



FRISKIS

VÄNERSBORG

PRESS

VIMMELBILDER



FOTO: HÅKAN LIND

VIMMELBILDER

Inviqningen med stort I har ägt rum i Vänersborg då Tändsticksfabriken invigdes. Alla var där! **Sidan 2-3**

Vem älskar idag?

Theresia har hoppat upp i soffan med intervju-blocket. **Sidan 5**



FOTO: THOMAS CARLGHEN

Mini-Röris & Röris!

Fler inspirationsdagar planerade. **Sidan 3**

Där det tänder till!

Läs Hans & Cajsas krönika på sidan 2

EN TIDNING FRÅN IF FRISKIS&SVETTIS VÄNERSBORG

Adress: Tändsticksfabriken 462 32 Vänersborg

Tel 0521-189 11

E-post: info@vanersborg.friskissvettis.se

Hemsida: www.friskissvettis.se/vanersborg

Ansvarig utgivare: Thomas Borgström

Chefredaktör: Pontus Karlsson

Design & Layout: Lotta Westberg & Pontus Karlsson

Text: Friskispressen Vänersborg

Träna med din personal! Ring oss på Tändsticksfabriken så hjälper vi ert företag att komma igång!

0521 - 189 11



FOTO: HÅKAN LIND

VI TRÄNAR MED JOBBET

"Det vore ju dumt om inte personalen trivs"

Norautron heter företaget sedan en tid tillbaka, namnet Elektronikpartner är ett minne blott. Norautron är en god granne till Tändsticksfabriken och de anställda har sannerligen inte långt till sin träningsanläggning.

I gymmet träffar vi företagets VD Tomas Granlund, svettig och varm efter ett jympapass på lördagsmorgonen följt av lite styrketräning i Tändsticksfabriken nya gym.

– Jag har tränat en hel del i mina dar, spelat fotboll och sprungit båda halvmaror och maraton, berättar Tomas. Mina knän har tagit en del stryk, så Friskis&Svette nya crosstrainers passar mig perfekt!

– Norautron har träffat ett avtal med IF Friskis&Svette Vänersborg som vi är glada över. Vi har erbjudit våra anställda att betala halva träningsavgiften på Friskis&Svette och sedan tidigare hade de möjligheten att träna en timme på arbetstid.

Att Tändsticksfabriken ligger vägg i vägg med oss är ju helt perfekt!

– Till vår stora glädje har drygt hälften av våra 80 anställda nappat på erbjudandet. Vi har en väldigt låg sjukfrånvaro, men vi har en del arbetsmoment som kan vara en risk för belastningsskador om man inte ser upp. Jag ser det som en väldigt bra investering att satsa på friskvård. Vi har investerat 20-30 miljoner kronor i vår anläggning de senaste åren. Då vore det ju dumt om inte personalen trivs eller inte får en chans att göra ett bra jobb på grund av skador. Jag kan bara rekommendera andra att följa vårt exempel, Friskis&Svette har en verksamhet som passar de flesta, jympa, spinning och gym för att nämna några exempel, avslutar Tomas Granlund och tar sig ett pass till vid roddmaskinen. n

HÅKAN LIND

"Stället där det tänder till!"

På Friskis&Svettis spirar känslorna! Och ärligt talat så gjorde de så redan före Tändsticksfabriken. I vår familj bildades ganska snabbt två läger när det gäller vår lokal. Det var känsligt, men det fanns en tyst acceptans mellan den kvinnliga visionären som såg alla fördelar och alla vinster med att finnas på samma plats, inspirera varandra och få träffas och den manlige, i sina egna ögon mer verklighetsförankrade, "cementklumpen", som tyckte att det är väl bra som vi har det, nära till jympan i olika lokaler i staden, inget överorganiserande utan enkel jympa och inget annat.

Sommarens besök på ombyggnadsplatsen och den blivande Tändsticksfabriken gav en känsla av någonting liknande värde 8 på Richterskalan och den försiktige fick vatten på sin kvarn. Det kommer aldrig att bli klart!! Fast så gick tiden. Frivilliga slet Dag och natt. Alla slet ingen nämnd och ingen glömd. Alla frivilliga gjorde ett fantastiskt jobb.

