



Friskispressen Örebro

En nyfiken
åskådare på
steppasset
kl 17.30



Foto: Greger Tallroth

Vad pysslar de
med där inne?
Egna sidorna
berättar mer!

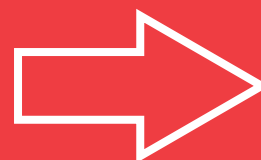
En dag på Kvarnen

Julklappstips

Träna på satellit

Här finns F&S i Örebro

Ute hela året



Det är måndag morgon och en efter en droppar in på jobbet efter en ledig helg. Den obligatoriska frågan ställs.



"Jag har bara..."

Apropå ingenting särskilt...

Ledare

— Hur har helgen varit?
Svaret kommer automatiskt.
— Jo då, den har varit bra. Jag har inte gjort nåt särskilt... och så funderar man en stund. *Jag har bara...*

Tapetserat ett halvt rum – Får se när jag hinner resten.

Tvättat minst fem maskiner skitig tvätt – Vart kommer den ifrån?

Plockat vissna blommor i alla husets och trädgårdens blomkrukor och vattnat – Hur kan de bli torra trots att det bara regnar?

Tvättat bilen – Ogjort arbete, det regnar igen...

Såit en moped med tillhörande lås samt hjälm – Efter ett år var den åtråvärda tingen helt ointressant, hur gick det till?

Skänkt en, knappt använd men svindyr, tröja

till grannen – Skönt om den kommer till användning!

Monterat en IKEA soffa i bäddsoffemodell – Yes, alla skruvar gick åt, ett rent mirakel!

Slängt en hel billast med återvinning – Vem har släpat hem allt det?

Satt de sista rörelserna till nya passet som jag ska köra på tisdag – Varför måste jag alltid göra det med "kniven på strupen"?

Försökt att memorera ovanstående – Det är ju en fördel om man kan det själv! och så vidare...

I och för sig en helt ok helg, men nästa helg måste jag nog hitta på nåt. Det är alldeles för jobbigt att inte göra nåt särskilt. ■

Ha en fin höst,
Helena Tranquist
Verksamhetschef F&S Örebro

Ny samarbetspartner på Kvarnen

Träffa vår nya hyresgäst
Linnea Ekblad

Linnea heter jag och är utbildad massör och massageterapeut. Jag erbjuder avslappnande massage i form av bland annat hel- eller halvkroppsbehandlingar. Hos mig kan du även få massageterapeutiska behandlingar som är djupare och inriktade på att få bukt med specifika besvär i rörelseapparaten.

Håll ögonen öppna efter kommande julerbjudande – ett fint present kort för dig som vill ge bort lite vardagslyx. ■



Foto: Greger Tallroth

studio balans

0735 - 677 697
linnea.ekblad@gmail.com

Linnea är utbildad vid Axelsons G.I och är certifierad av Branchrådet Svensk Massage

CROSSTRAINING

Säsongen för Crosstraining är över för den här gången. Men till våren kör vi igång igen.



Foto: Camilla Backström



Testa Cirkelgym i höst v.44-51: Mån 18.00, Tis 19.00, Tor 18.00, bokningsbart!

Dessutom flera extrapass! Håll utkik på hemsidan...



Cirkelgym

Vid det här laget har jag kommit fram till vad jag gillar bäst på Friskis – lite tuffare tag.

Därför var det extra spännande att få chansen att prova på cirkelgym som nu hittat till Friskis i Örebro. Utan några egentliga förväntningar tog jag mig till det nya rummet innanför gymmets uppvärmningsmaskiner, tog ett djupt andetag och klev in.

Alla deltagare placerades vid varsin maskin för att komma igång. Efter en lätt uppvärmning som jag, som inte gillar koordination, klarade galant var det dags att börja träna med maskinerna.

Text & bild:
Maria Eremo

Redan från start var träningen superkul! Maskinerna är enkla och några direkta gymförkunskaper är inte nödvändiga. Ledaren finns alltid till hands och peppar som på ett jympa/spinningpass.

Cirkelgym är en perfekt träning för dig som gillar att träna i grupp men ändå vill sköta dig själv. Man kan absolut vara nybörjare och ändå kunna ge järnet i de olika övningarna.

För mig är cirkelgym ett riktigt bra alternativ till det vanliga gymmet eftersom här får jag det bästa av två världar – jympa och gym.

Man kan absolut vara nybörjare och ändå ge järnet



Foto: Lovisa Elfving

Maria Eremo är nybliven värd på Kvarnen men medlem i föreningen sedan 2002.

- Jag skulle vilja beskriva mig som en riktig periodare som ena studen lägger all energi på gymmet för att nästa period satsa på skivstångsjympa och Ki box. Men nu försöker jag hitta en jämn fördelning mellan de tre och cirkelgymmet kommer garanterat att bli en del av min träning.

