



Friskispressen
Örebro

20 år
F&S ÖREBRO



STJÄRNOR

Susanne, en av våra glittrande ledare, är redo att ge dig ett baspass onsdagar 16.30 - ett perfekt tillfälle för dig som vill träna effektivt och skonsamt. Läs mer om hur botar höströttheten på sidan tre.

Foto: Maria Jansson

Motivation i höst

Lugn start eller utmaning?

- Träna på **lunchen**
Effektivt utan trängsel
- **Städpatrullen**
De håller rent på Kvarnen

BILDEXTRA
Jubileumsfesten

F&S Örebro har över 100 pass i veckan att välja mellan. Se schemat på sidan 7. ▶

20 år man kan och får allt

► När man fyllt 20 har man passerat alla kritiska åldersgränser. Klar med grundskolan, fyllt 15, blivit myndig, fått ta körkort och till sist fyllt 20.

Man står på egna ben, får göra vad man vill och börjar bli lite mer tagen på allvar av omgivningen. Starkast, vackrast och helt odödlig surfar man fortfarande på ungdomsvågen. Sedan kan man passa på att njuta några år innan kraven kommer. Att skaffa ett riktigt jobb och livslång utbildning, göra karriär, kanske skaffa familj och barn och bli vuxen på riktigt. Ni som passerat 20 vet vad jag menar, och ni som är där... Njut!

Friskis&Svettis Örebro fyller 20 i år. Jag har haft förmånen att följa denna 20-åring från de första stapplande stegen, genom de första tuffa åren. Jag har sett denna bebis lära sig gå, klä sig och kommunicera med omvärlden, följt den genom de spretiga och tveksamma tonåren och fram till idag. Whaooo! Jag ser en tuff och stolt men också ödmjuk 20-åring, helt fantastiskt! Men utan den enorma kärlek och den utvecklande och ibland tuffa coaching som ni alla funktionärer och trogna medlemmar gett hade det inte blivit så.

Jag hoppas att ni, precis som jag, trivs ihop med 20-åringar – så härligt levnadsglada, och självsäkra. Det smittar verkligen.

Jag tror jag skippar "trött, fet och 50", och satsar i stället på "stark, fräck och 50". Tack vare att jag får umgås med Friskis&Svettis och alla härliga medlemmar.

Helena Tranquist
Verksamhetschef

F&S Örebro – en tuff, stolt men ödmjuk 20-åring



Så här glada blir våra basledare om du kommer och kör ett pass med dem!
Johanna - Bas, tis 18.15 • Maria J - Start, ons 16.30
Jenny K - vilande basledare • Jenny P - vilande basledare • Lena H - Bas 45, ons 12.15
Maria P - Bas 45, fre 12.15 & Puls/bas, sön 17.00
Bild: Susanne L

Startjympa: Onsdagar 16:30 • Gratis
Startspinning: Torsdagar 18:45 • Gratis

Basjympa finns sex dagar i veckan och basspinning fem dagar i veckan – kolla schemat.

Så kan du få ny motivation



Det här händer i kroppen när du tränar

HJÄRTAT Konditionen förbättras. Risken för hjärtinfarkt minskar. Syreupptagningsförmågan ökar. Arbets- och vilopulsen blir lägre.

HJÄRNAN Produktionen av endorfiner, kroppens eget morfinliknande hormon, ökar. Sömnens förbättras, risken för depression minskar och upplevelsen av smärta dämpas.

MUSKLERNA Muskelstyrkan ökar och musklernas kapacitet att förbruka fett stärks. Antalet små blodkärl i musklerna ökar.

SKELETET OCH LEDERNA Skelettet blir starkare. Risken för benskörhet minskar. Ledbrosket stärks vilket motverkar smärtor i leder. Hållfastheten i leder, ledband och senor förbättras.

BLODET Blodkärlen behåller sin elasticitet och blir mindre förkalkade. Blodgenomströmningen ökar och cellerna får syre snabbare. Kolesterolhalten i blodet minskar.

FETTET Energiförbrukningen ökar vilket gör det lättare att hålla vikten. Ämnesomsättningen ökar vilket innebär ökad fettförbränning.

Huden Ökad cirkulation medför att huden blir slätare och mer elastisk

Immunförsvaret. Kroppens förmåga att stå emot bland annat infektionssjukdomar ökar.