Och visst var det spännande att vara med i den prestigefyllda namntävlingen. Det gällde att namnge de olika salarna: en stor sal, en liten sal och en spinningssal. Tanken svindlade! Vad skulle man ta?? Plånet, stickan och pedalen?? Asken, svavlet och flåset?? Sjutton också att man inte var så frimodig i tanken att man kom på det vinnande fantastiska bidraget: Stora salen, Lilla salen och Spinningssalen!!! Tänkte inte på det!!!

Hemma var vi nöjda med att vi båda fick rätt, var och en på sitt sätt. Visionären fick se sin dröm gå i uppfyllelse: Vi har fått en samlingsplats där alla kan hitta sin grej. Där alla kan få prova något nytt, för visst känns det lite spännande att prova på spinning när man bara jympat i alla år. Och vad svettig man blir!!! Inte visste vi att man kunde ta ut sig så till den milda grad!! Och det här med gym. Man behöver inte spänna sig, utan visst kan man ta sin lilla ölmage och gå in och prova på. Svära över träningsvärken i alla muskler som man inte visste fanns, för att några dagar senare gå in och uppgradera sitt träningskort. Här skall gymmas! Nu ska banne mig kampen mot ölmagen börja, på lika villkor (för visst kan man väl unna sig en liten öl i bastun om man tränat riktigt duktigt eller??).

Cementklumpen då?? Ja han måste erkänna ett närmast totalt nederlag. Inte fasen var det bättre förr, med snuskiga omklädningsrum, trasiga jympagolv som aldrig låg still och damm, damm,damm. Jajaja. Men LITE rätt måste man ge honom i alla fall. Det kommer aldrig att bli färdigt! Hela tiden sker nya förbättringar. Varje gång man kommer dit och tränar i någon form har det skett någon förändring (läs: utveckling). Det är nya träningsstider som har kommit till, spännande kombinationer av olika träningsformer, vissa som man inte trodde fanns. Väntar med spänning på när vi får boka oss för passet "Total 90". Något för den extreme med spinning samtidigt som man lyfter skivstång och försöker kombinera det med danssteg på en bräda. Det ni!!! Vilket förfestpass!!!

Friden har nu infunnit sig hemma. Det är så himla kul att komma dit och se alla olika och nya ansikten, se all glädje över att alla kan träna på sitt sätt, till sin musik och på sina villkor – men tillsammans. Då är det ju inte undra på att känslorna spirar mellan alla glada motionärer, ledare och alla andra. Våren börjar visst tidigt i år!!

Många jympahälsningar
Hans och Cajsa Linderoth



Funkisar IF Friskis&Svettis Vänersborg
hanscajsa@vanersborg.friskissvettis.se

Tändsticksfabriken

ALLA VAR DÄR

Den 29 september var en stor dag i föreningens historia. Då kunde vi under pompa och ståt inviga vår nya, alldeles egna, idrottsanläggning.

Det var en mycket god uppslutning kring evenemanget denna måndagslunch, både från stadens företag och myndigheter. Alla verkade genuint imponerade av engagemanget och handlingskraften i IF Friskis&Svettis Vänersborg. Projektledaren Olle Mattsson höll ett tal och klippte raskt av det blågula bandet. Så här fint avslutade Olle sitt tal,

"Vi kom till en hyresvärd på Trenova Center som ser vår närvaro som en tillgång. Och som har egna byggnadsarbetare, anställda som inte fick så mycket sommarsesemester år 2008. Och Friskis&Svettis har fantastiska medlemmar! Ni ska veta att dessa medlemmar har lagt ned 1000-tals frivilliga arbetstimmar för att få anläggningen färdig i tid. Så det är med glädje som jag säger att detta är VÅR anläggning. Och det är med stolthet jag nu klipper detta blågula band och förklarar Tändsticksfabriken för öppnad!"

HÅKAN LIND



Olle Mattsson klipper till och förklarar idrottsanläggningen invigd.

FOTO: HÅKAN LIND



Theresia Loodh hälsar på döttrarna Elsa och Agnes som funnit sig tillrätta i stora soffan

Barnen trivs i myshörnan

Det kan vara lite jobbigt att vänta på att mamma eller pappa ska köra sitt träningspass. Väntan blir lite roligare i Tändsticksfabrikens myshörna. Där kan man läsa serietidningar, spela spel eller kolla på en film. Myshörnan ligger i anslutning till gymmet, så det är lätt att hålla lite koll på telningsarna.

abriken invigd!



