



Friskispressen

Gävle



FOTO: MARIKA JOHANSSON

TEMA MÅNGFALD

RÖRELSEGLÄDJE. Under en strålände sol umgicks och svettades drygt 100 personer från Komvux och SFI – svenska för invandrare.

Vad har en 17 årig kille från Gävle gemensamt med en 60 årig, på persiska skönsjungande, kvinna från Iran?

Läs på sidan 2-3

Ryggjympa Hopplös träning ger fungerande ryggar

Vattenjympa Tuff träning under ytan



Sätter morgonvällingen i vrångstuden när jag ...

... ser annonsen från den stora snabbmatkedjan som säger att de inte anställer indier, etiopier eller polacker. Tills jag läser vidare att man anställer individer. Ambition och drivkraft är viktigare än efternamnet. Så genialt.

Mångfald – så jädrans politisk korrekt och så känsligt att diskutera. Friskis&Svettis sjuder av mångfald och då menar jag inte bara att vi har medlemmar med olika etniska ursprung. Jag menar mångfald av åldrar, träningsformer och varför man tränar.

Tänker man vidare så finns det mer mångfald i vår härliga idrottsförening. Mångfald av övningar; i gymmet, i spinsalen, ute och på jympan. Mångfald i musikval och musiksmak. Mångfald av kläder, reklam-T-shirten från Acme är lika vanlig som trendtröjan från läckraste sportbutiken. "Sock-i-plasten" blandar sig med skor som har längre benämning än mascaratorerna i tv reklamen. Näe, nu tog jag i, jag har inte sett några "sock-i-plast" men däremot flipp-flopp i gymmet. Mångfald av yrken och utbildningar. Mångfald av engagemang och mångfald av humör.

En jobbarkompis sambo fick, i en enkät, frågan: Vad gör DU på din arbetsplats för att öka trivselen?

Nu frågar jag dig:

–Vad gör DU i gymmet för att öka trivselen?

Som funktionär i vår idrottsförening gör vi ju allt för att du som medlem ska trivas och det har föreningen gjort i 25 år. Vi har firat det med världens fest i Gasklockorna, hur häftigt som helst. Mångfald av dansstilar!

Vi bygger för ännu mera mångfald och jobben i källaren pågår för fullt. Det blir ännu mer yta för träning och rörelseglädje. Mer ytor behövs för vi blir mångfaldigare. Snart är vi 8 000 medlemmar i vår idrottsförening. Tänk dig, nästa gång du hejar på Brynäs i en fullsatt Läkerol Arena: Så många är vi!

Vi har stämt av vår verksamhetsplan för 2009 och det är lätt att vara stolt ordförande när man ser hur mycket vi tillsammans gör under ett år. Tack alla härliga funkisar! Att vi med det nya kortsystemet skapade möjligheter för dig att prova mer mångfald i träningen är vi mycket glada för. Att vi blev med ny lokal kom som ett grädde på moset och vi ser med spänning fram emot vad framtiden kan ge oss. Att det blir ännu mer mångfald är väl givet. ■

Lasse Molin, ordförande i idrottsföreningen Friskis&Svettis Gävle, lars.lwb@telia.com

Turkar, kineser, polacker, indier, etiopier, greker, vietnameser och peruaner! Svenskar, sydkoreaner och norrmän. Västeråsare, ö-vikare, furuvikare, indier, afrikaner, iranier, noll-åttor och chilensare! Gävlebor, irakier, finnar och helsingborgare! Vi är alla INDIVIDER

Mångfald, SÅ häftigt och SÅ Friskis&Svettis

Vad har en 17 årig kille från Gävle gemensamt med en 60 årig, på persiska skönsjungande, kvinna från Iran och en 35 årig verksamhetsutvecklare från Helsingborg, född i staden Bukoba i Tanzania?

Varför hänger de på samma ställe som en pensionerad arbetsförmedlare från Furuvik?

Hur kommer det sig att både Sofia från Bhubaneshwar och chauffören och truckföraren Ellingsworth har samma favoritmuskel? Vem kan ana att Adam 17 år helst lyssnar på elektronisk musik och att en ståtlig man från Irak föredrar jazz?

Skulle inte Karl-Bertils ömma moder få en tår i ögat av att se en åklagare ro? Är inte jorden en bättre plats att vara på när man märker

stoltheten och glädjen i verksamhetsutvecklare och informatikstuderandes kroppspråk?

