

Ökad rörelseglädje

Höstens träning i är igång för fullt.



Ambitionerna är höga och förväntningarna stora. Och visst är det så vi vill ha det.

Det vi gör syftar alltid till att du ska känna rörelseglädje. Utbudet är stort, det finns något för alla. I det här numret kan du läsa om vad vi har för träning för barn och juniorer. Ta med dina barn eller barnbarn!

Let's move kampanjen i september vart lyckad. Många nya tog chansen att träna. Fullt med motionärer överallt!

Känn er varmt välkomna, alla ni nya som nu blivit medlemmar.

I november har vi ett kort erbjudande igen. Läs mer om detta i tidningen eller på hemsidan.

Vi är stolta över alla våra funktionärer som driver Friskis&Svettis Haninge, men det finns också bitar som vi kan utveckla och bli bättre på. Under nästa år kommer styrelsen att jobba vidare tillsammans med alla gruppleadare, verksamhetschef och platschef. Vi kommer att titta på vilka förbättringsförslag som kommit in från alla våra medlemmar, bland annat i förslagslådan.

Detta kommer att märkas!

Väl mött!

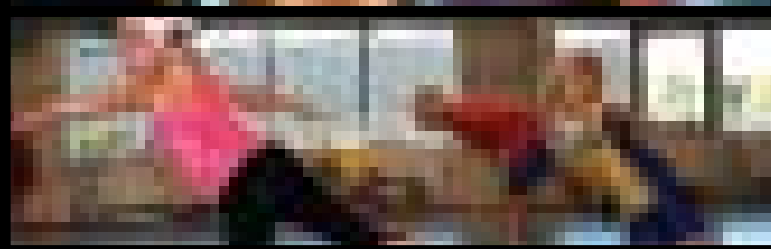
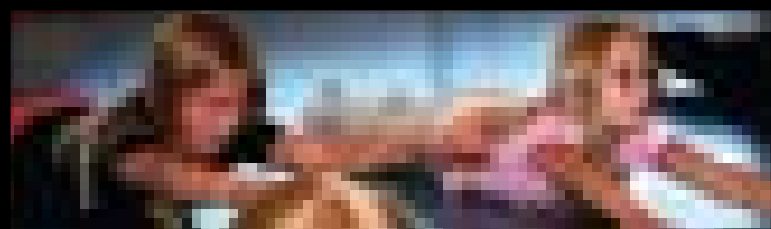
AnnMarie Ståhl
ordförande i Friskis Haninge



FOTO: LENA SKÖLD

www.friskissvettis.se/haninge

Ledarschema och information om ändrade pass



INGRID FRYKBÄCK

JUNIOR JYMPALEDARE

Du är ny som junior jympaledare, vad är det roligaste?

Det är att få träffa alla barnen och se deras glädje när de jympar. Det är fantastiskt kul att vara junior jympaledare. Det är en fartfylld, rolig och omväxlande jympa till bra musik.

Varför har du valt att utbilda dig till just junior jympaledare?

Att bli ledare inom Friskis och svettis var tidigare en hemlig dröm som jag gick omkring och bar på. En dröm som jag nog aldrig tänkte skulle kunna bli verklighet. När min granne, som är värd, frågade om jag också ville bli det, nappade jag. Då insåg jag hur roligt det var med just juniorjympan, och på den vägen är det. Det är bland det bästa jag har gjort.

Vad har du för intressen förutom Friskis&Svettis?

Förutom att jympa, älskar hela familjen att åka och bada på äventyrsbad. Annars gillar jag att läsa deckare, gärna av svenska författare, titta på film, baka godsaker, resa och leva livet.

Hur är att vara ideell ledare i Friskis&Svettis Haninge?

Det innebär att man åtar sig en roll av att sprida glädje, rörelseglädje. Att tillsammans med motionärerna ha roligt. När det gäller juniorjympan är det roligt att få visa på att det är roligt och positivt att få använda kroppen fysiskt, att man blir glad av att röra på sig.

Vi söker fler som vill bli junior jympaledare. Ge tre tips till nya ledare.

