

MOTIONERA
MERA!
PÅVERKA DIN
FÖRENING, KOM
PÅ ÅRSMÖTET
DEN 26 MARS!
SE SID 5



Guldvärdar Nyfiken på våra värdar

Föreningens värdar är ansiktet utåt. Genom värdeskapande värdskap vill vi att du känner dig välkommen! **SID 2**

Vardagsmål Styrketräning i vardagen

Tycker du att gymträningen är tråkig och resultatlös? Då behöver du kanske hitta ett nytt vardagsmål med din styrketräning. **SID 4**

RAKT ÖVER DISK
Johanna möter alla medlemmar med ett leende...

VÄLKOMMEN

Spik i foten!



För några år sedan opererade jag ryggen. Jag minns det med fasa men inte av den anledning som man skulle kunna tro, utan för den orsaken att jag inte kunde träna under en mycket lång period. I början av november var det dags igen.

DEN HÄR GÅNGEN var det en tå som behövdes rätas ut. En tå... sa alla och tittade lite konstigt på mig när jag berättade varför jag kom haltandes. Visst låter det lite konstigt att en tå kan göra så ont att man knappt kan gå och än mindre träna. Då återstår bara en sak, att få hjälp med att åtgärda problemet.

SAGT OCH GJORT, nu fanns det ingen återvändo om jag skulle kunna ta mig fram utan smärta igen. Efter ett ingrepp som tog mindre än tjugo minuter var det klart. Med en spik (stift) i tån startade då den svåra och värsta fasen, nämligen rehabiliteringen. Den fas som innebär vila och som i sin tur betyder ingen träning under en obestämd tid. Finns det något värre än att inte kunna träna?

MINA SYMTOM både känns, märks och syns tydligt. Jag får en olustig känsla i hela kroppen och abstinensbesvären tilltar mer och mer för varje dag som går. Till råga på allt så föll det snö i stora mängder och skidspåren blev i perfekta skick och jag som älskar längdskidåkning. Nu blev det riktigt jobbigt och nu inte bara för mig utan även för mina nära och kära. Det påstods att jag blev sur och otålig och jag måste nog hålla med om att det kan stämma.

EFTER NYÅR VAR DET DAGS att försöka hitta tillbaka till träningen. Vilken känsla det var att bara få komma in i lokalerna igen! Man brukar ju säga att inget ont som inte för något gott med sig. Tack vare det här har jag nu under den här tiden provat det mesta av vårt träningsutbud och på sätt och vis fått möjlighet att möta många av våra fantastiska funktionärer. När ni läser detta hoppas jag vara tillbaka fullt ut, till lycka för mina närmaste och mig ●

ANDERS FALLGREN, ordförande
styrelse@vasteras.friskissvettis.se



GULDVÄRDA(R)!

VÄRDEFULLA FUNKISAR Johanna är en av de funktionärer du träffar först på Friskis&Svettis.

I receptionen, på träningspasset, när du stiger in på Friskis&Svettis har du troligtvis träffat på dem, föreningens värdar. Det är de som ser till att du ska få en så trivsamt vistelse som möjligt när du tränar. De är helt enkelt guldvärdar!

Friskis&Svettis fungerar så bra som det gör, tack vare värdarna. De finns där för dig och ska se till att du går till och från föreningen med ett leende. De hälsar dig välkommen, de pushar dig lite extra på cirkelfysen och ser till att du som motionär får en trivsamt träningsupplevelse.

VÄRDARNAS ROLL är att vara föreningens ansikte utåt. Det finns tre ledord som värden ska följa och det är engagemang, positivitet och ögonkontakt. Värden har ett stort serviceansvar och ska se till att medlemmarna får svar på sina frågor och att lokalen är ren och fräsch. Värden ska även kunna tala om vad Friskis&Svettis har att erbjuda i både träning och vilka sorts träningskort som finns att köpa.

PÅ FRISKIS&SVETTIS VÄSTERÅS finns i skrivande stund totalt 114 värdar. Det finns jympa/gruppträningsvärd, receptionsvärd, trivselvärd, tränaute värd och spinvärd. Alla värdar har olika roller men den största och kanske viktigaste delen är bemötandet, eftersom värden är föreningens ansikte utåt, säger Ellinor som är värdansvarig på Friskis&Svettis Västerås. Hon berättar även att föreningen rekryterar nya värdar två gånger om året och att det alltid behövs nya värdar!

