



Friskispressen

Täby

Friskis&Svettis Täby är en idrottsförening med ett för idrottsvärlden ovanligt mål.
Här finns inget målnöre att spränga, inget nät att sätta bollen i och ingen motståndare att knäcka.
Här är målet ett leende.



Friskis&Svettis
- en del av idrottsverige

Träning för alla
- hitta din träningsform hos oss

Ditt gym
- en trivsamt mötesplats

71 träningspass i veckan

Känslan är viktigast

Det finns många ord som beskriver

Friskis&Svettis: för det stora flertalet, mötesplats för alla åldrar, ökat hälsointresse, föreningskänsla, banbrytande, möjlighetsorienterade, tryggt, otvunget, glädje, kul mm. Många vackra ord men vad är ESSENSEN i det vi gör (som andra pratar om)?

Vår övergripande idé är att du ska le när du tänker på träning. Det är den känslan vi är ute efter. När vi planerar vår verksamhet, utformning av träningsutbud och lokaler, är det just detta vi strävar efter – att du trivs hos oss, känner dig trygg, får en njutbar träningsupplevelse. Det gör vi genom hur vi är i mötet med dig. Och med alla de leenden vi får ta emot, är min känsla att vi lyckas bra. Och vi nöjer oss inte med det utan vi strävar efter en känsla i världsklass.

Vill du dela denna känsla med andra i din närhet – snart är det jul och ett julklappstips är att ge bort ett träningskort i julklapp. En riktigt omtänksam klapp! Köper du Allträningskortet kan du välja från hela vårt utbud. Om våra olika träningsformer kan du läsa mer på sidan 8.

Friskis&Svettis – en del av idrottssverige.
Läs mer på sidan 4.

Visste du att du har ett gym?
Läs mer på sidan 5.

Eftersom detta är den sista Friskispressen före jul – från oss alla funktionärer i Täby
- En riktigt God Jul och ett Gott Nytt År!



Peer Weding

Verksamhetschef
Friskis&Svettis Täby

Fortsätt packa träningsväskan

Christina – du har myntat uttrycket ”fortsätt packa din träningsväska”?

Många ungdomar/barn utövar tävlingsinriktad träning i många idrottsföreningar och är vana att träna minst ett par gånger i veckan. När kraven blir större och många lägger av finns risken att alternativet blir stillasittande aktiviteter.

Då är det viktigt att få dem att ”fortsätta packa träningsväskan”. Det spelar inte så stor roll vad de tränar, bara att de fortsätter med regelbunden rörelse/träning, går iväg och tränar/promenerar, joggar, tills de själva får insikten att jag vill/ska träna för att må bra.

På F&S Täby kan ungdomar träna på gruppträningspass från 12 år och åldersgränsen i gymmet är från det år du fyller 15. Vi ger även ungdomar chans att träna i Gymmet från det år de fyller 13 år. Men bara tillsammans med en förälder och under förutsättning att de tillsammans genomgått en gyminstruktion med någon av våra gyminstruktörer.

På spinning har vi en längdgräns på 150 cm.
Det finns även jympapass som är tillåtna från 7 år.



Spin Styrka lördag 9.15
Tjena... jag tar kvällspass nästa gång!



Foto: Thomas Alvreten

Jo... vi har nått för alla



Gruppträning

Gruppträning är precis som det låter - träning som görs i grupp. Nedan kan du se vilka olika träningsformer vi erbjuder inom gruppträning och vilka pass som hör till respektive form.

Jympa

Jympa är vårt hjärta och har funnits med sedan starten 1978. Koolt och kul. Jympa är den mest allsidiga träningen med konditions-, styrke- och rörlighetsträning. Här finns något för alla.

- Bas
- Medel
- Medel Hoppfritt
- Medel Max
- Station 75 och 55
- Start
- Knatte
- Familj

Barn från 7 år är välkomna på passen som är märkta med en stjärna på vårt schema, tillsammans med en förälder. Från 12 år får man gå själv. Passen är dock ej speciellt anpassade för barn.

