



FRISKIS & SVETTIS STOCKHOLM

PRES

Bjud far på gratis träning

Skippa slipsen på Fars dag – överraska med några armhävningar istället.

Sidan 8

TEMA EGEN TID



DISPONERA DIN EGEN TID

Vad gör du med din tid? Drömmer eller lever ut din passion? Tar hand om dig och tränar? Vad du än gör – njut och må bra!

Sidan 2-6

Jogga med multisportaren Fredrik Lindström

Res med F&S Stockholm på träningsresa till Portugal

Musiken i gymmet – peppande eller störande?

Hela schemat i tidningen

Vad vill du träna?
Alla träningsformer, tider och platser.

Sidan 10-15

EN TIDNING DIREKT FRÅN IF FRISKIS&SVETTIS STOCKHOLM

Adress: Box 122 60, 102 26 Stockholm

Tel 08-429 70 00

E-post: info@sthlm.friskisvettis.se

Hemsida: www.sthlm.friskisvettis.se

Ansvarig utgivare: Peter Rogeman

Projektledare: Helen Lundberg

Text & layout: Lotta Westberg

FOTO: THOMAS ALVRETTEN



NYHET!

Vill du testa?
Gratiskupong för dig och en kompis på sidan 12.

Sen 80-talet har experter sagt att styrketräning är farligt för barn och ungdom. Nya rön säger tvärtom. Om man tränar i gymmet under ordnade former finns i princip inga risker alls. Friskis&Svettis Stockholm har utvecklat ett pass, Ung kraft, där juniorer får prova på bland annat styrketräning i formen av stationer.

Ung kraft i Stockholm

Senaste tillskottet i Friskis&Svettis Stockholms träningsutbud för barn och ungdom är ett pass som heter Ung kraft. Det riktar sig till tjejer och killar i åldern 12-15 år.

Ung kraft är ett jympapass med betoning på funktionell styrka. Under säsongen får deltagarna prova på olika typer av träning så som Skivstång, Ki-jympa, Cirkelfys och Ki yoga.

– Det fanns ett sug efter lite tuffare träning från tjejerna som går Ung dans. Där föddes idén till Ung kraft som vi nu testar under höstsäsongen, säger Anna Östlund som är träningsansvarig för barnintensiteterna i F&S Stockholm.

Thomas Airio, juniorledare och sjukgymnast, och träningspecialisten Joel Hallström har laborerat ihop ett

pass som passar äldre juniorer. Tydliga instruktioner och anpassad belastning gör träningen säker och effektiv. Tanken är att juniorerna ska få möjlighet att testa olika typer av träning och att det i förlängningen blir en sluss till F&S vuxenjympa.

Allsidig träning är bra för motivationen och gör barnen starkare.

– Även barn bör träna för att förebygga skador, säger Thomas Airio.

På Ung kraft är det full fart och hur kul som helst men som vuxen är man portförbjuden – det här är de ungas egen träning. ■

Text: Lotta Westberg

När och var?

Ung kraft, onsdagar 16.30 i Lilla hallen på F&S Hornstull.

FOTO: INGA-LIS GRABE



Anna Östlund, ledare i F&S Stockholm, visar musklerna på en av stationerna i nya passet Ung kraft.

Upplevd tid

Vad gör vi med vår tid, vår egen tid? Läser en bok, går på en kurs, tränar eller vad? Eller jagar vi tid, som Bodil Jönsson skriver i sin bok Tio tankar om tid?

”Det kan väl inte vara så att vi har så bråttom med att ha bråttom att vi inte hinner med något annat”. Det säger en del av hur vi medborgare har det.

Friskis&Svettis är som en del av ”upplevelse-industrin”. **Varje gång du kommer till F&S Stockholm ska du uppleva något positivt, här ska du inte jaga tid utan ha tid att må bra.**

Några som dessutom bjuder på sin tid är ledare, instruktörer och värdar. De bidrar med sin fritid för att du ska få uppleva något. De har ”yxat” ut av sin tid för att få uppleva känslan av att till exempel leda ett pass med motionärer. Motionärer som just då inte bryr sig om tiden speciellt mycket.

Du möter våra funktionärer, ideellt verksamma personer, varje gång du kommer till Friskis&Svettis. De är överallt för att den upplevelse du förväntar dig ska bli verklighet.

Det kan vara banktjänstemannen Stina som möter dig i entrén, brandmannen Ulrik som leder aerobicspasset eller naprapaten Elisabeth som ger en instruktion i gymmet.

Det som förenar alla våra funktionärer är att de medvetet valt att lägga egen tid på något som de tycker är meningsfullt. **De tror på en grundidé, att det är bra att motionera för att må bättre samtidigt som de finner det viktigt att dela med sig av den idén till andra, det vill säga dig. De vill få dig att må bra.**

Tänk på det ibland, när livet känns jobbigt och stressigt. Se till att du ändå försöker komma och träna. Använd din tid rätt. **Sannolikt kommer du till slut träna med ett leende eftersom det är kul att träna – för det mesta.**

Din ledare eller instruktör vill att du kommer – det betyder också mycket för han eller henne. Hon eller han är ju där på sin fritid, oavsett om livet är upp eller ner.

Skänk en tanke till din favoritfunktionär som gör att hjulen snurrar i stockholmsföreningen. ■

Peter Rogeman, chef för F&S Stockholm, som gärna skulle lära sig putta om det fanns en massa extra tid. peter.rogeman@sthlm.friskissvettis.se

F&S Stockholm fyller 30 år och det firades bland annat med en isskulptur på den årliga Utbildningsdagen på F&S Kista. En dag då alla F&S Stockholms funktionärer får inspiration och utbildning, något som kommer alla motionärer till del framöver.

”Jag svävar någonstans mellan himmel och hav. Passionen är omedelbar.”

Känslan av att vara ett med naturen och glida fram på en liksom grynnor och sandbottnar. Det är en vintersaga som glasskiva över sjö och hav är något utöver det vanliga. Vikar och uddar susar förbi, aldrig får ta slut.

– **Vad gjorde du** innan du började åka långfärdsskridskor?

Frågan får jag en morgon när vi sitter på bussen på väg ut till dagens isar.

– Hur menar du? Säger jag förvånat. Frågan väcker tankar.

Ja, vad gjorde jag egentligen hela vintrarna förut? Nuförtiden är skridskoåkningen något jag längtar till hela året. Det finns ingenting som går upp mot en härlig dag med fantastiska naturupplevelser, glada människor och massor av frisk luft.

När jag kommer hem är jag som en ny människa och den känslan håller i sig länge. Vintern är numera min favoritårstid.

Men vad är det egentligen som lockar? Naturupplevelserna givetvis, men det finns även något djupare. En passion som utövas med gruppen som sällskap och trygghet. Men ändå ett tillfälle till en form av egen meditatív upplevelse under tim-

marna man färdas fram i det frusna landskapet.

Vi är på väg ut till Ingarö en solig söndag för att åka med på en tur ordnad av F&S långfärdsskridskosektion. Isarna har spanats av under lördagen och rapporterna bådade gott. Väl framme samlas vi på isen för information, gruppindelning och obligatorisk säkerhetskontroll.

Det är ett 60-tal åkare som delar in sig i fyra grupper efter åkformåga eller dagshumör. Vi ska korsa Nämndöfjärden och vidare mot Biskopsfjärden och Bytta fjärd, allt efter vad som tid och isförhållanden tillåter.

Vi startar i sydostlig riktning mot Grönö där vi vid fyren lättar lite på klädseln. Efter en kort paus går färden i en nordlig båge mot Nämndö.

Vi glider fram på helt fantastiska isar med vackra sprickor

och skiktningar. Ibland stannar ledarna kort och informerar om vindbrunnar och andra isfenomen som vi annars hade missat. Det känns tryggt och är bra tillfällen till att hämta andan och fylla på vätskeförråden.