FRISKIS&SVETTIS ÄR NOGA med att föreningen inte bara är en träningsanläggning utan också en mötesplats. Därför har värdarna även som uppgift att både bemöta och möta dig som motionär. Värdena, tillsammans med de anställda, ser bland annat till att lokalerna kan hålla

INFORMATIONSKVÄLL OM VÄRDSKAP!
ONSDAG 9 MARS
18.00-19.30
PÅ BJÖRNÖVÄGEN
ANMÄL DIG I NÅGON AV
VÅRA RECEPTIONER
SENAST 7 MARS

öppet både tidigt på morgonen och sent på kvällen. De är – med andra ord – oerhört viktiga för att Friskis&Svettis ska fungera så bra som det gör.

DET FINNS VÄRDAR som varit med sen Friskis&Svettis Västerås startade 1983, därefter har det tillkommit nya värdar vart eftersom. Från och med i år har föreningen provat på ett nytt sätt att rekrytera värdar. Rekryteringen inleds med en informations-träff där intresserade lämnar in en intresseanmälan. Därefter kallas de intresserade till en uttagning. Där ger de värdansvariga information kring vad det innebär att vara värd, vilka värdroller som finns och sedan får de pröva på några samarbetsövningar för att se hur samarbete i grupp fungerar. Under dagen sker intervjuer, vi åter något lätt tillsammans och det finns tid för träning säger Marita, också värdansvarig på Friskis&Svettis Västerås. Innan alla går hem får de veta om de blivit antagna, om det blir en andra intervju eller om de inte gick vidare. Den nya rekryteringsformen gör värduttagningen smidigare och värdarna får kliva in i sin roll snabbare! ●

ANNA EKVALL, TEXT
KARIN WITTUR, FOTO

VARFÖR VILLE DU BLI VÄRD?



EMELIE KARLSSON är trivsel- och familjevärd på Björnövågen och Rocklunda. – Det verkar vara en rolig grej att vara! Alla är så glada här och det verkar givande. Min kompis är ledare så det har också gjort mig intresserad, så det ska bli jättekul!

NYFIKEN PÅ ATT BLIVÄRD?

Vill du utvecklas, tycker du om att hjälpa, vägleda och inspirera andra? Har du tid och lust att engagera dig i ett ideellt uppdrag? Som värd får du chansen att ge varje motionär ett bra första intryck och skapa en rofylld känsla inför kommande träning genom att bjuda på ett leende och ett varmt välkommande! **Tag chansen att bli värd på Friskis&Svettis!**

PARKERINGS(O)MÖJLIGHETER



Liveet känns ibland väldigt inrutat

BJÖRNÖVÅGEN

Parkeringsövervakning sker inom området av Svensk Bevaknings Tjänst, vilket kan medföra en faktura på kontrollavgift vid felaktig uppställning. Parkering får endast ske i anvisade P-rutor och i max 3 timmar. Tillstånd krävs för handikappsparkeringarna.

Ibland kan bli trångt vid infarten speciellt i skiftet mellan olika träningspass. För att underlätta flödet på parkeringen har vi enkelriktad köriktning på vår parkering på Björnövågen. Infart sker direkt till vänster efter avfarten från Björnövågen och utfart från parkeringen sker genom att åka runt vår lokal och ut vid infarten till biltvätten Car Wash Center.

ROCKLUNDA

Parkeringen utanför vår anläggning på Rocklunda är inte vår egen vilket innebär att andra än besökare till oss kan nyttja denna parkering. Är det fullt på parkeringen direkt utanför vår lokal finns det flera olika parkeringar i närheten som kan användas, exempelvis utanför Swedbank Park eller grusplanen bredvid Bombardier Arena. Parkering får endast ske i anvisade P-platser. Var uppmärksam på skyltningen vid parkeringen. Tillstånd krävs för handikappsparkeringarna. Parkering utanför markerade platser kan medföra en faktura på kontrollavgift vid felaktig uppställning.

Vid större evenemang såsom viktiga matcher i någon av arenorna på området förekommer det att parkeringsvakter står vid infarten till området och tar betalt för parkering. Besökare till Friskis&Svettis behöver inte betala parkering som sker på parkeringsytan direkt utanför vår lokal. För att parkera där utan kostnad måste du visa ditt Friskis&Svettis medlemskort för parkeringsvakten.

SNÄLLA!

Vi vill gärna att du använder inneskor när du tränar hos oss. Allt för den där känslan, att lokalerna känns fräscha och rena. Det blir mycket skönare på jympagolvet om det inte är grus och maskinerna på gymmet slipper gå sönder. Så för att både vi, lokalerna och maskinerna ska trivas så lämna dina ytterskor i skohyllan eller tag med dig dem in i en påse.