► Har du svårt att komma igång med träningen? Har du fastnat i en rutin som inte känns utvecklande? Här är några tips som kan hjälpa dig vidare i höst.

Många vill komma igång och träna men har ändå svårt att ta sig över tröskeln till träningslokalen. Vissa tror att passen är för svåra, andra att de själva är för svaga eller har för dålig kondition eller koordination.

Friskis&Svettis Örebro erbjuder skonsamma startpass inom både jympa och spinning för alla som vill komma igång. Startpassen kräver inga förkunskaper. Dessutom är de gratis.

Startjympan är skonsam och innehåller inga hopp eller tunga övningar. Övningarna är enkla att förstå och att utföra. De repeteras många gånger så att motionärerna får chansen att "nöta" in dem. Passet ger en allsidig träning med uppvärmning, styrka, kondition, nedvarvning, rörlighet och avslappning.

Även startspinningen börjar från grunden. Det är en enkel och skonsam form av konditionsträning. Ledaren förklarar hur cykeln fungerar och ger information om rätt teknik och position.

De som har en viss vana att röra sig, kan istället välja ett baspass, vilket finns inom både jympa och spinning. Baspassen är fartfyllda och svettiga, men lätta att hänga med i och skonsamma för kroppen. I basjympan undviks hopp.

Den som vill komma igång med styrketräning i gymmet kan boka en personlig grundinstruktion. Där går instruktören igenom ett grundprogram med olika maskiner. Programmet anpassas efter individen och hans eller hennes mål med träningen. Instruktionen bokas i receptionen och är gratis för medlemmar med gymkort.

Andra är visserligen igång med träningen, men upplever att de fastnat i en viss träningsrutin eller på en viss träningsnivå.

För dem kan det vara en bra idé att testa ett nytt pass eller en lite svårare eller intensivare variant av favoritpasset.

Flera av F&S Örebros pass ges nämligen i olika nivåer, där nivå 1 är enklare och mer grundläggande medan nivå 2 är mer avancerad och krävande. Aerobics, Step, Ki box och Yoga finns alla i två nivåer.

Nivå 2 passar den som tränat ett tag på nivå 1 och vill utmana sig själv. Vill du veta mer om nivå 2, fråga gärna din ledare på nivå 1.

De som tränar i gymmet kan också få hjälp av en gyminstruktör att komma vidare i träningen. Boka en fortsättningsinstruktion eller avancerad instruktion i receptionen.



Bjud en kompis på 20-års träning!

Den 20:e i varje månad firar F&S sin 20-åriga födelsedag.

Du som är medlem kan bjuda in en vän på valfritt, svettigt träningspass.

Alla är välkomna, i mån av plats.

Tips från Tomten

Det kanske känns långt borta, men det dröjer inte länge innan julen står för dörren. Här kommer några smarta och användbara klappsförslag. Du hittar dem i receptionen på Friskis&Svettis, Kvarnen. Julklappspriset gäller fram till Julafton. Passa på redan nu och undvik sista-minuten-stress.



Pulsband till spinpuls
Praktiskt att ha ett eget



Ki Box handskar
För att slippa "slåss" om handskarna

Mini Röris 2
Inspirerar de yngsta och deras omgivning till rörelselek

Kraft & känsla
F&S jympa DVD för den som gillar jympan men har svårt att komma till passen

Stark & Stabil
F&S Core DVD stärker mage och rygg framför TV:n

Ryggsäck med F&S logga
Ryggvänligt och gott om plats för träningsgrejerna

Presentkort
Snyggt förpackat träningsglädje!

75:- (ord 90:-)

159:- (ord 175:-)

149:- (ord 189:-)

199:- (ord 249:-)

199:- (ord 249:-)

179:- (ord 195:-)

valfritt belopp



Effektivt att träna på lunchen

Smart tips!

► **Många som vill slippa köer och trängsel väljer att träna på lunchtid. Varje vardag har F&S Örebro lunchpass på schemat.**

– **Lunchpassen** kan till exempel underlätta för småbarnsföräldrar som inte hinner träna efter jobbet för att de ska hämta på dagis, säger Helena Tranquist, verksamhetschef. Och det finns en rad andra grupper som

också kan dra nytta av möjligheten att träna på lunchen. Anneli Lundholm, ekonomiadministratör, rabblar som ett rinnande vatten:
– De som vill slippa köer och trängsel. De som jobbar skift. Studenter. Sjukskrivna.
– De som tränar i gymmet kan dessutom köpa dagkort och träna till ett lägre pris, fortsätter hon.