Pass med koreografi & dans

- Aerobics
- Step
- Dans

Lugna pass

- Ki balans
- Yoga

Hänsynspass

- Rygg
- Senior
- Enkeljympa

Fokuserade & instruktiva pass

- Core
- Core/Bosu
- Ki box
- Skivstång
- Skivstång kondition

Träna ute/Träningsgrupper

- Cross
- Vetterngruppen

Spinning

Att spinna är ett härligt sett att uppleva rörelseglädje. Det är också superbra för att träna kondition och ger effektiv förbränningsträning.

- Spin Bas
- Spin Medel
- Spin Puls
- Spin Puls Max
- Spin Styrka

Dessutom egen träning i Täbys trivsammaste gym.

Dags för tempass

4/11 Friskis&Svettis Samba-swingue tempass klockan 19

Kom och prova på några av de olika stilar av samba från de olika delarna av Brasilien! Vi garanterar att det är helt underbart att skaka loss till den heta musiken tillsammans med den brasilianske koreografen Antonio Cozido!

15/11 Vätternrepet klockan 16-18

En tvåtimmarsspinning med sikte på Vättern.

18/11 Modulkväll klockan 18-21

Blanda din egen träningscocktail i 30 minuters träningspass. Du kan välja mellan gymmet, spinning, core, skivstång och ki balans

13/12 Vätternrepet klockan 16-18

En tvåtimmarsspinning med sikte på Vättern.

16/12 Modulkväll klockan 18-21

Blanda din egen träningscocktail i 30 minuters träningspass. Du kan välja mellan gymmet, spinning, core, skivstång och ki balans

17/12 Juljympapotpurri klockan 18.30-20.00 i Svettissalen

- 90 minuter med många av Täbys ledare Julspinningpotpurri klockan 18.30-20.00 i Spinneriet

- 90 minuter med våra populära spinning-ledare

24/12 Tomtejympa klockan 10.30-11.30 i Svettissalen

- en oförglömlig klassiker! Dans runt granen utlovas.

31/12 Nyårsmixen klockan 11.00-12.30 i Svettissalen

- en jympafest med garanterat fullt ös! Var beredd på att det kan bli trångt i vår stora hall.

Sylvesterspin klockan 11.00-12.30 i Spinneriet

- årets sista Spinnpulspass med mycket svett och leenden.

Dags för 2010 Friskis&Svettis Täby 25 år - ett jubelår utan dess like!

Spana på vår hemsida friskissvettis.se/taby



IF Friskis&Svettis Täby är – Täbys största idrottsförening

Friskis&Svettis Täby är en ideell idrottsförening med ett för idrottsvärlden ovanligt mål, ett leende. Tack vare engagerade funktionärer erbjuder Friskis&Svettis lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.

Och är en självklar del av idrottssverige

Friskis&Svettis arbetar med breddmotion, men är inte ett eget specialidrottsförbund inom Riksidrottsförbundet. Även om sådana diskussioner förts genom åren och förs genom vårt "Specialidrottsförbund" – Riks, främst företrädd av Riks generalsekreterare Anna Iwarsson. Varje lokal Friskis&Svettis-förening är med i något specialförbund. För Täbys del tillhör vi Svenska Friidrottsförbundet.



Friskis&Svettis delar Idrottens Värdegrund:

Glädje och gemenskap Glädje och gemenskap är starka drivkrafter för att idrotta. Vi vill bedriva och utveckla all verksamhet så att vi ska kunna ha roligt, må bra och prestera mera.

Demokrati och delaktighet Föreningsdemokratin innebär att alla medlemmars röst har lika värde. Delaktighet innebär att alla som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet. Demokrati och delaktighet ska utövas jämställt och oavsett bakgrund.

Allas rätt att vara med Allas rätt att vara med innebär att alla som vill ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar. Alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska och psykiska förutsättningar, får vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet.