**INGA
YTTERS KOR
BAKOM DENNA
SKYLTI!**



VARDAGLIG KILLE Mattias gillar enkla, roliga mål i vardagen...

Namn: Mattias Söderlund.
Ålder: 26 år.
Gör på F&S: Cirkelfysledare, gyminstruktör och ledaruppföljare.
Favoritmuskel: Det får bli den tvärgående bukmuskeln. Väldigt viktig vid säkra lyft och för en bra hållning.
Mitt bästa träningstips: Träna för att det är roligt, då kommer de positiva effekterna med tiden. Kom sedan ihåg att mjölksyra är en vän som man bör lära sig att tycka om...

Styrketräning anpassad för vardagens mål

Tycker du att gymträningen är tråkig och resultatlös? Då behöver du kanske ett nytt mål med träningen. Hitta ett överkomligt mål för just din vardag!

När man nämner styrketräning tänker nog de flesta på att bygga muskler eller gå ned i vikt, men det kan vara så mycket mer. Därför tänkte jag ta upp begreppet "Funktionell träning" som har nämnts mycket inom träningsbranschen de senaste åren.

NU KANSKE DINA TANKAR direkt faller på balans- och bosubollar eller kanske lite udda övningar? Visst är detta en del av det som kallas funktionell träning, men först och främst handlar funktionell träning om att bli bra på det man gör i vardagen.

DU SKA FÅ NÅGRA EXEMPEL på hur vardagsmål kan vara formulerade: lyfta sina barn/barnbarn från golvet, att ha en bra hållning för att kunna ha ett stillasittande jobb, styrka och snabbhet för att kunna parera ett fall om du halkar eller snubblar. Eller kanske en så enkel sak som att orka skotta snö? Detta kanske inte låter som jättestora mål att jobba för, men det är saker som gör att man kan leva sitt liv mer obehindrat och öka sin livskvalitet.

”...först och främst handlar funktionell träning om att bli bra på det man gör i vardagen”

Mattias Söderlund, Cirkelfysledare, gyminstruktör och ledaruppföljare på Friskis&Svettis Västerås



Tänker du igenom din vardag kommer du säkert på egna mål som du vill jobba för.

MEN HUR BÅR MAN SIG ÅT för att nå sina vardagsmål? Inom Friskis&Svettis finns stor kompetens som är till för att inspirera och hjälpa dig anpassa just din träning. Gymmet erbjuder tre olika nivåer av instruktioner som passar allt ifrån nybörjaren till den mer erfarna. Vill du ha styrketräning med lite högre tempo och med inslag av kondition så rekommenderar jag gruppträningen cirkelgym och cirkelfys.

DET VIKTIGASTE för att finna motivationen så att man fortsätter med sin träning, är att man tycker att det är roligt och utvecklande. Sedan är det även ett enormt plus om man har möjlighet att variera sin träning för att få med många olika kvaliteter som kondition, styrka, koordination, rörlighet, balans och explosivitet för en så komplett träning som möjligt ●

MATTIAS SÖDERLUND, TEXT
 KARIN WITTUR, FOTO

TVÅ ENKLA ÖVNINGAR

Här är tips på två enkla övningar som du kan göra hemma. Utför varje övning med 15 repetitioner i 2 omgångar. 2–3 gånger per vecka är en bra grund för att börja förbättra den viktiga kroppshållningen.

ARMHÄVNING tränar bälten, överarmens baksida samt bröstmuskulaturen. Viktigt att tänka på är att kroppen skall vara spänd och rak. Ett tips är att dra naveln mot ryggraden och spänna magen i det läget. Kom även ihåg att hålla upp huvudet och häng inte i skulderbladen. Skulle det bli för tungt att genomföra övningen på tå gå med fördel ned på knä för att bibehålla god teknik.



JORDEN RUNT tränar muskulaturen som hjälper till att hålla bak axlarna och få en bra hållning. Håll ner blicken i golvet och cirkulera en lätt vikt med raka armar. Armar och händer ska hållas lyfta från golvet genom hela övningen. Byt håll efter varje repetition bakom ryggen. Börja med en vikt som väger väldigt lite som till exempel en penna.



FRISKIS SKIDRESA

Den årliga skidresan med Friskis&Svettis till Sälen/Trysil sker **1–3 april 2011**.

Mer information om resan hittar du på hemsidan och i våra lokaler.

Frågor hänvisas till F&S reseledare Willy Lundkvist – 070-2165781.



VILL DU ENGAGERA DIG I FÖRENINGENS MILJÖARBETE?
 kontakta Marie Johansson
 marie@vasteras.friskissvettis.se

NY KOMBINATIONSMÖJLIGHET

... två nyheter med start den 20 februari!