Efter en timme är det dags att sammanstråla med de andra grupperna för en lunchpaus.

När vi rundar en ö och tar sikte tvärs över ett stort parti med glansis ser vi snart de andra grupperna på sydspetsen av en ö.

Hejarop möter oss och vi åker in för att avnjuta den medhavda matsäcken i strålende sol och gott sällskap.

Stärkta av lunchen går turen som en dans. Mörtklobb passerar och vi skrinna på i ett friskt tempo. Åkningen går lätt och en ledare ligger en bit framför oss andra för att kunna välja väg.

Vi åker relativt nära varandra och drar nytta av att ligga i lä,

och skiktningar. Ibland stannar ledarna kort och informerar om vindbrunnar och andra isfenomen som vi annars hade missat. Det känns tryggt och är bra tillfällen till att hämta andan och fylla på vätskeförråden.

Ledarna stannar upp vid Gillinge, vi glider in vid en brygga där en stor båt ligger infrusen.

Allting är så obeskrivligt vackert. Solen skiner, klippvallar och skär bryter isen med fantastiska formationer.

Här börjar en helt sagolik del av turen. Gruppen glider ut och in i vikar, kryssar mellan grynnor. Det är som en lek eller dans, med naturen som kavaljer.

Och så glimrar det till. Öppet vatten. Vi närmar oss försiktigt. Där stannar vi upp en stund, några tar fram kameror och stunden förevigas. Nu fortsätter vi längs med iskanten på nyspolad is och känslan är unik.

En februarisöndag – solsken och sjöfågel är vårt sällskap och vi åker längs med vattenkanten i skärgården. Här och nu. En underbar känsla.

Efter en stund har vi lämnat området och är på väg hemåt. Ett sund passeras försiktigt och vi tar en snabbfika på andra sidan innan vi korsar en större fjärd och inser att vi faktiskt har målet i sikte.

Ledarna har visat på kartan var vi är och vart vi skall. Det underlättar.

Turen avslutas vid Dalarö och bussen passas med 15 minuters marginal. Vi hinner packa ihop och tacka varandra för en fin tur.

Snacket fortsätter på bussen, någon somnar. Via telefon får vi veta hur de andra grupperna åkt samt vilken sträcka vi har avverkat.

Känslan av välbefinnande sjunker in i kroppen och jag tänker redan: Undrar var vi ska åka nästa helg? ■

Text: **Bo Rosén**
Foto: **Bo Rosén, Maria Tuveesson, Per Cronholm**

OBS! Missa inte Skridskons dag på Östermalms IP den 13 december 10.00-17.00. Ett utmärkt tillfälle att testa.

Åk långfärdsskridskor med F&S Stockholm

- Under säsong ordnar F&S skridskosektion ett antal helg-resor/safaris. Buss tar gruppen till de bästa isarna i mellansverige.
- En kurs är ett ypperligt tillfälle för dig som börjat åka men vill lära dig mer om is, säkerhet och åkteknik. Teori och praktik varvas under ett par kurstillfällen. Kurserna passar både dig som åkt ett tag eller är nybörjare.
- Söndagsturer ordnas hela säsongen. Det finns olika grupper beroende på kapacitet och förkunskaper. Fin motion och härliga upplevelser väntar.
- Vill du prova på att åka långfärdsskridskor? Från mitten av december till slutet av februari finns F&S på Östermalms IP varje tisdag 19.00 – 21.00 och lånar ut skridskor samt ger åkinstruktioner.
- Är du nybörjare och osäker på om du kan hänga med? Börja med några kvällar på Östermalms IP och kolla formen med F&S ledare, för att sedan hänga med på någon av våra Nybörjarturer under säsongen.
- Mer information om F&S Stockholm alla skridskoaktiviteter hittar du på hemsidan. Där finns även uppgifter om vilka säkerhetskrav som gäller på F&S skridskoturer.

Vad skulle du göra om du fick massor av extra egen tid?



Robby Lundin, 24 år. Tränar styrketräning 4-5 ggr/v i Farsta.
– Jag vill bli skådespelare! Jag har gått på Calle Flygare teaterskola och behöver mer tid till att gå på auditions och att komma in i branschen



Åsa Danielsson, 47 år. Går på Ki-jympa, Aerobics och Styrka/medel i Farsta, Kungsholmen och Ringen.
– Bli fossiljägare och hitta en T-rex. Jag skulle vilja gå med i ett team som gräver efter dinosarierna – att få både upptäcka och vara med om äventyr.



Ingegerd Ljungström, 65 år. Tränar Ki balans, rygg, senior och stavgång. 3 ggr/v och alltid på Annexet.
– Jag älskar att resa och skulle vilja åka runt i världen. Se hur människor lever genom att bo i familjer. Vill gärna hjälpa världens barn som har det svårt.



Hans Brunnberg, 63 år. Flitig besökare på flera F&S-anläggningar i stan. Går på Ki balans, Ki yoga, gym och cyklar.
– Jag har massor av egen tid nu när jag har slutat jobba. Jag tränar 5-6 ggr/v och det har jag aldrig gjort förut – jag känner inte igen mig själv! Sen går jag bland annat kurser på senioruniversitetet som jag tycker låter intressanta, nu senast en om fjärlar.



Träna inte för att bli yngre – träna för att bli äldre. Motion är världens bästa medicin och förlänger livet och ökar livskvaliteten.

Roseannas tips:

- Boka en gyminstruktion så du lär dig maskinerna och hur du ska utföra övningarna. Gör en uppföljning efter 6-8 veckor.
- Träna tre gånger i veckan för snabbt resultat. Gå gärna två och peppa varandra i gymmet. Det finns gott om tid till samtal.
- Klä dig i bekväma kläder. Ta med vattenflaska och en liten handduk att torka av maskinerna med.
- Kom ihåg uppvärmningen!

FOTO: CAMILLA BÄCKSTRÖM

Gå på en Workshop i gymmet

Funderar du på att börja träna styrketräning? Är du gammal i gymgården och sukter efter något nytt? Vill du ha något specifikt att träna inför? Ta tillfället i akt och gå på en av F&S Stockholms Workshops.

■ **12/11 Seniorgym, Farsta**
En tankeväckande eftermiddag för dig som senior. Först en genomgång av vad du bör tänka på, träningsmöjligheter, vilka behov bör vi särskilt tänka på. Vi går sedan in i gymmet och resonerar om vilka utrustningar som passar till vad. Tillsammans testar och känner vi på olika övningar. Vi bjuder på eftermiddagskaffe och kanelbulle.
Anmälan gör du i receptionen i Farsta.

■ **27/11 Inför Wasaloppet, Karolinska Institutet**
En kväll i längdåkningens tecken. Vi inleder med en genomgång om vad du ska tänka på inför ett sådant kraftprov som ett långlopp innebär. Vad belastar jag under åkningen – hur belastar jag kroppen? Hur ska jag tänka för bästa möjliga stödjande träning innan skidor kommer på. Varför är ryggen så viktig? Träningsmängd, träningsplanering. Vi ska försöka svara på dessa frågor sedan gå ut i gymmet och praktiskt visa och prova på effektiva övningar.
Anmälan gör du i receptionen på Karolinska Institutet.

■ **7/12 Funktionell träning, Skrapan**
Det pratas mycket om funktionell träning – vad är det egentligen. Vi visar hur du kan träna upp kroppens rörlighet, styrka och kondition med hjälp av kroppen själv som belastning. Hur du kan få ut maximalt av en hantel, kabeldrag eller gummisnodd med hjälp av kroppens hävstång och ett instabilt läge.
Anmälan gör du i receptionen på Skrapan.

