



Friskispressen

Halmstad

MISSA INTE!

**Under
20 år?
Träna för en
guldpeng på
skolloven.**

Gäller i mån av plats.

Filminspelning på torget

Julklappstips - var ute i god tid

**Ett riktigt lyft-
på cirkelfyspasset**



FOTO: ELISABETH MALMBERG

GLAD OCH SVETTIG blir Kamilla när hon är på cirkelfyspasset onsdagar klockan 18.00

Från ordförande

Insikt, vilja och att våga

Att vara med i vår förening gör skillnad från den dagen du kliver in på Friskis&Svettis. Att känna atmosfären, mötas av ett hej, känna sig sedd, lyssnad på och bekräftad. Där börjar känslan som gör att du vill stanna kvar och vara med i ett sammanhang som gör att du mår bättre både till kropp och själ.

All utveckling börjar med insikt. Att komma på att kunskap kan man få hela livet men en ny kropp det får man inte och därför måste vi ta hand om den på något sätt. Att ta hand om sig själv genom att tillsammans med andra människor hitta glädjen i att fysisk rörelse gör skillnad. Sedan kan detta ske på olika sätt och vi kan genom det utbud vi har svara upp till det just du söker. Utmana oss! Vi fixar det. Men detta är bara första steget.

Nästa steg är att vilja. Det måste finnas engagemang hos människorna som finns på Friskis&Svettis och då vilja vara med och röra på sig. Känna känslan av rörelseglädjen, svett, puls och skratt vad man än tränar för något och då få eget engagemang och ork att utveckla sin kropp och själ. Att vilja engagera sig själv och sin egen utveckling som människa att ge kropp upplevelsen att få röra sig tillsammans med andra. Upplevelsen att få mötas av ledare och funktionärer som engagerar sig. Det ger oss vilja att komma tillbaka som motionär. Men hur går vi vidare för att göra skillnad?

Vi tar ett tredje steg och det steget handlar om att våga. Vi på Friskis&Svettis vågar att göra skillnad för människor. Vi ger människor mod att våga ställa sig mitt på jympagolvet och utmana både sig själva och andra eller att instruera på gymmet, cykla framför 30 personer och leda spinning - det krävs mod att göra det men vi som funktionärer gör det med glädje för vi vet att vi gör skillnad för dig som motionär och också får dig att få insikten, viljan och modet att fortsätta utveckla rörelseglädjen.

Du gör skillnad för oss på Friskis&Svettis!



FOTO: JONAS SÄLLBERG

Ann-Sofie Gustafsson,
ordförande i Friskis&Svettis Halmstad
Mail: ann-sofie@fgledarskap.se

Cirkelfys - en tuff träning

Halmstadsborna vågar

visar styrka

Glöm jympa och rörelser i På cirkelfys är övningarna

Fakta om cirkelfys

- * 5 x 10 stationer gör att 40 personer kan träna samtidigt.
- * 45 sekunders intervall, sen 10 sekunders vila innan nästa station.
- * Tre varv - först ett teknikvarv, sen vattenpaus, sen två varv i full fart utan vila.
- * Tränar funktionell styrka, rörlighet, balans och kondition. Mycket sträckningar och rotationer.
- * Uppvärmningen är jympa befriad och utan krav på takt och koordination.

Musiken tystnar tvärt, bara flåsandet hörs. Nu gäller det att snabbt ta sig till nästa station och hitta rätt startposition innan musiken sätter igång igen. 45 sekunders magträning med skivstång. Sen tyst och ett nytt byte till Kettlebells som explosivt svingas fram.

Det är snabba ryck när alla redskap ska riggas upp inför passet. Vi har 5 minuter på oss innan passet kör igång. Sal Hav är full av folk i alla åldrar. Jympafolk och flera gymmare som vågat sig ut på jympagolvet.

Stationerna är placerade i en cirkel, därav namnet cirkelfys.

