS MER OM
ÅRSMÖTET
PÅ SIDAN 5.**

Skräddarsytt Egna träningsmål den nya trenden

Träningscoacher, kurser och breddat utbud. Friskis&Sveltis Stockholm möter trenden – att allt fler vill individanpassa sin träning. **SID 2**

Bli ett golfess Träna dig i form för hole-in-one

Golfproffs vet att styrka betyder mer än klubba. En fyskurs för golfare är en av vårens stora nyheter hos Friskis&Sveltis Stockholm. **SID 4**

FORTSÄTTER.

Medan Jennie Gustafssons mage växer för varje vecka fortsätter hon leda spinningpass. "Men mot slutet behöver de flesta anpassa sin träning till magstorleken. Kursen Gravidträning kan vara bra för alla tränande gravida som vill veta mer", säger hon. **SID 7**

2010 – ett bra år. Nu siktar vi uppåt framåt!



Din förening hade ett bra år 2010. Drygt 3 500 nya medlemmar och över två miljoner besök totalt. Utökad träningsyta med över 1 200 kvadratmeter. Och flera nya träningsformer, framför allt Indoor walking och Cirkelgym.

Cirka 60 procent av medlemmarna köper ett allträningskort – en ökning med fyra procent på fem år. Det är med andra ord många som förstått vitsen och vikten av att träna allsidigt.

2010 rekryterade vi 120 nya funktionärer – totalt är det nu runt 1 400 frivilligt engagerade som ständigt bidrar med sin kompetens. Tänk på att funktionärerna är här ideellt på sin fritid. Hjälp gärna till själv ibland, exempelvis genom att skrapa bort vatten i duschen eller ta upp ett tappat papper. Vi är ju din förening!

Mer siffror:

Över 300 spinningcyklar, omkring 750 styrketräningsmaskiner, 60 nya "Indoor walkers", 60 000 låtar i vår skivbank, Sveriges största tidningsmagasin inom träning, 60 träningsformer både inne och ute samt en hemsida som besöks av 7 500 personer om dagen.

Som du förstår är det en hel del som sker i föreningen. Och du som medlem kan välja – engagera dig mer eller bara njut av träningen.

2011 KOMMER VI att jobba ännu mer med att du ska trivas och vilja träna ofta och länge. Vi hoppas att du tar med dig familj och vänner.

Vi ska gemensamt lyfta Världens friskaste stad – eftersom det är viktigt för vårt kära Stockholm att vi som lever och arbetar här ska må så bra det går. Vi ska dra vårt strå till stacken tillsammans med dig.

Vi syns! ●

PETER ROGEMAN,
chef för F&S Stockholm
peter.rogeman@sthlm.friskissvettis.se



MÅLET: KÖRA MC TILL LOFOTEN

Håkan Öhmans rygg har krånglat länge. Men tillsammans med sin träningscoach vill han nå sitt mål: Att orka köra motorcykel till Lofoten i sommar.

Historien om Lofoten som hägrande lockbete började med ett ryggsnitt. Håkan Öhman hjälpte en kompis att flytta. Plötsligt smälde det till.

– Som tack för flytt hjälpen bad min kompis alla att önska sig något av honom. Han kör MC som jag, och jag önskade att han och jag skulle köra till Lofoten tillsammans, berättar Håkan.

Han har sedan länge haft problem med ryggen till och från. Efter ryggsnittet, på väg till jobbet på sin motorcykel, var han plötsligt tvungen att kliva av på grund av smärtan.

Då fick han ett träningskort på F&S Stockholm av sin arbetsgivare, plus ett antal möten med en personlig tränings-

coach – och det blev Stina Eklund Olofsson.

– Jag har haft träningskort tidigare men då har jag börjat, tagit i för mycket, fått ont och sedan lagt av. Men nu har jag ju fått den här trevliga kvinnan på halsen, säger Håkan.

Vad gör hon som får dig att träna?

– Programmet hon har satt upp för mig är jättebra. Hon är riktigt bra på att se vad det är som får mig att träna helt enkelt.

Hur mycket bättre har du blivit i ryggen?

– 98,2 procent! Nej, men rent muskulärt har ryggen blivit hundra gånger bättre.

Sedan knakar det och brakar fortfarande och det är kanske något som måste åtgärdas på annat sätt än med träning. Men utöver ryggförbättringen tycker min fru att jag fått en snyggare kropp och det är ju trevligt!

TRÄNINGSCOACHEN Stina Eklund Olofsson berättar att önskemålen bland dem hon coachat varierar en hel del.

– Någon har dykt mycket och vill komma i form för att kunna återuppta dykningen. Någon vill kunna springa tjejmilen nästa år. Vissa vill få bättre kondition i största allmänhet, gå ner i vikt eller forma till kroppen, säger hon.

När det gäller rent estetiska önskemål med träningen, anser Stina Eklund Olofsson att det är bättre att försöka få en känsla inifrån.

– Det är så mycket press på hur man ska se ut. Alla kan inte se ut som Arnold Schwarzenegger – men han har kanske inte tränat så mycket på sistone

förresten, haha! Men om man känner sig starkare och orkar mer så får man bättre självkänsla. Skönhet kommer ju faktiskt från insidan.

Varför är det bra med en träningscoach?

– Vissa motiveras av träningen i sig, eller av att vara en del i en grupp. Men många vill ha tydliga mål och blir sporrade av att träffa någon och få en "hemläxa" med kortare delmål och längre större mål på sikt, säger Stina Eklund Olofsson.

PÅ JOBBET har Håkan Öhman ett foto på sin motorcykel och på Lofoten som bakgrundsbild på sin dator. Och han är säker på att han kommer att nå sitt mål till sommaren. ●

LISA RÖSTLUND, TEXT OCH FOTO



Ökad efterfrågan på skräddarsydd träning

– Allt fler vill ha konkreta mål med sin träning, säger Anna Blomkvist, projektledare på F&S Stockholm.

SLIPPA TA LIFTEN ner efter sista åket. Klara Göteborgsvarvet på 1 timme och 45 minuter. Sänka sitt handikapp i golf. Önskemålen bland F&S Stockholms medlemmar skiljer sig vitt åt.

Enligt Anna Blomkvist har många motionärer tränat under en lång tid hos Friskis&Svettis.

– Lusten är grunden i all F&S träning. Men nu adderas allt mer en vilja att sätta upp mål med sin träning. Träningskunskapen och insikten om möjligheten att variera träningen har ökat enormt generellt, säger hon.

Köper man styrketränings- eller allträningskort ingår två instruktioner med en gyminstruktör. Dessutom finns mängder av olika former av gruppträning. Förutsättningarna för individanpassad träning är utmärkt hos Friskis&Svettis, anser Anna Blomkvist.

– Ibland kan utbudet nästan upplevas som överväldigande, och då kan våra kurser och föreläsningar vara en hjälp att sälla fram det man ska välja för att uppnå de specifika målen man har med sin träning. ●



VÄRNYHET

Fyskurs för golfare

– Många köper dyra klubbor för att slå längre, men det man får lära sig på kursen är ovärderligt, säger Peter "Pepz" Jegefalk som är träningscoach.

Med funktionell styrka, rörlighet och kroppskontroll kan golfaren ta sin sving till en ny nivå. Det menar Peter "Pepz" Jegefalk som är träningsansvarig och träningscoach i föreningen och har utvecklat F&S Stockholms nya fyskurs för golfare.

– Kursen innehåller fysträning för golfare. Vi fokuserar på att lokalisera svagheter och utveckla kvaliteter som styrka, rörlighet och balans för att bli bättre golfare.

Själv stod han på golfbanan första gången som tioåring och har varit fångad sedan dess och är för övrigt regerande golfmästare i F&S Stockholms funktionärskår. Enligt honom är golfare ofta fysiskt oförberedda för säsongen. Men med rätt träning kan golfprestationen förbättras väsentligt.

– Vi sitter mycket på rumpan och vi behöver aktivera våra sätes- och bälmuskler oftare. Det är också vanligt att golfare som så många andra är stela i

bröstryggen och axlarna. Golfsvingen är en extremt komplex rörelse och fallerar något i rörelsekedjan så kompenserar man ofta på fel sätt med något annat, säger Peter "Pepz" Jegefalk.