Det är inne att vara ute

HELA ÅRET!

I Örebro gör vi en nystart med utesektionen. Vi erbjuder många härliga aktiviteter. Häng med!

Text: Jenny Kihlander

- Okt 26 - Ridning, Islandshäst
- Nov - Intro långfärdsskridskor
- Mar - Långweekend till Sälen
- Apr/maj - Vandring och ridning
- Maj - Prova på havskajak
- Maj/jun - Dagspaddling med kajak

Alla är välkomna!

Du kommer och har skoj efter din egen förståelse! Precis som på alla andra aktiviteter tillsammans med Friskis & Svettis. ■



Foto: Greger Tallroth

Jag mår bra av att vara ute i friska luften. Ljuset och naturen gör mig glad, berättar Ulrika, funkis i utegruppen. Med på bilden är Jenny, Janne, Anders, och Anna.



Redaktör: Helena Tranquist
Produktion: Mikael Hagström, Cecilia Pierre Tallroth
Tryck: Sörmlands Grafiska Quebecor AB
Medarbetare: Helena Tranquist, Cecilia Pierre Tallroth, Mikael Hagström
Utgivning: 5 nummer per år
Utgivningsort: Friskis&Svettis Örebro KVARNEN Fredsgatan 25, 703 62 Örebro Tel: 019-18 26 00 info@orebro.friskissvettis.se friskissvettis.se/orebro

En dag på Kvarnen

Många lockas att träna på Kvarnen. Dagen börjar i gryningen och de sista motionärerna lämnar inte Kvarnen förrän mörkret sänker sig. En vanlig dag passar ungefär 1 000 - 1 500 personer på att få sin träningsdos. Alla hittar sin grej i det stora utbudet. Många trivs bäst i gymmet, andra jympar eller spincyklar.



06.45 En träningsugen kö ringlar sig på Kvarnens trappa när Linda Meijer öppnar dörren för dagen. Många är de som ser fram mot ett tidigt träningspass.



16.01 Receptionen är en skön mingelplats där man gärna hänger en stund eller väntar på att få biljetten till sitt pass. Bakom disken är värdarna redo att informera och sälja träningskort. Fia Landberg (th) och Jenny Kihlander (tv) guidar till rätt kortköp över disk och i telefon.



15.34 Anna Danielsson är ny i gymmet och Tobias Ek som är gyminstruktör ger goda råd inför träningen.



06.55 De sista morgonspinnarna droppar in minuterna innan passet börjar. Mats Dahlgren är redo att köra igång spinpasset och snart lackar svetten inne i spinsalen.



12.42 Sofia Danielsson leder lunchpasset. Ett baspass där bland annat balansen tränas. –Bli så långa ni kan, uppmanar hon.



18.15 I herrarnas omklädningsrum råder ett behagligt lugn efter passet. Stämmisarna parkerar sina hänglås på stängen. Lasse Skåäl (närmast i bild) är en av dem som gärna bastar och snackar en stund.

Om en stund är det dags att stänga portarna för idag. De sista gymmarna släntrar lite varma och rödblommiga ut i den sena kvällen och imorgon står nya motionärer i kö.



07.54 Linda (th) har bullat upp i receptionen. Ledaren Sara Eriksson (t v) tar gärna en macka efter passet.



08.04 Pernilla Kindegren (närmast) utnyttjar sin friskvårdstimme till jympa med frukost. –Det smakar sååå bra, säger hon.



17.37 Full fart i Spegelsalen när Micke Hagström kör igång step passet. Här får alla chansen att utmana sin koordinationsförmåga.



18.04 Pappa Olaf Kämmerling med sonen Emil tittar på en stund när mamma Ingalill tränar.



18.37 Micke pustar ut och tar en ensam svängom med kvasten för att sopa upp dammet och svett-dropparna efter sina motionärer.

Text: Helena Tranquist
Foto: Greger Tallroth

Här finns Friskis&Svettis i Örebro

HITTA TILL OSS

F&S KVARNEN ▶

Fredsgatan 25, 703 62 Örebro
019-182600

Öppettider på Kvarnen Gym & Reception

Mån	09.00 - 21.30
Tis	06.45 - 21.30
Ons	09.00 - 21.30
Tors	06.45 - 21.30
Fre	09.00 - 19.30
Lör	09.30 - 17.00
Sön	11.00 - 20.30



- Vår egen träningsanläggning på 3400 m²
- 3 jympasalar
- Spinsal
- Gym
- Omklädningsrum med bastu
- Massagestolar
- Massör
- Liten kafédell
- Barnhörn
- Konferensrum med 50 platser
- Kansli

Träna på Satellit



Jympa har vi även i externa lokaler, där F&S funktionärer finns på plats och tar emot er från en halvtimme innan passet startar.