Vad får en av världens största biceps att samsas med grabbar som lyssnar på reggaeton? Vad har en läcker tatuering gemensamt med en t-shirt med Bingolotto-loggan?

Sambandet stavas Friskis&Svettis gym i Gävle. Mångfald, så häftigt och så Friskis&Svettis. ■

Text och foto: Lasse Molin



Marlene Carlsson, 24 år, född i Foppaland (Örnsköldsvik), Sverige. Har pluggat ekonomi/sam, söker nytt jobb. Tränar för att få bättre kondition och bli fastare – fit – helt enkelt. Hiphop och R'n'B gäll. Biceps är favvomuskeln och bästa övningen i gymmet är benpress.



Adam Naji, 16 år. Född i Gävle, Sverige. Pluggar sam/ekonomi på Thorén Business School. Har sportat mycket och håller sig igång på gymmet. Elektronisk musik gäll. Vader är favvomuskeln och benpress regerar bland övningar i gymmet.



Oscar Thegel, 17 år. Född i Gävle, Sverige. Pluggar ekonomi på Borgis. Tränar för att bli starkare. Lyssnar på vanlig pop/rock. Favoritmuskel är mage och den klart bästa övningen är "brutalbänk".



Farideh Hejazi (snyggast på gymmet idag, reds anm.) 60 år. Född i Iran där hon jobbade som litteraturlärarinna. Jobbar nu som lärarassistent. Tränar för både kropp och minne. – Och så blir jag så glad av att träna, utbrister hon. Är allätare inom musik men väljer helst persisk musik. Sjunger själv på persiska. Gillar magmaskinen skarpt eftersom magen är favoritmuskelpaketet.



Kenneth Jonsson 67 år, född i Furuvik, Sverige. Innan pensionen jobbade han som arbetsförmedlare i 30 år. Tränar för att må bra och hålla sig i fysisk trim. Lyssnar på pop (Europe och Idol-Clara Hagman, reds anm.) jazz och blues. Eftersom biceps är favoritmuskel måste i konsekvensens namn bicepscurl med stång i cabeldjungeln bli bästa övningen.



Ahmed Abas, 29 år. Född i Najaf, Irak. Studerar. Har träningen som sitt intresse, hobby. Har tränat på elitnivå och varit Irakisk mästare i bodybuilding 1999 – 2004. Lyssnar på all sorts musik. Biceps är favoritmuskel och axelpress är bästa övning i gymmet.



Carl-Johan Granlund, 36-årig åklagare, född i Västerås, Sverige. Tränar för att bli piggare och orka med sitt stillasittande jobb bättre och förebygga ont i axlar och nacke. Lyssnar på Friskis&Svettismusik! Har ingen direkt favoritmuskel men jobbar hårt på att få fram någon. Bästa träning är utan tvekan spinning.



Matias Alvarez (t.v.) 21 år. Född i Santiago de Chile, Chile. Pluggar. Tränar för att få bättre kondition och hälsa. Lyssnar på hiphop och reggaeton. **Esteban Ruiz (t.h.) 21 år. Född i Valparaiso, Chile.** Tränar för att bygga kroppen och få bättre kondition. Lyssnar på reggaeton. Bådas favoritmuskel är bröst och bästa övning är bänkpress.



Muhanned Ismael 46 år. Född i Bagdad, Irak. Utbildad fordonsingenjör, arbetar nu som statstjänsteman för Europeiska socialfonden. Tränar för välmåendet. Jazz regerar men även klassisk musik snurrar på stereon. Biceps är favoritmuskel och bänkpress är den bästa övningen.



Beatrice Benedicto, 35 år, från Helsingborg men född i Bukoba, Tanzania. Utbildad tele/radiingenjör, jobbar som verksamhetsutvecklare. Tränar för att må bra. Lyssnar på soul och R'n'B. Ryggen är favorit och bästa övningen för det är roddmaskin.



Bengt Ellingsworth, 64 ½ år född i Stockholm, Sverige. Har jobbat med det mesta men senast som chaufför och truckförare. Tränar för att gå ner i vikt och för att hålla kärilkramp och diabetes i schack. Gammal hederlig 50-tals rock och country gäll. Bästa muskeln är ben cyklade mycket för, promenerar nu. Bästa övningar är bröstpressen och dipmaskinen.