Jympa erbjuds på lunchtid alla vardagar och spinning erbjuds alla vardagar utom onsdagar. Några av lunchpassen är lite kortare än vanliga pass, 45 minuter istället för 55. Folk ska hinna äta sin lunch också.

Ett skäl till att F&S Örebro valt att satsa på lunchpass är att erbjuda ett flexibelt schema. Alla kan, eller vill, inte träna på

kvällarna. Ibland kan det också vara svårt att få plats.

– Klockan 17-19 är det högt tryck och ibland fullbokat, men på luncherna finns det nästan alltid platser kvar, säger Helena Tranquist.

Hon tipsar om att träna tillsammans med jobbkompisarna. Då kan man peppa varandra att komma iväg till träningen.

– Inspirera och utmana varandra på jobbet. Planera träningen tillsammans, uppmuntar hon. ■

Text: Mattias Wising
Foto: Greger Tallroth

FLEXIBELT
Sara E kör ett skönt medelpass på tisdagar klockan 11.45. Passet är 55 minuter långt - precis som ett "vanligt" jympapass.



**Lunchträning
VARJE DAG!**

Nyöppning i gymmet

F&S redan stora och välutrustade gym blir nu ännu större! I de nya rummen på ca 160 kvm hittar du sköna ytor för stretch och funktionell träning, mer utrustning för de avancerade styrketränarna som t ex lyftarpodie. Ytan för fria vikter utökas och konditionsparken har fått fler maskiner. Välkomna till ett riktigt trivsamt gym... och stans största!



Vi behöver bli fler funktionärer

Har du det som krävs? Vi har informationskvällar och uttagningar i mars och oktober varje år. Fyll i en intresseanmälan i receptionen reda nu! Mer information om rekrytering och utbildning finns på hemsidan friskissvettis.se/orebro.

Köp ditt träningskort på nätet

Ladda ditt träningskort hemma i lugn och ro. Via vår hemsida kan du klicka dig vidare till vår smidiga tjänst. Testa får du se!

Äntligen kommer Röris 5

Nu har du återigen chansen att gå en inspirerande utbildning i Friskis&Svettis rörelseverktyg för barn 6-9 år. Utbildningen vänder sig främst till dig som jobbar som pedagog i förskola och skola. Det nya programmet är det femte i ordningen. Ny musik och nya rörelser, men lika kul.
Preliminärt kursdatum: 11 februari 2010.
Mer information kommer på vår hemsida. Har du frågor? Kontakta Helena Tranquist, 019-205791.

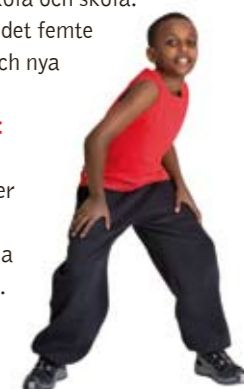
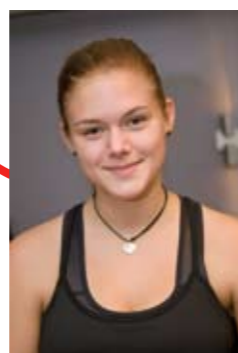


Foto: Thomas Carlgren

Varför tränar du under lunchtid?



Eva Berzelius, jympa
– Jag jobbar som lärare men den här terminen fortbildar jag mig i engelska. Jag orkar inte sitta still hela dagen, så det är skönt att få en rörelsepaus mitt i. En stor fördel är också att jag får hela kvällarna med mina egna barn.
– Jag brukar träna två gånger i veckan, varav ett lunchjympapass.



Sofie Fröberg, spinning
– Just nu är jag mellan jobb så det passar mig bra att träna på lunchen. Det brukar inte vara lika mycket folk då. Samtidigt spelar inte det så stor roll nu när det går att boka på nätet.
– Spinning är min favorit. Man kan anpassa passet efter sig själv. Och det är skönt att köra slut på sig.



Susanne Forsell, jympa
– Jag jobbar som distriktsköterska inom äldreomsorgen. Jag jobbar skift och ibland passar det bra att träna på dagtid. Det är också skönt att kunna träna när det är lite mindre folk.
– Jag går mest på medeljympa, i snitt två gånger i veckan. Då och då blir det ett lunchpass.



