



Friskispressen

Sollentuna

Kraftpaket på seniorjympan

MISSA INTE!

Öppet hus
lördag 29/11
Nya upplevelser,
nya muskler
8.30-18.30



FOTO: INGA-LIS GRAPE

*Kondis åt
kompisen.
Handla jul-
klapparna
på F&S.*



STARKARE ÄN NÅGONSIN.
Birgit Ovanmo, 67 år,
jympar ett par gånger i
veckan och efter passet
kör hon i gymmet.
F&S Sollentuna har cirka
3000 medlemmar och
av dem är 145 seniorer.
Medelåldern är 68,8 år.
Den äldsta medlemmen
är 86 år.

Rent gym

Dopningskontroll på F&S Sollentuna

3000:-e

medlemmen blev Isabel, 15-årig fotbollstjej
som satsar på starkare armar.

F&S Sollentuna växer så det knakar och behöver nya ledare, gyminstruktörer och välkomnande värdar ►

Vakna med Per

Till skillnad från finansmarknaden så håller F&S Sollentuna på att avsluta ett av de mest framgångsrika åren i vår historia. Föreningen växer så det knakar. Svetten sprutar och fönstren immar igen av all energi på träningsgolven.

Kommer du ihåg hur det var för ett och ett halvt år sedan? Låt oss ta en titt i backspegeln.

”Vinna eller försvinna” var alternativet F&S Sollentuna hade att välja mellan – medlemsantalet minskade, öppettiderna var krångliga och träningsutbudet för begränsat.

Vi valde att satsa – byggde större gym, målade om och fräschade upp, öppnade lokalen från morgon till kväll och startade nya träningar som step, junior, ki yoga och dans.

Och vi vann!

Redan i somras slog vi rekord i antal medlemmar och vårt mål att bli 3000 medlemmar till årsskiftet nåddes redan i oktober. Det är en ökning med 30 % på ett år. Jag är jättestolt och glad och styrelsen planerar entusiastiskt inför framtiden.

Dina önskemål är viktiga. Vad vill du ha för träningar? Passar kortalternativen dig? Saknar du några gymmaskiner? Hur kan vi utveckla kvaliteten och utbudet ytterligare?

Låt oss veta vad just du tycker är bra, dåligt och vad som vore önskedrömmen. **F&S Sollentuna är en idrottsföreningen, där du som medlem har en viktig röst. Vi gör vad vi kan för att du ska vara nöjd.**

En medlemsenkät kommer att genomföras för att få veta vad vi ska satsa på framöver. Men redan nu är jag intresserad av dina synpunkter. Mejla mig gärna eller lägg en lapp i förslagslådan. Kanske är det just dina idéer som kan göra träningen ännu bättre?

Här och nu får vi gilla läget att det är trångt på vissa pass. Visst är det häftigt med pulsen och tempot på fulla pass men vill du istället ha rymd och utrymme så prova något av alla våra pass en helt annan tid. Kan du lämna dina gamla hjulspår så ger det nya träningsmöjligheter för dig.

För att alla ska rymmas har vi öppet från tidig morgon till sena kvällen. Vi har satt in extrapass på fredag kväll och spinning på lördag.

Har du upptäckt smörgåsbordet på onsdagar? Då du har möjlighet att provsmaka och testa nya träningar. Kanske hittar du nya favoriter?

Varför inte vakna med Per på lördag morgon? En spännande spinningstart på helgen. ■

Sven Egnell, ordförande i idrottsföreningen Friskis&Svettis Sollentuna
sven@sollentuna.friskissvettis.se

IF Friskis&Svettis Sollentuna

Adress: Engelbrekts väg 3A, 191 62 Sollentuna.
Telefon: 08-35 01 02
E-post: info@sollentuna.friskissvettis.se
Hemsida: friskissvettis.se/ sollentuna

Medarbetare: Sofia Nassikas
Text & foto: Inga-Lis Grape Grafisk form: Lotta Westberg



MEDALJ. Maud Gawelin, 70 år, har fått Ling-medaljen för många års ideellt arbete i Svenska Gymnastikförbundet. När blir det jympamedalj i Friskis&Svettis?

Mogna kraftpaket

”Kvinnor är som vin, mognar med åren” står det på en t-shirt. Det kan gälla för hela gruppen som gör sit ups en solig måndagförmiddag. **Mogna äldre kraftpaket.**

Margarethas 3 tips:

■ **Bra skor.** Gå till en proffsbutik, köp ej på rea. Ju äldre ju känsligare fötter som behöver rätt utprovade jympaskor.