Sofia Sjögren 23 år. Född i Bhubaneshwar huvudstad i Orissa, Indien. Studerar informatik. Tränar för att bli stark. Lyssnar på rock. Hela benen är favoritmuskel och klart bästa övning är benböj.



IF Friskis&Svettis Gävle

Adress: Norra Slottsgatan 5, 803 20 Gävle
Telefon: 026-66 29 90, 66 29 99 fax
E-post: info@gavle.friskissvettis.se
Hemsida: friskissvettis.se/gavle

Medarbetare: Annika Hed Ekman, Lasse Molin, Marika Johansson, Pjalena Wihlborg. Grafisk form: Lotta Westberg

42

sorters träning inomhus:

31 jympa- och gruppträning varianter varav 3 för dig som är 13-15 år

7 spinningvarianter och kombipass

2 specialgrupper i gymmet Gym Ung och Seniorsgym

2 sorters vattenjympa

4

sorters träning utomhus

54 jympaledare+

17 spinningledare+

8 gyminstruktörer +

10 Träna Ute-ledare

=89 stycken

46 Vårdar i receptionerna

+ 8 Gymvårdar+ 3 Ki box-

vårdar+ 17 Station/Bas-

och Station/Medel-vårdar +

10 Träna Ute-vårdar

=75 stycken

7 Övriga funkisar;

Friskispressens redaktion,
Spinvaktisar m m

9 Styrelsepersoner

3 Valberedning

8 Personal

3 Ledare under utbildning

194

funkisuppdrag som 160
personer väljer att göra
ideellt på sin lediga tid.

3 lokaler 1 bassäng 1 park



NATURUPPLEVELSE. Färvallning, tipspromenad, naturskola och stavgång stod på programmet.

Naturen (och F&S) lockar till rörelse

Under en strålande sol umgicks och svettades drygt 100 personer från Komvux och SFI – svenska för invandrare. Friskis&Svettis Gävle var självklart på plats för att visa hur kul det kan vara med träning.

Hösten visar sig från sin bästa sida denna förmiddag i Hemlingby spårcentral. Det är många som studerar vid Komvux och SFI som ska prova på motion i naturen.

Färvallning, naturskola, tipspromenad och stavgång med Friskis&Svettis står på schemat.

Redan klockan 09.15 är uppvärmningen i gång och flera olika kulturer och språk möts. Det är härligt avspänd stämning, musiken dundrar mot talltopparna och jympaledarna kör hårt.

– Att träffas tillsammans och prova på olika aktiviteter inspirerar. Både personal och studerande diskuterar värdegrundsfrågor och likabehandlingsplanen, säger Tanja Holmsten som är bibliotekarie vid Komvux.

Hon fortsätter:
– Att Friskis&Svettis är här passar jättebra. Alla kan vara med och det är en rolig grej. Det känns gemensamt med musiken, rörelsen och glädjen, säger hon.

Zaitun Carlsson tar i ordentligt under uppvärmningen. – Det är första gången, men det var roligt, säger hon. Kanske blir hon en ny medlem i F&S Gävle?

Stavgångsledaren Bengt och värden Margareta ska snart gå stavgång med en grupp. De visar hur man greppar stavarna på rätt sätt.

– Jag har aldrig gått stavgång förut, jag tränar på gym annars. Det känns lite spännande att prova på det här, säger Eddie Arabi.

Han tränar ungefär en gång i veckan, men skulle vilja hinna med mer.

– Det är ganska svårt i skolan just nu, därför blir det inte mer, säger han.

Gruppen drar i väg längs två kilometersslingan. Dagens tema är "Sund värdegrund", ett tema som knyter likabehandlingsplan inom vuxenutbildningen med syfte att motverka diskriminering och annan kränkande behandling.

Även kommunens och skolans värdegrund med kvalitet, bemötande och samarbete är en del i dagens tema. ■

Text och foto: Marika Johansson



-Ryggjympan är helt hopplös! säger Anne Lindén som blir så här glad av att leda ryggjympa.

Hopplös träning ger fungerande ryggar

Efter många år av ständiga besök hos naprapaten fungerar Lars Gustafssons rygg igen, tack vare Friskis&Svettis ryggjympa.