Bli äldre, bli frisk – motionera!

Har du egen tid så utnyttja den till att investera i dig själv – res, skaffa nya hobbies eller förverkliga dina drömmar och passioner. Eller må bra genom att träna. Styrketräning är bra och skonsam träning som passar alla åldrar.

Det är aldrig försent att börja träna. Man kan utveckla musklerna högt upp i åldrarna. Forskning visar att kroppen svarar på träning även i hög ålder – 85 år eller äldre.

Att träna i gym är effektivt och säkert. Med styrketräning kan du rehabilitera skador, komplettera annan träning, bygga styrka eller helt enkelt komma i form.

Du förebygger framtida småkrämpor och kan bli av med dom med styrketräning, säger Roseanna Wallinder som är gyminstruktör och joggingledare på F&S Stockholm.

Kroppen slits med åren men med träning håller du många småbesvär borta och minskar risken för att drabbas av sjukdomar. Med en god kondition återhämtar du dig snabbare när du varit sjuk.

Många får bland annat problem med hållningen när de blir äldre.

Hållningen är alltid A och O även när du tränar i gymmet. Tänk på att ha axlarna bakåt, nedåt, säger Roseanna.

När du köper ett träningskort hos Friskis&Svettis Stockholm ingår en gymintroduktion av en utbildad gyminstruktör. Ni lägger tillsammans upp ett träningsprogram som passar dig och dina förutsättningar.



Namn: Roseanna Wallinder.
Ålder: 65 år.
Yrke: Guide, föreläsare och lärare i retorik och kommunikation.
Gör på F&S: Gyminstruktör och joggingledare. Har varit ledare i 20 år och funktionär inom F&S ännu längre.
Varför ideellt arbete: Engagemanget i F&S ger glädje och energi.
Tränar: Gym, jogging, cykling. Leder cykelturer på Cuba och i Italien bland annat.
Favoritmuskel: Hamstring.

Namn: Per Bergkvist.
Ålder: 67 år.
Yrke: Pensionerad säljchef.
Tränar: Simmar. Styrke- och konditionstränar på F&S Farsta 5 ggr/v på förmiddagar.
Favoritmuskel: Bröstmuskeln.
Om träning: Själens mår bra av träning. Efter 5-10 minuter på löpbandet försvinner eventuella bekymmer.
Om extra Egen tid: Åka till andra kulturer och leva där genom ideellt arbete.
Tips: Bli äldre, bli frisk – motionera!

ROSEANNA HITTAR DU PÅ GYMNET I FARSTA VARANAN ONSDAG 16.30-18.30. VARANAN TISDAG PÅ RINGEN 10.00-12.00 DÅ DET ÄR SENIORGYM. JOGGGA MED HENNE VARANAN TISDAGKVÄLL, 18.15 FRÅN RINGEN.

Utgå från din egen kapacitet för att veta hur hårt du ska träna. Du bör ligga på 70-80 procent av din kapacitet. Var inte rädd för att ta i, det ska vara ett rejält motstånd, säger Roseanna som rekommenderar träning tre gånger i veckan och en uppföljning efter sex till åtta veckor.

Om du har nått ett uppsatt mål kan det räcka med att träna en gång i veckan för att upprätthålla det, fortsätter hon.

För att behålla motivationen kan det vara bra att kombinera styrketräningen med annan träning. Roseanna tycker stavgång är ett bra komplement.

Stavgång är lågintensiv träning som är bra om man känner sig lite osäker på balansen när man går i terräng. Du har fyra isättningspunkter istället för två – du slipper titta ner på marken och kan koncentrera dig på att använda rätt teknik. Stavgång är lite meditativ träning som gör att du automatiskt går lite fortare än när du promenerar, säger Roseanna.

Vad du än väljer för typ av träning – den ska vara rolig och allsidig. Då är chansen störst att du behåller din intention att leva ett bättre, friskare och längre liv.

Text och foto: Lotta Westberg

Klipp ut och ta med till gymmet.

Fyra bra styrkeövningar



Stående ryggresningar. Här jobbar du med de djupa ryggmusklerna – i ändryggen – som det är vanligt att man får ont i. Se till att du har stöd för bäcken på dynorna. Håll in hakan mot bröstet och sänk ner kroppen helt. Dra sedan upp kroppen tills den är helt sträckt och lyft lite på hakan.
Att tänka på: Överböj inte ryggen bakåt i upprätt ställning – se till att du är en "förlängning" av maskinens lutning (som man ser på bilden).



Sit-ups (crunches) på boll. En effektiv magövning där du jobbar med framför allt med de yttre och inre sneda bukmuskulaturen och den raka bukmuskeln. När du ligger på bollen ska du ha stöd för svanken under hela övningen. Gå ner på bollen så att magmuskulaturen sträcks ut, dra in hakan mot bröstet och res upp till det läge då svanken fortfarande har kontakt med bollen. Övningen blir svårare och effektivare om du sätter ner fötterna på golvet i 90-gradig vinkel. Men innan du fått in balansen kan det kännas tryggt att ha fötterna mot väggen.
Att tänka på: Andas ut på uppvägen när du gör denna övning.



Axellyft åt sidan. Denna övning är framför allt bra för axlar, skuldror och nacke. Se till att komma i en position att kuddarna ligger stadigt på armarna och att de hela tiden befinner sig där. Lyft armarna något över horisontalläget.

Att tänka på: Det är med armbågen man trycker upp – inte handlederna.



Sittande rodd. Involverar de stora ryggmusklerna. Du sitter med rak rygg i en position att du knappt når fram till handtagen. Börja övningen med att dra ihop skulderbladen med raka armar (känn att du kan ha en penna fastsatt mellan skulderbladen), dra sedan handtagen till dig så långt det går utan att du släpper kontakten med bröstdynan.

Hitta lugnet i dig själv

Ki balans är träning för själen lika mycket som för kroppen. Med slutna ögon, långsamma övningar och medveten andning får du kontakt med din kropp. En här och nu-upplevelse.

Belysningen och musiken är dämpad. Klädseln är ledig och fötterna bara. Det är mestadels kvinnor i blandade åldrar och alla har tagit varsin yogamatta från hyllan. Jag ska prova ett Ki balanspass på Annexet, en av F&S Stockholms träningsanläggningar.

Ledaren Carina Sjöberg hälsar oss välkomna med lugn och vilsam stämma.

Passet börjar med en så kallad inbalansering – ett sätt att få kontakt med hela sin kropp och hitta rätt hållning.

– Övningarna ska öka kroppsmotiviteten och stärka här och nu-upplevelsen, säger Carina som startade träningsformen för sex år sedan.

Ki balans är F&S lugnaste träningsform med inspiration från yoga, basal kroppskänedom, pilates, qi gong och olika avslappningstekniker. Ki betyder livskraft och ordet balans syftar till helheten i kropp och själ.

Ki balans är en utmärkt träningsform för alla men lämpar sig extra väl för lite äldre. Den är mjuk och skonsam men samtidigt effektiv.

– Rörligheten är viktig att prioritera när man blir äldre. Och hållningen så man inte sjunker ihop framåt. Styrkan och smidigheten i ryggen är oftast det som försämras först. En stark och rörlig rygg förbättrar hållningen och håller oss friska och besvärsfria, säger Carina som själv har en perfekt hållning.

En långsam och lång uppvärmning gör att jag riktigt känner värmen som sakta och nästan rinnande sprider sig ut i hela kroppen. Carinas ord ”cirkulationsfrämjande” stämmer verkligen.

Efteråt kommer rörelser med mycket energi. Fokus, koncentration och tid till att genomföra varje rörelse ordentligt får svetten att rinna, åtnings-tone i min panna.