När alla brädor, bosubollar, balansbollar skivstänger och hantlar är på plats är det en genomgång av grundposition och teknik. Sara visar hur dom olika stationerna utförs medan Elisabeth Gerdle talar om vikten av god teknik och bål stabiliteten.



BÅLSTABILITET.

Matilda tränar både ryggen, armar och hållning.

på ett nytt sätt takt. enkla och tuffa.



Sen leder Elisabeth en kort hoppfri uppvärmning med enkla rörelser där musiken spelar en individuell roll om man vill följa eller inte..

Efter uppvärmningen grupperar alla sig om tre vid varje station.

Första varvet är till för att hitta rörelsen och tekniken. Därefter en kort vattenpaus och sen två varv till utan vila emellan. Cirkelfyspasset leds av gyminstruktörer och skivstångsledare som peppar, instruerar och kollar att tekniken blir rätt. Det är viktigt att tekniken hela tiden är i fokus och då krävs det erfarna ledare som är utbildade i styrketräning för att passet ska hålla god kvalitet.

Cirkelfyspasset kräver en viss träningsvana. Du måste ha bålstyrka och hela tiden kunna spänna magen. Det är självklart för gymmare att jobba med tekniken, men inte för jympare.

-Jympare är vana vid att hoppa fritt med kroppen som belastning. Det blir en helt annan fokus på tekniken när man lägger på vikter. Gymmare å andra sidan är vana vid att jobba i sin egen takt och kan kanske tappa koncentrationen när det peppas och tjoas runt omkring som det kan göra på ett cirkelfyspass.

- Vi måste uppmana alla att lyssna till sin kropp och att jobba efter egen förmåga och styrka. Det gäller för oss instruktörer att hitta en bra balans mellan instruktion och peppning och alla motionärer är så taggade så det är väldigt svårt för oss att hålla igen på peppningen, säger Elisabeth G och Sara med ett leende.

HANTLAR OCH BOSUBOLLAR - här vänder vi allt både upp å ner. Mycket tuff träning med små redskap.

Tips att tänka på:

1. Spänn magen oavsätt övning, håll grundpositionen som stabiliserar och minskar skaderisken.
2. Koncentration. Det är komplexa övningar som kräver närvaro och medvetenhet om vilka muskler som jobbar.
3. Ingen tävling. Låt dig inte hetsas av någon utan lyssna på din kropp.
4. Gör rätt. Hellre färre repetitioner som är korrekta. Hellre långsamt än snabbt.
5. Vattenflaska. Det är svettigt, jobbigt och kul. Räkna med träningsvärk.

NÄR: Onsdagar 18.00 - 19.00
VAR: Sal Hav
FÖR VEM: Du som gillar att styrketräna och vill ha en utmaning.
LEDARE: Elisabeth G och Sara P
TÄNK PÅ: Ta inte i så du kräks. Det tjänar du inget på träningsmässigt. Bättre kvalite än kvantitet.



RAKA ARMAR UPP. Vikter bakom ryggen.

TEXT OCH FOTO: ELISABETH MALMBERG

F&S som musikalartist

”Musikalen Fett” handlar om några helt vanliga människor som försöker gå ner i vikt, söker kärleken och vill vara med i TV. Passioner, hämnd och förvecklingar blandas med sång, dans och lättsmält musik.

Friskis&Svettis bjöds in till att leda ett jympapass på Stora Torg den 12 september. Vi var ett glatt gäng motionärer och funktionärer som svettades med Friskis&Svettis ledarna på podiet som hade satt ihop sitt program med låtar från musikalen.

Alltihop filmades och köras nu som bakgrund på föreställningarna. Premiären var den 16 oktober och musikalen framförs hela hösten torsdag, fredag och lördag under hösten.

Läs mer på www.musikalenfett.se

Text: Gun-Britt Alvbring

Köp biljetter på Friskis&Svettis.

Du som är medlem i F&S köper biljetter till föreställningen den 14 november för 200 :-/st. Visa medlemskort.