Ryggjympaledaren Anne Lindén är på gott humör efter kvällens pass.

– Vi tränar ryggfunktion utan hopp med ordentlig och säker styrketräning för bälen och benen, säger hon.

– Min sjukgymnast rekommenderade ryggjympan när jag hade haft diskbräck, berättar Leif Söderström som inte gärna missar ett pass. Han är en av flera glada motionärer som gärna vill dela med sig av sin favoritträning.

– Jag trodde inte att jag skulle klara av att vara med på jympan. Många fler borde prova på!

– Nu har vi tränat ryggjympa i 10 år. Från början kunde jag märka att jag blev sämre under somrarna när jag inte gick på några pass. Numera klarar jag mig bra även sommartid, säger Lars Gustafsson som går tillsammans med sin fru Helena. ■

Text och foto: Annika Hed Ekman

RYGGJYMPA

Ryggjympan är anpassad för dig som behöver ta extra hänsyn till rygg och nacke. Här kan du bygga upp styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med säkra rygpassade övningar till inspirerande och fartig musik. Ryggjympans väl utprovade träning och kunniga ledarskap, är ett ryggvänligt och tryggt sätt att komma igång.

TRÄNA RYGGJYMPA

Tisdagar 18.30 på Royal och torsdagar 18.15 på Fjärran Höjden.

Ryggjympa ingår i Allkort och Jympakort.

Släng dig i väggen, Byggare Bob!

Startskottet har gått och ombyggnadsarbetena pågår för fullt. Ombyggnadsgruppen är stor och man hjälper till när man kan. Att jobba ideellt är coolt och att bygga är kul. Allt vi gör själva inom föreningen påverkar så att ombyggnadskostnaderna blir lägre. Det var ett bra gäng som var först ut på premiärkvällen då arbetena drog igång på allvar. LG som är grym med kablar och idéer. Lasse och Annelie stod för kraft, kunskap och glatt humör. Britta och Jessica som dominerar bland gipsskivorna och Jonas som skulle kunna var reklampelare för byggprogrammet. Om allt går som det ska har vi preliminärbokad invigning av de nya lokalerna till 23 januari 2010. Mer information om bygget kommer. Kolla anslagstavlor och hemsidan. ■



Britta och Jessica dominerar gipsskivorna.

Hej å hå!
Vi jobbar på!Myck snack
å lite verkstä

Tuff träning under ytan

Hela kroppen får sig en ordentlig duvning i träningsbassängen på tisdagkvällar på Fjärran Höjden när passet Vatten/hög nivå kör igång.

Tempot är högt. Det anar man inte när man spanar in genom fönstren till träningsbassängen i badhuset och ser 24 huvuden guppa omkring. Passet bjuder på tuff styrketräning för hela kroppen – naturligtvis till pepande härlig musik. För att verkligen ge armarna vad de tål kan man använda handskar med "simhud" mellan fingarna.

Som alltid i vattenjympan är träningen skonsam mot lederna. Perfekt för dig som vill få en ordentlig genomkörare. Låt dig inte luras av den image som vattenjympan ibland har: något enbart lättsamt och mjukt. Det gäller framför allt inte Vatten, hög nivå, tisdagar 19.30! ■

Text och foto: Annika Hed Ekman

VATTENJYMPA

Vattenjympan är effektivt, skonsamt och frigörande. Vattnets motstånd gör träningen av kondition och styrka effektiv samtidigt som lederna avlastas.

Vattenjympan ingår i Allkort och Jympakort. Som medlem kan du boka pass via vår hemsida. Passen är ofta tidigt fullbokade – men ge

inte upp – det finns nästan alltid återbudsplatser att boka samma dag!

I början av en termin kan du köpa förbokning av ett Vattenjympapass/vecka för 100 kr.

TRÄNA VATTEN

Måndagar och torsdagar 18.15. Vatten – hög nivå tisdagar 19.30.



Välj bland våra pass i Gävle!