KURSEN VÄNDER SIG TILL nybörjare eller medelgolfare som har viss träningsvana. För att orka en fyratimmarsrunda på banan med omkring 100 slag för medelgolfaren fokuserar kursen på funktionella styrkeövningar, balans- och rörlighetsträning för hela kroppen.

– Många köper dyra klubbor för att slå längre, men det man får lära sig på kursen är ovärderligt. Jag tror att folk kommer bli överraskade över effekten träningen har på golfen om man tar till sig verktygen och tränar med dem. Man får dessutom en chans att knyta kontakter med nya träningskompisar. ●

NORA MLIK, TEXT
TOBIAS FAHLKVIST, FOTO



Träningscoach Peter "Pepz" Jegefalk

"Jag tror att folk kommer bli överraskade över effekten träningen har på golfen."

TIPS TILL GOLFARE

Hitta dina svagheter och jobba på dem.

Träna gärna pass som Cirkelfys, Skivstång och Flex.

Satsa på funktionell styrketräning där hela kroppen aktiveras, undvik maskiner.



FYSKURS

→ **Vad:** Fysträning för golfare med fokus på funktionell styrka, rörlighet och balans.

→ **För vem:** Nybörjare och medelgolfare med viss träningsvana.

→ **Var och när:**
F&S Farsta:
måndagar 7/3, 14/3, 21/3 Tid: 13.00-14.30
F&S Karolinska Institutet:
torsdagar 31/3, 7/4 14/4 Tid: 17.00-18.30
F&S Kista Entré:
måndagar: 14/3, 21/3, 28/3 Tid 18.00-19.30
F&S Ringen: söndagar 13/3, 20/3, 27/3 Tid: 11.00-12.30

→ **Instruktörerna:** Är erfarna gyminstruktörer med egen golffarenhet.

→ **Pris:** 390 kronor för medlem med giltigt träningskort, 790 kronor för ickemedlem. Då ingår ett månadskort allträning gällande från första kursdatum samt medlemsavgift (ordinarie pris: 990 kronor.)

→ **Anmälan:** Kursplats köper man på respektive anläggning. Först till kvarn gäller och det är max åtta personer i varje grupp.



JOHAN ÖSTLUND, AEROBICS- OCH DANS FUEGOLEDARE

"Jag sätter upp egna musikalerna"

Varför ville du börja leda Aerobics och Dans fuego?

– Jag har dansat en del förut och tävlat i latinamerikansk dans. Men dansen hamnade på hyllan och jag började köra Aerobics som ett slags substitut. Sedan fick jag för mig att jag skulle bli ledare själv. Att få leka fram egna rörelser, utforska delarna i koreografin var det som lockade.

Är det som du tänkte dig?

– Jag kände inte till så mycket om själva ledarskapet innan. Nu inser jag att kontakten man skapar med motionärerna är det som är roligast.

Vad gör du annars?

– Jag håller på med amatörteater och musikalerna. Under vintern är vi ett några som satt ihop en egen musikal, Vinterland, på Aliasteatern vid Odenplan, där jag har koreograferat och musikinspirerat. I gänget är vi två F&S-ledare, jag och Sanna Magnusson.

Finns några paralleller mellan F&S och musikalerna?

– Absolut, framförallt de pedagogiska bitarna. Jag hade inte kunnat lära ut koreografierna på samma sätt om jag inte gått ledarutbildningen – där man får jobba med att bryta ned en koreografi och på vilket sätt man kan förmedla den. Jag har fått en massa verktyg som jag kan använda. ●

Namn: Johan Östlund. **Ålder:** 24 år. **Bor:** Hagsätra. **Gör:** Säljare på Esprit. Musikalartist. **Gör på F&S:** Leder Aerobics 1 onsdagar 18.30, F&S Sveavägen och Dans fuego F&S Skrapan måndagar 20.00. **Familj:** Mamma, pappa och lillebror i Gävle. **Tränar:** Jag önskar jag kunde säga att jag gymmar, men jag dansar mycket och försöker gå på massa olika pass, dels Aerobics men även Jympa, Skivstång och Core. **Favoritmuskel:** Axlarna. **Favoritställe i Stockholm:** Att stå vid Slussen och titta ut över vattnet, det gillar jag!

Kursen som ger resultat

Föreläsningar – men framför allt träning och konditionstest. Det har fått deltagarna i kursen Formtoppen att vilja fortsätta.

RESULTATEN ÄR TYDLIGA. Bland dem som hittills har mätt sin kondition från förra omgången av kursen, innan jul, har samtliga förbättrat sin kondition.

– Jag blev faktiskt själv förvånad. För personerna som hittills genomfört det andra konditionstestet är sådana som inte tränat mycket mer än vid kurstillfällena. Och trots att det bara gått sju veckor sedan starten så är det mätbara resultat! säger kursledaren Pernilla Färlund, hälsocoach för FaR-motionärer och receptionschef på F&S Gärdet.

Upplägget är sju kurstillfällen, en gång i veckan, som inleds med en föreläsning på 1,5 timme och därefter olika träningspass för varje gång.

– Det är för att visa på olika träningsformer och för att trycka på hur viktigt det är med variation.

Pernilla Färlund beskriver att kursen främst vänder sig till personer som står och stampar lite med sin träning och vill få en skjuts framåt.

– För deltagare som varit helt nybörjare har det i vissa delar varit lite för tufft. Vi kör till exempel Cirkelfys efter bara ett par veckor.

Men de flesta har ändå lovordat Formtoppen.

– Det är så kul att alla blir så taggade

och inspirerade och frågar om det inte blir någon fortsättning på kursen direkt efteråt. Men en bra fortsättning kan vara att gå vidare med individuella upplägg tillsammans med en träningscoach, säger Pernilla Färlund. ●



GAV RESULTAT. Marie-Louise Sturk, 53, deltog i Formtoppen förra året. Under kursen ökade hennes kondition med 13 procent, visade konditionstesten som gjordes vid start och efter kursens slut.

FORMTOPPEN

→ **Pris:** Medlemspris: 2 900 kr. Ej medlem: 3 500 kr inkl. allträningskort som gäller på F&S Stockholm under kursperioden.

→ **När:** Onsdagar 18-20.30.

→ **Startdatum:** 30 mars.

Sista anmälningsdag 14 mars.

→ **Anmälan:** gardet@sthlm.friskissvettis.se. Ange namn, personnummer, adress, mejl och telefon.

→ **Frågor:** F&S Gärdet 429 70 04

FRISKIS&SVETTIS STOCKHOLMS ÅRSMÖTE

TORS DAG 14 APRIL KL. 19.00 är det dags för IF Friskis&Svettis Stockholms årsmöte. Mötet äger rum på F&S City på Mäster Samuelsgatan 20.

Årsmötet är ett tillfälle för dig som medlem att påverka din förening. Alla medlemmar som är födda 1998 eller tidigare och som betalt medlemsavgiften för innevarande verksamhetsår är berättigade att rösta på mötet. Medlem som inte har rösträtt har yttrande- och förslagsrätt på mötet.

MOTIONER som ska behandlas på årsmötet ska vara inlämnade senast 17 februari, till IF Friskis&Svettis Stockholm, Box 122 60, 102 26 Stockholm. Det går också bra att maila till peter.rogeman@sthlm.friskissvettis.se.

ÅRSMÖTESHANDLINGAR finns tillgängligt på alla F&S Stockholms anläggningar senast den 31 mars.

VÄLKOMMEN!



Ladda med Extra energi

– våra butiker är fyllda med härliga frukter, grönsaker och nyckelhålmärkta varor.



Hitta din närmaste butik på www.vi-butikerna.se



SPINNER. Jennie leder spinning på F&S Kungsholmen tisdagar 17.30.

Gravida Jennie fortsätter träna

Jennie Gustafsson, 35, är spinningledare. Hon är gravid i femte månaden och fortsätter leda sina pass.

JENNIE GUSTAFSSON beskriver att det välsignade tillståndet hon befinner sig i inte påverkar träningen nämnvärt.

– Jag tränar alltid, så jag bara fortsätter. För mig är det ingen dramatisk förändring. Träningen är lika viktigt som alltid, även under graviditeten. Jag känner efter och går på mindre belastande pass ju större magen blir. Svetten och endorfinkicken har jag svårt att klara mig utan.