■ **Ha roligt.** Fokusera inte på det onda knät, utan gläd dig åt det som fungerar.

■ **Egen förmåga.** Gör det du kan, fråga om alternativa rörelser om något inte känns bra.

Stora hallen tar 80 personer. Den är nästan full varje måndag och onsdag när seniorerna jympar. Passet startar lugnt med en italiensk smörlåt - mjuka axelrörelser och tramp på stället. Allteftersom ökas tempot och då även musiken.

– Gå eller småjogga om du inte vill springa, uppmanar ledaren MARGARETHA WÄHLIN, när löplåten kommer.

Sex deltagare tar innervarv och går i rask takt. Några springer snabbt ytterst. Bland annat EWERT SKYMNE, 77 år och träningsveteran. Han har alltid löptränat och nu tävlar han i veteranlöpning. Förra året tog han SM-guld på halvmaran med tiden 2.04.

– Jag vinner ofta, det är inte så många kvar i min åldersklass, säger Ewert blygsamt.

Många aktiva är det däremot på seniorpasset. Träningen är en timme med uppvärm-



LOCKANDE MÅN. Lennart Carlander, 77 år, styrke tränar först och tar sen jympapasset som en uppvärmning innan han springer hem till Norrviken. För säkerhets skull tar han en omväg så det blir 1,5 mil. Örjan Brandt, 75 år jympar varje måndag och onsdag. Han har ett förflutet som gymnastiklärare och startade för 38 år sedan en grupp kallad "Norrvikens blandade".
– Vi lockade med volleyboll och fester efteråt, det gjorde att männen kom, berättar Örjan.

INSPIRERANDE. Margaretha Wählin seniorpass innehåller bland annat italiensk musik. En man berördes och blev så inspirerad att han köpte en resa och åkte till Toscana i somras.

ning, rörlighetsträning, styrka på golvet och kondition. Allt anpassad efter äldres förutsättningar. Ett längre styrkeblock, istället för två korta – inget onödigt upp och ner på golvet. Längre sekvenser – eftersom det kan ta ett tag att komma igång. Inga hopp, inga steg i kors – för vrickningsrisken. Musiken är mjukare – hellre Taube än hårdrock. Korta pauser mellan låtarna – så alla hinner hämta och lägga tillbaka mattorna.

– Efter styrkan, när vi reser oss kan man bli lite snurrig, så därför trampar vi ett tag på stället innan syretoppen, säger Margaretha Wählin.

Hon är en rutinerad jympaledare som startade ryggjympan i F&S Sollentuna för 24 år sedan. Utbildad i vatten-, bas- och medeljympan, har kört vänta barn- och mamma-träning, är gyminstruktör och leder nu ki balans och senior.

– Vi började med seniorträningen i Lilla hallen för fem år sedan men det blev snabbt så många så vi fick flytta ner i den större hallen, berättar Margaretha, 70 år, som förutom att leda jympapass jobbar två dagar i veckan som sjukgymnast.

Dessutom är hon flygvärdinna, numera på en DC3 byggd -43 som tillhör den ideella flygföreningen "Flygande veteraner".



Birgit Ovanmo

F&S Sollentuna har cirka 3000 medlemmar och av dem är 145 seniorer. Medelåldern är 68,8 år. Den äldsta medlemmen är 86 år. Många tränar inte bara på seniorjympan utan även i gymmet.

– Jag hade jobbat så hårt och var ett vrak när jag pensionerades, säger **BIRGIT OVANMO**, 67 år.

Nu är hon starkare än någonsin och jympar ett par gånger i veckan. Efter passet kör hon i gymmet.

– Svaga muskler ger ont i höfterna och det vill inte jag inte ha. Träningen gör mig gladare och jag har bestämt mig för att vara lika stark som min åtta år yngre man. Så att vi kan cykla i Frankrike när han pensioneras om två år.

Träningen ger positiv effekt även på äldre muskler och kroppar visar undersökningar. Ordstävlet "det är aldrig för sent" stämmer verkligen. Margaretha berättar om mannen som tyckte sjukgymnastiken på sjukhuset var för tråkig och därför kom till jympan, tungt stödd på sin käpp.

– Han kunde inte komma upp och ner på golvet, utan fick sitta på en stol och göra rörelserna. När vi stod upp höll han sig i väggen. Efter tre jympaterminer träffade jag honom i Sollentuna centrum. Då gick han utan käpp!