– I Ki balans tränar vi rörlighet, funktionell styrka – framför allt för bålén – balans, avspänning och andning. För den som inte är så vältränad kan Ki balanspasset vara konditionskrävande, säger Carina.

Det mjuka pianot och den ensamma basen tillsammans med mina egna andetag vaggar mig mjukt genom de sista övningarna.

Jag känner plötsligt att jag är mitt i min egen kropp – här och nu. Precis så som Carina berättade tidigare.

Lugnet sitter i länge – inte ens larmet uppe på S:t Eriksbron kan få pulsen att öka när jag traskar hemåt med en skön känsla i hela mig. ■

Text: **Lotta Westberg**, som skulle lyssna igenom alla 300 vinylplattorna på högsta volym om extra tid och inga grannar funnes. Det finns även en önskan att återvända till Fraser Island i Australien – den vackraste platsen på jorden.



FOTO: LÖTTA WESTBERG

Namn: Carina Sjöberg.
Ålder: 62 år.

Gör: Spinninginstruktör och leder Ki balans och Ki yoga. Träningsansvarig för jympan i F&S Stockholm.

Tränar: 4 ggr/veckan.

Favoritmuskel: Alla coremusklerna.

Gillar: Körsång. ”En upplevelse jämförbar med träning tack vare den energi och kraft det skapar. Ett fantastiskt endorfinpåslag som gör mig glad”.

Favoritträningsform: Ki balans och skivstång.

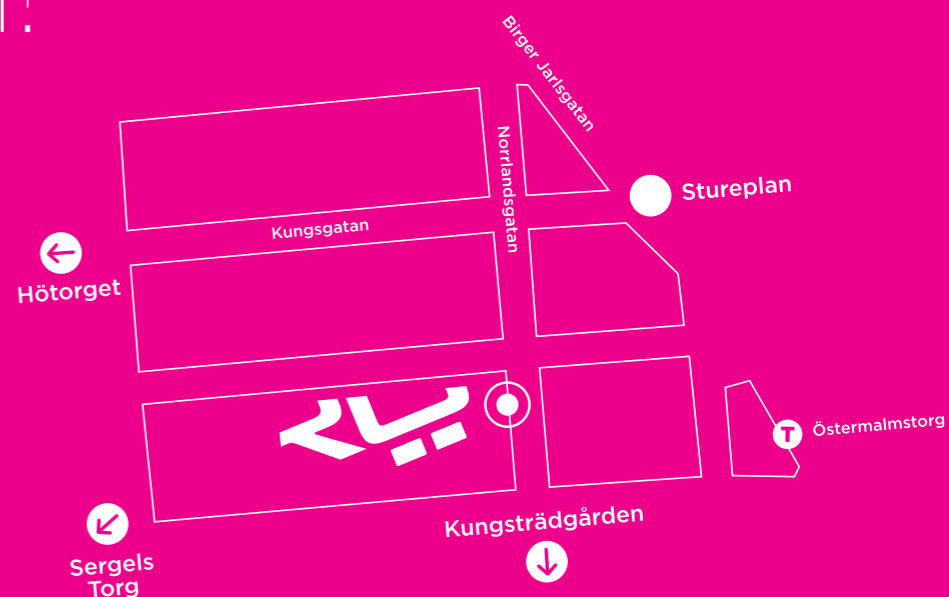
Om extra Egen tid: Lära italienska, ta sånglektioner och lägga ner ännu mer tid på trädgården.

FOTO: ALEXANDER RUAS



RÖHNISCH
women only

Lucky you!
Den allra första
Röhnisch-butiken
har öppnat på
Norrandsgatan 21
i Stockholm.
Go girl!



TEMA EGEN TID – TRÄNINGRESA

GULD

Ett smörgårdsbord av träning – det är vad som väntar dig som åker med Friskis&Svettis till Portugal.

– Det här är så mycket mer än en vanlig charterresa. Du kan välja mellan flera träningstillfällen per dag och blanda det med egna aktiviteter eller bara ta det lugnt, säger Carina Sjöberg som är en av de F&S-ledarna som kommer sköta träningen i Portugal.

En aktiv resa för aktiva människor men också för nybörjaren. Är du ovan vid träning är detta ett utmärkt tillfälle att komma igång. Få en kickstart och lägga till några goda vanor att ta med sig hem. Vad väntar du på?

Gå och träna, träffa och mingla med F&S-ledarna som kommer ta hand om din träning i Portugal.



Carina Sjöberg
KI BALANS, mån,
17.00 på Annexet.
KI BALANS, tis,
11.45 på Ringen.
KI YOGA 2, tis,
19.00 på Annexet.



Héléne Ohlsson
STAVGÅNG,
tis, 18.15 på
Kungsholmen.
STAVGÅNG, tors,
18.15 på Ringen



Susanne Jidesten
CORE BOSU, mån,
11.30 på Karolinska
Institutet.
SPINPULS, tis,
11.45 på Karolinska
Institutet

Läs om resan på sidan 34 i Friskispressen och på hemsidan www.sthlm.friskissvettis.se

Grattis Mattias!

Du vann i tävlingen, F&S-klassikern, och får en träningsresa till Portugal.

1:a plats: Mattias Lindsäter, en Springtime-resa för 2 personer.

2:a plats: Kristina Ringqvist, ett årskort på F&S Stockholm.

3:dje plats: Cecilia Sundelin, ett träningsset från Röhnisch.

Läs hur dom hittade sin drivkraft på hemsidan.

Mark Markefelt har tränat med Friskis&Svettis ända sen starten. I år fyller F&S Stockholm 30 år och Mark fyller hela 90 år. Båda födelsedagsbarnen är still going strong



Grattis!

– Tack. Jag firade 90-årsdagen med smörgåstårter och champagne. Jag har inga bekymmer med att fylla 90 år – jag kan tänka mig att bli 100!

Hur viktig är träningen?

– Mycket viktig, motion håller mig och min fru igång. Att röra på mig har alltid varit en naturlig del av mitt liv. Jag har brottats med DIF, varit tyngdlyftare i Stockholms atletklubb, spelat tennis, lirad fotboll, spelat golf, vandrat med Stockholms vandrarreförening i 25 år och jympat med Friskis&Svettis i 30 år.

Namn: Mark Markefelt.
Ålder: 90 år.
Gör: Pensionär. Jobbade tidigare som inköpare av trycksaker åt staten och som fotograf.
Tränar: Seniorjympa och promenerar med sin fru Barbro.
Favoritmuskel: Armmusklerna, var en hejare på att stå på händer länge i ungdomen.

Bästa med Friskis&Svettis?

– Förutom själva träningen är den sociala biten viktig. Jag har alltid badat bastu efter jympan och där har vi blivit ett gäng som pratar om allsköns saker och har trevligt tillsammans. Sedan några år tillbaka ingår jag i den numera välkända Gubbröran som huserar på F&S Hornstull. Rent fysiskt känner jag mig ungdomlig på jympan eftersom många seniorer är betydligt yngre än mig.

Höjpunkter?

– Alla härliga seniorledare som jag tränat med genom åren. De är inspirerande och betyder mycket för att träningen ska bli bra. Utejympan är också trevlig eftersom alla – både barn och vuxna – kan träna tillsammans på en och samma gång.

Tips till äldre som vill röra på sig?

– Gå med på vandringar som leds av erfarna ledare. ■

Text och foto: Lotta Westberg

30 år fyllde Idrottsföreningen Friskis&Svettis Stockholm i maj 2008. F&S Stockholm hade 1 450 medlemmar 1978 – idag närmar sig medlemsantalet 60 000. Sveriges största idrottsförening!

9 november Det händer i Friskis & Svettis Stockholm

Bjud far på träning! På Fars dag är du välkommen att gratis ta med dig din pappa och träna på F&S Stockholms alla anläggningar.