Max 4 biljetter.
(ordinarie pris 240:-/st).



FOTO: SÖREN HAMMER

FOLK I RÖRELSE. Alla jympar så snyggt när man blir filmad. Undrar om Pölsemanen fick besök efter passet?

Kraft, mod och morske män & kvinnor

Seniorträning på

Friskis&Svettis började våren 2006. Ulla-Gerd och Elisabeth G bjöd in Halmstads alla seniorer och många kom. Gymträning och jympan började vi med och våren 2009 satte vi igång med Spin/senior. Det har varit välbesökt både på gymmet, spinningen och jympan. Uppvärmning innan gymträningen har blivit ett populärt inslag igen efter ett upphåll på ett år. Måndagar kl. 13.00 och onsdagar kl. 08.00 träffas vi för uppvärmning innan gymmet. Onsdag kl. 10.00 är det Spin/senior och fredagar har vi seniorjympan.

Inger Persson, som har händerna högst, började för 4-5 år sedan med spinning eftersom grannarna slog vad att hon inte skulle fixa det men tji fick dom. Nu tränar hon 2-3 gånger i veckan på de olika passen.



MYCKET ARMSTYRKA. Berit, Birgit och Kristin har varit med sedan starten. Birgitta, Ingvar, Kerstin och Mona är nya från i höst. Lilian, Lisbeth, Birgit och Bertil har varit med ett tag.

F&S Halmstads nya ansikten

Friskis&Svettis - då är fritiden är räddad.

SAFFET är 31 år och har utbildat sig till byggnadsingenjör i Västerås. Tillbaka i Halmstad valde han F&S och värdrollen. Gillar att träna och att hjälpa folk tillrätta i våra träningsformer



Saffet Simsek jympavård, fredagar på Ki box.



Jennifer Räf, receptionist på söndagar

JENNIFER är 20 år och flyttat från växjö för att läsa Biomedicin på högskolan. Drömmer om att bli personlig tränare i framtiden. Är receptionist på söndagar från och med i höst. Gillar för att träna löpning, aerobics och spinning.



Jesper Holmgren, gymvärd

JESPER är 21 år och studerar biomedicin på högskolan och spelar även innebandy för Halmstad IBK, så träning kommer han i kontakt med dagligen och är ett intresse. Är värmlänning i grunden och har flickvännen Frida och familj uppe i Karlstad, dit han åker så fort det finns en lucka i schemat. F&S ett ställe för rörelse, en mötesplats för olika människor med olika mål och han gillar den öppna och fräscha miljön som finns här. Efter att ha jobbat ett år som gymvärd i Karlstad så ser han nu fram emot vad han kan göra för Halmstads föreningen.



Hanna Nilsson jympavård på Step söndagar

HANNA är 28 år och jobbar som audionom på Länssjukhuset. På F&S har hon tränat i cirka 5 år. Hon har varit intresserad av att bli värd efter att hennes syster och vänner som är värdar bara sagt positiva saker om det. Hon ser fram emot att få hjälpa till i en förening som hon gillar.



Sonja Kidron, receptionist på lördagar

SONJA är en 22 årig glad Älänka, inflyttad till Halmstad i höst. Läser Biomedicin på Högskolan. Nybliven F&S medlem som känner att hon hamnat rätt här på F&S och vill gärna förmedla den känslan när det gäller träning och rörelseglädje till alla hon träffar i receptionen.

Högskolan i Halmstad tillför Friskis&Svettis med många trevliga människor.

Bara i höst har tillskottet av värdar och receptionister ökat markant. Många av dessa unga människor har tränat på andra Friskis&Svettis föreningar i övriga landet. Vill man försätta träna och gillar människor så söker man upp närmsta Friskis&Svettis ställe. Detta tycker vi är en stor fördel, så vi tackar att Högskolan finns.

Var är guldklockorna?