Passet är snart slut. Vid nedvarvningen hörs småprat. Känn dig nöjd, uppmanar ledaren och många ler. Det tar lite tid att byta position och vid vadstretchen kommer pelarna väl till pass. Jympan avslutas stående med en kort applåd och snabbt försvinner alla – till nya äventyr. ■

NÅR: Måndag och onsdag kl 10.00.

VAR: Stora Hallen.

LEDARE: Måndagar Margaretha Wählin, onsdagar Marilyn Jarmlinger.

FÖR VEM: Dig som vill träna dagtid och är äldre. Men även yngre är välkomna :-)

ÖPPET HUS
lördag 29/11

Nya upplevelser, nya muskler



Börja med väckningar & sträckningar på yogapasset, fortsatt leka på familjejympan, spinn loss i Blå hallen på ett bergspass, varva ner med cirkelgym och avrunda med danspasset



innan kvällens äventyr tar vid.

Varje hel- och halvtimme börjar nya pass i Stora och Lilla hallen. Passa på och testa

något du aldrig tränat förut. Spännande spinningpass, bräda, skivstång och core. Varva med styrke-träning i gymmet.



Lördag den 29 november öppnar vi dörrarna klockan 8.30–18.30 för alla som vill komma och testa oss.



Allt är gratis så var i god tid om du vill ha garanterad plats. Vi bjuder på frukt, utlottning av träningskort, specialpris i butiken och överraskningar. Var tionde besökare får en present. Räkna med mycket folk och hög mingelfaktor.



VÄLKOMMEN TILL EN SVETTIG DAG!



NÅR: Lördag 29/11 kl 8.30-18.30.

VARFÖR: Tillfälle att testa något nytt.

TA MED: Flera omgångar träningskläder + kompisar.

TIPS: Märk vattenflaskan, så den inte kommer bort.

Du kommer att behöva den!

DESSUTOM: All träning är gratis och i mån av plats.

PROGRAM: Se hemsidan www.friskissvettis.se/sollentuna





GRATTIS!

Medlem 3000!

FOTO: THEO GRAHNE

Måndag den 13 oktober klockan 16.48 klev Isabel in på F&S för att lösa ett månadskort med jympa. Fotbollen gjorde uppehåll och kompiserna Martina tyckte att Isabel kunde hänga med henne och hennes mamma till jympan. Ok, sa Isabel och blev F&S Sollentunas 3000:e medlem!

Grattisblommor, biobiljetter och istället för sitt månadskort står hon nu med ett tremånaders allträning. – Jag vill ha starkare mage och armar så jag satsar på att gymma varje dag, testa spinning och köra medel och core så ofta jag kan – det beror på läxorna, säger Isabel. Hon går första året på Rudbeck,

Namn: Isabel Cadenius.
Ålder: 15 år.
Favoritmuskler: Benen och lären som jag är rejält stark i.
Julkapp: Resa till Thailand med familjen "Vi flyger till Bangkok och sen får vi se var vi hamnar".
Bio: Senaste film var Patrik 1,5 "Den var gullig". Nu bjuder hon Martina på bio "Det var ju tack vare henne som jag fick biljetterna".

spelar fotboll tre gånger i veckan "å så match på helgen", så det är inte mycket tid över för annat än träning. Hon lever med en träningsfamilj – mamma jympar "men inte på F&S", pappa springer och kör spinning, storebrorsan är träningsfanatiker och bor i gymmet i sporthallen och lillasyster spelar både fotboll och bandy. Hennes position i Sollentunas dam:s A-lag är mittfältare. – För fem år sen var målet fotbollsproffs, nu spelar jag bara för att det är kul. Debut på F&S gjorde hon med skolan i åttan, när de var på studiebesök och testade ett medelpass. Nypremiären blev ett dubbelpass – först medel och sen core direkt efter. – Det var inte så hårt för magen som jag hoppades, men kul så jag är glad ändå. ■

Gym



Fråga:
Hur var det nu man skulle göra? Skulle jag ligga med näsan uppåt och dra det där tyngderna eller inte och vilken vinkel skulle jag hålla? Det som var så solklart på gyminstruktionen fanns inte lika klart i minnet när jag skulle göra övningarna själv. Jag skulle det självklart ha haft med mig min digitalkamera/mobiltelefon och spelat in det hela som en liten film. Ett alternativ skulle vara att instruktören filmade och efteråt skickade via mail eller motsvarande. Kanske något för Friskis&Svettis att fundera på? *Glömsk muskelkutte*