Cirkelfys kl 16.00 och ett joggingpass kl 16.50 på Rocklunda. Dessa pass kan med fördel kombineras. Cirkelfysen består av tre varv med åtta stationer som är lite lättare för att du ska ha en möjlighet att orka med löpningen. Löpningen är anpassad för att passa de flesta motionärer. Se mer info på hemsidan.

KÖR EGET CIRKELGYMPASS

... på Rocklunda!

Sedan i höstas kan du köra ditt eget Cirkelgympass då vi vissa tider kör musiklingor med 45 sekunders intervaller. Enligt önskemål från våra medlemmar har vi nu utökat dessa tider. Se gällande tider för musiken vid cirkelgymmet och på hemsidan.

föreläsning – ÅRSMÖTE – jympakavalkad

Nu är det dags för årets viktigaste möte!

Årsmötet börjar **KLOCKAN 13.30 LÖRDAG DEN 26 MARS** i vår lokal på Rocklunda med föreläsningen "Att våga göra val" med Västeråsaren och **ÄVENTYRAREN Tony Berglund**. Han berättar om sin brokiga väg från en kaotisk tonårstid till en ung vuxen man med låg självkänsla som värvade sig i Franska främlingslegionen. Sedan kom vändpunkten. Tony berättar om hur han har förvaltat sina erfarenheter, både bra och dåliga, för att nå framgång som fotograf, äventyrare och entreprenör.

Efter föreläsningen är det dags för årsmötetsförhandlingar. Ordförande för mötet är **LANDSHÖVDING Ingemar Skogö** som även är en aktiv medlem i föreningen. Som avslutning får vi jympa tillsammans med våra härliga ledare i en jympakavalkad.

Vill du lämna förslag/motion till årsmötet ska den vara styrelsen tillhanda senast den 5 mars. "Brevlådorna" – där du kan lämna ditt förslag – finns vid receptionen i lokalerna.

Styrelsen har två förslag som kommer att tas upp under mötet:

1. Efter många medlemmars önskemål om att få överlåta träningskort till någon annan person har styrelsen tagit till sig detta och kommer att föreslå årsmötet att vi ska tillåta överlåtelse av träningsdelen. Medlemskap i föreningen är personligt och kan inte överlåtas.
2. Styrelsen kommer även att föreslå årsmötet att vi ska ändra åldersgränsen på rösträtten vid årsmötet från 13 års ålder till att alla medlemmar har rösträtt.

Styrelsens förslag till föredragningslista för årsmötet finns på hemsidan och på medlems-tavlorna. Verksamhets- och förvaltningsberättelser, revisorernas berättelser, verksamhetsplan samt styrelsens förslag och inkomna motioner med styrelsens yttrande finns tillgängliga för alla medlemmar senast en vecka före årsmötet på hemsidan och i lokalerna.

Anmäl dig till årsmötet med föreläsning i någon av våra receptioner. Du som deltar på årsmötet har förtur till jympapasset efter mötet. Medtag medlemskortet till årsmötet.

Styrelsen önskar alla medlemmar välkomna till årets möte 2011!

VASALOPPSSPINNING



FULL FART fjolårets Vasaloppsspining blev en riktig lyckträff

Årets spinning-höjdpunkt är på G

FÖR FJÄRDE ÅRET I RAD arrangeras Vasaloppsspining i Björnövågens lokaler. Söndag den 6 mars mellan kl. 08.00–13.00 går fem spinningpass av stapeln med Vasaloppet på storbild bredvid ledarna.

DÅ FÖRRA ÅRETS INTRESSE var skyhögt kommer i år alla de 70 spinningcyklar som finns hos Friskis&Svettis Västerås samlas i en jympasal på Björnövågen för att så många som möjligt ska få utmana sig själv på detta evenemang.

MELLAN DE FEM PASSEN serveras naturligtvis blåbärsoppa och andra förfriskningar. Det kommer att finnas möjlighet att anmäla sig till alla passen eller boka upp sig på några stycken. Information om anmälan och upplägget hittar du på hemsidan och i våra lokaler.

RÖRIS

För dig som jobbar med barn i skola och förskola

Röris 5 som kom 2010 är ett verktyg med ett rörelseprogram till medryckande musik. Nu är det åter dags för utbildningar i Friskis&Svettis regi. Fredag den 18 mars håller vi en grundkurs för nya rörelseinspiratörer. För dig som redan är rörelseinspiratör ordnar vi en uppdateringskurs den 25 mars. Mer information hittar du på vår hemsida.