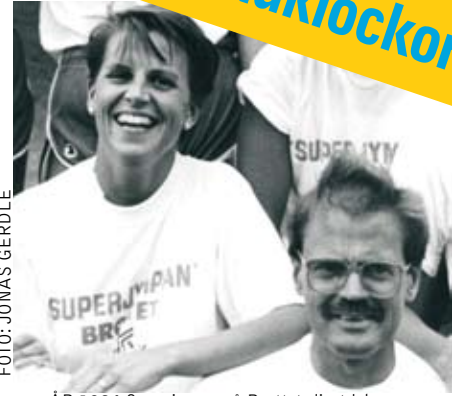


FOTO: JONAS GERDLE

ÅR 1984 Superjympa på Brottet- livet leker för de glada jympaledarna!

25 år har det gått mellan dessa bilder.

Elisabeth Malmberg började sin jympakarriär på HLIF, Länssjukhuset, iklädd gymnastikdräkt och benvärmare. Leif Green övade jymparörelser på vardagsrumsgolvet med Lena Green Johanson. Därefter har både klädsel och träningssätt ändrats för dessa personer. Från vardagsrumsgolvet gick vägen till verksamhetschef för Leif. Elisabeth slängde av sig benvärmarna och tog anställning på kansliet. Tillsammans har dessa två ledare jympat 5 000 pass ihop. Det blir 7 månader eller 208 dagar i sträck.....

Fler pass lär det bli för än sliter de på jympagolven.

Förändringar som märks under denna tid är just klädslen, från STORA t-shirts och små shorts till att alla kläder är numera mycket tighta. Musiken är en annan del som förändrats, speciellt för ledarna. På 80-talet hade vi kassetband och LP skivor, nu är det MD, CD Mixmeister och Spotify.

Mycket teknik att lära för "gamla hundar".

På tal om hundar så är rörelsebanken också förändrad. Kissande hunden är en rörelse som var i ropet på den tiden men som inte används något vidare i dag.

Det som gör att Leif och Elisabeth fortfarande tycker att jympa e' livet, är alla möten med människor, både i arbete och fritid. För deras arbete är även deras hobby. (Och träningen behövs)



ÅR 2009 Funkisträff i Sal Himmel- livet e ganska stabilt fortfarande för Leif och Elisabeth.

Mycket vatten har runnit under broarna i Nissan, mellan dessa två bilder.

FRISKIS&SVETTIS HALMSTAD

HÖSTEN 2009

med reservation för ändringar

Samtliga pass i schemat pågår i 55 minuter om inte annat anges. Platser till Spinning, Skivstång, Aerobic, Core, Yoga och Step bokas via vår hemsida eller i receptionen tel 035 - 10 18 17.

Bokningsregler finns på hemsidan www.friskishalmstad.se B = Bokningsbart pass

F&S GYM - ÖPPETTIDER

MÅNDAG 07.00-21.00	TISDAG 08.00-21.00	ONSDAG 07.00-21.00	TORSDAG 08.00-21.00	FREDAG 08.00-19.30	LÖRDAG 08.30-16.30	SÖNDAG 15.00-20.00
-----------------------	-----------------------	-----------------------	------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

F&S JYMPA - SAL HIMMEL

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Bas	16.30 Puls/Medel	10.00 Bas	10.00 Bas	10.00 Rygg	10.00 Medel75	
16.30 Medel	17.30 Dans	17.00 Medel	17.00 Medel	14.00 Senior	15.00 Medel	17.00 Bas
17.30 Bas	18.30 Puls/Bas	18.00 Dans Afro	18.00 Station/Bas	17.00 Styrka/Medel75		18.30 Styrka/station75
18.30 Medel75	19.30 Medel	19.15 Intensiv	19.30 Medel			

F&S JYMPA - SAL HAV

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00 Rygg	17.15 B Skivstång	17.00 Rygg	16.45 B Step75	16.00 Ki Box	10.30 Familje	17.00 B Step75
18.00 B Skivstång75	18.30 Ki Box	18.00 B Cirkelfys	18.00 B Skivstång/ kondition75	17.30 B Core		
19.15 B Aerobics		19.15 Ki balans	19.15 B Yoga			