FÖRELÄSNING

TRÄNA SMART
Föreläsare: Stefan Haag berättar och visar hur du ska träna för ett så bra resultat som möjligt. Var och när: F&S Ringen. Tisdag 4/11, kl 7.30. Lördag 15/11, kl 15. Måndag 1/12, kl 20. Föreläsningen varar 90 min utom morgonföreläsningen som varar 1 tim. Gratis för F&S medlemmar. Anmäl dig på lokalen.



BLI LEDARE ELLER INSTRUKTÖR

Har du kraft och tid att engagera dig i ett ideellt uppdrag? Har du förutsättningar att inspirera och leda? Stimuleras du av möten med nya människor? Ta då chansen att utvecklas inom träning och hälsa! Välkommen till ett informationsmöte där vi berättar mera. F&S Annexet tors 20/11 F&S Farsta tis 25/11 F&S Kista Entré mån 1/12 Samtliga möten startar kl 18.00. Ingen föranmälan behövs – bara kom! Läs mer på hemsidan.



FRUKOST
Ställ klockan! Kom hit på frukost och utbyt träningstips med varandra. Tis 2/12 kl 8-9.30 F&S Hornstull Ons 26/11 kl 8-9.30 F&S Ringen



KAFFEREP
Koppla av och umgås efter seniorpasset när F&S bjuder på fika. Tis 11/11 kl 11-12 F&S Ringer Ons 26/11 kl 11-12 F&S Hornstull



BARNJYMPA
Nu finns barnjympan som riktar sig till dagis och andra barngrupper även på F&S Farsta. Varannan fredag 10.00 fram till vecka 48. Förboka barnjympan på telefon 429 70 00.

OKTOBER	
T 28	
O 29	
T 30	
F 31	Gärdet, Ki box 2, 16.00

NOVEMBER	
L 1	
S 2	
M 3	45
T 4	TRÄNA SMART Ringen 7.30
O 5	
T 6	
F 7	Gärdet, Dans, 16.30
L 8	
S 9	Fars dag, bjud honom på träning!
M 10	46
T 11	KAFFEREP 11.00
O 12	Workshop i gymmet. Se sid 5
T 13	
F 14	Gärdet, Ki balans, 16.30
L 15	TRÄNA SMART Ringen 15.00
S 16	
M 17	47
T 18	
O 19	
T 20	
F 21	Gärdet, Afro, 16.30
L 22	
S 23	
M 24	Höstdagsjämningen 48
T 25	GÄSTJOGGARE, Ringen
O 26	KAFFEREP 11.00
T 27	Workshop i gymmet. Se sid 5
F 28	Gärdet, Skivstång/kondition, 16.00
L 29	
S 30	

DECEMBER	
M 1	TRÄNA SMART Ringen 20.00
T 2	Frukost på Hornstull 8.00
O 3	
T 4	
F 5	Gärdet, Orientalisk bas, 16.30
L 6	
S 7	Workshop i gymmet. Se sid 5
M 8	Frukost på Ringen 8.00
T 9	
O 10	Nobeldagen
T 11	
F 12	Gärdet, Hiphop r'n bas, 16.30
L 13	Luciadagen, frukost på sängen
S 14	
M 15	51
T 16	
O 17	
T 18	
F 19	Gärdet, Hiphop r'n bas, 16.30
L 20	
S 21	
M 22	JULSCHEMAT Börjar 52
T 23	Gäller 22/12-6/1. Hela julschemat finns på hemsidan.
O 24	Julafton
T 25	
F 26	
L 27	
S 28	
M 29	Islamskt nyår
T 30	
O 31	Nyårsafton

JANUARI	
T 1	Gott nytt år!
F 2	
L 3	
S 4	
M 5	2
T 6	
O 7	Friskispressen nr 1 utkommer



Namn: Fredrik Ringström.
Ålder: 35 år.
Gör: Tävlrar i Multisport.
Styrka i laget: Jämn på alla grenar.
Tränar: Löpning, cykling, paddling och styrketräning med egna kroppen som motstånd. Passar på till och från jobbet 6 ggr/v, ofta två pass per dag.
Favoritträningsform: All träning utomhus.
Favoritmuskel: Magmuskulaturen.

Jogga med Multisportaren FREDRIK RINGSTRÖM

Vad är Multisport?

– Det är en upplevelseinriktad konditionsidrott där tävlingarna är uppbyggda av flera delmoment. Basen är löpning, cykling och paddling. Sen kryddar man med olika äventyrsbetonade grenar, exempelvis simma i grottor och fira ned sig från höga byggnader. Man deltar med lag bestående av två till fyra deltagare beroende på tävlingens längd vilket kan variera från en dag upp till sju dagar.

Varför Multisport?

– Det är så himla roligt att utmana sig själv. Jag började multisporta år 2000 tillsammans med studiekamrater när jag gick på universitetet i Luleå och vi håller fortfarande på och tävlar tillsammans. Jag hinner med fem sex tävlingar per år beroende på var tävlingarna går.

Varför ska jag springa med dig?

– Är du det minsta nyfiken på Multisport så kan jag berätta en hel del och kanske slå hål på en del myter om sporten. Jag kan motivera dig att vara med i en tävling – man behöver inte värsta utrustningen för att kunna delta. ■

Text: Lotta Westberg

När och var?

Jogga med Fredrik och ställ alla frågor du har om Multisport och träning. F&S Ringen, tisdag den 25/11 18.15.

Det händer hela tiden saker på F&S Stockholms träningsanläggningar. Mycket mer än vad du kan se här. Håll utkik på din lokal eller på hemsidan.



Gör det med lust

– Nu ska jag äntligen sätta igång – orka dansa hela festen, minska magen, klara skidbacken i ett svep, få lite mer muskler på kroppen eller helt enkelt ha så där kul som de verkar ha på jympan.

En ny eller förändrad vana är många gånger svår att vidmakthålla. En ny motionär är ofta starkt motiverad till en början. Nytt beslut, nytt liv, ny investering i träningskort och skor.

Efter ett ganska kort tag så börjar det gamla livet komma ikapp i form av vårt behov av att bekvämlighet och gamla livsvanor sätter krokben för våra goda intentioner trots att det var ganska kul därefter på gymmet, jympagolvet eller i spinningssalen.

Förhoppningar om omgående resultat kommer kanske också på skam.

Det är nu jag är i störst behov nya och stödjande rutiner. De där rutinerna som förstärker gårdagens beslut om nytt liv. Här är några tips:

- ▶ Packa ned träningskläder redan kvällen innan planerad aktivitet.
- ▶ Komplettera matlådan med ett mellanmål för förhöjd beslutsamhet när arbetsdagen börjar gå mot sitt slut.
- ▶ Boka upp den där kamraten som man slog vad med.
- ▶ Läs igenom träningsrekommendationer eller skaffa en ny övning i veckan från gyminstruktören.
- ▶ Sätt rimliga, inspirerande och ganska snabba närbars etappmål genom att till exempel besöka träningsanläggningen två gånger i veckan i två månader, orka cykla upp för Götgatsbacken på väg hem från jobbet, klara sin egen kroppsvikt 10 gånger i benpressen, fixa plankan under jympan i 60 sekunder.

Det är först när man gått igenom den processen som vi kan börja våga känna att man nog skaffat sig ett nytt hållbart beteende.

Ingår den här nya vanan som en naturlig del i mitt liv? Har den berikat min fritid – kanske även mitt livsinehåll för att uttrycka det högtidligt.

När du summerar din insats med de etappmål du kanske valt – nådde du din vision, DM i puckelpist? Eller nådde du helt enkelt målet att ha ett bättre och gladare liv.