Svar:
Bra idé. Men filma vid instruktionen kan vi inte göra då vi måste ta hänsyn till de övriga motionärerna som kanske inte är så bekväma med att hamna på film. **Däremot ska vi lägga upp videoklipp på grundövningar på hemsidan. Då kan du klicka dig fram till de övningarna som du vill titta lite extra på.** Vi kommer även sätta upp ett bladdersystem i gymmet med de olika övningarna så du kan se dem på plats. **Det ger resultat att komma med förslag och idéer på hur vi ska förbättra vårt gym.** Papper och penna hittar du hos receptionen, ditt förslag lägger du i förslagslådan vid entrén. *Sofia Nassikas, instruktör och gymnsvarig*



För dig som är medlem i F&S Sollentuna

Lär dig nya muskler

Gyminstruktion/grund 100 kronor. Vi börjar med ett samtal om målet med din träning, hur din vardag ser ut och eventuella skador. Därefter går vi ner i gymmet och värmer upp. Du får ett skraddarsytt gymprogram och en genomgång av maskinerna. Vi avslutar med nedvarvning, stretch och frågor.

Fortsättningsinstruktion 100 kronor. Du provar nya maskiner och får ett nytt träningsprogram, kanske mer specifikt för just det du vill ha. Till exempel träning inför vasaloppet. **Boka i receptionen.**



ÅRETS JULKLAPP? Vad sägs om starka muskler?

Gymfolket i rött

Förutom fyra gyminstruktörer har gymmet även gymvärdar. De ser till att stämningen är god, underhåller maskinerna och finns där för att svara på frågor och hjälpa till.

Är du intresserad av att börja jobba på gymmet? Tveka inte utan fyll i ansökningsblanketten som finns hos receptionen.

Nya funktionärer

Vi behöver dig!

Friskis&Svettis Sollentuna växer så det knakar och behöver därför nya värdar, instruktörer och funktionärer för att kunna erbjuda flera träningspass. Som funktionär får du utbildning, nya vänner och träningskort som gäller på alla F&S i hela världen. Att jobba med F&S är lärorikt och meriterande – något att sätta på cv:n. Är du sugen på att bli ledare/instruktör vill vi att du har jobbat som värd eller receptionist innan för att få insikt i F&S värderingar och verksamhet.

Utbildningen garanterar kvalitet. Det är duktiga funktionärer som driver F&S Sollentuna framåt på olika sätt. Några sitter i styrelsen, andra står i receptionen, många är ledare, instruktörer och värdar. Utbildningen är uppdelad i två steg. Steg 1 – fyra dagar lång och gemensam för alla. Steg 2 – sex dagar lång och helt inriktat på den träningsform du ska leda eller instruera. Grundutbildningen kan byggas på med vidareutbildningar.



VEM ÄR DU? Värden guidar och välkomnar. Receptionisten informerar och säljer. Ledaren erbjuder träning med personlig kvalitet. Gyminstruktören instruerar och peppar.

ÄR DU EN MITTPUNKT?

F&S Sollentuna söker värdar, jympa-, spinning-, stavgångsledare. Framför allt dig som kan ta pass morgon- och dagtid, gärna lunch. Vi förutsätter att du är utåtriktad och har lätt för att möta människor.

KOM PÅ VÅR INFORMATIONSTRÄFF söndag den 11 januari eller 18 januari klockan 14.00. Du får du veta vad vi önskar av dig och vad du kan förvänta dig av oss. Ledarrekryteringen är i februari.

Har du några frågor om ledarutbildningen kontakta Tiina Magnusson tiina@sollentuna.friskissvettis.se Undrar du över värdskapet så mejla anki@sollentuna.friskissvettis.se

Trångt om svängrum? Vissa tider är det fullt både på gymmet och på jympagolvet. Kolla träningsparometern på hemsidan och se om du kan hitta en annan tid som passar dig då det är mindre folk.

PASSA PÅ!

FÖRNYA DITT TRÄNINGSKORT. Spar pengar innan prishöjningen den 1 januari 2009.

FÖRNYA DITT MEDLEMSKAP. Slipp besväret som blir vid nyår då ditt medlemskap för detta är slutat gälla. Att vara medlem i F&S Sollentuna kostar 100 kr per år (junior 50 kr) och löper kalendärsviss. Vid årsskiftet lyser det rött i inpasseringen om du inte löst nytt medlemskap.



LÅNG VÄNTAN. Kontrollanten mäter koncentrationen på urinen. Dopningskontrollen tar flera timmar. Svar får Omar inte förrän en månad senare.

Rent gym på Friskis&Svettis

För det var en kväll i juni, när som sommarn var som bäst.