F&S SPINNING bokningsbara pass

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
		10.00 Spin/senior	10.00 Spin/mamma		10.00 Spin/bas alt medel	
12.00 Spi/bas/medel			12.00 Spin/bas	12.00 Spin/puls	15.00 Spin/bas	16.00 Spin/bas/medel
17.00 Spin puls	17.00 Spin/medel	17.00 Spin/bas	17.00 Spin puls	17.00 Spin/medel		
18.00 Spin/medel	18.00 Spin/bas		18.00 Spin/bas	SpinBas är öppet för juniorer 12-15 år i sällskap med vuxen (18 år).		18.00 Spin/medel
19.00 Spin/bas	19.00 Spin/intensiv 75	19.00 Spin puls	19.00 Spin/medel			

ÖVRIGT

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	19.00 Bas/Medel Haverdalshallen					17.00 Cirkelgym F&S Gym

JYMPA

Friskis&Svettis Jympa finns dels som den klassiska jympan och dels som ett utbud av specialjympor. Den klassiska Jympan med Bas, Medel och Intensiv är allsidig och innehåller samma mängd av de olika träningsmomenten styrka, rörlighet och kondition. Bas, Medel och Intensiv har samma uppbyggnad där uppvärmning följs av rörlighet, styrka och kondition i två omgångar och passen avslutas med nedvarvning, stretch och avslappning.

BAS För dig som vill träna på en skonsam och lågintensiv nivå, men som vill ha ett rejält träningspass. Bas är helt hoppfritt, men innehåller lite jogging.

MEDEL Passar dig som är van att röra på dig och vill ha mer krävande styrka. Medel är varierande och effektiv träning, t ex varvas tyngre övningar med lättare hopp som varvas med hoppfria steg.

INTENSIV Är för dig som har bra kondition, starka muskler och gillar att träna med hög belastning. Styrkan är klart tuffare med riktigt tunga och krävande övningar.

STYRKA Jympa med betoning på styrketräning. Mer styrka, mer stabilitet. En kraftfull jympa som finns både på bas- och medelnivå.

PULS Jympa med mer kondition. För dig som är van att jympa, gillar tempo och inspireras av rörelseutmaning. Finns både på bas- och medelnivå.

RYGG Skonsam träning för dig som behöver ta extra hänsyn till ryggen. Här bygger du upp styrka, stabilitet och rörlighet med säkra övningar utan hopp. Ryggjympan är framtagen av sjukgymnaster.

SENIOR Lugnare tempo och musik. Effektiv och skön träning för hela kroppen med extra mycket rörlighet.

CORE Funktionell och krävande träning med mage, rygg och bålstabilitet i fokus.

Ett instruktivt pass där du tränar effektivt och säkert. Core ger utmaning i styrka, stabilitetsförmåga, balans och rörlighet. Ett pass för den som redan är i gång med sin träning.

KI BALANS Ett frigörande pass där du får träna balans, rörlighet, andning och kroppskänedom. Vi vill ge dig chans att fokusera på upplevelsen i din kropp, att nå balans och harmoni. Ta med lediga överdragskläder.

YOGA Ett lugnt, meditativt och skönt pass för dig som vill stanna upp, känna inåt och reflektera. Övningarna är utvalda så att de ska vara enkla och säkra att utföra. Ki Yoga är vår egen yogaform och bygger på yogans grunder med harmoni och fokus i andning, rörelse och avspänning.

AEROBICS Passet vänder sig till rörelsevana som gillar farliga och "dansiga stegkombinationer" och främst är det tjejer som söker sig hit.

DANSPASS Alla som gillar musik, rörelse, uttryck... alla som gillar att vara lite show. Vältränad eller inte - alla kan hänga på och göra danspasset till sitt eget. Precis som på dansgolvet.