Joakim Söderlund, spinning
– Jag jobbar nätter, som väktare, så det passar mig att träna på dagen.
– Det här var första gången jag körde spinning över huvudet. Jag hängde med flickvännen. Det var kul. Annars brukar jag köra på gymmet.



Inger Zetterman, jympa
– Jag brukar köra lunchpass så ofta jag kan. Det är inte så trångt då. Och det passar mig. Jag jobbar inom vården, på ett gruppböende för utvecklingsstörda, och har rullande schema.
– Jag kör jympa två eller tre gånger i veckan. Får jag välja, blir det lunchpasset.

Här är alla lunchpassen

Medeljympa
Måndagar 11:45
Tisdagar 11:45
Torsdagar 12:15 (45 min)

Basjympa
Onsdagar 12:15 (45 min)
Fredagar 12:15 (45 min)

Spinning medel
Måndagar 12:00 (45 min)
Tisdagar 12:00
Fredagar 11:45

Spinning bas
Torsdagar 11:45

SVETTIGT
När många andra värmer matlådan i micron på jobbet svettas det rejält i spinsalen på Kvarnen. Fyra dagar i veckan kan du lunch-spinna hos F&S.



De ser till att hålla rent

Året runt

Cecilia Åhrström och Maro Koreia är städpatrullen som ser till att det är rent på Friskis&Svettis Örebro. Cecilia är dessutom en av föreningens flitigaste motionärer.

Maro och Cecilia jobbar för TS Lokalvård AB, som sköter städningen i Friskis&Svettis lokaler. Varje vardag städar Maro lokalerna i tre timmar och Cecilia i sex timmar. Båda börjar klockan 06:00 på morgonen.

– De morgnar som anläggningen öppnar 06:45 skyndar vi oss för att hinna få omklädningsrummen i ordning, säger Cecilia

– Vi är morgonpigga, fortsätter Maro och skrattar.

Hela lokalen städas varje dag, inklusive alla toaletter, duschrum och trappor. Varje dag kör också städpatrullen med skurmaskin i alla salarna, medan ledarna har ansvar för att moppa golven efter alla pass. Kontoret

och funktionärernas utrymmen städas två gånger i veckan.

Trots att städpatrullen jobbar på varenda dag, händer det att motionärer klagat på att det blir smutsigt.

– Det är klart. På kvällarna kan det inte se likadant ut som när vi just städade på morgonen, konstaterar Cecilia.

Helena Tranquist, verksamhetschef, fortsätter:

– Vi har 1 500 besökare per dag. Alla svettas, alla byter om, alla duschar. Skulle det vara perfekt överallt skulle vi behöva ha städrobotar som hela tiden scannade av alla ytor.

Ibland blir det ganska grusigt på träningsanläggningen.

Om Maro och

Cecilia fick

önska sig en

sak från motionärerna, så är

det att alla bara

skulle använda rena

inneskor.

– Många är ute och springer och sedan

använder de samma skor när de jympar eller

styrketränar. Då blir det grusigt. Extra all-

varligt är när det kommer grus i löpbanden,

säger Cecilia.

Maro har problem med axlarna och simträ-

nar två gånger i veckan på inrådan från sin

läkare. När hon blir bättre, planerar hon

att komma igång och träna på F&S. Cecilia

tränar fem-sex gånger i veckan. Oftast blir

det intensivpass: jympa, crosstraining eller

stationsjympa.

– Det är svårt att hålla sig häfrifrån. Det är

som ett andra hem. Friskismiljön är väldigt

Det är svårt att hålla sig häfrifrån. Det är som ett andra hem

speciell, säger hon och berättar att hon har lärt känna många vänner på F&S som hon umgås med på fritiden.

För flera år sedan var Cecilia långtids-sjukskriven. Under den tiden sa kroppen nej till träning, trots att hon hade sportat flitigt i hela sitt liv. Så småningom kom hon igång med hjälp av träningen på Friskis&Svettis.

Det blev en vändpunkt. – Därför känns det extra sporrande att jag nu får jobba i en miljö som jag känner så starkt för. ■

Text: Mattias Wising
Foto: Greger Tallroth

Jympa •

Aerobics – Ös och flyt med stegkombinationer.

Bas – Rejält utan hopp.