FRISKIS&SVETTIS ETT BRA "RAGGSTÄLLE"...

I nästa nummer av Friskispressen kan du läsa om att träffa kärleken på F&S och vad som händer i kroppen när man är förälskad...



Har du träffat din partner på Friskis&Svettis? Kan vi få intervjua dig? Kontakta marie@vasteras.friskissvettis.se

Program 10 januari – 26 juni

→ Från och med måndag 18 april så kommer vissa pass i programmet att "släckas ner" som vi vet har få deltagare i slutet av våren. På hemsidan hittar du alltid uppdaterat program.

Jympa & övrig gruppträning, träna ute - ingår i Allkort eller Jympa & övrig gruppträning

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.30 Senior	09.30 Senior	11.30 Medel	09.30 Senior	07.00 Olika pass	09.30 Yoga 1 75	10.00 Medel
11.30 Medel	10.30 Bas	16.30 Medel	11.30 Bas	07.00 Yoga 1	09.30 Bas	11.00 Enkel
16.15 Medel	11.30 Yoga 1	17.00 Bas	11.30 Yoga 1	10.30 Bas	10.00 Röris 6-9 år	11.00 Styrka/bas
17.00 Cirkelfys	11.30 Ki balans	17.00 Junior 7-12 år	11.30 Medel	11.30 Medel	10.00 Familj	15.00 Familj
17.00 Step 1	16.30 Medel	17.00 Intensiv	16.30 Puls/bas	11.30 Yoga 1	10.45 Medel	16.00 Cirkelfys
17.15 Styrka/bas	17.00 Medel	17.30 Puls/medel	16.30 Medel	16.00 Bas	11.00 Bas	16.50 Joggning - Rocklunda
17.15 Puls/medel	17.00 SkivstångSpin 90	17.30 Start	17.00 Enkel	16.00 Medel	11.00 Puls/medel	17.00 Bas
17.30 Yoga 1 75	17.30 Bas	18.00 Core	17.00 Yoga 1 75	16.00 Dans senior	11.00 Yoga 2 90	17.00 Medel
18.00 Medel	17.30 Medel	18.00 Aerobics intro	17.30 Medel	16.30 SkivstångSpin 90	15.00 CoreSpin 90	17.15 SkivstångSpin 90
18.00 Core	18.00 Aerobics 1	18.00 Station/medel 75	17.30 Bas	17.00 Dans	15.00 Roulette	17.30 Yoga 2 90
18.15 Intensiv	18.15 Yoga 1 75	18.30 Bas	18.00 Ki box 1 75	17.00 Intensiv		18.00 Station/medel 75
18.15 Puls/bas	18.30 Medel	19.00 Skivstång	18.15 Skivstång	17.15 Medel 75		18.00 Ki box 2 75
18.30 Träna ute BV*	18.30 Puls/bas	19.15 Cirkelfys	18.30 Bas			18.00 Bas
19.00 Skivstång	19.00 Core bosu, Core	19.15 Bas	18.30 Medel			18.15 Core bosu
19.00 Ki box 1 75	19.30 Bas	19.30 Dans	18.30 Träna ute BV*			19.00 Puls/medel
19.15 Dans afro	19.30 Medel	20.15 Medel	19.15 Core bosuSpin 90			19.15 Step 1
19.30 Medel	20.00 Medel		19.30 Puls/medel			19.15 Medel
20.00 Aerobics 1			19.30 Cirkelfys			
			19.30 Dans afro			

* Träna ute på Björnövägen (ingår i alla träningskort) -> **Måndagar:** bas- och medeljogging, löppass samt cross **Torsdagar:** bas- och medeljogging samt löppass

Spinning - ingår i Allkort eller Spinning

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.30 Medel	09.00 Bas	11.30 Medel	11.30 Bas	07.00 Olika pass	10.30 Roulette	13.30 Bas
16.30 Medel	11.30 Medel	17.15 Puls	17.15 Puls	11.30 Medel	15.00 CoreSpin	17.00 Olika
17.15 Medel	16.30 Bas	17.15 Medel	17.15 Intensiv 75	16.00 Bas		17.15 SkivstångSpin
18.15 Start	17.00 SkivstångSpin	18.30 Bas	18.30 Medel	16.30 SkivstångSpin		17.00 Bas
18.30 Bas	17.45 Puls	18.30 Bas	18.30 Medel	16.30 Medel		18.15 Medel
19.15 Puls/distans	18.45 Medel 75	19.30 Medel	19.15 Core bosuSpin			
19.45 Intensiv			19.30 Bas			