EYRABADETS BOLLHALL ▲

Eyragatan 3
702 25 Örebro

Jympa:

Tisd	17.30 Medel
Tors	18.30 Medel
Lörd	10.00 Medel
Sönd	10.00 Medel



GRENADJÄRSTADEN ▲

Gymnastiksalen
Beväringsgatan 8
703 65 Örebro

Jympa:

Månd	17.30 Medel
Onsd	18.00 Medel



HAGABADETS BOLLHALL ▶

Haga Centrum
701 35 Örebro

Jympa:

Tisd	8.00 Medel hoppfri
Onsd	16.00 Medel hoppfri



Schema

25 aug - 21 dec

Jympa

Aerobics – Ös och flyt med stegkombinationer.
Bas – Rejält utan hopp.
Bräda – Jympa på bräda, kondition, styrka och rörlighet.
Core – Mage, rygg och bälstabilitet.
Danspass – Enkla steg med känsla, attityd och karaktär.
Enkel – Jympa för dig som har en utvecklingsstörning, ger styrka och rörelseglädje i mysig gemenskap.
Hoppis&Skuttis – Lekfulla rörelser för barn och vuxna tillsammans, barnets ålder 2-4 år.
Intensiv – Tuff genomkörare för vältränade.
Junior – Ös för dig som är i åldern 7-10 år.
Knatte – Kul och bus för barn från 5-7 år, utan vuxna.
Ki balans – Fokus på balans, rörlighet, kroppskänedom, närvaro, avspänning och andning.
Ki box – Tufft och kul med handskar och mitsar.
Ki yoga – Lugnt och meditativt.
Mamma – 1 gång efter graviditeten. Ta med din bebis under passet.
Medel – Högre tempo, en del hopp.
Senior – Mjuk jympa för äldre, extra rörlighet, inga hopp.
Skivstång – Styrketräning i grupp.
Skivstång kondition – Styrka med rejäl konditionsdel.
Skivstång spin – Kombipass med styrka och kondition.
Obs Skivstång spin kräver kombikort.
Start – Mjuk jympa för dig som ska komma igång.
Station – Jympa med styrkestationer och kondition.
Step – Stegkombinationer på bräda.
Styrka – Jympa med längre styrkedel.

Nyhet

Spincykling

Intro – Genomgång av cykelinställningar och teknik, kortare cykling på basnivå.
Start – Lättare än bas, för dig som vill komma igång.
Bas – Rejält, med lägre intensitet.
Medel – Rejäl konditionsträning.
Intensiv – Tufft och nära maxpuls för dig som är vältränad.
Skivstång spin – Kombipass med styrka och kondition. **Obs** Skivstång spin kräver kombikort.



Från den 8 december kan du se julens och vårens träningstider på vår hemsida

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	07.00 Medel 45 Sara E		07.00 Ki yoga Martina			
	8.00 Haga Medel Hoppfri 45 Helena T				10.00 Hoppis&Skuttis Alexandra & Elin	
	10.00 Senior Britt-Marie N		10.00 Mamma Rullande	10.00 Senior Maria P	10.00 Knatte Lisen & Elenor	
11.45 Medel Sofia L	11.45 Medel 45 Rullande	12.15 Bas 45 Lena H	12.15 Medel 45 Sofia D	12.15 Bas 45 Maria P	10.00 Medel rullande	15.45 Skivstång spin 85 Carina
16.00 Medel Kajsa-Karin	16.00 Medel Britt-Marie B	16.00 Haga Medel Hoppfri Eva M	16.15 Enkeljympa Lena H & Ingallil	15.45 Medel Helene H	10.15 Ki yoga Karin	16.30 Core Maggan
17.00 Styrka/medel Eva N	16.30 Bas Jenny K	16.30 Medel Maggan	17.00 Bräda/medel Martin	16.30 Medel Peter	15.30 Medel Rullande	16.30 Bräda/medel Sara S
17.00 Skivstång Peter	17.00 Aerobics 2 Helena A	16.30 Start Maria G	17.00 Aerobics 1 Sarah W	17.00 Intensiv Björn		16.45 Step 2 Helena L
17.00 Bas Jenny P	17.30 Medel Hanna F	17.00 Bas Lena O	17.15 Bas Maria L	17.00 Core Skivstång spin 85 Jessica		17.00 Eyra Medel Hanna F/Sara E
17.30 Medel Helene H	17.30 Step 1 Carolina J	17.30 Medel Tobias	18.00 Skivstång kondition 70 Carolina J	17.30 Step 1 Micke		17.30 Bas Maria P
18.00 Medel Martin	17.30 Medel Anna F	17.30 Junior Emeli & Sandra	18.00 Station/medel 70 Anna F, Jennypher Maria E, Staffan			17.30 Skivstång Elle
18.00 Ki box 1, 75 Diana	18.00 Skivstång Jessica	18.00 Step 1 Hanna O	18.15 Bas Eva M/rullande			17.45 Station/medel 70 Anneli, Björn Mirjam, Toni
18.00 Aerobics 1 Linda	18.30 Danspass Åsa & Toni	18.00 Medel Helen S	18.30 Medel Eva L-J			18.30 Medel Maria E & Staffan
19.00 Intensiv Anneli	18.30 Bräda/medel Sara S/Martin/Maria E	18.30 Intensiv Peter	19.15 Medel Micke			
19.00 Step 1 Jennypher	19.00 Station/medel 70 Helena T, Maria K Per, Sofia D	18.30 Skivstång spin 85 Linda	19.15 Step 1 Liselott			
19.30 Ki balans Maria S	19.30 Ki yoga Martina	19.00 Aerobics 2 Mattias	19.30 Ki box 2, 75 Staffan			
		19.15 Ki box 1, 75 Anna Fr				
		19.30 Medel Maria O				