Bräda – Jympa på bräda, kondition, styrka och rörlighet.

Core – Funktionell träning med fokus på bälstabilitet.

Core bosu – Corepass med redskapet bosu.

Dans – Enkla steg med känsla, attityd och karaktär.

Dans afro – Steg och rytm med inspiration från afrikansk dans.

Enkel – Jympa för dig som har en utvecklingsstörning, ger styrka och rörelseglädje i mysig gemenskap.

Hoppis&Skuttis – Lekfulla rörelser för barn och vuxna tillsammans, barnets ålder 2-4 år.

Intensiv – Tuff genomkörare för vältränade.

Junior – Ös för dig som är i åldern 7-10 år.

Knatte – Kul och bus för barn från 5-7 år, utan vuxna.

Ki box – Tufft och kul med handskar och mitsar.

Mamma – I gång efter graviditeten. Ta med din bebis under passet.

Medel – Högre tempo, en del hopp.

Senior – Mjuk jympa för äldre, extra rörlighet, inga hopp.

Skivstång – Styrketräning i grupp.

Skivstång kondition – Styrka med rejäl konditionsdel.

SkivstångSpin – Kombipass med styrka och kondition.

Obs Skivstång spin kräver kombikort.

Start – Mjuk jympa för dig som ska komma igång.

Station – Jympa med styrkestationer och kondition

Step – Stegkombinationer med bräda.

Yoga – Lugnt och meditativt.

Öppna dörrar – Jympa för funktionshindrade.

Spinning •

Spinning är effektiv konditionsträning på cykel, inomhus i grupp. Välj nivå som passar dig.

Intro – Genomgång av cykelinställningar och teknik, kortare cykling på basnivå.

Start – Lättare än bas, för dig som vill komma igång.

Bas – Rejält, med lägre intensitet.

Medel – Rejäl konditionsträning.

Intensiv – Tufft och nära maxpuls för dig som är vältränad.

SkivstångSpin – Kombipass med styrka och kondition.

Obs SkivstångSpin kräver kombikort.

Puls – Följ din ansträngningsgrad med hjälp av pulsband. På medelnivå.

Gym •

Gymträning är individuell styrketräning med maskiner och fria vikter. I vårt härliga gym kan du träna styrka på alla nivåer, från rehabilitering till mer utmanande styrketräning.

Gyminstruktion

Gyminstruktörer finns på gymmet fasta tider varje vecka, du bokar upp dig för en tid hos dem i receptionen. Du måste ha giltigt träningskort för gymmet och betala 100 kr i depositionsavgift. Bokning kan bara ske via receptionen på Kvarnen, ej på telefon.

Avbokning måste göras senast 3 timmar innan bokad instruktionstid för att få tillbaka avgiften på 100 kr.

Avbokning kan göras på Kvarnen eller via telefon.

Cirkelgym

I Cirkelgym styrketränar vi i grupp under ledning av en instruktör. Det är en träningsform som passar sig utmärkt för träning av uthållig styrka. Passet är uppbyggt av olika stationer och de flesta består av gymmaskiner som är speciellt anpassade för den här typen av träning, men även andra typer av stationer och redskap förekommer.

Cirkelgym senior

Anpassat Cirkelgympass. Friskiskortet gäller i mån av plats. För bokningsrätt krävs gymkort.

Schema hösten 2009

24 aug - 20 dec

Öppettider på Kvarnen Gym & Reception

Mån 09.00 - 21.30
Tis 06.45 - 21.30
Ons 09.00 - 21.30
Tors 06.45 - 21.30
Fre 09.00 - 19.30
Lör 09.30 - 17.00
Sön 11.00 - 20.30

Friskis&Svettis Kvarnen
Fredsgatan 25
703 62 Örebro
Tel: 019 - 18 26 00
info@orebro.friskissvettis.se

Priser hösten 2009

För att köpa kort krävs att du är medlem

	3 mån	Halvår	6 mån	Årskort
Jympa	730 :-	1000 :-	1200 :-	1800 :-
Spin	730 :-	1000 :-	1200 :-	1800 :-
Gym	730 :-	1000 :-	1200 :-	1800 :-
J/S	980 :-	1340 :-	1500 :-	2300 :-
J/G	980 :-	1340 :-	1500 :-	2300 :-
S/G	980 :-	1340 :-	1500 :-	2300 :-
J/S/G	1100 :-	1500 :-	1650 :-	2500 :-
Gymkort dag	490 :-	650 :-	760 :-	1200 :-