DANS AFRO Ett kraftfullt träningspass där inspirationen kommer från den afrikanska dansen. Att låta trummor och danssteg bli ett.

Julschema har vi fr o m 21 december tom 10 januari

Boka plats på hemsidan:
www.friskishalmstad.se

JYMPA MED REDSKAP

STEP Aerobicsträning med bräda. På passet tränar du koordination på ett kul sätt. Hela passet körs med utgångspunkt från brädan.

KI BOX En enkel och kraftfull jympa på medelnivå inspirerad av tuff och rolig kampsportsträning med kuddar och handskar.

STYRKA/STATION Jympa på medelnivå där du tränar rejäl styrka i stationer med olika redskap.

SKIVSTÅNG Ett pass med inriktning på styrka. Med hjälp av skivstång tränar du "individuellt" i grupp till drivande musik och instruktioner.



SPINNING

Friskis&Svettis spinning är ett suveränt sätt att träna kondition. Du tränar benmusklerna och med rätt teknik stärker du också mage, rygg, axlar och nacke. Åldersgräns för F&S spinning är 15 år förutom Spin/Baspassen där gränsen är 12 år med målsmans sällskap.

SENIOR Bra sätt att träna kondition för dig som är lite äldre, till medryckande musik

BAS För dig som vill träna på en skonsam och lågintensiv nivå, men som vill ha ett rejält träningspass.

MEDEL Passar dig som vill och kan ligga på en högre pulsnivå under en längre tid.

INTENSIV För den vane spinnaren som verkligen vill få ut det extra av sin träning. Här kommer du upp mot din maxpuls då och då.

PULS Ett pass i medelnivå där vi använder pulsband för att uppnå en bra konditionsträning och lära oss att känna igen vilken belastning vi tränar på. Skillnaden i upplevelsen är att intensiteten styrs via pulsnivån och inte via motståndet. Ledaren instruerar i zoner och kan vägleda var i zonen vi ska träna.

MAMMA Upplägget är anpassat för nyblivna mammor. Syftet är att komma igång med träning efter graviditet och förlossning. Spin/mamma är ett kombinationspass med spinning och styrketräning för att ge allsidig träning. Spinningdelen är ca 25 minuter, styrkedelen är ca 15 minuter. Rekommendation är att kvinnan varit på efterkontroll innan träningen inleds.

STYRKETRÄNING

I Friskis&Svettis gym kan du träna individuellt och bygga upp din styrka med hjälp av maskiner och fria vikter. Vårt gym är utrustat med maskiner från Nordic Gym, Free motion maskiner och fria vikter från Eleiko. Styrketräning i gym är effektivt och säkert. Du kan träna för att rehabilitera skador, komplettera annan träning, bygga styrka och hållfasthet eller helt enkelt för att komma i form.

I gymmet finns instruktörer som har genomgått F&S gymutbildning. De hjälper både dig som är nybörjare att komma igång och dig som är van gymmotionär med feedback på ditt träningsupplägg. Bokning av instruktör görs i receptionen eller via telefon 035-101817. Åldersgräns för styrketräning är 15 år.

Ungträning på gymmet är träning för ungdomar mellan 12-14 år med målsman, där man har gemensam instruktion.



Här tränar Helene på bosuboll, det känns i hela kroppen.

Friskis&Svettis Halmstad är vaccinerad mot dopning vilket innebär att alla som tränar i gymmet måste skriva på ett dopningavtal med föreningen.