Tre personer klev in, kollade runt i entrén innan de legitimerade sig som dopningskontrollanter. Det var en oanmäld kontroll och några killar i gymmet kom hem betydligt senare den kvällen.

Det tar sin tid att lämna urinprov. 75 ml som fördelas i två flaskor, ett A-prov som analyseras och ett B-prov som används om testet visar positivt.

OMAR MAHMOUD hade druckit alldeles för lite under dagen, kissat precis innan träningen – så han hade svårt att lämna tillräcklig mängd. Det blev till att dricka och vänta, dricka och vänta. Hela tiden under uppsikt av en kontrollant – av samma kön.

Friskis&Svettis är anslutna till Riksidrottsförbundet (RF) och tar helt avstånd från dopning. Som medlem och motionär i F&S måste RF:s antidoping- och policyregler följas. Kontrollerna kan äga rum när som helst och genomförs alltid av funktionärer från RF. Att vägra är lika med bestraffning och avstängning i två år från all idrott inklusive F&S.

Användande av dopningspreparat är förbjudet enligt svensk lag och kan ge fängelse.

Dopning påverkar kroppen på ett farligt sätt. Anabola steroider ger snabb viktökning ihop med träning, orsakar även acne, ger större bröst och impotens, vilket ofta består även efter kuren. Dessutom påverkas humöret – under andra världskriget gavs anabola androgena steroider till de tyska soldaterna för att göra dem mer aggressiva.

Omar tränar i gymmet fyra till fem dagar i veckan. Han är frisör på en salong i Stinsen och står mycket i jobbet. Tränat har han gjort sedan han kom från Irak för tre år sedan.

– Jag gör inget fel. Tar protein och kreatinpulver. Och aminotabletter, men allt är godkänt. Jag äter bra mat, kyckling, grönsaker, mjölk och alltid en rejäl frukost.

Det görs 3 500 oanmälda tester varje år. Cirka 20 personer blir avstängda. Inte bara för att de har använt förbjudna

medel, utan för att de vägrat eller smitit från kontrollen.

ULF NORDBERG, som är kvällens kontrollansvarige, ser till att Omar försluter burkarna noggrant. Stoppas dem i skyddsbehållare som sin tur läggs i en säkerhetspåse.

– Den går via postens gräddfil till laboratoriet i Huddinge där analysen sker bakom lyfta dörrar, säger han.

Omar skriver under protokollet där de fyllt i vad han äter och vilka medel han tar.

Han får också en kopia för egen del. Det tar ungefär en månad att få besked.

– Sverige är ett av få länder som meddelar resultatet oavsett om det är positivt eller negativt.

Visar provet positivt kontaktas idrottaren och erbjuds vara med när B-flaskan testas. Friidrottsförbundet blir kontaktade och meddelar F&S. Personen stängs av. Namnet offentliggörs också i tidningen Svensk Idrott.

I nuläget är fem medlemmar från F&S avstängda, dock inte någon från Sollentuna.

– Friskis&Svettis vill att vi ska komma och därför har vi tillgodosett det detta år, säger Ulf Nordberg. Men att vi kom till Sollentuna i somras berodde på slumpen.

Ett oanmält test bekostas av RF. Vill F&S beställa en kontroll kostar det 3 000 kronor per test. Föreningar med större gym beställer ofta kontroller.

F&S Jönköping lägger cirka 50 000 kronor per år på att hålla gymmet rent.

Omar var ren, precis som han sa, och syns bland skivstängerna som vanligt. Snacket gick i gymmet efteråt, men ingen försvann, alla stammar är kvar.

– Man kan känna sig utpekad. F&S-folket är inte vana vid dopningstester, säger Ulf Nordberg. Idrottare däremot suckar mest över att det tar tid så de blir sena hem till middagen. ■



NOGA. Provet försluts noga innan det skickas till analys.

Har du frågor om dopning, kontakta Dopingjouren 020-54 69 87. Du får vara anonym. Där kan du även se vilka preparat som är förbjudna.

Röda Listan visar vilka svenska läkemedel som innehåller dopningsklassade substanser. Fickfolder finns att hämta på Apoteket.

F&S antidopningspolicy finns på friskissvettis.se



STARK FRISÖR. Omar Mahmoud tränar fyra, fem gånger i veckan för att orka stå och klippa hela dagarna.

Satsa på hårda paket. Handla julklapparna på F&S.

Utbud

Allt det här kan du träna hos oss. Vad väljer du?



Välkommen

till Friskis&Svettis Sollentuna. Känn dig som hemma!