Rent spel Rent spel och ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor. Det innebär att hålla sig inom ramarna för överenskommer och en god etik och moral. Att verka mot fusk, doping och en osund ekonomi, mot mobbing, trakasserier och våld såväl på som utanför idrottsarenan.

...och som medlem i IF Friskis&Svettis Täby har du möjlighet att påverka genom dialog, motioner, deltagande på årsmötet mm. Välkommen!

FAKTA

OM FRISKIS&SVETTIS TÄBY

... hade 4888 medlemmar år 2008. En ökning med 48% sedan år 2007! och en ökning med 81 % sedan år 2000.

... 8 procent av kommunens invånare är medlemmar i Friskis&Svettis Täby

... att 25% av medlemmarna är yngre än tjugo år

... erbjuder 71 gruppträningspass varje vecka.

... har drygt 130 ledare, instruktörer, värdar och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

... och 3 stycken anställda...

... firar 25 års-jubileum år 2010

... har funnits i egna lokalen, Slottshallen, vid Näsby Slott, sedan 2000.

... utbildar lägstadielärare, fritidspersonal och förskollärare (RÖRIS och MINIRÖRIS) så att de i sin tur kan jympa med barnen i skolan och på förskolan.

... erbjuder våra medlemmar ett antal förmåner.

”Att träna är roligt - ha roligt ofta”



BILD: Peer Weding



Visste du om att du har ett gym?

Täbys vision "En välkomnande mötesplats med rörelse i centrum" personifieras i vårt nya, större, och trivsamma gym.

Att gymmet blivit så bra är din förtjänst! När vi utformar vår verksamhet bygger det helt på intäkterna från dig som medlem. Det är därför vi gärna uppmuntrar dig att lösa medlemskap och välja Allträningskortet 12 månader. Ett kort som stimulerar till långsiktig och allsidig träning, men också bidrar till att vi kan utveckla vår verksamhet. Återkopplar till Riksidrottsförbundet om demokrati och delaktighet

Trivs i gymmet

Ta del av våra trivselregler för gymmet och tillämpa dessa så kommer vi att kunna hålla ett fräscht och fint gym länge. Våra funktionärer hjälper dig gärna till rätta – fråga gärna!



Det är ditt gym

Annika Emilson och Lena Berglund flitiga motionärer i gymmet:

Vad tycker ni om det nya större gymmet?

- Det har blivit så fint. Det var fint redan förut, men det är bra med fler träningsvarianter i gymmet, säger Lena Berglund.

Hur ofta tränar ni?

- Det brukar bli ett par gånger i veckan, säger båda unsiont.

Om jag säger att gymmet är ditt gym – hur kommenterar du det?

-Det skapar en delaktighet och gör att jag är mån om hålla fint i gymmet, att torka av dynorna, plocka undan vikter. Gränsen går dock vid 20 kg på viktskivorna – sen behöver jag hjälpa av någon starkare, säger Annika Emilson.

BILD: Från vänster Annika Emilson och Lena Berglund

**Fick ett allträningskort av polarna
i 30 års present
– hur tänkte dom egentligen?
Hämnden är ljuv...**



**Alltränings-
kortet
Den perfekta
julklappen!**

Program hösten 2009

31 augusti - 20 december, därefter julschema

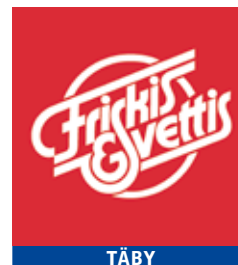
Med reservation för eventuella schemaändringar! 091005