VIMMELBILDER

VIMMELFOTOGRAF: HÅKAN LIND

**TÄNDSTICKSFABRIKEN
SÄTTER VÄNERSBORG I RÖRELSE**



Föreningsparbankens representant Dag Wadman kindpussar världsvant vår ordförande Jeanette Granlund



Förra kommunalrådet S Anders Larsson låter sig väl smaka.



Gymnstruktören Daniel pratar med kollegan från Lidköping



Friskis&Svettis Trollhättan guidas i spinsalen av Pontus.



Kommunchefen Guy Mahlviik testar träningscykeln och Bo Carlsson testar knapparna.



Anna och Lena bekantar sig med samhällsbyggnadsnämndens ordförande Bo Carlsson.



Johnny Härnströmer ger rectus abdominis och obliquus abdominis (diverse magmuskler) en duvning i gymmet.

Friskis&Svettis inspirerar till rörelse- glädje för barn med Mini-Röris och Röris!

Mini-Röris är ett lekfullt jympaprogram för barn mellan tre och sex år. Du som förälder, förskollärare, mor- och farförälder eller annan vuxen jympar och leker tillsammans med barnen. Det är enkelt och kan genomföras både ute och inne. Ni behöver inte byta om till träningskläder.

Röris är ett rörelseprogram till musik för barn i F-3. Det är uppdelat i olika delar, vilka kan an-

vändas en och en och tar då två-tre minuter var, eller tillsammans, vilket som mest ger ett program på cirka 20 minuter. Du ska kunna bryta en lektion med Röris när barnen behöver få utlopp för sin energi eller öka sin koncentration. Röris passar lika bra på rasten som på fritids.

Tillsammans med F&S Trollhättan erbjuder F&S Vänersborg inspiration för dig som vill använda Mini-Röris och Röris. Håll utkik efter inbjudan eller hör av er till oss på Tändsticksfabriken på 0521-189 11 för mer information.



FOTO: THOMAS CARLIGREN



FOTO: THOMAS CARLIGREN

Vi bjuder dig som går på gymnasiet och som är nyfiken på att vilja träna under höstlovet på alla aktiviteter fram till 15.00 varje vardag. Vi har ett kul och spännande special schema dagtid under denna veckan. Alla som vill träna är välkomna men gymnasieelever har företräde. Visa bara upp ditt csn-kort i receptionen när du kommer så får du en biljett. Välkomna!

Camilla bjuder in gymnasieungdomar och seniorer. Camilla Haglund är en välkänd profil i Friskis&Svettis Vänersborg. Hon har trots sin ungdom hunnit med att leda jympa i sex år. Nu ska Camilla arbeta åt föreningen en tid framöver, som ett led i sin utbildning till Friskvårds-konsulent.

– Jag har läst hälsa, friskvård och hälsovägledning i Uddevalla i ett och ett halvt år och blir klar med utbildningen till våren, berättar Camilla. Det är en mycket bred utbildning och friskvårds-konsulenter kan arbeta både i företag och i fitnessbranschen. Det är fantastiskt roligt att få göra praktikperioden här på Friskis&Svettis, en förening som jag gillar skarpt!

– Ett projekt är att under höstlovsveckan erbjuda gymnasieungdomar att komma till Tändsticksfabriken och prova både gym och jympa. Vi håller på och lägger upp ett program med gyminstruktörer som varje dag på lovet ska visa maskinerna och ge tips och råd om hur man lyckas bäst i gymmet. Vi ska också ordna två speciella jympapass per dag. Vi hoppas kunna inspirera ungdomarna att röra på sig mera, om det sedan blir hos Friskis eller på fotbollsplanen spelar ju mindre roll, det viktiga är den goda vanan.

– Men Friskis har verkligen något att erbjuda alla åldrar, fortsätter Camilla. Därför tänker jag också ta kontakt med seniorer via PRO och Lilla Paris och andra organisationer för att informera och inspirera. Träning höjer livskvaliteten högt upp i åldrarna och Ing-Britts seniorpass har blivit

väldigt populärt nu under hösten. Jag hoppas också kunna göra hälsoprofilbedömningar och följa upp dem i min andra praktikperiod under våren.