Cirkelgym och cirkelfys - ingår i Allkort eller Gym

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00 Cirkelfys	18.00 Cirkelgym	08.00 Cirkelgym	17.30 Cirkelgym			16.00 Cirkelfys
18.45 Cirkelgym		17.45 Cirkelgym	19.15 Cirkelgym			18.30 Cirkelgym
		19.00 Cirkelgym	19.30 Cirkelfys			
		19.15 Cirkelfys				

Öppettider - Lokaler och gym

→ Vi ber dig respektera öppettiderna då du inte kan vistas i lokalerna efter stängningstid.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00 - 21.30	07.00 - 21.30	07.00 - 21.30	07.00 - 21.30	06.00 - 19.30	09.00 - 13.00	09.30 - 21.00
06.00 - 21.30	07.00 - 21.30	07.00 - 21.30	07.00 - 21.30	07.00 - 19.30	09.00 - 17.00	13.00 - 21.00

BJÖRNÖVÄGEN

ROCKLUNDA

FRISKIS&SVETTIS ÄR EN IDEELL FÖRENING.

→ Träningskortet är personligt.

→ Träningskortet gäller endast på Friskis&Svettis Västerås

→ Köpt träningskort återlöses ej.

→ Förlorat träningskort ersätts med en kostnad av 50 kr.

→ Som medlem är du under träning försäkrad i försäkringsbolaget IF.

→ IF Friskis&Svettis Västerås är ansluten till Riksidrottsförbundet

och tar avstånd från all doping. Kontroller förekommer och den som testas positivt eller vägrar lämna prov stängs av från träning hos oss.

→ För personliga tillhörigheter som t ex värdesaker, skor och kläder ansvaras ej.

→ För köp av kort med ungdoms-, pensionärs- och studeranderabatt gäller att du kan uppvisa giltig legitimation och studerandeintyg.

→ Ändringar i schema kan förekomma.

→ Vi behöver ditt samtycke för att data-behandla dina person-uppgifter. De används för att administrera ditt medlemskap. När du köper ett träningskort samtycker du till att vi får behandla person-uppgifterna.

→ Ytterskor ute - inneskor inne! Ställ dina ytterskor på skohyllorna. Vill du läsa in eller ta med dina ytterskor, lägg dom i en plastpåse som finns vid skohyllorna.

Vid sjukdom/förhinder kan ordinarie pass ersättas med annan intensitet eller ledare. Se aktuellt webschema på friskissvettis.se/vasteras.

- Gratis gymnasie
Gratis för gymnasiungdom. Ej försäkrade.
- Gratis ung
Gratis för ungdomar 12-15 år i sällskap med vuxen med aktivt medlemskap. Ej försäkrade.

UTBUD

JYMPA

Ett jympapass inleds med ca 10 min uppvärmning innan styrke- och konditionsdelen tar över i ca 25-30 min. Varje pass avslutas med nedvarvning, stretch och avslappning i 10 min. Längden är alltid 55 min om inte annat anges. Åldersgräns där inte annat anges är det år du fyller 12 år.

START

Lätt jympa för dig som ska komma igång.

BAS

Varierat och utan hopp.

MEDEL

Tempo och en del hopp.

INTENSIV (16 år)

Tuff genomkörare.

ENKEL

För intellektuellt funktionshindrade.

FAMILJ

Lekfull jympa för barn (3-6 år) och vuxna tillsammans. Kortet är för barnet, vuxen följer med gratis.

JUNIOR

Jympa för barn 7-12 år.

PULS

Mer utrymme för kondition.

ROULETTE

Olika pass, ledare och tider. Ordinarie pass eller tempapass.

RÖRIS

Jympa för barn 6-9 år, 40 min.

SENIOR

För äldre.

STATION (16 år)

Styrka i stationer.

STYRKA

Mer utrymme för styrka.

ÖVRIG GRUPPTRÄNING

Utöver den traditionella jympan har vi ett stort utbud av olika gruppträningsskolor.

AEROBICS

Stegkombinationer med dansig känsla.

AEROBICS INTRO

Introduktionspass.

CIRKELFYS (16 år)

Fysträning med betoning på uthållig styrka i stationer med mycket driv.

CORE

Funktionell träning med fokus på bälstabilitet. Finns även som kombipass.

CORE BOSU

Corepass med redskapet bosu. Finns även som kombipass.

DANS

Showa loss med steg och dansstilar. Finns även i varianten dans senior.