Slottshallen

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Svettisalen	10.00 Senior	17.45 Medel*	09.15 Senior	17.45 Medel*	10.00 Senior	10.00 Medel*	10.00 Bas*
	11.30 Lunchjympa	19.00 Danspasset	11.30 Lunchjympa	19.00 Station 75	11.30 Lunchjympa	NYHET! 16.00 Station 55	16.00 Medel
	17.30 Core	20.10 Medel	17.00 Medel*		17.30 ! Medel*		
	18.30 Bas*		18.00 Bas*				
	19.30 Medel Max 80		19.15 Medel Max 80				
Friskissalen	17.45 Aerobics B	17.45 Knatte 4-7 år B	18.30 Skivstång B	11.30 Yoga B		10.00 Knatte 4-7 år	NYHET! 11.00 Start
	19.00 Yoga B	19.15 Ki Box 90 B	19.45 Ki Balans B	17.15 Step			NYHET! 15.45 Skivstång Kondition B
	20.00 Skivstång B			18.30 Core/Bosu B			17.00 Ki Box B
				19.45 Aerobics B			18.30 Step B
Gym	11.00 Slottshallen, G Seniorgym*** !			10.30 Slottshallen, G Seniorgym***			
Spinning	17.30 Spin Puls B	11.30 Spin Medel B	17.45 Spin Medel B	17.30 Spin Puls B	10.15 Spin Medel B !	09.15 Spin Styrka B	10.00 Spin Puls B
	18.30 Spin Medel B	17.00 Spin Puls B	19.00 Spin Puls Max B	18.45 Spin Bas B	16.30 Spin Puls B	15.45 Spin Surprise B !	16.15 Spin Medel/tema !
	19.45 Spin Puls B	18.15 Spin Bas B		20.00 Spin Puls B			
		19.45 Spin Puls B !					

Skolhallar

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Bällstaberg/ Vallentuna		19.00 Medel Hoppfritt*	20.00 Medel*	19.00 Bas		09.00 Core	18.00 Medel *
Erikslund						10.00 Familjejympa	
Gribbygård	19.00 Medel Hoppfritt*		19.00 Rygg				
Skolhagen	19.00 Medel*	19.00 Core		20.00 Medel			
Tibble					15.00 sal 3 Enkeljympa**		



* Barntillåtet från 7 år.

** Jympa för psykiskt funktionshindrade.

*** Instruktor finns på plats.

! Passet startar v. 40 (28/9-4/10-2009).

G Gymmet på nedre däck.

B Möjligt att boka via Internet för dig som är medlem och har aktuellt träningskort.

Åldersgränser: Jympa 12 år om inget annat anges. Gym 15 år. Gym i målsmans sällskap 13 år.

Längdgräns: Spinning - lägsta kroppslängd, 150 cm.

Förboka på Internet friskissvettis.se/taby eller på telefon 753 60 10.

Friskis&Svettis nära dig

På vår hemsida friskissvettis.se/taby kan du snabbt finna träningslokal samt resväg. Läs också mer om vilka pass som erbjuds på din lokal här i tidningen.



- **Bällstaberg, Bällstabergsskolans sporthall, Svampskogsvägen 28, Vallentuna**
- **Erikslund, Erikslundsskolans sporthall, Anbudsvägen 10**
- **Gribbylund, Gribbygårdsskolans sporthall, Kabeludsvägen 1**
- **Näsbypark, Slottshallen, Djursholmsvägen 30**
- **Tibble Täby, Sportcentrum, Tibblehallen, Attundavägen 5-7**
- **Täby kyrkby, Skolhagenskolans sporthall, Blendvägen 10**

Kortköp

Ditt kort köper du på:

Friskis&Svettis Täbys egen anläggning
Slottshallen intill Näsby Slott.
Stadium-butikerna i Täby Centrum

Du kan även beställa ditt kort genom att betala in på Friskis&Svettis Täbys bankgiro-nummer 5448-9471. I meddelanderutan anger du vilket träningskort du beställer.

Har du redan Friskis&Svettis Täbys plastkort anger du numret på plastkortet som referens. Kortet/aktuellt träningsmärke skickas hem till dig. Kortet är personliga och kan ej frysas.

Öppettider

Måndag	7.00-21.30
Tisdag	7.00-21.30
Onsdag	7.00-21.30
Torsdag	7.00-21.30
Fredag	7.00-19.00
Lördag	9.00-17.30
Söndag	9.30-20.00

Friskis&Svettis reception håller öppet från klockan 09.00 på vardagar. Helger ovanstående tider.

friskissvettis.se/taby