– Sätt Vänersborg i rörelse är vårt mått i IF Friskis&Svettis Vänersborg. Jag hoppas att mitt arbete här kan hjälpa till att sätta några vänersborgare till i rörelse, och att de kan lägga till en god vana i sin vardag, avslutar Camilla Haglund med sitt soligaste leende. n

HÅKAN LIND



FOTO:HÅKAN LIND

Camilla Haglund, 24, har lett jympa sedan 2003 och leder nu i både Vänersborg och Trollhättan.

Annika och Susanne tackar för allas tålmod när dom träcklar sig igenom datasystemen!

Annika och Susanne är två av våra "nya" receptions-vårdar. De har arbetat på ideell basis i receptionen på F&S' Tändsticksfabriken sedan starten 1/9 2008. Det finns ca 30 stycken frivilliga receptionister som delar på kvällar och helger.

Friskispresen ställde frågan:

-Hur tycker ni att det har gått så här långt?

Annika och Susanne berättade:

-Det är mycket nytt att lära sig,kassaapparat och dator.

Det är också viktigt att försöka vara "kundvänlig", hålla ordning på scheman och andra uppgifter som tillhör. Men det roliga är att träffa så mycket nytt folk och att försöka hjälpa så många som möjligt till rätta, både i lokaler och med träningskort.

Annika och Susanne hälsar också till alla motionärer och tackar för ert tålmod med oss när vi har försökt träckla oss i genom datasystemet. Hoppas att vi ses framöver, på kvällen och på helgerna!



Text & Foto: Maja Andersson



FOTO: MARGARETHA K ANDERSSON

Monika & Pontus var med och firade F&S Mellerud 5-års jubileum. Förutom livemusik-jympa med mellerudsledarna, bjöds det på Core & Junior pass. Monika bjöd upp på Danspasset medans Pontus körde så svetten yrde på medel puls jympa.

SKOGRÄNS

På Tändsticksfabriken har vi skogräns när du kommer in. Vänligen respektera det och använd inte uteskor inne! Vi vill vara rädda om vårt nya jympagolv, samtidigt som det hålls renare i lokalerna. Mejla dina synpunkter och förslag till info@vanersborg.friskissvettis.se



FOTO: HÅKAN LIND

En bra uppmaning till våra gäster i gymmet. Något att tänka på inte minst i förkylningstider..



FOTO: HLS FÖRENING

TIPSPROMENAD!

Tillsammans med Vandrarföreningen och Hjärt&Lung sjukas förening anordnade vi en tipspromenad på Skräcklan längs Hälsans Stig.

Över 200 deltog 14 september. Tack för samarbetet och alla som kom!

Friskis&Svettis är en idrottsförening och i en förening finns tusentals historier att berätta. Alla har vi olika bakgrund, karaktärer och minnen. Theresia har mött ett antal härliga profiler i soffhörnan på Tändsticksfabriken. De berättar alla om hur de valt att träna med Friskis&Svettis för den höga kvalitetens skull. De nämner också en stor glädje och motivation till träning. Vad driver dem? Kanske du har lust att dimpa ned i soffan med någon av dem framöver?

Det hänger en del sköna typer på Tändsticksfabriken!



Ida 18 berättar att hon går på gymnasiet estetiska program och sjunger mycket i kör. När hon tränar hänger hon så klart på Tändsticksfabriken som hon tycker är ett riktigt lyft för Friskis & Svettis i Vänersborg. En fördel är att anläggningen ligger nära skolan, då kan Ida träna till och med på håltimmar!

Ida är en glad tjej som har tränat med oss sen 13-årsåldern. Bli inte förvånade om hon kör ett pass före skolan på morgonen... Styrkepasset hör till favoriterna, men det kan bli en runda i gymmet också.

Ida berättar att hon tränar för att få "en kick". Hon jämför det med känslan hon upplever på scen – Det finns inget häftigare! säger hon. Hon blir också förundrad över hur mycket energi hon får av alla glada människor och hur välkommen i gänget man känner sig. Och visst är det så, på Tändsticksfabriken hänger en del sköna typer...!



Text & Foto: Theresia Loodh

Catarina 48, hon älskar idag!

Catarina är en av våra mest flitiga motionärer på jympan. Hennes träningsglädje går inte att ta miste på och man kan inte låta bli att undra vart hennes kraft kommer ifrån.