Många gånger när man kommit så långt så har både målet och vägen dit smält ihop till ett sunt och trevligt förhållningssätt till kroppslig rörelse och ansträngning.

Det stämde nog det där som ledaren sa: det ska vara lustfyllt att träna. ■



Peter Anderson, gymansvarig på F&S Stockholm peter.anderson@sthlm.friskissvettis.se Om Peter fick extra egen tid skulle han gå en svetskurs, renovera en gammal Royal Enfield, åka till Österrike och dricka vin samt åka skidor.

I HUVUDET PÅ EN VÄRD



F&S Stockholm, som är Sveriges största ideella idrottsförening, har cirka 1 200 funktionärer som engagerar sig i föreningen på sin fritid. 308 av dom är värddar. Du ser dem på träningsanläggningen där de möter dig i dörren med ett leende.



Anette kan du mingla med på Kungsholmen onsdagar mellan 16.30–19.00.

”Jag gillar frågvisa motionärer”

Vad gör en värd?

– Nummer ett är att få motionären att känna sig välkommen – att bli sedd. Vi minglar, svarar på frågor och visar folk tillträta. Kollar att det är rent och snyggt i omklädningsrummen och tar emot biljetter i dörren in till de olika passen.

Varför blev du värd?

– Mina barn var stora och hade inte lika stort behov av mig längre. Jag ville ha något meningsfullt att göra på fritiden. Att det blev just Friskis&Svettis var en slump, det var en kompis som drog med mig.

Bästa med att vara värd?

– Jag gillar den sociala biten. Jag blir så glad av att möta glada människor, vilket 99 procent av motionärerna är. Även en dålig dag blir toppen efter ett värdpass på Friskis&Svettis. Sen är gemenskapen oss funktionärer emellan toppen.

Vilka förmåner har du?

– Jag har fri träning och ett mindre arvode. Som värd får man fortlöpan-de bra utbildningar och tillfälle att delta i olika sociala evenemang.

Konstig fråga du fått?

– En man klädd som kvinna visste inte vilket omklädningsrum han skulle använda – herrarnas eller damernas. Lite klurigt men vi kom fram till att det nog var bäst att han klädde om hemma och att jag släppte in honom direkt till salen så han slapp passera endera omklädningsrum. Och det funkade bra. ■

Text och foto: Lotta Westberg

Namn: Anette Östling.

Ålder: 46.

Yrke: jobbar på dagis och på hotell.

Gör på F&S: Värd sen 6 år.

Tränar: Medeljympa och danspass 3 gånger i veckan på Kungsholmen.

Favoritträningsform: Danspasset.

Favoritmuskel: Talorganet.

Om extra Egen tid: Skulle utveckla den konstnärliga sidan, måla mer eller lära ett hantverk.

Vill du också bli värd?

Just nu söker F&S Stockholm värddar.

Ta chansen att ingå i ett glatt kompisgäng som får stockholmarna att röra på sig.

DU ÄR VIKTIG!

Mer information om att bli värd hittar du på hemsidan.

Har du frågor är du välkommen att kontakta

Helena Jaarne som är värdansvarig: helena.jaarnek@sthlm.friskissvettis.se

Det här kan du träna på F&S Stockholm



GRUPPTRÄNING/JYMPA

Åldergräns 13 år (född 1995) om inget annat anges.

Start Enkel och lugn jympa för dig som vill komma igång.

Bas Effektiv och enkel jympa utan hopp.

Medel För dig som är van att träna, ganska högt tempo, med hopp.

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

Puls För dig som gillar tempo, flyt och en del rörelseutmaningar.

Danspasset Ett pass med mycket känsla, attityd, steg, musik- och dansstilar. Utan styrketräning.

Ki box 1 Kampsportsinspirerat pass med handskar och mitsar, 55 eller 75 min. Avslutas med meditativ qigong. Åldergräns 16 år (född 1992).

Ki box 2 En fortsättning på Ki box 1, med mer avancerade tekniker och kombinationer, 75 min. Deltagarna förutsätts ha vana av Ki box 1 eller liknande träningsformer. Åldergräns 16 år (född 1992).

Ki-jympa Kraftorienterat pass med inspiration från österländska träningsformer, kampsport och qigong.

Aerobics – gruppträning med stegkombinationer

Aerobics 1 Aerobicspass på grundnivå.

Aerobics 2 Mer avancerad koreografi än nivå 1.

Step 1 Step up-pass på grundnivå, med stegkombinationer på bräda.

Step 2 Mer avancerad koreografi än nivå 1.

Fokus på styrka

Styrka/medel Passet med mer fokus på styrka och stabiliseringsträning.

Core Fokuserad och effektiv träning för stabilitet, bålstyrka och balans.

Core bosu En utveckling av Core. Med boll/balansplattan tränas bålstabilitet, styrka och balans. Instruktiivt, fokuserat och krävande.

För dig som vill gå vidare med core-träningen.

Intra/Skivstång Intropass 75 min. Erbjuds t o m oktober. Åldergräns 16 år (född 1992).

Skivstång Styrketräning med fokus på uthållig styrka med skivstång och fria vikter. Åldergräns 16 år (född 1992).

Skivstång kondition Styrketräning med fokus på uthållig styrka med skivstång och fria vikter. Efter styrkedelen tillkommer 15 min konditionsträning i intervallform. Passet är 75 min. Åldergräns 16 år (född 1992).

STYRKETRÄNING

Åldergräns 16 år (född 1992). Alla träningsanläggningar hos F&S Stockholm har gym utom Skarpnäckskyrkan och Räcksta.

Grundinstruktion Till alla nya gymmedlemmar erbjuds en grundinstruktion anpassad efter dina behov och önskningsar.

Fortsättningsinstruktion För dig som tränat med ett grundprogram några månader, eller vill förändra ditt träningsprogram med nya övningar eller upplägg, erbjuds en fortsättningsinstruktion.

Station Träningspass med betoning på styrketräning i stationer, med redskap, 75 min.

Cirkelfys Styrkeutmaning i grupp där betoningen ligger på enkel, funktionell och effektiv träning.

Mjuk träning

Ki balans Frigörande och fokuserat barfo-tapass med träning av funktionell styrka, rörlighet, balans och kroppsmidvetenhet.

Ki yoga 1 Lugn och meditativ yoga för dig som vill stanna upp i vardagen, känna inåt och reflektera.

Ki yoga 2 Flödande och dynamisk yoga som bygger vidare från Ki yoga 1. Här får du praktisera de klassiska solhålsningarna samt stående, sittande och liggande asanas. 75-80 min.

Specialpass

Rygg Jympa för dig som behöver ta extra hänsyn till ryggen, utan hopp.

Väntabarn Jympa för dig som är gravid och vill behålla kondition och styrka.

Mamma För dig som är nybliven mamma. Med barnpassning (avgift).

Senior Enkel, skön och effektivt allsidig träning för äldre.

Öppna dörrar Jympa för dig med fysiska funktionshinder. Ledt av två ledare varav en rullstolsburen.

Familj, barn

Familj Rörelselek med spring, hopp och bus till glad musik. För barn 3–6 år och vuxna tillsammans. Hit får föräldrar med träningskort ta med sig barn utan extra kostnad.

Barn tillätet Vanliga bas- eller medelpass dit föräldrar kan ta med sig barn 7–13 år utan extra kostnad.

Barnjympa Rörelselek med spring, hopp och lek. Erbjuds till förskolegrupper som bokar platser. För datum och träningsanläggningar – se hemsidan.

Junior

Junior 7–12 år Fartfylt jympapass för killar och tjejer. Här tränar vi kondition, styrka och rörlighet tillsammans.

Ung dans 12-15 år Ett pass med mycket känsla, attityd, steg, musik- och dansstilar.