Ja, vi behöver fler juniorledare! Att ha fantasi, våga släppa loss och vara lekfull är bra egenskaper. Är man lite nyfiken och skulle tycka att det var kul att bli junior jympaledare tycker jag att man absolut ska anmäla sig till ledaruttagningen som kommer att vara i höst. Jag hoppas att det är många som känner sig manade! För det är **jätteroligt!**



JUNIORJYMPA

ösig, fartfyllda pass där kroppsuppfattning och grundfärdigheter som styrka, kondition, balans, hållning, bøj, sträck och vrid tränas i kul övningar. Grupperna är blandade och rymmer rörelsevana och ovana, lugna och stöjiga, blyga och oblyga - precis som det ska vara! Här är inte träningseffekten av enskilda övningar det viktigaste, utan det absolut viktigaste är att det upplevs lustfyllt och positivt att röra sig och vara igång med kroppen. Det viktigaste är att ha roligt - inte resultatet!

Passen är kortare än vanliga jympapass och har ett omväxlande upplägg som liknar ungas sätt att växla mellan fullt ös och vila. Till exempel är en rejäl vätskepaus i mitten på konditionsavsnittet uppskattad. Juniorjympan vänder sig till barn 7-12 år.

ONSDAGAR KL. 18:00 GER VI JÄRNET TILLSAMMANS MED INGRID FRYKBÄCK.

kostnad medlemskap 100:-/kalenderår + träningskort: 300:-/säsong (termin)
Möjlighet finns att prova gratis en gång. Säg till i receptionen.

Vi vill utveckla vår träning för barn och juniorer. Därför söker vi bland annat dig, som vill bli juniorjympaledare hos oss.

Du får gå en proffsig utbildning i Friskis&Svettis Riks regi, som bekostas av föreningen. Steg 1 och steg 2.

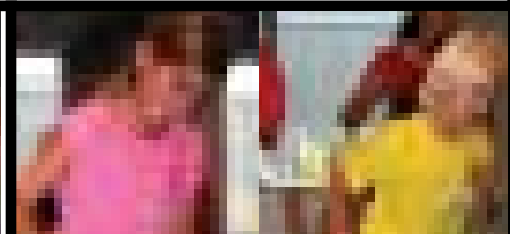
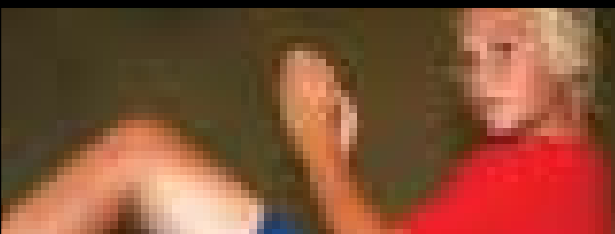
Kom på informations träff och ledaruttagning lördag den 7 november klockan 13:00, så berättar vi mer.

Anmälningssblankett till ledaruttagningen finns i receptionen.

Är du i valet och kvalet om du vill komma på ledaruttagningen?

Läs intervjun här i tidningen med vår juniorjympaledare Ingrid Frykbäck.

Inspirerad? Nyfiken? Tveka inte, kom!

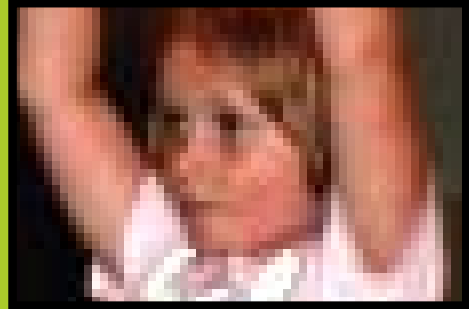
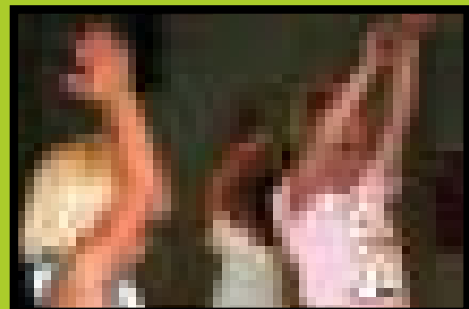


KNATTEJYMPA

lördagar klockan 10:00
Ålder: 4-7 år

Här får de vuxna vänta utanför eller själv passa på att träna något annat. Massor av lek och spring i benen.