God Jul önskar Friskistomten!

TRÄNA ALLSIDIGT

BAS Rejält utan hopp

Bas är en varierad och skonsam jympa som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden. Träningen är lagom tuff och enkel för att passa de flesta. Bas är helt hoppfritt, men innehåller lite jogging eller andra steg som "lät-tar" från golvet.

MEDEL Högt tempo och en del hopp

Passar dig som är van att röra på dig och vill ha mer krävande styrke- och konditionsövningar. Tyngre övningar varvas med lättare och hopp varvas med hoppfria steg.

LUNCHJYMPA 55 minuter

Bas/medeljympa mitt på dagen.

TRÄNA STYRKA

CORE Rygg, mage och bälstabilitet

Ett instruktivt pass där du tränar styrka, stabilitet, balans och rörlighet. För dig som är träningsvan. Nivån är medel, men många övningar kan du välja att göra både mer eller mindre krävande. Core innehåller ingen konditionsträning.

MEDEL/STYRKA Jympa med mer styrketräning

Styrka tränas med "kroppen som redskap" under ett längre avsnitt på golvet för mage, rygg, höfter, armar och axlar.

STATION Jympa med redskap 90 minuter

Jympa med extra mycket styrka. Efter uppvärmning ett 30 minuter långt styrkeavsnitt med kroppen som belastning i stationer med brädor och gummiband. Tre till fyra varv, ungefär en minut per station. Efter det följer ett rejält konditionsavsnitt.

SKIVSTÅNG Styrketräning i grupp

Effektiv träning med skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner. Styrkeuthållighet för ben, höfter, rygg, mage, bröst, axlar och armar. Belastningen anpassas genom att använda skivstångens egen vikt eller lägga på tyngre vikter. Skivstång finns också i kombination med spinning och kallas Kombi.

KOMBI Skivstång och spinning 90 minuter

Ett kombinationspass med 45 minuter skivstångsträning följt av 45 minuter spinning.

TRÄNA LUGNARE

KIYOGA Lugnt och meditativt

Ki yoga är ett lugnt, meditativt pass för dig som vill stanna upp, känna inåt, reflektera och bara vara. Med enkla, säkra och trygga övningar för andning, rörlighet, balans och styrka. Du behöver inte ha tränat yoga innan.

KI BALANS Frigörande, fokuserat och lugnt

Ki balans är ett barfota och frigörande pass. Med sköna och avspända rörelser tränas balans, rörlighet, kroppskänedom, närvaro, avspänning och andning. Övningarna är enkla, naturliga och inspirerade av olika tränings-tekniker som qi gong, yoga och pilates.

RYGG Säker träning för rygg och nacke

Här kan du bygga upp styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med säkra rygga-passade övningar. Intensitet och belastning på övningarna ligger strax under basnivå.

SENIOR Jympa för äldre

Senior har en lägre intensitet än basjympan, med lugnare tempo och lägre belastningar på övningarna. All styrketräning på golvet är koncentrerad till ett tillfälle och konditions-träningen sker i ett avsnitt så att övningar ska kunna göras i lugn och ro.

TRÄNA MED STEGKOMBINATIONER

PULS Jympa med mer konditionsträning

Ett sammanhängande konditionsavsnitt med roliga steg, ös och pulshöjande övningar. Kortare styrketräning vid endast ett tillfälle. Puls passar dig som är van att jympa, gillar tempo och rörelseutmaningar.

AEROBICS Fullt ös och koordination

Passets huvuddel är ett längre konditions-avsnitt med stegkombinationer som byggs ihop i block. Dessutom träning av styrka och rörlighet.

STEP Utmaning på bräda

Ett pass med ett längre konditionsavsnitt med fartiga och kul stegkombinationer på bräda. Dessutom träning av styrka och rörlighet.

DANSPASS Steg och olika dansstilar

Det kan vara disco, jazz, latino, funk, swing ... Rörelserna är enkla med mycket känsla, attityd och karaktär. Inga avancerade koreografier, bara att härma, släppa loss och ha kul.

NYTT!

NYTT!

TRÄNING FÖR YNGRE

FAMILJEJYMPA Unga och äldre ihop

Rörelselek för barn 3-6 år och vuxna tillsammans. Spring, hopp och lek till glad musik.

JUNIOR 7 - 12 år

Ett kortare pass med ett upplägg som växlar mellan fullt ös och vila. Vätskepaus i mitten. Tränar kroppsuppfattning och grundfärdigheter som styrka, kondition, balans, hållning, bøj, sträck och vrid i kul övningar. Föräldrafritt!