Schema Jympa & Övrig gruppträning 31 augusti – 20 december

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.30 Bas ROYAL		10.30 Bas TORGET	10.30 Senior TORGET	07.00 Bas 45 min TORGET Start 2/10 Frukost serveras! Pris 30 kr	09.30 Familjelek ROYAL (ej 31/10)	
11.30 Medel ROYAL		11.30 Medel TORGET	11.30 Medel 45 min TORGET	10.30 Start TORGET	10.00 Puls/bas FJÄRRAN HÖJDER	
16.30 Aerobics 1 TORGET	16.30 Senior ROYAL	16.30 Medel ROYAL	16.30 Junior ROYAL	11.30 Medel TORGET	10.30 Medel ROYAL	
17.00 Puls/bas ROYAL	16.30 Ung tisdag TORGET NYHET	17.00 Bräda TORGET	17.00 Station/medel 75 min FJÄRRAN HÖJDER	16.00 Core TORGET	11.00 Intensiv FJÄRRAN HÖJDER	16.00 Enkeljympa TORGET
17.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER	17.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER	17.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER	17.00 Enkel junior 30 min TORGET	16.30 Bas ROYAL	11.30 Medel ROYAL	16.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER
17.30 Ki box 90 min TORGET	17.30 Bas ROYAL	17.30 Bas ROYAL	17.30 Bas ROYAL	17.00 Aerobics 1 TORGET	11.30 Skivstång/kon- dition 75 min TORGET NYHET	17.00 Bas tjejer ROYAL
18.00 Medel ROYAL	17.30 Core TORGET	18.00 Skivstång TORGET	17.30 Öppna dörrar TORGET	17.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER	15.00 Medel TORGET	
18.00 Bas FJÄRRAN HÖJDER	18.00 Puls/medel FJÄRRAN HÖJDER	18.00 Intensiv FJÄRRAN HÖJDER	18.15 Rygg FJÄRRAN HÖJDER			17.00 Station/bas 75 min FJÄRRAN HÖJDER
18.15 Vatten FJÄRRAN HÖJDER	18.30 Rygg ROYAL	18.30 Medel ROYAL	18.15 Vatten FJÄRRAN HÖJDER			18.30 Ki balans ROYAL
19.00 Medel ROYAL	18.30 Ki box 90 min TORGET	19.00 Station/bas 75 min FJÄRRAN HÖJDER	18.30 Medel ROYAL			18.45 Step 1 TORGET
19.00 Skivstång TORGET	19.00 Station/medel 75 min FJÄRRAN HÖJDER	19.30 Yoga 1 ROYAL	18.45 Ki box 90 min TORGET	Boka pass via Internet Som medlem kan du boka pass via vår hemsida på Skivstång, Bräda, Aerobics, Step, Yoga, Ki balans, Ki box, Vatten, Rygg och Spinning. Bokningen ger dig förtur till passet. För Vattenjympa finns även möjlighet att köpa förbokad plats. Se under Kortpriser. www.friskissvettis.se/gavle		
19.00 Intensiv FJÄRRAN HÖJDER	19.30 Medel ROYAL		19.15 Puls/medel FJÄRRAN HÖJDER			
20.00 Yoga 1 ROYAL	19.30 Vatten/hög nivå FJÄRRAN HÖJDER		19.45 Yoga 2 75 min ROYAL NYHET			
20.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER			20.15 Medel FJÄRRAN HÖJDER			

Lokaler TORGET = vid Stortorget, ingång N. Slottsgatan 5. ROYAL = Hattmakargatan 5. FJÄRRAN HÖJDER = Lantmäterigatan 5. Ev reducerat schema helgen 21–22 nov. Ingen Vattenjympa på höstlovet v 44. Julschema 21 dec–10 jan. Med reservation för ändringar.

Schema Spinning 31 augusti – 20 december

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.30 Spin/medel TORGET	11.30 Spin/bas TORGET	16.00 Spin/medel TORGET	11.30 Spin/bas TORGET	07.30 Spin/medel TORGET Start 2/10	10.00 Spin/bas TORGET	
16.30 Spin/bas TORGET	16.00 Spin/bas TORGET	17.00 Spin/start TORGET	17.30 Spin/bas TORGET	11.30 Spin/medel TORGET	11.00 Spin/medel TORGET	17.00 Spin/bas TORGET
17.30 Spin/medel TORGET	17.00 Spin/medel TORGET	18.00 Spin ung TORGET NYHET	18.30 Spin/medel TORGET	16.00 Spin/bas TORGET		18.00 SkivstångSpin 90 min TORGET
18.30 Spin/intensiv TORGET	18.00 Spin/bas TORGET	19.00 Spin/bas TORGET		17.00 Spin/medel TORGET		
19.30 Spin/bas TORGET	19.00 Spin/medel 75 min TORGET	19.15 CoreSpin 90 min TORGET NYHET				

Ev reducerat schema helgen 21–22 nov. Julschema 21 dec–10 jan. Med reservation för ändringar.