ALLKORT	Pris	Arbetslös/ pensionär	Studerande	tonår15-19år
12 månader	3200:-	2650:-	2200:-	2000:-
6 månader	2440:-	2020:-	1700:-	1500:-

ALLKORT	Dag			
12 månader	2225:-	-	-	-

Alla träningsformer mån-lör med inpassering senast 15.45

JYMPAKORT	Pris	Arbetslös/pensionär	Studerande	tonår 15-19 år
12 månader	2225:-	2015:-	1800:-	1700:-
6 månader	1370:-	1270:-	1100:-	1000:-

JUNIOR-UNGKORT	Junior kort 9-12 år	Ungkort 12-14 år
----------------	---------------------	------------------

6 månader	300:- gäller basjympa	500:- gäller Spin/Bas*, bas & medeljympa
-----------	--------------------------	--

ALLKORT/UNG	12-14 år	* med målsman
6 månader	700:-	gäller i gym med målsman

ÖVRIGT

Prova- på kort	180:-
gäller 3 ggr, valfri träning, priset dras av vid köp av 6 eller 12 mån träningskort mot inlämnandet av kortet.	

Månadskort	450:-/ verksamhet
------------	-------------------

Klippkort 10ggr	800:-	påfyllnad 500:-
20ggr	1300:-	påfyllnad 1000:-
gäller all träning 10 eller 20 ggr under 12 månader. 300 kr dras av vid köp av 6 eller 12 kort inom 3 månader, dock ej klipp- eller månadskort.		

Ersättningskort	50:-
-----------------	------

Engångsträning	ej medlem	medlem	9-14 år jympa
	80:-	50:-	30:-

Autogiro

Betala månadsvis med autogiro. Betala första månaden kontant, sedan drar vi resten från ditt konto under 11 månader. Autogiro är bindande. Du kan endast avbryta vid sjukdom, skada eller om du flyttar från stan. Visa upp läkarintyg eller annat bevis på flyttning om du säger upp ditt autogiro. Du måste vara myndig eller ha målsmans underskrift vid tecknande av autogiro

Öppet

MÅNDAG	07.00 - 21.00
TISDAG	08.00 - 21.00
ONSDAG	07.00 - 21.00
TORSDAG	08.00 - 21.00
FREDAG	08.00 - 19.30
LÖRDAG	08.30 - 16.30
SÖNDAG	15.00 - 20.00

Varför hänger ni på Friskis&Svettis?



Julklappstips!

Ge bort
en DVD
till din kompis som inte
vill träna i
grupp.

Eller en
snygg röd
F&S väska att
ha alla viktiga papper i, när
du går till job-
bet.

Presentkort
är bra att ge
bort.



Bonnie Hertsgård

är arbetssökande som gillar att träna. Har tränat på många olika ställen i stan innan sonen kom och tog hennes tid. Såg skyltar till F&S på Slottsmöllan och beslutade att testa basjympan. Tänkte först att det är nog mesigt men blev helt såld. Bra allround träning ingen prestige, blandade åldrar och avslappad stämning. Kände att det skulle vara kul att leda sådana pass. Gillar att träna armar, bröst och ben.

Monica Piltén arbetar som undersköterska på Länssjukhuset. Uppväxt i Falkenberg och flyttade till Halmstad -78. Började jympa på 80-talet, ute i skolorna. Har numera hittat sin träning i spinning som passar för hennes rygg och knän. Har även lockat med sin man som både tränar spinning och skivstång. Gillar att vara med i en förening där människor är positiva och trevliga. Har träffat ett gäng på F&S som de umgås med på fritiden.



Johan Larsson och Per Berggren

har tränat ett par tre gånger i veckan och har gjort det i fem års tid. Johan läser på högskolan och Per arbetar på Poståkeriet. Dessa herrar använder gärna sin tid på Friskis&Svettis gym framför speglarna med hantlar i händerna. Trots detta ville de att redaktörerna skulle mixtra med photoshop, att bredda fotot.....

Friskis&Svettis Halmstad

Adress: Slottsmöllan 302 31 Halmstad
Telefon: 035-10 18 17
E-post: friskis@friskishalmstad.se
Hemsida: www.friskishalmstad.se
Redaktör: Elisabeth Malmberg (foto och text om inget annat anges)
Hör gärna av dig : elisabeth@friskishalmstad.se



HALMSTAD

läs mer på: www.friskishalmstad.se