-Inifrån, svarar Catarina muntert. Sedan får jag mycket kraft tillbaka av jympan och musiken och alla ledare.

Rörelse och träning har alltid spelat en stor roll i Catarinas liv, berättar hon, men under det senaste året har den varit ännu viktigare. I våras fick hon diagnosen lymfom, en kronisk sjukdom som inneburit tung behandling och en svår tid. Mellan behandlingsperioderna har vi mött Catarina på jympan.

-Tack vare människor omkring mig som stöttat och peppat, så lever jag igenom det här svåra, säger Catarina. Jag tror också att träningen gör mig starkare att möta sjukdomen. Min motståndskraft ökar, både fysiskt och psykiskt, när nästa motgång kommer. Jag har hittat en ny utmaning just nu och det är spinning! Och om du någon gång behöver tröst och kraft, tänk på mitt motto, säger Catarina:

Jag är inte rädd för imorgon, för jag har sett igår, och jag älskar idag.

Jag tränar för att jag gillar det, men nu har jag även förlossningen som mål med min träning, säger Tanja 28.



Tanja bär på något alldeles speciellt när hon jympar, nämligen en bebis! Det är Tanjas tredje barn så hon är en van mor. Hon är också van vid att träna hos oss på Friskis & Svettis. Tanja beskriver jympan som folklig och avslappnad där man kan jobba i sitt eget tempo, utan pekpinnar.

Tändsticksfabriken innebär att all träning finns bekvämt samlad på ett ställe och Tanja uppskattar samlingsplatsen som det också ger – hon vill gärna komma en stund före passet och gör inget om hon blir kvar en stund efteråt heller...

-Träningen innebär en värdefull stund för mig själv, där jag kan koppla av allt annat.

Min graviditet besvärar mig inte och det känns naturligt att fortsätta träna, även om jag är lyhörd för min kropps signaler. Kroppen är tydlig med vad den behöver, säger Tanja, och att få stressa av känns viktigt. Jag tränar för att jag gillar det, men nu har jag även förlossningen som mål med min träning. Jag tror att jag klarar påfrestningen bättre med en kropp i form, likaväl som jag återhämtar mig bättre efteråt.

Jag mötte två riktigt fräscha grabbar

Bawer och Johan, 18 år

En sen kväll i gymmet stötte undertecknad på två riktigt fräscha grabbar som höll på att träna som mest. Det är Bawer och Johan som nyss stött på varandra och snackar lite taktik i gymmet. Jag vågade störa dem och frågade dem lite om deras träning. Johan berättade att han tränar regelbundet och ofta, både i gymmet och på isen som spelare i VHC.

Han har bokat en tid med en av Friskis&Svettis' gyminstruktörer för att vässa sin träning ytterligare. Johans favoritövning är hantelpress och vi kommer säkert kunna se mycket av Johans profil i vårt gym framöver.

Bawer tycker allra bäst om en magmaskin om han får välja en övning, den ger effektiv träning, tycker han. Bawer kom till Friskis & Svettis' Tändsticksfabriken först för två veckor sedan. Han hade sett anslag på stan och kollade sedan in föreningens hemsida. Han tycker att det är viktigt att ha något att göra på fritiden och att gymma är ju dessutom nyttigt.



www.friskissvettis.se/vanersborg

Ledarschema och information om ändrade pass.



Friskis&Svettis Vänersborg är en ideell idrottsförening som drivs av ett stort engagemang.

Vi erbjuder lustfylld, lättillgänglig träning och är en oas i fitnessdjungeln utan "jag-borde-ångest" eller kroppsfixering.

Vi erbjuder en mängd olika träningsformer och intensiteter.

Vi vill lägga till en bra vana och välkomnar dig till Tändsticksfabriken.

Friskis&Svettis Vänersborg ...

- ... bildades 1986.
- ... öppnade Tändsticksfabriken 1/9 2008.
- ... erbjuder 36 gruppträningspass och 10 spinningpass varje vecka.
- ... har ett gym där du kan styrketräna alla dagar i veckan.
- ... har cirka 100 värdar, ledare, instruktörer, och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.
- ... vi sätter Vänersborg i rörelse!