* Halvår fast period jan-jun & jul-dec = lägre pris
6 mån löpande från inköpsdag = högre pris

Student/Ungdom	
Jympa	580 :- 800 :- 960 :- 1440 :-
Spin	580 :- 800 :- 960 :- 1440 :-
Gym	580 :- 800 :- 960 :- 1440 :-
J/S	790 :- 1070 :- 1200 :- 1840 :-
J/G	790 :- 1070 :- 1200 :- 1840 :-
S/G	790 :- 1070 :- 1200 :- 1840 :-
J/S/G	880 :- 1200 :- 1320 :- 2000 :-
Medlemskap per kalenderår	100 :-
Klippkort, 12 ggr	550 :-
Klippkort, 12 ggr / Kvarnen	550 :-
(gäller bara på Kvarnen och medger bokning)	
Friskiskortet, 20 gånger	400 :-
Prova-på-kort	150 :-
Med detta kort kan du prova tre gånger på valfri aktivitet kostnaden dras av när du köper 3-mån-, 6-mån-, halvårs-, eller årskort	
Satellit höst 2009	500 :-
Engångspriser	
Jympa/spincykling/gym/ute	70 :-
Hoppis&Skuttis/Junior/Knatte/	
Enkeljympa/Öppna dörrar	30 :-
Motionär med "fel" korttyper	50 :-

Jympa

24 aug - 20 dec

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	08.00 Haga Medel hoppfri 45		07.00 B Yoga 1		10.00 F Hoppis&Skuttis	
	10.00 F Senior		10.15 F Mamma	10.00 F Senior	10.00 B Yoga 1	
11.45 Medel	11.45 Medel	12.15 F Bas 45	12.15 Medel 45	12.15 F Bas 45	10.00 F Knatte	
16.00 Medel	16.15 Medel	16.00 Medel	16.00 B Skivstång	15.30 Medel	10.00 Eyra Medel	16.4 B Skivstång
16.30 B Aerobics 1	17.00 B SkivstångSpin 85	16.00 Haga Medel hoppfri	16.15 F Enkeljympa	16.30 B SkivstångSpin 85	15.30 Medel	16.45 F Junior
17.00 F Bas	17.00 B Bräda/medel	16.30 Gratis Start	17.00 B Core bosu	16.30 Medel		17.00 F Puls/bas
17.00 B Yoga 2, 80	17.15 Dans	16.30 F Bas	17.00 B Step 1	17.00 Intensiv		17.00 Eyra Medel
17.30 B Skivstång	17.30 Eyra Medel	17.00 Dans afro	17.15 F Bas	17.30 B Step 1		17.45 B Step 2
17.30 I3 Medel	17.45 B Core	17.30 B Aerobics 1	18.00 B Skivstång kondition 70			17.45 B Station/medel 70
18.00 Medel	18.00 B Aerobics 1	17.45 B Yoga 1	18.00 B Aerobics 2			18.00 Medel
18.30 B Ki box 1, 75	18.15 F Bas	18.00 Medel	18.15 Medel			19.00 B Yoga 1
18.30 B Step 1	18.45 B Skivstång kondition 70	18.00 Eyra F Öppna dörrar	18.30 Eyra Medel			
19.00 Intensiv	19.00 B Station/medel 70	18.00 I3 Medel	19.00 B Station/medel 70			
19.30 Medel	19.15 Medel	18.30 B Step 2	19.15 Dans			
		19.00 Intensiv	19.15 B Ki box 1, 75			
			19.00 B Ki box 1, 75 Övergår till Ki box 2 28/10			
			19.30 B Skivstång			

Platsbokning jympa
På jympan är Aerobics, Bräda, Core, Core bosu, Ki box, Yoga, Step, Skivstång och Station bokningsbara. Din förbokade biljett skall hämtas senast 10 minuter innan passet börjar.
Mer information om bokningsreglerna och hur du bokar ett pass finns på vår hemsida, friskissvettis.se/orebro

Inställda pass Eyra: 3/11, 10/11, 8/12 och 19/12.
Vi reserverar oss för schemaändringar.

Siffrorna efter passet anger passets totala längd i minuter. Då inget annat anges är passet 55 minuter. Rullande innebär varierande ledare. Spin "roulette" innebär att intensiteten varierar från vecka till vecka samt att specialpass kan förekomma.