JULKLAPPSTIPS

Träningskort på F&S Gävle

Badlakan Vattenflaska &

Friskispresen Miniröris

Tränings-DVD Spinninghandduk



Friskis&Svettis idé

Friskis&Svettis 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.

Jympa

Friskis&Svettis jympa har grundintensiteterna Start, Bas, Medel och Intensiv. Uppvärmning, rörlighet, styrka, kondition, nedvarning och vila ingår alltid. **Start** Enkel och skonsam jympa för dig som vill komma igång. **Bas** Effektiv och enkel jympa utan hopp. Träningen är lagom tuff för att passa de flesta. Finns också som; **Bas tjejer**, baspass bara för tjejer i alla åldrar. **Medel** För dig som är van att träna, ganska högt tempo, med hopp.

Intensiv Jympa med träning av kondition och styrka med hög belastning under lång tid.

Puls Jympa med mer konditionsträning. För dig som gillar tempo, flyt och en del rörelseutmaningar. Finns som **Puls/bas** och **Puls/medel**.

Bräda Jympa med step up-bräda. Rejäl kondition, smarta och effektiva övningar för styrka och rörlighet. På medelnivå.

Station Jympa med styrketräning i stationer. 75 min. Finns som **Station/bas** och **Station/medel**.

Rygg Jympa med extra hänsyn till ryggen och nacken. Utan hopp.

Senior Enkel, skön och effektivt allsidig jympa för äldre. **Öppna dörrar*** Jympa för dig med fysiska funktionshinder. Passet leds av två ledare, varav en rullstolsburen.

Enkeljympa* Mycket enkla rörelser, glädje och kroppsmedvetenhet för personer med förstånds-handikapp.

Enkel junior* Enkeljympa för barn i skolåldern, 30 min. *Personlig assistent, anhörig eller kompis är välkommen att vara med kostnadsfritt på Öppna dörrar, Enkeljympa och Enkel junior.

Familjelek Rörelselek med spring, hopp och bus till glad musik för barn 2-6 år och vuxna tillsammans.

Junior 7-12 år. Fartfylt jympapass för killar och tjejer. Kul och bra träning för hela kroppen och knoppen.

Ung 13-15

NYHET Ung tisdag Träning speciellt för dig som är 13–15 år (från det år du fyller 13). Olika pass men samma lokal och tid varje vecka! Nu får du chans att träna varierat och testa vad du gillar bäst. **Dans ung** Ett speciellt Danspass. Kul, showigt och bara att hänga på! **Jympa ung** Ett jympapass gjort för unga. Varierat och kul i både övningar och musik. **Skivstång ung** Styrketräning i grupp till musik. Enkelt, säkert och bra. Schema för Ung tisdag hittar du på friskissvettis.se/gavle

NYHET Spin ung Ett pass speciellt för dig som är 13–15 år. Kul träning och drivande musik. (Du måste vara minst 150 cm för att cykeln ska passa.)

NYHET Gym ung Styrketräning i gym för dig som är 13–15 år på utvalda tider med gymnastiktrötter och värddar som håller i träningen. Onsdagar och lördagar. På friskissvettis.se/gavle finns tiderna som gäller för Gym ung och du kan läsa mer om de olika träningspassen.

Övrig gruppträning

Aerobics Ös och flyt med stegkombinationer. **Aerobics 1** på grundnivå.

Core Funktionell träning med fokus på bälstabilitet. Ett instruktivt pass där du tränar effektivt och säkert, men också utmanar dig själv i styrka, stabilitet, balans och rörlighet.

Ki balans Frigörande, fokuserad och mjuk träning. Med sköna och avspända rörelser tränar du hela kroppen i balans, rörlighet, styrka och avspänning.

Ki box Kampsportinspirerat pass med handskar och mitsar. 90 min. Avslutas med meditativ Qigong.