Hon är socionom till yrket, men är för tillfället föräldraledig med sin 1 år och 9 månader gamla son. Erfarenheten från förra graviditeten ligger färskt i minnet.

Spinningen funkade bra, till dess att magen blev för stor.

– Då tyckte jag det blev för mycket att

sitta framåtlutad på det sätt som man gör, och ha hög musik omkring sig.

Simning var ett perfekt tränings sätt i nionde månaden, enligt Jennie.

Jennie blev under förra graviditeten avrättad av vissa barnmorskor från att träna, medan andra sagt att hon kan köra på som vanligt. Därför rekommenderar hon F&S Stockholms kurs Gravidträning.

– Det kan vara bra att gå en sådan kurs. Man träffar ju på barnmorskor som kan ge helt olika svar på frågor om träning. På en kurs får man insatta svar och dessutom kan det vara kul att träffa andra gravida som är intresserade av träning, säger Jennie Gustafsson. ●

Gravidträning – kursen för tränande gravida

STEG 6
MOT VÄRLDENS
FRISKASTE STAD

När magen är stor ska man tänka på hållningen. Men framför allt att träning inte är farligt, säger Jonna Coleman, ledare för F&S Stockholms kurs i Gravidträning.

GYMINSTRUKTÖREN Jonna Coleman leder tillsammans med en barnmorska kurserna i Gravidträning, som drog i gång för ett år sedan.

Föreläsningar blandas med praktik och deltagarna får information om graviditeten och processerna i kroppen.

– Det är viktigt att tänka på att det går jättebra att träna och att många upplever att det faktiskt hjälper dem mot trötthet och värk, säger Jonna Coleman.

Under kursen får deltagarna bland annat anpassade träningsprogram för hemma- och gymträning. ●

→ Kursen hålls under tre tillfällen på F&S Lindhagen. 8, 15 och 22 mars. Pris: 390 kronor för medlemmar med träningskort och 590 kronor för icke medlemmar.

→ Anmälan: Från 21 februari via telefon till 08-429 70 14



PIERRE SCHORI, DIPLOMAT OCH EXPOLITIKER

Diplomat med svart bälte i judo

Hur länge har du tränat på F&S?

– Det måste vara 20 år. Jag höll på med kampsport och tyckte Friskis&Svettis verkade mesigt. Men min fru drog med mig till F&S Lidingö. Att det var mesigt försvann och nu ser jag bara fördelar – att det är demokratiskt, geografiskt och ekonomiskt tillgängligt.

Hur tränar du under perioderna när du är bortrest?

– Nu har jag och min hustru varit borta fyra månader som gästprofessorer på ett universitet i New York. Då hade vi med oss F&S-dvd:erna "Stark och stabil" och "Kraft och känsla". Vi hyrde bostad nära vår dotter och då ingick yoga i hyran. Nu när jag kom hem var det första jag gjorde att testa Yoga 1. Jag tycker F&S borde satsa mer på yogautbudet!

Du har varit ordförande i Svenska judoförbundet och har svart bälte.

– Jag började när jag var 18 år och fascinerad av allt japanskt. Jag fick en judokurs i Köpenhamn av mina föräldrar. Sedan bildade jag en klubb i Malmö där jag bodde. Under mitten av 90-talet tillfrågades jag om jag ville bli ordförande i riksorganisationen, och fick då slita hårt med att upgradera mitt bälte.

Håller du på fortfarande?

– Ja, mentalt. Har man hållit på med judo länge så går man och ser på saker på ett särskilt sätt. Det handlar mycket om balans. Man tränar på att titta rakt fram för att kunna se åt sidorna. Den ursprungliga bilden för judo är ett träd under snö. Ju mer snö som faller på en gren desto mer böjer den sig och till slut faller snön av och grenen kommer upp igen – man ska aldrig möta våld med våld. ●

Namn: Pierre Schori. **Ålder:** 72 år. **Bor:** Kungsholmen. **Gör:** Nu senast gästprofessor på Adelphi University i New York tillsammans med hustrun Maud. Dessförinnan chef för spanska tankesmedjan FRIDE i Madrid, FN-sändebud på Elfenbenskusten, FN-ambassadör, biståndsmåstern, kabinettssekreterare, diplomat och EU-parlamentariker. **Familj:** Fru, tre barn och fem barnbarn. **Tränar:** Olika träningsformer på F&S Stockholm. Lite löpning och mycket yoga, inshallah! **Favoritmuskel:** Benmuskelnerna. **Favoritställe i Stockholm:** Hela staden! Staden vid vattnet!

Inspirerande lopp i Stockholm!



27 mars: Premiärmilen

10 km-lopp på en flack och snabb bana på Norra Djurgården i Stockholm. Start och mål vid Frescatis universitetsområde.

● www.premiarmilen.se

7 maj: Spring Cross

Vårens stora terränglopp avgörs på Norra Djurgården. Start och mål vid Frescati.

Loppet har två distanser; 6 km och 12 km.

● www.SpringCross.se

18 maj: MilSpåret

Spring 10 km på en flack och lättlöpt bana på Djurgården.

Start och mål vid Sjöhistoriska Muséet.

● www.MilSparet.se

24-25 maj: Vår Ruset

Vår Ruset är inte en tävling, utan en fest för tjejer och kvinnor i alla åldrar.

Du springer, joggar eller promenerar 5 km i din egen takt på Norra Djurgården.

Samla ihop en grupp på sex personer så bjuder vi på picknick.

● www.VarRuset.se

28 maj: ASICS Stockholm Marathon

Årets kraftprov och årets löparfest! 20 000 löpare från hela världen springer 42,195 meter genom huvudstaden i Stockholm. Mål i Stockholm Stadion.

● www.StockholmMarathon.se

29 maj: Mini Marathon

Ett stort lopp för pojkar och flickor 5-17 år. Mål i Stockholms Stadion. Alla som deltar är vinnare och får medalj och t-shirt.

● www.minimaran.se

9 juni: Parloppet

Två löpare tävlar tillsammans på en vacker bana genom Hagaparken. Löparna springer banan åt olika håll och möts alltså under loppet. Distansen är 5 km.

● www.parloppet.se

25 och 27 augusti: Bellmanstafetten

Välj mellan att springa på torsdagskvällen eller på lördagen i Sveriges största stafettlöpning med drygt 2 000 lag. Stafetten har tre klasser; herrar, damer och mixed. Fem löpare i varje lag. Alla springer 5 km. Banan går på Norra Djurgården. Samtliga bjuds på picknick.

● www.bellmanstafetten.se

3 september: Tjejmilen

Nu en lördag! Landets största idrotts-evenemang för kvinnor med 28 000 deltagare. Du tävlar mot dig själv på den vackra 10 km-banan runt Djurgården. Samla ihop fyra deltagare och anmäl en Tjejmilen Kvarsett!

● www.tjejmilen.se

17 sept: Stockholm Halvmarathon

Höstens största svenska halvmaraton med drygt 13 500 löpare. Du springer 21 098 meter genom Stockholm. Start vid Slottet och mål i Kungsträdgården.

● www.StockholmHalvmarathon.se

8 oktober: Tjur Ruset

10 km genom krävande och delvis obanad terräng någonstans i Storstockholm. Vi letar upp de brantaste backarna och de blötaste kärrarna. Antar du utmaningen?

● www.TjurRuset.se

16 oktober: Hässelbyloppet

Höstens skönaste 10 km-lopp. Flack och snabb bana genom Hässelby, Grimsta, Råcksta och Vällingby.

● www.hasselbyloppet.se

14 juli 2012: Jubileumsmarathon

Maratonloppet var den stora begivenheten vid OS i Stockholm 1912.

Den 14 juli 2012 är det på dagen 100 år sedan detta lopp. Den dagen arrangeras Jubileumsmarathon på en bana som så nära som möjligt följer 1912 års OS-bana.

● www.jubileumsmarathon.se

STEG 94
MOT VÄRLDENS
FRISKASTE STAD



Grundkurs i träning

Fysisk aktivitet på recept, FaR, blir allt vanligare. Och F&S Stockholms kurser för FaR-motionärer allt mer populära. I mars drar en ny kurs i gång.

INSPIRERANDE OCH ROLIGT. Så beskriver naprapaten och gyminstruktören Annika Hertzsch FaR-kursen som hon tillsammans med sjukgymnasten och gyminstruktören Elin Lööf nu kommer att leda för sjunde gången.