Ung kraft 12-15 år Styrkebetonade jympapass. Under säsongen får du testa olika typer av träning anpassad för dig i yngre tonåren.

Tillgängliga instruktörer Finns i F&S gym vissa tider för att hjälpa dig med din träning och svara på frågor. Se tider på anslags-tavlan.

Seniorgym Tisdagar kl 10–12 på Ringen och torsdagar kl 10–12 på Gärdet

Träningspecialist hjälper dig under en period med din träning. F n i begränsad omfattning.

SPINNING

Åldergräns 16 år (född -92). Ta med vattenflaska och handduk.

Intro Lär dig rätt inställningar och grundteknik samt prova spinning. Erbjuds t o m oktober.

Bas För dig som vill träna skonsamt och på en konditionsbefrämljande nivå.

Medel En effektiv konditionsträning för dig som kan ligga på en hög pulsnivå under en längre tid.

Spinnpuls Pulsbaserad träning på medelnivå där du styr och följer din egen träning med hjälp av en pulsmätare.

Intensiv Här är något för dig som tränat ett tag och vill ha en rejäl utmaning. Intensiv-

pass är 75 min (varav 60 min cykling).

Berg Här tränar du uthållighet med betoning på tungt och skönt. Passet är 75 min (varav 60 min cykling).

Fri Meditativt pass där ledaren vägleder, du bestämmer upplägget. 95 min (varav 80 min cykling) alt. 105 min (varav 90 min cykling).

Mamma Ett kombipass för nyblivna föräldrar med barn i babysitter. Ca 25 min spinning och 20 min styrka och rörlighet. Obs! Även pappor är välkomna.

Långpass 180 min med inriktning på uthållighet.

TRÄNA UTE

Ingår i alla träningskort. Ett träningspass ute pågår upp till 90 minuter. Uppvärmning, kondition, styrka och stretch ingår i alla pass som leds av diplomerade ledare.

Jogging Uppdelningen sker i olika grupper efter löptempo/sträcka.

Walking Rask promenad i grupp

Stavgång Träning för hela kroppen. Lätta träningskläder och walking-/joggingsskor rekommenderas. Läna stavar eller ta med egna.

Jogg-cross Växling mellan löpning, intervaller och styrka. Gruppindelning efter löptempo.

Walking-cross Växling mellan rask promenad, intervaller och styrka. Gruppindelning efter gångtempo.

FRILUFT

Aktiviteterna är utan extra kostnad eller till medlemspris för dig med träningskort. Följ med F&S ut i naturen. Kurser, dagsturer, resor och prova-på inom vandring och långfärdsskridskor. Mer information finns på F&S träningsanläggningar och på hemsidan www.sthlm.friskissvettis.se/traning/friluft.

Långfärdsskridskor Nov-mars. skridskor@sthlm.friskissvettis.se

Vandring Vandringar året om. vandring@sthlm.friskissvettis.se

Mer information om alla träningsformer finns på Friskis&Svettis träningsanläggningar och på hemsidan www.sthlm.friskissvettis.se

KONTAKT

TELEFONNUMMER Växeln 08-429 70 00

Direktnummer till träningsanläggningarna

Annexet Rörelse&Ro 08-429 70 05

City 08-429 70 03

Farsta 08-429 70 09

Gärdet 08-429 70 04

Hornstull 08-429 70 01

Karolinska Institutet 08-429 70 06

Kista Entré 08-429 70 44

Kungsholmen 08-429 70 02

Ringen 08-429 70 07

Skrapan 08-429 70 77

Sveavägen 08-429 70 41

Varsågod! Här får du F&S Stockholms schema

Schemat gäller för hösten 2008 (1/9-21/12). Alla pass leds av F&S diplomerade ledare och alla gyminstruktörer är licensierade. Samtliga scheman gäller med reservation för eventuella ändringar.

ANNEXET RÖRELSE&RO

S:TERIKSGATAN 63, FRIDHEMSPLAN

ÖPPETTIDER
Observera att senaste inpassering är 45 min före stängning.

Måndag	09.30-20.45	Freitag	11.00-17.45
Tisdag	11.00-20.45	Lördag	stängt
Onsdag	11.00-21.45	Söndag	15.00-18.45
Torsdag	11.00-17.45		

Gruppträning/Jympa

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00	SENIOR •						
11.00					KI BALANS •		
12.00	KI BALANS •		KI BALANS •		RYGG •		
15.00	BAS •				KI YOGA 1 •		
16.00	START •		BAS •		BAS •		
17.00	KI BALANS	START	KI BALANS				BAS
18.00	RYGG	RYGG	START				
19.00	KI YOGA 1	KI YOGA 2 75	RYGG				
20.00			KI YOGA 1 •				

FÖRKLARINGAR

• Här gäller även Begränsade träningskort.

LOKALER

Max antal/pass: 40 st

PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges. Insläpp 40 min innan passet.

CITY

MÅSTER SAMUELSGATAN 20

ÖPPETTIDER
Observera att senaste inpassering är 45 min före stängning.

Måndag	06.30-21.30	Freitag	06.30-19.30
Tisdag	06.30-21.30	Lördag	09.30-14.30
Onsdag	06.30-21.30	Söndag	14.00-18.45
Torsdag	06.30-21.30		

Gruppträning/Jympa

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00	MEDEL •	MEDEL •	MEDEL •	BAS •	MEDEL •		
10.00		SENIOR •		SENIOR •			
11.00	MEDEL 35 • KI YOGA 1 •		MEDEL 35 •		MEDEL 35 •	KI BOX 1 75 •	
11.30		BAS 35 •		BAS 35 •			
11.40	INTENSIV 45	MEDEL 35	INTENSIV 45	MEDEL 35	INTENSIV 45		
12.00	DANS 45 •				RYGG 40 •		
12.20		RYGG 40 •		RYGG 40 •			
15.30	MEDEL •	CORE •	MEDEL •	MEDEL •	MEDEL •		AEROBICS 1 •
16.00	SKIVSTÅNG •			AEROBICS 1 •	SKIVSTÅNG •		
16.30	PULS/M •	MEDEL •	MEDEL •	MEDEL •	MEDEL •		
17.00	BAS	BAS	BAS	CORE BOSU	BAS		SKIVSTÅNG
17.30	MEDEL	INTENSIV	PULS/M	INTENSIV	INTENSIV		
18.00	STEP 2	CORE BOSU	DANS	KI YOGA 1			
18.30	INTENSIV	MEDEL	KI BOX 1	MEDEL			
19.00	SKIVSTÅNG	AEROBICS 1	SKIV/KOND 75	STEP 2			
19.30	MEDEL •		MEDEL •	STATION 75 •			

FÖRKLARINGAR

• Här gäller även Begränsade träningskort.

☐ Pass i Lilla hallen.

LOKALER

Max antal/pass: Stora hallen 95 st (Ki box 70 st) Lilla hallen 65 st (Step, Skivstång och Core bosu 40 st)

PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges. Insläpp 40 min innan passet.

FARSTA

STORFORSPLAN 44, FARSTA

ÖPPETTIDER
Observera att senaste inpassering är 45 min före stängning.