Skivstång Effektiv och utmanande styrketräning i grupp. Drivande musik och tydliga instruktioner. Välj själv belastning. **NYHET Skivstång kondition** Passet för dig som är vältränad och som vill komplettera Skivstång med konditionsträning i ett och samma pass. Passet är 75 minuter.

Skivstång ung Se Ung 13-15.

Step Stegkombinationer med dansig känsla på step up-bräda. **Step 1** på grundnivå.

Yoga Vår egen yogaform. **Yoga 1** lugn och meditativ. Du behöver inte ha tränat yoga innan.

NYHET Yoga 2 dynamisk och flödande. Vänder sig till dig som är van med yogans grunder eller har tränat Yoga 1 en tid. Passet är 75 min.

Vattenjympa

Vatten Effektivt, skonsamt och frigörande. Vattnets motstånd gör träningen av kondition och styrka effektivt, samtidigt som leder och muskler avlastas och gör träningen skonsam.

Vatten/hög vattennivå Ett vanligt vattenjympapass med möjlighet att välja tuffare rörelser. Ledaren visar alternativ.

Spinning

Tuff, effektiv och skonsam konditionsträning på cykel. Stämning, suggestiv musik och drivande ledare får dig att orka. Finns på olika nivåer. Åldersgräns 16 år.

Spin/bas Träna effektivt och skonsamt på en lågintensiv nivå. **Spin/start** För dig som vill träna på en nivå lättare än Bas. **Spin/medel** För dig som både vill och kan ligga på en högre puls nivå under en längre tid

Spin/intensiv För dig som är vältränad, van vid Spinning och vill träna på en högintensiv konditionsnivå.

SkivstångSpin Kombipass med styrka och kondition. Passet är 90 min. Skivstång inleder följt av Spinning på medelnivå.

NYHET CoreSpin Kombipass där coreträning följs av Spinning på medelnivå. Passet är 90 min.

Spin ung Se Ung 13-15.

Gym

Styrketräning i gym är effektiv och säker träning. Du kan träna för att rehabilitera skador, komplettera annan träning, bygga styrka och hållfasthet eller helt enkelt för att komma i form. Till din hjälp för att komma igång eller komma vidare med din styrketräning finns Friskis&Svettis välutbildade gymnastiktrötter. Åldersgräns 16 år. **Grundinstruktion**** Alla nya gymmedlemmar erbjuds en grundinstruktion.

Fortsättningsinstruktion** Erbjuds dig som tränat ett grundprogram några månader.

****Gäller för medlemmar med Säsongskort eller Årskort.**

Tillgängliga instruktörer Finns i Friskis&Svettis Gym vissa tider för att hjälpa dig med träning och svara på frågor. Se friskissvettis.se/gavle

Seniorgym Torsdagar kl 08.30–10.30. Start 17 sept. **Gym ung** Se Ung 13-15.

Friskis&Svettis Ute

Stavgång, Jogging, Cross/bas och **Cross/medel** i grupp såsångsvis. Se särskild info.