Kursen vänder sig till dem som fått recept på motion utskrivet, och som då kunnat köpa ett FaR-kort hos F&S Stockholm – där FaR-kursen ingår.

Konceptet är enkelt. Fem kurstillfällen på olika teman, där huvuddelarna i F&S Stockholms träningsutbud går igenom.

– Det är framför allt tänkt att fungera som inspiration. Att få testa på nya träningsformer och få uppföljning brukar

vara en bra motivation för alla deltagare, säger Annika Hertzsch.

Vissa redskap kan vara obekanta för deltagarna, som därför inte vågat sig in i exempelvis spinningssalen tidigare.

– Många får aha-upplevelser när de provar på spinning eller pilatesbollar för första gången. Man kan ofta få höra: "Jaha! Det här var ju roligt. Det ska jag göra mer!"

Vad är det roligaste med att leda kursen?

– Det är att vi fått så mycket positivt gensvar. Det är trevligt att se personer utvecklas och roligt att få visa upp alla dessa olika träningsformer. ●

FaR-KURS

→ Fysisk aktivitet på recept, FaR, skrivs ut av läkare, sjuksköterska, sjukgymnast eller annan legitimerad vårdpersonal.

→ Diagnosen kan vara allt från hjärtbesvär till depression, och träningsförslag ges därefter. Promenad, stav-

gång, simning, styrketräning eller jympa – till och med trädgårdsarbete. Meningen är att pulsen ska upp. → Aktiviteterna bedrivs oftast utanför sjukvården och kostnaderna ingår inte i högkostnadsnytt. Friskis&Svettis

Stockholm erbjuder dock ett speciellt FaR-kort till lägre pris: 600 kronor för tre månader, plus medlemsavgift på 100 kronor. → FaR-kursen är ett av stegen, steg 94, i satsningen: "Tillsammans mot världens

friskaste stad". Deltagarna får vid fem tillfällen prova på större delar av F&S utbud. → Genom F&S Hälsovetenskap får du som fått motion på recept kostnadsfri uppföljning.

ANMÄLAN: halsopedagog@sthlm.friskisvettis.se

BÅLSTYRKA. Britt Wallander testade balansövningar.



VILL INSPIRERA. Kursledarna Annika Hertzsch och Elin Lööf är gyminstruktörer. De är överens om att FaR-kurserna är det roligaste de gjort inom F&S Stockholm.

→ **VAR OCH NÄR:** FaR-kursen kommer att hållas onsdagar klockan 18.30 på F&S Annexet Rörelse och Ro och F&S Karolinska, med start den 16 mars.

Stockholm

Träna bättre



AVRUNDNING. Sittandes på pilatesbollar går FaR-kursledarna Annika Hertzsch och Elin Lööf igenom teorin bakom spinning och cirkelträning under en kurs som gick i höstas.

– Många får en aha-upplevelse när vi går igenom tekniken för vanliga övningar, säger kursledare Tina Reuterswärd.

EN ARMHÄVNING kan verka enkel, men är i själva verket oerhört komplex, förklarar Tina Reuterswärd som förutom kursen Träna bättre leder Core, Dans senior, Flex och Jympa samt utbildar ledare för F&S Riks.

– Armhävningar involverar många muskelgrupper – armar, axlar, bål – och är tekniskt väldigt komplex, säger hon.

Idén till kursen kom från det uppskattade upplägget som tidigare körts under F&S Stockholms träningsresor till Portugal: teori varvat med praktik med träningsombytt deltagare.

– Tanken är att testa och lära sig syftet med olika övningar och hur man utför dem på bästa sätt, säger Tina Reuterswärd.

Hon beskriver hur många förvånas över hur det känns när de plötsligt "hittar nycklarna" till rätt teknik.

– Träna bättre vänder sig till alla som tränar och är nyfikna på att lära sig mer om träningen och dess syften. ●

TRÄNA BÄTTRE

→ Vi bjuder medlemmar med giltigt jympa/allträningskort på workshopen. → Anmälan via passbokningen på hemsidan, först till kvarn. 30 personer/tillfälle. → F&S City onsdag 30 mars 17.30-18.30. F&S Ringen onsdag 6 april 17-18.



Kom igång- träning

Låt lusten vägleda dig in i goda träningsvanor! I F&S Stockholms breda träningsutbud har du flera valmöjligheter.

Allsidig träning får du i jympan. Vill du börja skonsamt utan hopp, då är Bas ditt pass.

Cirkelgym. Gillar du att "gymma" men har svårt att ta dig tid? I cirkelgymmet kommer du lätt igång att träna hela kroppen snabbt och effektivt.

Dans. Älskar du att dansa? Våra danspass är tillåtande och fyllda av rörelseglädje. Här finns inga rätt eller fel!

Tillsammans med barnen. Familjegympan om barnen är små och de barn tillåtna passen då de blivit större.

Vill du fokusera mer inåt? Börja med Yoga 1. Vill du dessutom lägga till coreinspirerad rörlighetsträning med österländsk känsla är Ki balans ditt pass.

För bättre rörlighet: Prova nyheten Flex. Skönt och energifullt på samma gång.

Bättre kondition får du genom Indoor walking och Spinning. Vill du börja lite lugnare väljer du baspassen.

En stabil kärna gör dig rörligare i alla vardagsövningar och i din träning. Corepasset utmanar både din stabilitet och kondition.

JYMPA/GRUPPTRÄNING

AEROBICS 1 Konditionsträning för dig som gillar koreografi. Utan styrkedel. Grundnivå.

AEROBICS 2 är en utvecklad variant av Aerobics utan styrkedel med härlig koreografi och danskänsla, en utmaning för den som är van att träna Aerobics.

BARNTILLÅTET Vanliga bas- eller medelpass dit föräldrar med träningskort kan ta med sig barn 7-13 år utan extra kostnad.

BAS Rejäl och skonsam jympa utan hopp.

BOX 1 Kampsportsinspirerat pass med handskar och mitsar, 55 eller 75 min. Avslutas med meditativ qigong. Åldersgräns 16 år (född 1995).

BOX 2 En fortsättning på Box 1, med mer avancerade tekniker och kombinationer, 75 min. Deltagarna förutsätts ha vana av Box 1 eller liknande träningsformer. Åldersgräns 16 år (född 1995).

CIRKELFYS Styrkeutmaning i grupp där betoningen ligger på enkel, funktionell och effektiv träning.

CIRKELGYM Ett gruppträningspass där du tränar vid olika stationer/maskiner, under ledning av en instruktör. Cirkeln består av 14-20 övningar för hela kroppen.

CORE Fokuserad och effektiv träning för stabilitet, bälstyrka och balans.

CORE BOSU För dig som vill gå vidare med coreträningen. Med boll/balansplattan tränas bälstyrka, styrka och balans. Instruktiivt, fokuserat och krävande.

CORE MAMMA Coreinspirerat pass där du tar med din baby in i träningshallen.

DANS Ett pass med känsla, attityd, steg, musik- och dansstilar. Utan styrkedel.

DANS AFRO Steg och rytm med inspiration från afrikansk dans. Utan styrkedel.

DANS FUEGO Hett danspass till latinamerikanska rytmer. Utan styrkedel.

DANS SENIOR Pass med mycket danskänsla, varierad musik och olika stilar. Enkelt att hänga på, härma, släpp loss och ha kul.

FAMILJ Rörelselek med spring, hopp och bus till glad musik. För barn 3-6 år och vuxna tillsammans. Hit får föräldrar med träningskort ta med sig barn utan extra kostnad.

FLEX Funktionell rörlighetsträning med en energifylld och sportig karaktär.

HIT Högintensiv intervallträning där salen delas i 4 träningszoner. Vår tuffaste träning. Åldersgräns 16 år.

INDOOR WALKING Effektiv konditionsträning med en känsla av att jogga svävande. Kliv upp på "walkern" och börja gå. Ledaren peppar dig att gå dig riktigt svettigt.

INTENSIV Träning av kondition och styrka med hög belastning under lång tid.

INTERVALL FLEX Tuff och sportig intervallträning kombineras med energifull funktionell rörlighetsträning.

JUNIOR 7-12 år Fartfyllt jympapass för killar och tjejer. Här tränar vi kondition, styrka och rörlighet tillsammans.