Som medlem har du bl.a. följande förmåner:

- c Medlemstidningen Friskispresen Vänersborg som kommer 5 gånger/år.
- c Olycksfallsförsäkring gällande alla träningsstillfällen och för resa till och från träningen.
- c Medlemserbjudanden hos Intersport.
- c Träna var du vill! Du som är medlem i IF Friskis&Svettis Vänersborg kan träna i vilken F&S förening du vill för max 50kr. (Lokala avikelser förekommer)

Medlemsinformation

- c Medlemskap och träningskort är personliga.
- c Medlemskap gäller under ett kalenderår.
- c Träningskortet gäller hos IF Friskis&Svettis Vänersborg.
- c Förlorat träningskort ersätts till en administrativ avgift om 100 kronor.
- c All träning sker på egen risk.

JYMPA/GRUPPTRÄNING

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		Morgonpasset		VARELANDE			
10.00						VARIERANDE	
12.00		LUNCHPASSET			LUNCHPASSET		MEDEL
15.00						MEDEL 75	ENKEL (14.30)
16.30			AEROBICS	SENIOR			KI-BOX 90 MIN
17.00	TJEJ			BAS			MEDEL PULS
17.30		MEDEL STYRKA					
17.30	STEP	HOPPIS&SKUTTIS	SKIVSTÅNG				
18.00			START	MEDEL STYRKA	FÖRFEST		MEDEL
18.30	SKIVSTÅNG KONDITION 75 MIN	KOMBI 80 MIN	KI-BOX 90 MIN	BRÄDA			DANS AEROBICS
19.00	MEDEL	MEDEL	MEDEL RYGG	MEDEL 75			
19.30				SKIVSTÅNG			
20.00	MEDEL	BAS STYRKA	MEDEL				

BARN FÅR EJ VISTAS I JYMPAHALLARNA AV SÄKERHETSSKÄL.

Åldersgränser för kombi, skivstång, ki-box, Step, Bräda, Spincyckling och Styrketräning: 16 år, Ungdomar 12-15 får delta tillsammans med förälder eller annan vuxen, som tar det fulla ansvaret. Övriga pass: 12 år

= Lilla Salen = Stora Salen

VATTENJYMPA	TID	DAG
Stora Bassängen	20.15	TISDAG
Varma Bassängen	18.00	SÖNDAG

Vattenjympan är på Vattenpalatset. Håller på v37-v49, Observera att de olika passen kräver olika träningskort.

SPINCYKLING

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.30						VARIERANDE	
17.30					VARIERANDE		MEDEL
18.00		MEDEL					
18.30	MEDEL	KOMBI 80 MIN	BAS	BAS			
19.30	MEDEL 75 MIN			MEDEL			

Kombi 80: 40 min skivstång därefter 35 min spin-medel i spinningsalen.
TIPS! Ta med dig vattenflaska och handduk på passet.

GYM & RECEPTION

DAG	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Tid	09.00-21.00	06.40-21.00	09.00-21.00	06.40-21.00	09.00-19.00	09.00-16.00	11.30-19.30

SPECIAL JYMPA	TERMIN
Senior (gäller endast på seniorjympa)	200
Start (gäller endast på startjympa)	200
Tjej (gäller endast på tjejjympa)	200

ORIGINAL (UNGDOM)	12 månader	6 månader
Jympa	960	600
Styrketräning	1520	950
Spincyckling	960	600

DUO (UNGDOM)	12 månader	6 månader
Jympa+Spincyckling	1536	960
Styrketräning+Jympa	2096	1310
Styrketräning+Spincyckling	2096	1310

TRIPPEL (UNGDOM)	12 månader	6 månader
Alla aktiviteter	2240	1400

ORIGINAL (VUXEN)	12 månader	6 månader
Jympa	1 200	750
Styrketräning	1900	1188
Spincyckling	1200	750

DUO (VUXEN)	12 månader	6 månader
Jympa+Spincyckling	1920	1200
Styrketräning+Jympa	2620	1638
Styrketräning+Spincyckling	2620	1638

TRIPPEL (VUXEN)	12 månader	6 månader
Alla aktiviteter	2800	1750

VATTENJYMPA	TERMIN VUXEN	TERMIN UNGDOM
Stora Bassängen	500	400
Varm Bassängen	700	560

* Ungdom från 13 år tills du fyller 20 år. Senior är 65 år och äldre.
Jympainnefattarallgruppträning (förutom spincycklingsamt vattenjympa)

Vi kan även erbjuda autogiro betalning via Ikanobanken.