Läs mer om vårt träningsutbud på friskissvettis.se/gavle



KORTPRISER	SÄSONG	ÅR	MÅNAD	HELGÖPPET TORGET
Vuxen Allkort* – Jympa, Spinning, Gym Jympa* Spinning Gym Allkort Dag – Jympa, Spinning, Gym gäller påbörjad träning senast kl 15.00 samt Senior & Spin/start Allkort Månad* – Jympa, Spinning, Gym	1/7–31/12 1400 kr 750 kr 750 kr 1100 kr 850 kr	datum–datum 2600 kr 1400 kr 1400 kr 2100 kr 1600 kr	datum–datum 400 kr	23/12 Onsdag 07.30–17.00 24/12 Julafton Stängt 25/12 Juldagen Stängt 26/12 Annandag jul 10.00–14.00 27/12 Söndag t o m tisdag 29/12 Ordinarie öppet 30/12 Onsdag 07.30–19.00 31/12 Nyårsafton Stängt 1/1 Nyårsdagen Stängt 2/1 Lördag t o m måndag 4/1 Ordinarie öppet 5/1 Trettondagsafton 06.45–17.00 6/1 Trettondagen 12.00–20.00 7/1 Torsdag t o m söndag 10/1 Ordinarie öppet
Heltidsstuderande Jympa* Spinning (min ålder 16 år) Gym (min ålder 16 år) Allkort* – Jympa, Spinning, Gym (min ålder 16 år) * I Jympakort och Allkort ingår Vattenjympa.	550 kr 550 kr 850 kr 1100 kr	1000 kr 1000 kr 1600 kr 2000 kr		
Övriga kort och medlemskap Junior 7–12 år – gäller på Juniorpass Ung 13–15 år – gäller på Ung tisdag, Spin ung, Gym ung vissa tider. Se friskissvettis.se/gavle Specialkort – gäller på Senior, Seniorgym, Start, Öppna dörrar, Enkeljympa, Bas tjejer, Spin/start, Gym tors/son kl 16.00–20.00 Medlemskap – kalenderår Förbokning av vattenjympapass 1 pass/vecka	200 kr 400 kr 450 kr 100 kr 100 kr			
ENGÅNGSPRISER i mån av plats	EJ MEDLEM	MEDLEM med aktivt träningskort		
Jympa, Spinning, Gym Senior-, Start-, Öppna dörrar, Enkeljympa och Bas tjejer Junior, Ung tisdag, Spin ung, Gym ung Familjelek	75 kr 50 kr 50 kr 50 kr/fam	50 kr gratis		

MEDLEMSKAP OCH MEDLEMSFÖRMÄNER

- ♦ När du har betalat medlemsavgift (f.n. 100kr/kalenderår) är du medlem i Friskis&Svettis Gävle och kan köpa ett träningskort.
- ♦ Aktiv medlem är du när du har ett gällande träningskort. Som aktiv medlem kan du träna för medlemspris på alla Friskis&Svettis föreningar för 50 kr, 5 pund eller 5 euro.
- ♦ Friskispresen 5 nr/år.
- ♦ Olycksfallsförsäkring.
- ♦ Medlemskväll varje termin på Intersport Gävle, Flanör. Välkommen 29/9 kl 19.00–21.00!

Med enbart medlemsavgift, dvs utan träningskort, är du begränsad till att medverka på Friskis&Svettis Gävles årsstämma.

FOLKETS RÖST

Hur tränade du för 25 år sedan?



Siv Englund
praoar som värd
på Fjärran Höjder.
– Då gick jag på
jympa på Korsnäs-
verkens Gymnas-
tikklubb.



Lars Gustafsson sprang
sin sista maraton för
25 år sedan.
– Vi är ett gäng grabbar
som tränat tillsammans
varje torsdagmorgon
med samma program
sen -71. Vi körde efter
en kassett så länge den
höll, senare använde vi
musik från radion. De
senaste två åren har vi
träffats i Hemlingby.

– Då gick jag på medel-
pass på Korpen, säger
Helena Gustafsson som
gillar dansmusik och är
regelbunden motionär på
ryggpassen.
– Jag är tvungen att träna
eftersom jag jobbar i
vården.



En glad Ing-Britt Backström
tränar vattenjympa.
– Jag var med om en svår
olycka för 30 år sedan då
jag fastnade i en svarv. För
25 år sedan brukade jag
promenera tre kilometer i
Hemlingby. För 10 år sedan
fick jag astma och för fem
år sedan började jag på
Friskis&Svettis för jag hade
så dålig ork. Jag märkte
efterhand att jag blev bättre
och bättre. Nu går jag på
vattenjympa två gånger i
veckan.

Vad gillar ni för pass?



Bakom disken på Torget hittar
vi värdarna Johan Norman och
Gunilla Sundström.
– Medel passar mig bäst säger
Gunilla. Det händer att jag
åker inlines men nu behöver
jag en ny bromskloss.
– Jag går på allt! Skivstång
har jag kvar, det har jag lovat
att prova, svarar Johan.
– Han är skitdålig på Paintball!
(Repliken kommer från ett an-
nat ställe i rummet ...)



Friskis&Svettis Gävle, Norra Slottsgatan 5, 803 20 Gävle. Tel 026-66 29 90.

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

www.friskissvettis.se/gavle



TESTA FRISKIS&SVETTIS

Kom och prova ett valfritt träningspass
på Friskis&Svettis Gävle.

Namn:

Adress:

E-post:

Personnummer:

Gäller 1 pass/person och i mån av plats. Erbjudandet gäller till och med 091231.