Plusgiro
476 59 29-7
Bankgiro
5305-6206

BRA ATT VETA VID KORTKÖP

MEDLEMSAVGIFT

100:- per kalenderår tillkommer på alla träningskort! Gäller även klippkort.

AUTOGIRO

Tecknas i receptionen, se hemsida.

ENGÅNGS-BILJETT

40:- under 17 år

50:- medlem

70:- icke medlem

Värdet av EN engångsbiljett avdrages vid kortköp mot uppvisande av kassakvitto.

UPPEHÅLL OCH SJUKDOM

Vi "fryser" inte träningskort! Vid skada eller sjukdom betalar vi tillbaka den del av träningsavgiften som återstår, fr o m den dag du uppvisar ett giltigt läkarintyg i receptionen, måndag-fredag kl. 08.30-17.00

ÅLDERSGRÄNSER

12 år - Jympa (ej station, intensiv) och träna ute.

13 år - Spinning, Gym-ung (i vuxens sällskap, se regler på hemsidan)

16 år - Intensiv, SkivstångSpin, Station, Cirkelfys, Cirkelgym och Gym.

På Ki box rekommenderar vi dig under 16 år att ta med jämbördig partner.

GYM-INSTRUKTION

Depositionsavgift 150:- för icke medlem och 70:- för medlem.

EN AKTIVITET	3 mån	6 mån	1 år	Autogiro
Träna ute - ingår i alla övriga träningskort.	100:-	200:-	400:-	-
Jympa & övrig gruppträning	600:-	850:-	1 500:-	144:-
Spinning	600:-	850:-	1 500:-	144:-
Gym	800:-	1 100:-	1 900:-	182:-
Gym-dag - inpassering måndag-fredag före kl. 15.00	550:-	750:-	1 300:-	125:-
Gym ung - ungdom 13-15 år, se regler på hemsidan.	350:-	450:-	700:-	91:-
ALLKORT	3 mån	6 mån	1 år	Autogiro
Hela utbudet, alla aktiviteter	1 100:-	1 500:-	2 500:-	240:-
ÖVRIGA KORT				
Klippkort - gäller 10 gånger under ett år på valfri aktivitet. (16 år)				450:-
Specialkort - Familj, Enkel, Junior (gäller även på Röris), Start (Jympa & Spinning). Termingiltighet - olika slutdatum - se hemsidan.				300:-
RABATTER (gäller korten EN AKTIVITET och ALLKORT)				
Pensionär och heltidsstuderande - giltigt bevis skall uppvisas vid kortköp.				20%
Ungdom - 12-15 år.				50%

DANS AFRO

Steg och rytmer med inspiration från afrikansk dans.

KI BALANS

Frigörande, fokuserad och mjuk träning.

KI BOX

Box- och kampsportsträning möter jympan.

SKIVSTÅNG (16 år)

Effektiv och utmanande styrketräning.

Finns även som kombipass, se spinning.

STEP

Stegkombinationer med dansig känsla på step up-bräda.

YOGA

Vår egen yogaform.

KOMBIPASS

Gruppträning- och spinningkombinationer. Passen är totalt 90 min. och vänder sig till vana motionärer.

SKIVSTÅNGSPIN (16 år)

Skivstång i jympasalen, därefter spinning på medelnivå. Det går att träna bara skivstångsdelen.

CORESPIN (13 år)

Core i jympasalen, därefter spinning på medelnivå. Det går att träna bara coredelen.

CORE BOSUPIN (13 år)

Core bosu i jympasalen, därefter spinning på medelnivå. Det går att träna bara Core bosudelen.

CORE BOSUPIN (13 år)

Core bosu i jympasalen, därefter spinning på medelnivå. Det går att träna bara Core bosudelen.

CORE BOSUPIN (13 år)

Core bosu i jympasalen, därefter spinning på medelnivå. Det går att träna bara Core bosudelen.

SPINNING

Ta gärna med vattenflaska och handduk. Passen är 55 min där annat inte anges.

SPIN/START

Skonsam spinning för dig som vill komma igång.

SPIN/BAS

Rejäl och kul träning på skonsam och lågintensiv nivå.

SPIN/MEDEL

Effektiv konditionsträning på en optimal träningsnivå.

SPIN/INTENSIV

Tuff konditionsträning, för vana motionärer.

SPIN/PULS

Pulsbaserad träning på medelnivå, för vana motionärer. Med hjälp av pulsmätare ser du din hjärtfrekvens under passet. Finns endast på Björnövägen.

SPIN/PULS DISTANS

Pulspass med fokus på uthållighet och jämnare pulsnivå.

SPIN/ROULETTE

Olika pass, ledare och tider. Ordinarie pass eller tempapass.