KI BALANS Frigörande och fokuserat barfotapass med träning av funktionell styrka, rörlighet, balans och kroppsmedvetenhet.

MEDEL För dig som är van att träna, ganska högt tempo, med hopp.

PULS/MEDEL För dig som gillar tempo, flyt och en del rörelseutmaningar.

RYGG Jympa för dig som behöver ta extra hänsyn till ryggen, utan hopp.

SENIOR Enkel, skön, effektiv och allsidig träning för äldre.

SKIVSTÅNG Styrketräning med fokus på uthållig styrka med skivstång och fria vikter. Åldersgräns 16 år (född 1995).

SKIVSTÅNGINTERVALL Styrketräning med fokus på uthållig styrka med skivstång och fria vikter. Efter styrkedelen tillkommer 15 min konditionsträning i intervallform. Passet är 75 min. Åldersgräns 16 år (född 1995).

STATION Träningspass med betoning på styrketräning i stationer, med redskap, 75 min.

STEP 1 Konditionsträning med koreografi på stepbräda. Utan styrkedel. Grundnivå.

STEP 2 Mer avancerad koreografi och danskänsla på stepbrädan. Utan styrkedel.

YOGA 1 Med klassiska och trygga yogaövningar (asanas) för andning, rörlighet, styrka och balans får du en fysisk, lugn och meditativ yoga. Du behöver inte ha tränat yoga innan.

YOGA 2 Fysiskt mer utmanande och krävande pass. Du yogar i ett flöde med harmoni i andning och rörelse, och stannar tillräckligt länge i positionerna för att kunna fördjupa dem. Passet är 75-85 min. Du bör ha yogavana sedan tidigare.



FOTO: ALVRETTEN

ÖPPNA DÖRRAR Jympa för dig med fysiska funktionshinder. Leds av två ledare varav en rullstolsburen.

SPINNING

BAS Enkel och rejäl konditionsträning utifrån dina förutsättningar. För dig som vill träna mjukt men effektivt. Lägre tempon och intensitet än ett medelpass.

BERG Här tränar du uthållighet med betoning på tung känsla. Vi jobbar i längre sekvenser, lägre tempon och tyngre belastning. Passet är 75 minuter.

INTENSIV Här är något för dig som har tränat ett tag och vill ha en rejäl utmaning. Högintensiv konditionsträning i ett tufft och kraftfullt pass. Intensivpassen är 55 min eller 75 min.

INTRO 15 minuter i anslutning till vissa pass. Praktisk genomgång av cykelns inställningar, teknik, positioner, belastning.

LÅNGPASS Ett pass med inriktning på uthållighet där ledaren beskriver vägen och du bestämmer upplägget. Långpassen är 105 min eller 195 min.

MEDEL Effektiv konditionsträning för dig som är van att träna och vill utmanas.

SPINNPULS Pulsbaserad träning på medelnivå där du styr och följer din egen träning med hjälp av en pulsmätare.

SPINNPULS INTERVALL Ett renodlat intervallpass där du använder din egen känsla och pulsverkyget som redskap för att hitta rätt ansträngningsgrad i intervaller. Passet är 55 min eller något tuffare än ett medelpass.

START För dig som är ovan vid fysisk träning eller har varit skadad/inaktiv under en längre tid. Här går vi igenom cykeln, teknik, belastning och positioner samt cyklar tillsammans på en lättare nivå än ett baspass. Aktiv cykling 35 minuter.

STYRKETRÄNING

STYRKETRÄNING När du köper ett styrketräningskort eller allträningskort hos oss hjälper våra instruktörer dig med allt från att komma igång till att skapa avancerade träningsprogram. Vi erbjuder träningsglädje och kvalitet. Vid köp av sådana kort ingår två gyminstruktioner. Du bokar på plats i receptionen.

GRUNDINSTRUKTION Vänder till dig som är ny i gymmet eller bara vill fräscha upp de grundläggande principerna i styrketräning. Tillsammans med instruktören går du och

ytterligare en medlem igenom ett grundprogram med maskiner som passar dig och dina förutsättningar.

FORTSÄTTNINGINSTRUKTION Perfekt för dig som har viss vana av styrketräning. Du har exempelvis kört ett grundprogram minst 6-8 veckor och vill träna 1-3 gånger per vecka. Efter en intervju lägger instruktören upp träningsprogram efter dina behov. Programmet kan innehålla både maskiner och fria vikter. Ni går tillsammans igenom övningarna. Extra Fortsättningsinstruktioner kostar 175 kronor.

TILLGÄNGLIGA INSTRUKTÖRER Finns i gymmet för att inspirera, hjälpa dig med din träning och svara på frågor. Det är fritt fram och gratis att använda denna resurs. Gör det!

GYM FÖR UNGA Du som är 13 år får träna i gymmet tillsammans med en målsman. Innan ni börjar träna bokar ni in en gemensam gyminstruktion som anpassas efter dina förutsättningar med betoning på rolig och lättillgänglig träning.

TRÄNINGSPASS Vill du ha inspiration och testa nya sätt att träna på i gymmet? Du kanske vill träna med balansboll, bara med din kropp som belastning eller träna mer konditionsinriktat? Då ska du gå på något av våra workshops. Ämnena skiftar. Håll dig uppdaterad genom hemsidan.

TRÄNA UTE

Fritt för alla under 2011. Ett träningspass ute pågår upp till 90 min. Uppvärmning, kondition, styrka och stretch ingår i alla pass som leds av diplomerade ledare. Passen kan användas i ett långsiktigt träningsupplägg för att nå specifika mål.

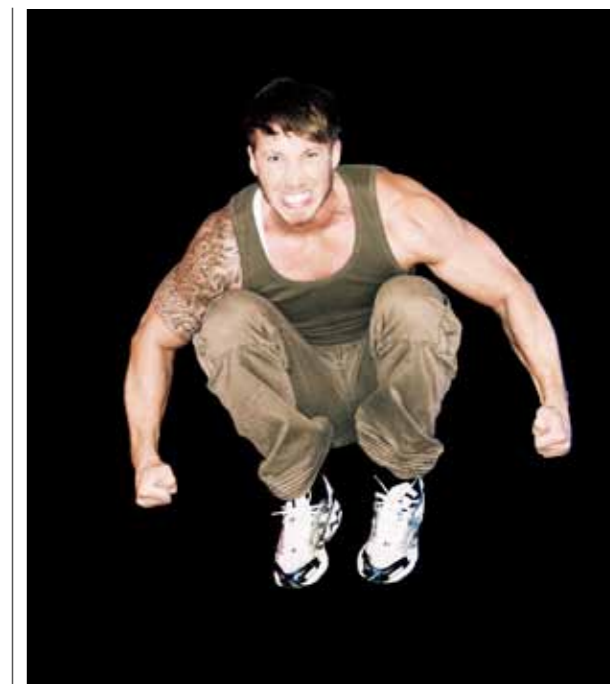
CROSS Varierad träning med jogging och styrketräning i 3-5 stationer. Passen är 75 min eller 90 min. Räkna med att bli lerig!

JOGGING Klassiskt effektiv konditionsträning. Vi erbjuder grupper i bas-, medel eller intensivtempo. Inslag av fartlek och löpteknik förekommer. Passen är 55 min eller 90 min.

STAV Träning för hela kroppen. Det finns grupper både för dig som vill gå i ett lugnare tempo, eller för dig som vill ta i och komma upp i puls ordentligt. Passen är 55 min eller 90 min.

STAVCROSS Kombinerar stavgång och styrketräning i 3-5 stationer. Tempot mellan stationerna ligger mellan bas- och medeltempo. Räkna med att bli lerig!

STAV SENIOR Ett pass på basnivå på förmiddagen, för dig som har din bästa träningstid då. Passen är 75 min.



FRILUFT

Fritt för alla under 2011. Följ med Friski&Svettis ut i naturen. Kurser, dagsturer, resor och prova-på inom vandring, kajak och långfärdsskridskor. Mer information finns på F&S träningsanläggningar, på hemsidan och på **Friskofonen** 08-429 70 10.

VANDRING Vandringar året om.

LÅNGFÄRDSSKRIDSKOR Turer och aktiviteter för både nybörjare och vana skrinnares, så snart isarna lägger sig.