ÖVRIG TRÄNING

SPINCYKLING Konditionsträning på cykel

Effektiv konditionsträning på ett säkert, skonsamt sätt med minimal koreografi. Uppvärmning, kondition, återhämtning, konditionsträning igen, nedcyklning och stretch. Belastningen, motståndet bestämmer du själv. Spinning finns i bas, medel och i kombination med skivstång och kallas då Kombi.

GYM Styrka med maskiner och fria vikter.

Gymträning är utmärkt för att bygga styrka och hållfasthet, komplettera annan träning eller rehabilitera skador. Med hjälp av olika varianter, redskap och utgångspositioner varierar träningen. Våra instruktörer kan minst 100 grundövningar inom gymträning. Fråga dem eller boka instruktion.

JULSCHEMA

När du är ledig finns det tid att träna, så därför håller vi öppet så mycket som möjligt. Starta julafton med tomtejympa klockan 10.00 och bli av med julskinkan på nyårsträningen. Öppettider och träningschema hittar du på hemsidan.

God Jul!

JYMPA = Stora Hallen, max 80 st. = Lilla Hallen, max 50 st. Bräda, skivstång 30 st.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.00						MEDEL	
09.30						BAS	
10.00	SENIOR		SENIOR			FAMILJ	MEDEL
11.30	BAS/MEDEL		Smörgåsbord olika träningar		BAS/MEDEL		
16.00						MEDEL	MEDEL PULS
16.30					KOMBI 90 min	16.00 JUNIOR	BAS
17.00	MEDEL				MEDEL		MEDEL
17.30	BAS	JUNIOR	RYGG	KI BALANS			KI BALANS
18.00	MEDEL	MEDEL	BAS	BAS			
18.30	KOMBI 90 min	BAS	SKIVSTÅNG	AEROBICS	Fredagscocktail dans/step		
19.00	CORE	MEDEL STYRKA	MEDEL	MEDEL			
19.30	STEP	KI YOGA	CORE	STATION 90 min			
20.00	MEDEL STYRKA	MEDEL	DANS				

SPINCYKLING Blå Hallen, max 24 st.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.15						Vakna med Per	BAS
16.15							MEDEL
16.30					KOMBI 90		
17.45	BAS						
18.15				MEDEL			
18.30	KOMBI 90						
18.45			BAS				
19.15		MEDEL		BAS			
19.45			MEDEL 75				

GYM Öppet varje dag.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08.00-21.30	08.00-21.30	08.00-21.30	08.00-21.30	08.00-20.00	08.30-17.30	09.30-19.30

Åldersgränsen för gym, spinning, kombi, skivstång och stationsjympa: 16 år, övriga pass: 13 år.

Kombi: 45 min skivstång i Lilla Hallen därefter 45 min spinn-medel. Åldersgräns för Kombi är 16 år.

Priser



Slipp trängsel och kaos.
Handla julklapparna på F&S.

VUXEN

	12 månader	6 månader	3 månader	1 månad	Säsong
Jympa	1 850	1 550	900	400	1 100
Styrketräning	2 000	1 650	950	450	1 200
Spincykling	1 700	1 450	850	350	1 000
Allträning	2 500	2 100	1 400	500	1 600
PLUS	+1 000				

UNGDOM/SENIOR. Ungdom är 13 år – 20 år. Senior är 65 år och äldre.

	12 månader	6 månader	3 månader	1 månad	Säsong
Jympa	1 100	950	550	250	650
Styrketräning	1 200	1 050	550	250	700
Spincykling	1 000	850	500	200	600
Allträning	1 500	1 250	850	300	1 000

Allträningskort kan ej köpas av ungdom yngre än 16 år.

Plussa på träningen

Träna hur mycket du vill under ett år i Sollentuna, Stockholm och Kista. Du får 691 jympapass, 140 spinningpass och kan välja mellan 12 gym.

Pluskortet är perfekt för dig som vill ha mycket träning till ett kanonbra pris. Eller om du bor i Sollentuna och jobbar i stan. Plussa på träningen om du vill ha större gym eller yoga, step, ki box flera gånger i veckan.

Pluskortet gäller ihop med Allträningskortet 12 månader/vuxen och har samma giltighetstid.

Pris: Allträning 12 mån 2 500:- + Pluskortet/1 000:- = 3 500 kronor

Stockholms träningschema hittar du på www.sthlm.friskissvettis.se

DELBETALA

Du kan delbetala ditt årskort. 227:- i månaden för Allträning 12 mån, 311:- med Plusträning. Inklusive serviceavgift. Åldersgräns är 18 år.