Välj mellan 46 pass i veckan!

NYTT FÖR I VINTER är lunchjympa som vi har två gånger i veckan, på tisdagar och fredagar. Vi kommer även under hösten utbilda fler gyminstruktörer och spincykel ledare.

TRÄNINGSKORTET

Det löser Du som det passar Dig. Det finns olika varianter som gäller olika länge. Smart är att satsa på trippel-kortet som ger Dig möjlighet att träna allt – grupp-träning, spinning, styrketräning och kombi. Autogiro finns givetvis också.

HEMSIDAN

Ta som vana att kolla på hemsidan www.friskissvettis.se/vanersborg Där ser vad som är aktuellt – På hemsidan finns dessutom dagens schema, ev ledar-ändringar, öppettider, medlemsvillkor, låtlis-tor, bilder och annan information om F&S Vänersborg.

MEDLEMSKAP

FriskisSvettis är en idrottsförening. Det innebär att när du tränar hos oss blir du samtidigt medlem i F&S Vänersborg. Medlemskapet är per kalenderår och kostar 100 kronor. Då ingår också försäkring hos IF och ger dig rätt att delta på årsmötet. Dessutom ingår 5 nummer/år av Sveriges största träningstidning, Friskispressen, helt gratis!

ENGÅNGSBILJETT

Testa träningen en gång för 80 kronor. Löser du sedan kort inom två veckor kan engångsbiljetten användas som del-betalning. Engångsbiljett för medlem kostar 50 kronor. Ungdomsrabatt finns.

JULKLAPP

Dags för julklappsinköp? Hos F&S kan du köpa presentkort i valfri valör, eller varför inte F&S nya träningsdvd?



Utbud

Allt det här kan du träna i höst. Vad väljer du?



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 "lättar" från golvet.

Ledarna visar alternativ.

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. Finns även som 75 min pass.

TJJEJ Skonsam jympa enbart för tjejer.

Det unika med tjej-jympan är att den alltid leds av en kvinnlig ledare och utan insyn i jympasalen. Den bygger på medeljympans koncept som är enkel med funktionell träning för hela kroppen - utan hopp. Tjej-jympan passar dig som vill träna skonsamt, bygga upp styrka, kondition samt rörlighet från grunden

RYGG Säker träning för rygg och nacke

Här kan du bygga upp styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med säkra ryggpasgade övningar. Intensitet och belastning på övningarna ligger på medelnivå.

BRÄDA Jympa med bräda

Effektivt och roligt med hjälp av en step up-bräda. Rejäl kondition och effektiva övningar för styrka och rörlighet."

MORGONPASSET 35 minuter

Bas/medeljympa på morgonen för att väcka kroppen.

LUNCHPASSET 40 minuter

Bas/medeljympa på lunchen för att väcka kroppen.

Träna styrka

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.

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 KONDITION Skivstång och kondition

75 min. Ett 75 minuter långt skivstångspass med 15 minuters avslutande konditionsträning på slutet.

KOMBI Spinning - Skivstång 80 minuter

Ett kombinationspass med 40 minuters skivstång följt av ett 35 minuters spincykelpass

KI-BOX Kraft, fokus och träningsglädje

Ki box är effektiv träning utifrån slagtekniker med handskar och handmitzar. En blandning av rak, kraftfull jympa på medelnivå, och tuff, rolig kampsportsträning.

Träna lugnare

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 konditionsträningen sker i ett avsnitt så att övningar ska kunna göras i lugn och ro.

VATTEN Effektivt, skonsamt och frigörande.

Vattenjympa träning har många fördelar. Vattnets motstånd gör träning av kondition och styrka effektiv. Samtidigt avlastas leder och muskler och träningen blir enormt skonsam.

START Mjuk jympa för dig som ska komma igång.

Start är enkelt och skonsamt och passar dig som vill börja på en lugnare nivå. Övningarna är enkla, både att förstå och utföra och passet innehåller inga hopp eller tunga övningar.

ENKEL Mycket enkla rörelser, glädje och kroppsmedvetenhet.