Våra knatteledare som har "barnasinet kvar", har lika roligt som barnen.



KNATTE OCH FAMILJEJYMPA

Ledare

Olga Lidman & Tomas Glanshed

Medlemskap

100:-/kalenderår

Träningskort

300:-/säsong (termin)

Möjlighet finns att prova en gång gratis. Säg till i receptionen

I Friskis&Svettis jympa för barn försöker vi ta vara på och stärka barns naturliga och spontana förhållningssätt till rörelse. Det viktiga är att barnen har kul och att de rör sig.

Effekten av enskilda rörelser är mindre viktig. Roligt, spännande, lekfullt, omväxlande och till bra musik, beskriver väl vår jympa för barn.



FAMILJEJYMPA

Ett bra sätt att börja
lördagar klockan 9:00

Ålder: 3-6 år

Rörelse och lek för barn och vuxna tillsammans. Spring, hopp och lek till glad musik.

Tryggheten är viktig. Det är skönt när mamma, pappa eller någon annan vuxen är med.

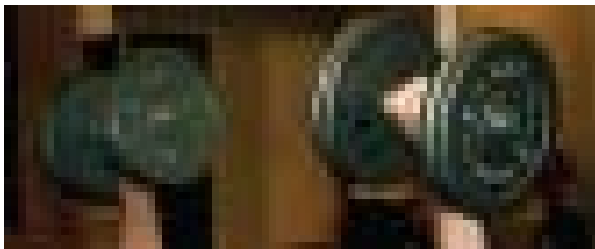
Viktigt: Alla som ska vara med på jympagolvet ska ha skor för inomhusbruk.

Barnet ska vara medlem och ha träningskort. (vuxna som är med på passet behöver inte ha kort).

FRISKIS&SVETTIS – EN FRAMGÅNGSSAGA

1984 bildades Friskis&Svettis Haninge. Första passet hade vi i januari 1985. Då hade Friskis&Svettis funnits i fem år i Stockholm. Efter ett halvår hade föreningen 1450 medlemmar. **Idag är Friskis&Svettis Stockholm Sveriges största idrottsförening. 60 101 medlemmar.**

Föreningar fortsätter poppa upp runt om i Sverige. Det finns 156 föreningar med totalt 477 665 medlemmar i Sverige, drygt 28000 i Norge, samt sammanlagt nästan 5000 i Aberdeen, Bryssel, Helsingfors, Köpenhamn, London, Luxemburg, Paris och Vanda. 4,8% av Sveriges befolkning är idag medlemmar i Friskis&Svettis.

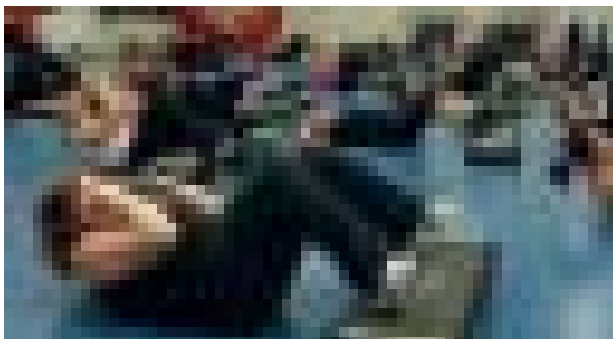


UTVECKLING OCH KVALITET

Jympan och inte minst jympan ute i det fria var den stora grejen från början. Jympan & gruppträning är fortfarande stommen i Friskis&Svettis träningsutbud, men utveckling av träningsformer och intensiteter sker hela tiden.