Spinning

24 aug - 20 dec

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
					10.00 F Bas 45	
12.00 Medel 45	12.00 Medel		11.45 F Bas	11.45 Medel	11.00 Medel	
16.45 F Bas	16.30 Medel	16.45 Puls	16.30 Medel	15.00 Medel	15.00 Spin "roulette"	15.00 Medel
17.45 Medel	17.00 SkivstångSpin 85	17.45 Medel	17.45 Puls	16.15 Puls		16.15 F Bas
19.00 Puls	18.30 Medel 70	19.00 Bas	F 18.45 Gratis Star	16.30 SkivstångSpin 85		17.15 Intensiv
20.00 Medel	20.00 Puls	20.00 Intensiv	19.45 Medel 70		Platsbokning Se information på hemsidan	18.30 Puls

Cirkelgym

24 aug - 20 dec

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00 F Cirkelgym senior						
19.15 Cirkelgym	18.15 Cirkelgym	17.00 Cirkelgym	18.30 Cirkelgym	16.00 Cirkelgym		
					Platsbokning Se information på hemsidan: friskissvettis.se /orebro	



Den stora träningsfesten

► Närmare 500 motionärer och medlemmar i alla åldrar tränade och minglade när Friskis&Svettis Örebro firade sitt 20-årsjubileum med träningsfest.

För 20 år sedan slog Friskis&Svettis upp sina portar i Örebro. Detta har föreningen firat hela året på olika sätt och lördagen den 19 september hölls den stora träningsfesten.

Inne på Kvarnen rådde febril aktivitet under hela förmiddagen. Några ordinarie pass fanns på schemat. I övrigt bjöds en träningsbuffé med en mängd olika pröva-på-pass på 25 minuter. Bland annat erbjöds Rock-pass, Ki Box och Dans afro, och många medlemmar passade på att pröva något helt nytt denna dag. Passen avlöste varandra och överallt fanns funktionärer och ledare som informerade om verksamheten.

Utanför Kvarnen, på gården, bjöds det på festligheter i solen. Självklart, kan tyckas, befann sig Friskis&Svettis utegrupp utomhus. Där kunde den nyfikne få reda på att både vandringar och ridturer på islandshäst är inplanerade under hösten. Utegruppen anordnar även stavgångsturer för alla som vill prova.

På plats fanns också Mix Megapol med sin turnépatrull som spelade musik. Fredagskocken från samma radiostation, Mattias Larsson, bjöd hungriga motionärer på jordärtskockssoppa med rökt renstek, samt en dessert bestående av pannacotta på vit choklad och getost.

På gården fanns också Blodcentralen som informerade och rekryterade nya blodgivare. Länsförsäkringar informerade om försäkringar och bank. Team Sportia värvade medlemmar till sin kundklubb Sportklubben som erbjuder bonus och specialerbjudanden till sina kunder. ■



Text: Kristin Evertsson
F&S medlem och dagens flygande reporter

Lisbeth Setterlöv och Monica Gulec trivs på F&S och har varit medlemmar i 15 år. På träningsfesten provade de på yoga och afrodans.



Britt-Marie Skugge hjälper till med förberedelserna inför dagens pass med stavgång.



Familjen Nyström, bestående av Mattias, Karin och Hanna, 2 år, premiärprovade Hoppis & Skuttis. De tyckte passet var bra och ska fortsätta att jympa på F&S.

Lovisa Berg och Magdalena Ericsson var två medlemmar som passade på att träna. De provade afrodans för första gången, som omväxling till deras ordinarie träningspass. De gillar att träna på Friskis & Svettis för den sköna stämningen och alla sorters människor och träningsformer.



Inomhus var det full aktivitet. Ett av de mest välbesökta passen var 80-talsjympan med Sarah och Martin.



Friskispressen
Örebro

Redaktör: Helena Tranquist
Produktion: Mikael Hagström
Tryck: Sörmlands Grafiska Quebecor AB

Utgivning: 5 nummer per år

Medarbetare: Helena Tranquist
Mikael Hagström
Cecilia Pierre Tallroth



Friskis&Svettis

Fredsgatan 25
703 62 Örebro
Tel: 019 - 18 26 00

E-post: info@orebro.friskissvettis.se

friskissvettis.se/orebro