JUNIORJYMPA

Ingår i vuxenträningen. Vill du som är junior gå själv kostar juniorkortet 250 kronor plus medlemskap, 50 kronor/år.

FAMILJEJYMPA

Ingår i vuxenträningen. För hela familjen som vill gå på enbart familjejympa kostar det 250 kronor. Varje deltagare löser medlemskort (så försäkringen gäller).

ENGÅNGSBILJETT

Testa träningen en gång för 80 kronor. Löser du kort inom en vecka kan biljetten användas som delbetalning. Engångsbiljett för medlem kostar 50 kronor.

MEMLEMSKAP

100 kr/kalenderår för ungdomar och vuxna. 50 kr/kalenderår för barn/junior 3-12 år. Om träningskortet löper över årsskiftet betalar du medlemsavgift för 2008 och 2009 vid köptillfället. Alla som tränar med F&S är medlemmar och försäkrade i samband med träningen.

FOLKETS RÖST Vem vill du ge träning i julklapp?

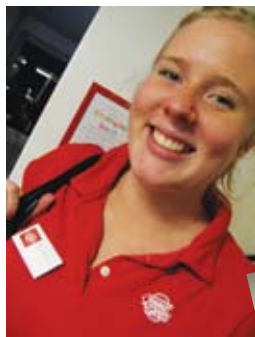


Anna-Karin Wernstad
-Min arbetskamrat.
Hon röker och står utomhus i en liten bur med regntak. Med ett jympakort skulle hon orka mer när hon vandrar.

Julia Engström
-Min sambo Emil. När vi träffades för ett år sedan hade han ett åtta-pack på magen - nu är det en chipspåse. Så blir det när man flyttar och blir av med sin kick box lokal. Jag sticker på ett par raggsockor till honom också.



Pialena Whilborg
-Andreas Kleerup, för att han är en sådan mästareproducent och gör sån suggestiv träningsmusik. Han skulle behöva se hur bra hans musik passar till spinning och vilken rörelseenergi den ger.



Annika Bonnarp
-Väninnan Therese. Hon blev kallad tjockis av gympaläraren i grundskolan och har aldrig tränat på allvar sen dess. Hon älskar musik och skulle gilla att ut och träffa nya vänner.

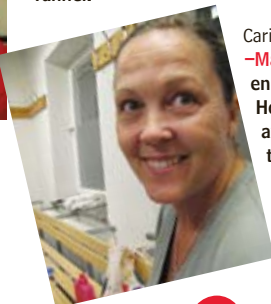


Kenneth Norman
-Äldsta dottern Nathalie. Hon spelar elithandboll men på första matchen gick korsbandet av. Det var ett år sedan och hon skulle gilla att dansa och gymna. Om hon inte åker till England förstävs.



Dan Hammarstedt
-Mina två söner, 16 och 19 år gamla. Så kunde vi träna tillsammans. Nu tränar yngsta sonen med hockeylaget och äldsta på Sats.

Magdalena Lindberg
-Pappa skulle få ett spinningkort. Han gillar att cykla. Jag har försökt få honom att prova jympa, men det kanske är för mycket koordination. Då är det bättre att han sitter på rumpan och bara trampar.



Carina Arvidsson
-Mamma. För att hon är en sådan tapper riddare. Hon har opererat både axel och knä och sitter alldeles för mycket stilla. Hon kommer bli jätteglad när hon får ett allträningskort.



Margaretha Weimar
-Min jobbkompis Malin får ett jympakort så hon kan gå på danspasset för hon är en sådan dansant diskotyp. -Och dotter Amanda får ett gym och spinningkort så hon kommer igång. Och slipper köpa ett själv.

Ge brorsan snyggare kropp. Handla julklapparna på F&S.

Tips från Friskistomten



Öppet

från morgon till kväll, varje dag!

MÅNDAG-TORSDAG	08.00 - 21.30
FREDAG	08.00 - 20.00
LÖRDAG	08.30 - 17.30
SÖNDAG	09.30 - 19.30

JULÖPPET
Se på hemsidan hur du kan träna under helgerna.



SOLLENTUNA

Friskis&Sveltis Sollentuna, Engelbrekts väg 3A, Sollentuna. Tel 08-35 01 02.
All information om träningen hittar du på www.friskissveltis.se/sollentuna

Mer folk, träning och mingelbilder hittar du på hemsidan. Klicka på Friskispressen Sollentuna.

www.friskissveltis.se/sollentuna