För personer med förståndshandikapp. Var och en deltar på sitt sätt och utifrån sina egna förutsättningar. Rörelserna är mycket enkla och tränar våra grundfunktioner

Träna i full fart 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

Inspirationen kommer från klassisk Step up och passets huvuddel är ett längre konditionsavsnitt med fartiga och kul stegkombinationer på bräda. F&S Step rymmer också träning av styrka och rörlighet.

DANS/AEROBICS Fartfyllt med dansinfluenser

Ett aerobics pass med dansinfluenser med ett längre konditionsavsnitt och fartiga stegkombinationer. Dessutom träning av 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.

Träning för yngre

HOPPIS&SKUTTIS Unga och äldre ihop

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

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. Ju mer insikt du själv har i anatomi och principerna kring teknik, desto lättare blir det att förstå nya övningar och komma på egna varianter.

För mer information om vårt utbud, vänligen besök vårans hemsida www.friskissvettis.se/vanersborg eller kontakta oss på följande info: 0521-18911 - info@vanersborg.friskissvettis.se

TRÄNA VATTENJYMPA!

Den enda av våra verksamheter som vi ännu inte har i vår egen lokal är vattenjympan. Den är förlagd till Vattenpalatset i Vänerparken. Från och med denna termin så har F&S tillgång till två bassänger. Den större bassängen med 30 grader varmt vatten, där Marie leder passen, och den lite mindre bassängen med 34-gradigt vatten, där Birgitta leder passen.

Bådas pass är 40-45 minuter. Maries pass kan jämföras med ett vanligt medelpass. Birgitta håller en lite lägre intensitet för att det är jobbigare i det varmare vattnet. Marie vill gärna påpeka att det inte är någon "kärringjympa", tar du i ordentligt så blir det också riktigt jobbigt!



VATTENJYMPA KÖR VI PÅ TISDAGAR KL 20.15 I STORA BASSÄNGEN MED MARIE OCH PÅ SÖNDAGAR KL 18.00 I DEN VARMARE REHAB BASSÄNGEN MED BIRGITTA. ALL VATTENJYMPA ÄR PÅ VATTENPALATSET.

FYRA SNABBA!

Fyra snabba till Marie och Birgitta:

1. Hur länge har du varit vattenjympaledare?

Marie: Sedan 2002.

Birgitta: Började leda vattenjympan i jobbet 1987 men har lett vattenjympan i F&S sedan 2006.

2. Vad tycker du är största skillnaden mellan vattenjympan och vanlig jympan?

Marie: Det är skonsamt för dem med t.ex. har besvär med knäna.

Birgitta: Att det är mjukt och man känner sig viktlös. Det är ett skönt motstånd i vattnet.

Skillnaden mellan att ta i lite eller mycket är större än på land, motionären kan enklare anpassa hur jobbigt träningspasset ska vara.

3. Vad är bäst med vattenjympan?

Marie: Att det passar alla. Eftersom magen måste spännas hela tiden så blir det mycket bälstabilitets träning.

Birgitta: Det är lekfullt att vara i vattnet. Det känns lite omhuldande, kanske beror det på att vi är födda ur vatten.

4. Vem riktar sig vattenjympan till?

Marie: Det riktar sig till alla, men det är klart att vattenjympan har fördelar för dem som har besvär med leder i benen eller är överviktig.

Birgitta: Egentligen till vem som helst, fast det finns fördelar med vattenjympan för dem som har ont i knän, fötter m.m. När man står med vatten upp till axlarna så väger man bara 12 % av sin egentliga vikt. Det gör det lättare om man har besvär eller om man är lite tyngre och till exempel tycker det är jobbigt att hoppa i ett vanligt jympapass.

TEXT: DANIEL NEJDMO

FOTO: TINA CHRISTOFFERSSON

Prova valfri gruppträning, spinning eller gym kostnadsfritt hos IF Friskis&Svettis Vänersborg.

Namn:

Adress:

Telefon:

e-post: **Ålder:**

Jag provar: **Gruppträning** **Spinning** **Gym**

Erbjudandet gäller vid **ett** tillfälle **en** gång per person, i mån av plats, till och med sista november 2008

Gratis!
Testa träningen



TÄNDSTICKSFABRIKEN - TRENOVA CENTER - MITT I CITY

IF Friskis&Svettis Vänersborg, Östra Vägen 1, 462 33 Vänersborg. Tel 0521-189 11

All information om träningen hittar du på www.friskissvettis.se/vanersborg