Spinning och styrketräning på gym gör också att nya kategorier av tränande söker sig till oss. Tjejdominansen börjar jämnas ut och antalet ungdomar växer. En stor utmaning för Friskis&Svettis är att utveckla träningen för barn.

En av framgångsfaktorerna för Friskis&Svettis, är lyhördsenheten för vad medlemmarna efterfrågar och förmågan att hela tiden utveckla verksamheten med höga kvalitetskrav. År 2009 är det år då Friskis&Svettis kommer att vara en halv miljon medlemmar.



Våra steppass är populära. Vi har två stpeledare. Kerstin Larsson och Anna-Lena Stanze. Vill du också bli ledare, anmäl dig till vår ledaruttagning lördagen den 7 november.

ELDSJÄLAR

En annan framgångsfaktor som gör Friskis&Svettis så bra, är att vi är en allmännyttig ideell idrottsförening. En förening som drivs av eldsjälarna, människor som brinner och som gör en ideell insats varje vecka. Funktionärer som tycker det här är kul och som även vill bidra till andra människors hälsa och välmående.

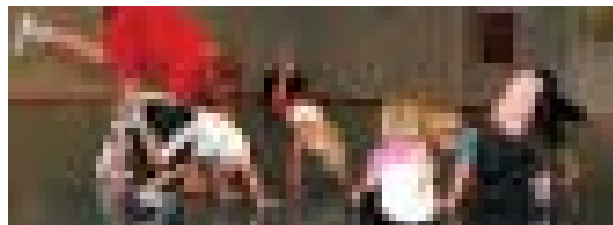
Friskis&Svettis Haninge drivs idag av 130 ideella funktionärer. Alla ledare, instruktörer, receptionister, värdar och alla andra bakom kulisserna är ideella. För att hålla ihop det hela har vi två anställda på kansliet, en verksamhetschef och en platschef som leder verksamheten tillsammans med styrelsen och alla gruppleddare.



NY EPOK I EGEN LOKAL

I februari 2007 börjar en ny epok i Friskis&Svettis Haninges historia, vilka möjligheter! Äntligen har vi nått målet med en egen träningsanläggning.

Verksamheten utvecklas i flera riktningar nu när vi har ett stort fint gym, en spinninghall och två egna gruppträningshallar. Vi är dessutom en mötesplats för funktionärer och alla medlemmar.



Bara att härla. På knattejympan gör man lite i sin egen takt. Tomas Glanshed leder.

FÖR KNATTAR OCH JUNIORER

Träning för barn, knattar och juniorer är en del i vår verksamhet som vi nu vill satsa mer på. Är du intresserad av både barn och träning? Läs om ledaruttagningen längre fram i tidningen. Vi söker bland annat dig som vill utbilda dig till junior och barnledare.

VÄRT ATT FIRA

25 ÅRS ERFARENHET AV TRÄNING

Härligt med "kalas" en gång i månaden. Mycket firande har det varit under året den 25:e varje månad. Presenter, godsaker att äta och gästpass.

Onsdag den 25 november firar vi igen. Sedan knyter vi ihop årets firande på självaste Nyårsafton, då alla som kommer och tränar bjuds på en överraskning.

Firandet den 25 november:

- Du som tränar får en present
- Du som är medlem får bjuda med en vän att provträna, gratis
- Vi bjuder på något gott

MEDLEMSDAG PÅ LÄNNA SPORT

Ta med medlemskortet och du får 25% rabatt på alla skor och stövlar! Det kallar vi för firande, välkommen!

KORTERBJUDANDE I NOVEMBER

12,5% RABATT/PERSON – VI FIRAR 25 ÅR!

Du som är Friskis&Svettis Haningemedlem och har träningskort hos oss, ta med dig en kompis och kom till receptionen. Ni köper vid samma tillfälle var sitt 12 månaders Allträningskort och får 12,5% rabatt per person!

Om du har ett träningskort som inte gått ut än spelar ingen roll. För att du ska kunna utnyttja erbjudandet, daterar vi ditt nya 12 månaders Allträningskort så det börjar gälla när ditt nuvarande kort går ut. Har du ett träningskort som inte går ut ännu, spelar det ingen roll. Vi daterar ditt nya 12 månaders Allträningskort så att det börjar gälla när ditt nuvarande kort går ut.