ÖVRIGT

TRÄNINGSCOACH hjälper dig att lägga upp träningsprogram och utnyttja alla lämpliga träningsformer inom och utanför vårt utbud. En Träningscoach hjälper dig, genom ett coachande förhållningssätt, att formulera och sätta upp både etappmål och mål på längre sikt. Träningscoachen tar fram lämpliga träningsprogram och är med och tränar och inspirerar för att nå målen. Träningscoachen kan genomföra fysiska tester såsom konditions-, styrke- och rörlighetstest och kan ge grundläggande kostråd.

Schema och priser hittar du på hemsidan www.sthlm.friskissvettis.se

Mer information om alla träningsformer finns på hemsidan www.sthlm.friskissvettis.se

ANNEXET RÖRELSE&RO

S:T ERIKSGATAN 63, FRIDHEMSPLAN

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00	SENIOR				DANS SENIOR		
11.00							
12.00	KI BALANS		KI BALANS	YOGA 1	KI BALANS		
16.00			BAS				YOGA 1
17.00	KI BALANS	YOGA 1	KI BALANS	YOGA 2 85	YOGA 2 85		
18.00	RYGG	KI BALANS	RYGG				
18.30				KI BALANS			
19.00	YOGA 1	YOGA 2 85					

Indoor walking

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.00			BAS				
11.50	BAS			MEDEL 40	MEDEL		
16.45	MEDEL				BAS		
17.45	MEDEL		MEDEL	BAS			
18.45		MEDEL	MEDEL	MEDEL			

Cirkelgym

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00			CIRKELGYM				
12.30		CIRKELGYM 40					
17.00			CIRKELGYM				
18.00	CIRKELGYM						
19.00		CIRKELGYM					

ANLÄGGNING
Max antal/pass: Jympa/Gruppträning 40 st, Cirkelgym och Indoor walking 20 st

PASSEN
Ett pass är 55 min om inget annat anges.

CITY

MÅSTER SAMUELSGATAN 20

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00	SKIVSTÅNG	MEDEL	MEDEL	BAS	MEDEL		
10.00		SENIOR					
11.00	MEDEL 35 YOGA 1		MEDEL 35		MEDEL 35	DANS FUEGO	
11.10			KI BALANS				
11.20				CORE 40			
11.40	INTENSIV 45	MEDEL 35	INTENSIV 45	MEDEL 35	INTENSIV 45		
12.00	DANS 45					BOX 1 75	
12.30	RYGG 40		RYGG 40				
15.30	SKIV.INT. 75		MEDEL		MEDEL		
16.00			CORE		SKIVSTÅNG		AEROBICS 1
16.30	PULS/MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL		
17.00	BAS	SKIVSTÅNG	BAS	FLEX	BAS		SKIVSTÅNG
17.30	MEDEL	INTENSIV	PULS/MEDEL	INTENSIV	INTENSIV		
18.00	STEP 1	CORE BOSU	DANS	YOGA 2 85			
18.30	INTENSIV	MEDEL	BOX 1 75	MEDEL			
19.00	SKIV.INT. 75	AEROBICS 1	SKIV.INT. 75				
19.30				CIRKELFYS			

Indoor walking

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		MEDEL 40		MEDEL 40			
10.20					BAS		
11.20	MEDEL 40			MEDEL	MEDEL 40		MEDEL
12.20	MEDEL 40		MEDEL 40	MEDEL 40	MEDEL		
16.45			BAS	MEDEL	MEDEL		
17.45	BAS	MEDEL	MEDEL	BAS			
18.45		MEDEL					

Cirkelgym

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.20			CIRKELGYM 40				
11.30				CIRKELGYM 40			
17.30	CIRKELGYM			CIRKELGYM			
17.45			CIRKELGYM				
18.15		CIRKELGYM					

FÖRKLARINGAR
Pass i Lilla hallen.

ANLÄGGNING
Max antal/pass: Stora hallen 95 st (Box 70 st) Lilla hallen 65 st (Step och Skivstång 50 st, Core bosu 40 st, Cirkelfys 36 st) Cirkelgym och Indoor walking 20 st

PASSEN
Ett pass är 55 min om inget annat anges.

FARSTA

STORFORSPLAN 44, FARSTA

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.00						BAS	
10.00	SENIOR		SENIOR		DANS SENIOR	FAMILJ Δ	
10.30		CORE MAMMA		CORE MAMMA			
11.00						MEDEL ☺☹	BAS ☺
11.30	CORE	MEDEL ☺		MEDEL ☺			
15.00							SKIVSTÅNG
16.00					MEDEL		YOGA 2 85
17.00	SKIVSTÅNG	MEDEL	CIRKELFYS	BAS	DANS		MEDEL
17.30							
18.00	MEDEL	CIRKELFYS	DANS AFRO	MEDEL			
19.00	BOX 1 75	BAS	AEROBICS 1	SKIV.INT. 75			
20.00		YOGA 1	MEDEL				

Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.00						MEDEL	
12.00			MEDEL				
16.00							MEDEL
17.00					MEDEL		
17.15				INTRO 15 ▶			
17.30	MEDEL	MEDEL	BAS	BAS			
18.30	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL			

FÖRKLARINGAR
☺ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.
☹ Bampassning, Avgift 20 kr/gång.
Δ Inställt v. 9, pågår t o m 30 april.
☹ Sagoläsning
▶ Spinning/intro t o m vecka 6

ANLÄGGNING
Max antal/pass: Jympa-/Gruppträningshallen 70 st (Skivstång och Box 50 st, Cirkelfys 40 st), Spinning 29 st

PASSEN
Ett pass är 55 min om inget annat anges.

GÄRDET

TEGELUDDSVÄGEN 31, GÄRDET

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00							
10.00	SENIOR	SKIVSTÅNG	DANS SENIOR		SENIOR	FAMILJ Δ	
10.30							BAS
11.00						MEDEL ☺☹	
11.45	BAS 35		MEDEL 35	SKIVSTÅNG	MEDEL		
16.30	BAS	MEDEL	BAS	PULS/MEDEL	CIRKELFYS		MEDEL
17.30	MEDEL	BAS	SKIVSTÅNG	BAS	MEDEL		
18.30	SKIVSTÅNG	CIRKELFYS	MEDEL	CORE			
19.30	YOGA 2 85	MEDEL		MEDEL			

FÖRKLARINGAR
☺ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.
☹ Sagoläsning.

ANLÄGGNING
Max antal/pass: 85 st (Yoga 60 st, Skivstång 40 st, Cirkelfys 36 st)

PASSEN
Ett pass är 55 min om inget annat anges.

MEDLEMSDAG PÅ F&S GÄRDET

Lördag 12 mars kommer en medlemsdag med diverse träningsevenemang äga rum på F&S Gärdet. För mer information om tider och program, se F&S Gärdets egen hemsida på www.sthlm.friskissvettis.se under fliken "Anläggningar".

★
★
★
★

VÄLKOMMEN!

Boka plats på ditt favoritpass på hemsidan!

www.sthlm.friskissvettis.se

HORNSTULL

LÅNGHOLMSGATAN 38, HORNSTULL

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		MEDEL		MEDEL			
09.00						MEDEL	
09.30	SENIOR		SENIOR		SENIOR		
10.00						FAMILJ Δ SKIVSTÅNG	MEDEL
10.30	CORE MAMMA	MEDEL ☺	CORE MAMMA				
11.00						MEDEL ☹ JUNIOR Δ	MEDEL
11.30	MEDEL ☺	BAS	MEDEL ☺	BAS CORE	MEDEL ☺		
11.45							
12.00						YOGA 2 85 BAS	
12.30							YOGA 1
13.30						PULS MEDEL	
15.00	MEDEL				MEDEL		MEDEL ☺
15.30						STATION 75	
16.00	BAS AEROBICS 1	MEDEL	BAS	MEDEL	DANS		BAS ☺
16.30			SKIVSTÅNG				CORE
17.00	MEDEL	BAS	MEDEL	DANS AFRO	BAS		MEDEL
17.30	CORE BOSU	SKIVSTÅNG	BAS	CIRKELFYS	SKIVSTÅNG		KI BALANS
18.00	INTENSIV	MEDEL	INTENSIV	INTERV.FLEX	MEDEL		INTENSIV
18.30	BAS	DANS AFRO	FLEX	SKIVSTÅNG			
19.00	MEDEL	INTENSIV	MEDEL	MEDEL			
19.30	SKIVSTÅNG	FLEX	AEROBICS 1				
20.00	BOX 2 75	DANS FUEGO	MEDEL	BOX 2 75			

Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		MEDEL					
10.30						MEDEL	LÅNGPASS 105 ▶
11.30						LÅNGPASS 195 ▶	
11.45	MEDEL ☺		MEDEL ☺				
16.30	BAS			BAS	MEDEL		PULS INTE.
17.10		INTENSIV 75					
17.30	MEDEL		PULS INT.	PULS	PULS		MEDEL
18.30	PULS	PULS	BAS	INTENSIV			
19.30	MEDEL	MEDEL	MEDEL	LÅNGPASS 105 ▶			

Cirkelgym

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00		CIRKELGYM		CIRKELGYM			
17.30							
18.00		CIRKELGYM	CIRKELGYM				

FÖRKLARINGAR
Pass i Lilla hallen.
☺ Bampassning, Avgift 20 kr/gång.
☹ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.
Δ Inställt v. 9, pågår t o m 30 april.
☹ Sagoläsning
▶ Udda veckor från v. 39
▶▶ Pågår till och med v. 15

ANLÄGGNING
Max antal/pass: Stora hallen 80 st (Ki box 60 st) Lilla hallen 40 st, Spinning 35 st

PASSEN
Ett pass är 55 min om inget annat anges.



TRÄNINGENS DAG NY HÖGTID

Glöm inte att tredje lördagen i maj numera är Träningsssveriges största högtid – Träningsens dag. Förra året firades dagen bland annat i Rålambshovsparken med massjympa, tävlingar och uppvisningar. I år infaller Träningsens dag lördagen 21 maj – och firandet kommer nu att koncentreras till anläggningarna.

KAROLINSKA INSTITUTET

NOBELS VÄG 8, BUSS 3, 70, 73, 77, 507

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.30	CIRKELFYS	SKIVSTÅNG	DANS FUEGO	CIRKELFYS	MEDEL		
16.00							MEDEL ☺
16.30	BAS	MEDEL	CIRKELFYS	MEDEL	SKIVSTÅNG		
17.00							BOX 1 75
17.30	DANS FUEGO	SKIVSTÅNG	BAS	STEP 1	MEDEL		
18.00	YOGA 1	KI BALANS					
18.30	CORE	BOX 1 75	YOGA 1 CORE	CIRKELFYS			
19.30	SKIV.INT. 75		SKIVSTÅNG</				

KUNGSHOLMEN

S:T ERIKSGATAN 54, FRIDHEMSPLAN

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00	MEDEL	BAS	MEDEL	CORE	MEDEL		
9.00						MEDEL	MEDEL
9.30	BARNJYMPA*						
10.00		SENIOR	MEDEL	SENIOR	MEDEL	MEDEL	FAMILJ Δ
11.00	BAS		BAS		BAS	INTERVALL FLEX	INTENSIV
11.30	CORE	DANS	FLEX	CIRKELFYS	DANS	STEP 1	SKIVSTÅNG
12.00	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL	BAS	MEDEL
12.30			DANS AFRO		HIT		
13.00						MEDEL	
15.00	BAS	MEDEL		DANS	MEDEL	SKIV.INT.75	
16.00	MEDEL	BAS	MEDEL		INTENSIV	MEDEL	BAS
16.30	DANS AFRO	SKIVSTÅNG	DANS FUEGO	SKIVSTÅNG	SKIVSTÅNG	AEROBICS 1	
17.00	BAS	MEDEL	INTENSIV	MEDEL	MEDEL		MEDEL
17.30	CIRKELFYS	SKIVSTÅNG	STEP 1	SKIVSTÅNG	STEP 2		DANS FUEGO
18.00	MEDEL	INTENSIV	MEDEL	BAS	INTENSIV		INTENSIV
18.30	SKIVSTÅNG	AEROBICS 2	SKIVSTÅNG	AEROBICS 1			
19.00	INTENSIV	MEDEL	BAS	INTENSIV	MEDEL		MEDEL
19.30	CORE	STEP 2	CORE	SKIV.INT. 75			
20.00	PULS/MEDEL	MEDEL	PULS/MEDEL	MEDEL			
20.30	STEP 1						
21.00	MEDEL						

Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00		MEDEL	MEDEL	MEDEL			
10.30						START	MEDEL
11.30						MEDEL	
11.45	MEDEL		MEDEL	INTENSIV	MEDEL		
16.30	MEDEL		MEDEL			MEDEL	
17.30	MEDEL	MEDEL	BAS	MEDEL	MEDEL		MEDEL
18.30	BAS	BAS	MEDEL	MEDEL			
19.30	INTENSIV 75	MEDEL	BERG 75	BAS			

FÖRKLARINGAR

Pass i Lilla hallen.
* Barnjympa för förskolor v.6-13
Föranmälan, se hemsidan
Δ Inställt v.9, pågår t o m 30 april.

ANLÄGGNING

Max antal/pass: Stora hallen 105 st
Lilla hallen 50 st (Skivstång och Step 45 st,
Cirkefys 36 st, HIT 24 st) Spinning 30 st

PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

LINDHAGEN

ULRIKSBERGSGATAN 5 C,
STADSHAGEN, THORILDSPLAN

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.30					MEDEL		
09.30						SKIVSTÅNG	
09.45				BARNJYMPA*			
10.30		CORE MAMMA		CORE MAMMA		FAMILJ Δ	MEDEL
11.30	MEDEL ☉		MEDEL	CORE ☉	YOGA 1	DANS AFRO	BAS ☉
11.45		CIRKELFYS					
16.30			MEDEL		SKIVSTÅNG		STATION 75
17.00		YOGA 1	KI BALANS				
17.30	BAS	HIT	CIRKELFYS	MEDEL	MEDEL		
18.00				YOGA 1			
18.30	CIRKELFYS	SKIVSTÅNG	STEP 1	DANS FUEGO			
19.30	MEDEL		SKIV.INT.75	SKIVSTÅNG			

Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		MEDEL					
10.00						MEDEL	
11.00					MEDEL		
16.45	INTRO 15 ▶						
17.00	BAS	MEDEL	MEDEL	MEDEL			MEDEL
18.00	MEDEL	MEDEL	BAS	INTENSIV			
19.00			MEDEL				

FÖRKLARINGAR

Pass i Lilla hallen.
☉ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.
▶ Barnpassning. Avgift 20 kr/gång.
* Barnjympa för förskolor v.6-13
Föranmälan, se hemsidan
Δ Inställt v.9, pågår t o m 30 april.
▶ Spinning/intro t o m vecka 6

ANLÄGGNING

Max antal/pass: Stora hallen 70 st
(Skivstång och Step 50 st, Cirkefys 45 st)
Lilla hallen 25 st, Spinning 35 st

PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

Du köper din återhämtningsdryck på Friskis&Svettis



RINGEN

RINGVÄGEN 111, SKANSTULL

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00	BAS	YOGA 1	MEDEL		MEDEL		
9.30					BARNJYMPA *		BAS
10.00	SENIOR	SENIOR	SENIOR	SENIOR		YOGA 2 85	
10.30	SENIOR					BAS	FAMILJ Δ
11.00				SENIOR			
11.30						CIRKELFYS MEDEL☉	MEDEL☉
11.45	MEDEL	KI BALANS	MEDEL	KI BALANS			
12.00					BAS		
14.30					MEDEL		
15.30	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL	DANS FUEGO	MEDEL	MEDEL
16.00			BAS		KI BALANS		SKIVSTÅNG
16.30	BAS	BOX 1	MEDEL	CORE	STATION 75		DANS AFRO
17.00	KI BALANS	BAS	BAS	JUNIOR Δ	BAS		
17.30	MEDEL	DANS AFRO	PULS/MEDEL	MEDEL			
18.00	BAS	SKIVSTÅNG	SKIVSTÅNG	AEROBICS 1			
18.30	CORE	MEDEL	MEDEL	BAS			
19.00	CIRKELFYS	BAS	YOGA 2 85	SKIVSTÅNG			
19.30	MEDEL	MEDEL	DANS	YOGA 1			
20.00	YOGA 1	AEROBICS 1					
20.30	MEDEL		MEDEL				

Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00							
10.00						MEDEL	MEDEL
11.00						BAS	
12.00	MEDEL				MEDEL		
16.45				INTRO 15 ▶			
17.00	MEDEL	BAS	MEDEL	BAS	MEDEL		MEDEL
18.00	INTENSIV	BERG 75	BAS	INTENSIV 75			
19.00	MEDEL		MEDEL				
19.15		MEDEL		MEDEL			

FÖRKLARINGAR

Pass i Lilla hallen.
☉ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.
Δ Inställt v.9, pågår t o m 30 april.
▶ Spinning/intro t o m vecka 6

* Barnjympa för förskolor v.6-13

Föranmälan, se hemsidan

PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

ANLÄGGNING

Max antal/pass: Stora hallen 75 st
Lilla hallen 45 st (Yoga och Ki balans 40 st,
Skivstång 26 st, Cirkefys 27 st.), Spinning 35 st

RÅCKSTA

RÅCKSTA GÅRDSVÄG 13, RÅCKSTA

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00						MEDEL	
11.00						BAS ☉	
16.00							MEDEL ☉
17.00	MEDEL					DANS	
17.30					MEDEL		
18.00	BAS	STEP 1	YOGA 1				
18.30	SKIVSTÅNG	MEDEL		BAS			
19.00			SKIVSTÅNG				
19.30		CORE		MEDEL			

FÖRKLARINGAR

Pass i Lilla hallen.
☉ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.

LOKALER

Max antal/pass: Stora hallen 110 st
(Core 80 st), Lilla hallen 30 st

PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

SKARPNÄCK

SKARPNÄCKS ALLÉ 31-33, SKARPNÄCK

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.00						MEDEL	
10.00						BAS ☉	
17.00		BAS			BAS		BAS
18.00	CIRKELFYS	MEDEL	MEDEL	BAS			MEDEL
19.00	BAS	KI BALANS	CORE	DANS AFRO			
20.00	MEDEL		MEDEL				

FÖRKLARINGAR

☉ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.

ANLÄGGNING

Max antal/pass: 70 st (Cirkefys 40 st)

PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

SKRAPAN

GÖTGATAN 78, MEDBORGARPLATSEN

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		YOGA 1		YOGA 1			
12.00	CORE	CIRKELFYS		CORE	YOGA 1		
15.00						SKIVSTÅNG	
16.00	AEROBICS 1		SKIVSTÅNG			DANS	AEROBICS 1
16.30		YOGA 2 85					
17.00	STEP 1		AEROBICS 1	CIRKELFYS	AEROBICS 1		SKIV.INT.75
18.00	SKIVSTÅNG	AEROBICS 1	STEP 2	DANS			
19.00	AEROBICS 1	CORE BOSU	SKIVSTÅNG	CORE BOSU			
20.00	DANS FUEGO	CIRKELFYS	YOGA 1	STEP 1			

ANLÄGGNINGAR

Max antal/pass: 30 st
(Dans 35 st, Cirkefys och Core bosu 27 st)

PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

SVEAVÄGEN

SVEAVÄGEN 63/KUNGSTENSG. 39, RÅDMANSG.

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.30	MEDEL		SKIVSTÅNG	MEDEL	SKIVSTÅNG		
09.30			SENIOR		SENIOR	BAS	
10.00							MEDEL
10.30						AEROBICS 1	
11.00	MEDEL	BAS		BAS	MEDEL		BAS ☉
11.30		KI BALANS				SKIVSTÅNG	
12.00	SKIVSTÅNG		SKIVSTÅNG	MEDEL	SKIVSTÅNG		
16.00	MEDEL						MEDEL☉
16.30	SKIVSTÅNG	AEROBICS 1	SKIVSTÅNG	SKIVSTÅNG	AEROBICS 2		STEP 1
17.00	BAS	BAS	CIRKELFYS	MEDEL	BAS		
17.30	SKIVSTÅNG	STEP 1	STEP 1	AEROBICS 2	SKIVSTÅNG		SKIVSTÅNG
18.00	MEDEL	DANS	CORE	BAS	MEDEL		
18.30	AEROBICS 2	SKIVSTÅNG	AEROBICS 1	SKIVSTÅNG			
19.00	DANS FUEGO	HIT	FLEX	HIT			
19.30	SKIVSTÅNG	YOGA 1	SKIV.INT.75	SKIVSTÅNG			
20.00	CORE						

Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.30		MEDEL	MEDEL	MEDEL			
10.30						MEDEL	MEDEL
12.00	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL		
16.30	MEDEL			MEDEL	MEDEL		BAS
17.15		INTRO 15 ▶					
17.30	MEDEL	BAS	MEDEL	INTENSIV	MEDEL		MEDEL
18.30	BERG 75	INTENSIV	BAS	BAS			
19.30		MEDEL	MEDEL	MEDEL			

FÖRKLARINGAR

Pass i Lilla hallen.
☉ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.
▶ Spinning/intro t o m vecka 6

ANLÄGGNINGAR

Max antal/pass: Stora hallen 45 st (Cirkefys 36 st, HIT 24 st)
Lilla hallen 35 st, Spinning 42 st

PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

PRISER

	ÅRSKORT (gäller 12 mån från inköpsdagen)	SÅSONG (1 januari-30 juni eller 1 juli-31 december)	MÅNAD (gäller 30 dagar från inköpsdagen)	MÅNAD AUTOGIRO (gäller endast årskort)
OBSERVERA! 100 kronor i medlemsavgift tillkommer per påbörjat kalenderår. Gäller samtliga träningskort.				
Allträning	2 950	1 730	500	



FOLKETS RÖST

Vad motiverar dig till träning?



ANNIKA WALLIN, 41, inköpare på HM, Vasastan, tränar varierat, allt från yoga och löpning till ridning. – Att må bra. Jag har tränat väldigt mycket hela livet och mår inte bra om jag inte tränar helt enkelt – varken fysiskt eller psykiskt.



STAFFAN HELDT, 56, praktiserar på hotell- och konferensanläggning, Birkastan, tränar styrketräning, löpning, skidor och tennis. – Att komma i bättre form givetvis. Och i allmänhet att få bättre hälsa och bli starkare.



ULF ANDERSSON, 45, tränare för DIF handbollslag, Kungsholmen, tränar styrka och kondition. – Dels välbefinnande, men även att se resultat av träningen. Vissa träningsprogram jag sätter upp för dem jag tränar vill jag själv testa på för att se hur de känns för spelarna.



CECILIA FRÅHN, 36, marknadschef, Kungsholmen, tränar löpning, ridning, yoga och styrketräning. – Att må bra och känna att jag är i form i både kropp och själ. Att orka med både jobb och fritid.



NICLAS BERGLUND, 40, naprapat, Nykvarn, tränar yoga, qigong och löpning. – Att må bra fysiskt och själsligt. Att må bättre i vardagen.



DESIRÉE SÖDERQUIST, 30, samordnare för Brottsförebyggande rådet, Vasastan, tränar simning. – Att må bättre över huvudtaget. Och att få bättre kondition.

SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Stockholm 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 Friskispressen 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 STOCKHOLM

bildades 1978 och har i dag över 62 000 medlemmar. Vi erbjuder drygt 850 grupp-träningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. F&S Stockholm har 1 335 ledare, instruktörer, värdar och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

VÄLKOMMEN TILL OSS!

TEXT OCH FOTO FOLKETS RÖST: LISA RÖSTLUND FOTO CIRKEL: ROLF ADLERCREUTZ. FOTO LÅNGST MED: ALVRETEN.

TILLSAMMANS MOT VÄRLDENS FRISKASTE STAD



TRÄNA FÖR 10:-

Nu kan alla tonåringar mellan 13 och 19 år jympa, spinna och styrketräna* hos Friskis&Svettis Stockholm under sportlovet vecka 9 (28 februari–6 mars) för endast 10 kronor.

Satsningen är ett led i arbetet med att få 50 000 fler stockholmare att börja röra på sig. De insamlade tiorna går till den ideella organisationen Friends som arbetar mot mobbning inom skolan och idrottsrörelsen.

* För att kunna träna själv i gymmet, delta i ett Spinning-, Cirkelfys- eller Skivstångpass är åldersgränsen 16 år.