SPIN/ROULETTE

Olika pass, ledare och tider. Ordinarie pass eller tempapass.

TRÄNA UTE

Jogging och Cross är mängas absoluta träningsfavorit, som egen träningsform eller som komplement till annan träning. Alla träna ute aktiviteter ingår i alla träningskort.

JOGGING

Uteträningens klassiker - från startnivå till tuffare pass.

CROSS

Varierad uteträning med jogging och styrketräning i stationer.

CROSS

Varierad uteträning med jogging och styrketräning i stationer.

CROSS

Varierad uteträning med jogging och styrketräning i stationer.

STYRKETRÄNING

Vi har två fräscha gym med stort utbud av maskiner och fria vikter. Du får träna på gymmet från det år du fyller 16 år.

CIRKELGYM (16 år)

Gruppträning i gymmet där du tränar individuellt vid olika stationer och maskiner.

FOLKETS RÖST

Vad gör du när du inte är här?



HANNA SJÖBERG, 15 år, gymmar och går på olika pass.
– När jag inte är här umgås jag med kompisar och dansar discodans på Dansverkstan. Jag pluggar på Viksängsskolan i nionde klass.



THOMAS KONGRO, 57 år, gymmar.
– Jag är läkare och på fritiden spelar jag golf.



MALIN LÖÖV, 43 år tränar basjympa.
– När jag inte är här jobbar jag som datasupport på Halda AB. På fritiden sjunger jag i kör.



SIMON LIND, 16 år, gymmar.
– Spelar fotboll och bandy, när jag inte idrottar hänger jag med kompisar. Jag går på Widenska gymnasiet.



MIA PILIPOVIC, 15 år går jag på pass och tränar på gymmet.
– Jag går i skolan på Viksängsskolan i nionde klass. På fritiden dansar jag hipp hopp på Dansverkstan och hittar på saker med mina kompisar.



CAJ SVENSSON, 48 år.
– När jag inte är här på spinningpass så cyklar jag och springer. Jag arbetar som civilingenjör.

Team Sportia är föreningens medlemsbutik. Följande medlemsaktiviteter är planerad i butiken på IGOR gallerian...

Torsdag 10 mars

TEAM SPORTIA

Onsdag 1 juni

Mellan klockan 10–19 har alla Friskis&Svettis medlemmar 20% rabatt på allt i butiken. Medtag medlemskortet!

MEDLEMMARNA TYCKER & FRÅGAR

Gäller mitt träningskort på alla Friskis&Svettis föreningar?

Svar: Träningskortet och medlemskortet gäller bara i den förening där du köpt kortet. Vill du träna på en annan Friskis&Svettis förening betalar du 50 kronor per gång mot uppvisande av aktivt medlemskort.

Kan det vara farligt att träna när jag är sjuk?

Svar: Ja. Speciellt virus som ger influensa, halsinfektioner och vissa förkylningsvirus kan påverka och angripa hjärtat. Extra belastning i form av träning kan leda till en allvarlig inflammation i hjärtmuskeln som i värsta fall kan leda till hjärtstillestånd.

Musikvolymen är ofta hög på spinningen. Hur vet man att det inte skadar hörseln?

Svar: Vi har vårt "ljudöra" på vägg som ledstjärna. Örat hjälper ledarna att anpassa volymen till rätt nivå. Rött är för högt, gult är okej under en kort tid, men grönt är bäst och där ska nivån ligga större delen av passet.

Måste jag lösa medlemskap?

Svar: Ja, för att vara med i föreningen är medlemskapet obligatoriskt och gäller per kalenderår, 1 januari–31 december. För att köpa ett träningskort måste du vara medlem. Medlemskapet är personligt och kan ej överlätas.



Hur kommer jag igen efter en förkylning?

Svar: Ta det lugnt i början och undvik att börja träna på samma nivå som du gjorde innan du blev sjuk. Välj ett lättare pass. Har du varit sjuk ett tag har kroppen tappat både styrka och kondition.



SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Västerås 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 Friskispresen som utkommer sex gånger per år.

FÖRSÄKRING

Olycksfallsförsäkring som gäller alla träningstillfällen 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 Friskis&Svettis förening i Sverige mot uppvisande av medlemskort.

FRISKIS&SVETTIS VÄSTERÅS

bildades 1983 och blev mer än 17 000 medlemmar under 2010. Vi erbjuder över 160 gruppträningsspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. Friskis&Svettis Västerås har 330 ledare, instruktörer, värdar och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen. **VÄLKOMMEN TILL OSS!**