Blå hallen
 Grön Pelarsalen
 Orange Spegelsalen
 Rosa Satellit (I3, Eyra, Haga)
 B Bokningsbart pass
 F Friskiskortet galler

Platsbokning jympa
 På Jympan är Aerobics, Bräda, Ki box, Ki yoga, Ki balans, Step, Skivstång och Station bokningsbara. Här varierar platserna beroende på pass, dock finns alltid icke bokningsbara platser tillgängliga vid inpasseringen 30 minuter före passets start. Din förbokade biljett skall hämtas senast 10 minuter innan passet börjar.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	07.00 Medel 45 Liv/Magnus					
					10.00 Bas 45 Christer/Lotta	
12.00 Medel 45 Torbjörn	12.00 Medel 45 Kia	12.00 Medel 45 Jan	11.45 Bas Lennart	11.45 Medel Magnus	11.00 Medel Per	
17.00 Bas Maria A	16.30 Medel Carina	17.00 Medel Toni	16.45 Medel Kathrine	16.30 Medel Mats	14.00 intro/bas Rullande v. 35-38	15.30 Medel Liv
18.00 Medel Louise	17.30 Start Håkan	18.00 Medel Lotta	17.45 Intensiv Anna	17.00 Skivstång spin 85 Jessica (Start Pelarsalen)		15.45 Skivstång spin 85 Carina (Start Pelarsalen)
19.00 Medel Eric	18.45 Medel 70 Charlotta	18.30 Skivstång spin 85 Linda (Start Pelarsalen)	18.45 Medel Carolina G			17.30 Bas Göran
20.00 Intensiv Stina	20.00 Medel Susanne	20.00 Bas Christer	19.45 Medel 70 Sofia W			18.30 Medel 70 Carin

Platsbokning spincykling
 Se information på hemsidan. friskissvettis.se/orebro



1



2



3



5



4



6

Medlems- julklappar

Julen klappar snart på dörren. Fixa paketen i god tid med våra träningsinspirerande klapptips!



7



8



10



9

1 Underställ

North B
Santos/Cathrine
herr / dam.
Ord pris 199 kr
F&S pris 99 kr

2. Pulslocka

Extreme Fit 28 SQ
Ord pris 599 kr
F&S pris 399 kr

3 Pilatesboll 65 cm

Extreme Fit
Ord pris 199 kr
F&S pris 99 kr

4. Jacka Fleece

North B
Fairy/Genesis
herr / dam
Finns i färgerna:
Svart, röd och vit.
Ord pris 199 kr
F&S pris 149 kr

5. Gästavar

Extreme Fit NW 200
Ord pris 299 kr
F&S pris 199 kr

Julklappar nr 1-5 finns på:



Träffpunkt Våghustorget
Tel: 019 - 10 04 40

6. Ryggsäck

Rymmer allt du behöver för träningspasset.
Ord pris 195 kr
F&S pris 145 kr

7. Mini-Röris

F&S jympalek för barn 3-6 år
Ord pris 189 kr
F&S pris 175 kr

8. Tränings- DVD Core eller Jympa

Svårt att komma till oss?
Träna med F&S hemma.
Ord pris 249 kr per styck
F&S pris 199 kr per styck

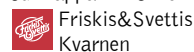
9. Presentkort

På 2009 års träning

10. Startset

Slut på ursäkter...
Hänglås, vattenflaska och prova-på-kort 3 ggr.
Ord pris 230 kr
F&S pris 175 kr

Julklappar nr 6-10 finns på:



F&S priser gäller från 1 november till den 24 december 2008.
Gäller endast vid uppvisande av giltigt F&S medlemskort.

Reservation för slutförsäljning



Friskis&Svettis Kvarnen

Fredsgatan 25
703 62 Örebro

Tel: 019 -18 26 00

E-post: info@orebro.friskissvettis.se

Läs mer på vår hemsida
friskissvettis.se/orebro