Du hjälper någon du känner till en god vana som på köpet får 12,5% rabatt. (Medlemskap för 2010 tillkommer, 100:-/kalenderår). Du gör även en insats för din idrottsförening, vilket vi tror och hoppas att du gärna gör.

Har du frågor, vänd dig till receptionen.

KOM TILLSAMMANS! TRÄNA TILLSAMMANS! RABATT TILLSAMMANS!

UTTAGNING LEDARE/INSTRUKTÖR

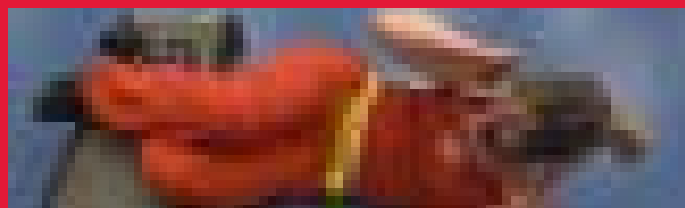
Lördagen den 7 november kl. 13.00

VILL DU OCKSÅ BLI LEDARE ELLER GYMINSTRUKTÖR?

Har du drömt om att stå på golvet och leda andra? Vill du bli gruppträningsledare i jympa/aerobics eller spinning eller vill du instruera på gymmet? Vad är du mest intresserad av?



Tomas Glanshed har lika kul som alla barn på knattejympan



Kerstin Larsson peppar alla att göra sitt bästa

Framförallt söker vi barn, juniorledare och du som även kan på mornar och förmiddagar. Men, alla är såklart välkomna. Vi vill gärna veta vad du är mest intresserad av och vi vill gärna träffa dig! Du får proffsig utbildning som föreningen bekostar. Mycket gemenskap och trevligheter.

Information och anmälningsblankett finns i receptionen.

Ta steget – anmäl dig och kom på informationsträffen och testa. Vi börjar med information klockan 13:00

Kom och lyssna och se om detta är något för dig.

VÄLKOMMEN!

DET LACKAR MOT JUL

Så småningom...

Den här tidningen är aktuell hos oss ända fram till nästa nummer kommer i januari 2010.

Därför passar vi på att informera/påminna om att höstsäsongen sträcker sig fram till söndagen den 20 december. Måndag den 21 december börjar vårt julschema gälla. Det är särskilda öppettider under jul, nyår och trettondagshelgerna.

På nyårsafton knyter vi ihop vårt 25 års firande med en överraskning. Kom på vår traditionella eller nyårsjympa, nyårsspining. Och självklart är gymmet öppet.

Vårschema och vårens öppettider börjar gälla torsdag den 7 januari.



MER FRISKIS&SVETTIS?

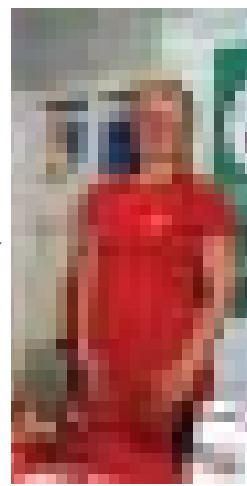
Vill du hjälpa oss med den här tidningen, vår hemsida eller stå i receptionen? Vi söker fler funktionärer.

Tillsammans driver vi vår träningsanläggning på Kilowattvägen. Ett härligt gäng på ca 130 personer. Vi är killar och tjejer, olika gamla, har olika bakgrund och är bra på olika saker.

Vi gör det här ideellt, för att vi tycker det är kul och för att vi har en härlig gemenskap. Vill du vara med?

Med jämna mellanrum söker vi nya funktionärer. Vad är du intresserad av eller bra på?

Tveka inte, hör av dig till kansliet direkt. anna@haninge.friskissvettis.se eller ring 777 32 33.



Sofie Björqvist Aerobicsledare svarar på frågor om träning under Upptakten