Måndag	07.00-22.00	Freitag	07.00-19.30
Tisdag	09.00-21.00	Lördag	08.30-17.00
Onsdag	07.00-22.00	Söndag	10.00-19.00
Torsdag	09.00-21.00		

Gruppträning/Jympa

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
9.00						B	

GÄRDET

TEGELUDDSVÄGEN 31, GÄRDET

Gruppträning/Jympa

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00		MEDEL •		MEDEL •			
10.00	SENIOR •		SENIOR •		SENIOR •	FAMILJ •	
10.30							BAS •
11.00						MEDEL ☺ •	
11.45	BAS 35 •	CORE •	MEDEL 35 •	BAS 35 •	MEDEL 35 •		
15.00						MEDEL •	
16.30	BAS •	MEDEL •	BAS •		HAPPY HOUR ☺ •		MEDEL •
17.30	MEDEL	BAS	SKIVSTÅNG	BAS	MEDEL		
18.30	SKIVSTÅNG	CIRKELFY	MEDEL	CORE			
19.30	KI YOGA 2 75 •	MEDEL •		MEDEL •			

FÖRKLARINGAR
 • Här gäller även Begränsade träningskort.
 ☺ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.
 ☹ Sagoläsning.
 ☹ Varierande typer av pass. Se hemsidan för information.

LOKALER
 Max antal/pass: 85 st (Skivstång 40 st, Ki yoga 60 st och Danspass 65 st)

PASSEN
 Ett pass är 55 min om inget annat anges. Insläpp 40 min innan passet.

HORNSTULL

LÅNGHOLMSGATAN 38, HORNSTULL

Gruppträning/Jympa

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00		MEDEL •		MEDEL •			
10.00			SENIOR •		SENIOR •	FAMILJ • VÄNTABARN •	MEDEL •
10.30	MAMMA ☺ •	MEDEL ☺ •		MAMMA ☺ •			
11.00						MEDEL ☺ •	MEDEL • JUNIOR ☹
11.30	MEDEL •	BAS •	MEDEL •	BAS •	MEDEL •		
12.00						BAS •	
14.00	SENIOR •						
14.30						MEDEL •	
15.00	MEDEL •		MEDEL •		MEDEL •		MEDEL •
15.30						STATION 75 •	
16.00	BAS •	PULS/M •	BAS •	MEDEL •	DANS •		BAS •
16.30	AEROBICS 1 •	KI BALANS •	UNG KRAFT ☹	BAS •	BAS •		CORE BOSU •
17.00	MEDEL	BAS	MEDEL	PULS/M	KI BOX 1		MEDEL
17.30	CORE	SKIVSTÅNG	BAS	VÄNTABARN	SKIVSTÅNG		KI BALANS
18.00	INTENSIV	MEDEL	INTENSIV	MEDEL	MEDEL		INTENSIV
18.30	BAS	RYGG	CORE BOSU	RYGG			
19.00	MEDEL	INTENSIV	MEDEL	INTENSIV			
19.30	DANS •	BAS •	AEROBICS 1 •	BAS •			
20.00	KI BOX 2 75 •	MEDEL •	PULS/M •	KI-JYMPA •			

Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.30						MEDEL •	FRI 105 •
11.30						LÅNGPASS • (udda v)	
11.45			MEDEL •				
16.30	SPINNPULS •		BAS •	MEDEL •	MEDEL •		SPINNPULS
17.00		INTENSIV 75					
17.30	MEDEL		SPINNPULS	SPINNPULS	SPINNPULS		
18.30	SPINNPULS	INTRO/BAS •	MEDEL	FRI 95			
19.30	MEDEL •	SPINNPULS •	SPINNPULS •				

FÖRKLARINGAR
 • Här gäller även Begränsade träningskort.
 ☹ Pass i Lilla hallen.
 ☹ Bärpassning. Avgift 20 kr/gång.
 ☺ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.
 ☹ Inställd v 44.
 ▶ Intro t o m oktober. Bas fr o m november.

LOKALER
 Max antal/pass: Stora hallen 80 st (Ki box 60 st) Lilla hallen 40 st Spinning 35 st

PASSEN
 Ett pass är 55 min om inget annat anges. Insläpp 40 min innan passet.

TRÄNA UTE Onsdagar 18.15 Walking-cross och Jogg-cross.

KAROLINSKA INSTITUTET

NOBELS VÄG 8, BUSS 3, 70, 73, 77, 507

Gruppträning/Jympa

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00		MEDEL •					
10.30				MEDEL •		MEDEL •	BAS •
11.30	CORE BOSU •	MEDEL •	RYGG 40 •	MEDEL •	MEDEL •	RYGG •	
15.30	MEDEL •		CIRKELFY		MEDEL •		
16.00							MEDEL •
16.30	BAS •	MEDEL •	MEDEL •	CORE •	SKIVSTÅNG •		
17.00							KI BOX 2 75
17.30	MEDEL	INTENSIV	BAS	STEP 1	AEROBICS 1		
18.00	KI YOGA 1	KI YOGA 1	KI YOGA 1	KI BALANS			
18.30	AEROBICS 1	DANS	SKIVSTÅNG	MEDEL			
19.30	SKIVKOND 75 •	KI BOX 1 75 •	CORE BOSU •	INTENSIV •			

Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00	MEDEL •		SPINNPULS •			SPINNPULS •	
10.30		MAMMA ☺ •					
11.45		SPINNPULS •			MEDEL •		
16.00				MEDEL •			SPINNPULS
17.00	BAS	SPINNPULS	SPINNPULS	BAS	SPINNPULS		MEDEL
18.00	SPINNPULS	INTRO/BAS •	INTENSIV 75	SPINNPULS			
19.00	MEDEL	MEDEL					

FÖRKLARINGAR
 • Här gäller även Begränsade träningskort.
 ☹ Pass i Lugna rummet.
 ☺ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.
 ▶ Intro t o m oktober. Bas fr o m november.
 ☹ Ta med dina barn under ett år, 1 babysitter.

LOKALER
 Max antal/pass: Stora hallen 80 st (Step och Skivstång 50 st, Ki box och Core bosu 60 st) Lugna rummet 20 st Spinning 30 st

PASSEN
 Ett pass är 55 min om inget annat anges. Insläpp 40 min innan passet.

KISTA ENTRÉ

KNARRARNÄSGATAN 3, KISTA

Gruppträning/Jympa

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00		SENIOR •				FAMILJ • BAS •	
11.00						MEDEL ☺ • JUNIOR ☹	MEDEL •
11.30		BAS •	MEDEL •	KI YOGA 1 •			
11.45	MEDEL 35 •			MEDEL 35 •	MEDEL 35 •		
15.00						MEDEL ☺ •	
17.00	MEDEL	MEDEL	MEDEL	BAS	TJEJPASS ☹ MEDEL		MEDEL
17.30	AEROBICS 1	KI BALANS	AEROBICS 1	SKIVSTÅNG			
18.00	MEDEL	CORE	PULS/M	MEDEL			
18.30	BAS	SKIVKOND 75	BAS	KI BOX 1 75			
19.00	DANS	MEDEL	MEDEL	ÖPPNA DÖRR			
19.30			TJEJPASS ☹ •				

Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.30						MEDEL •	
11.30	MEDEL •			MEDEL •	MEDEL •		
16.30							MEDEL •
17.30	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL			
18.30	BAS	INTENSIV 75	INTRO/BAS •	MEDEL			

FÖRKLARINGAR
 • Här gäller även Begränsade träningskort.
 ☹ Pass i Lilla hallen.
 ☺ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.
 ☹ Sagoläsning.
 ☹ Entré för tejer.
 ☹ Inställd v 44.
 ▶ Intro t o m oktober. Bas fr o m november.

LOKALER
 Max antal/pass: Stora hallen 90 st (Ki box 60 st) Lilla hallen 45 st (Step och Skivstång 40 st) Spinning 30 st

PASSEN
 Ett pass är 55 min om inget annat anges. Insläpp 40 min innan passet.



FÖR DIG OCH EN KOMPIS!

Prova Ung kraft, en onsdag 16.30, kostnadsfritt på F&S Hornstull

Namn 1:

Adress:

e-post: Ålder:

Namn 2:

Adress:

e-post: Ålder:

Gäller på Ung kraft (12-15 år) i mån av plats, hösten 2008. Vi ses.

Wolff-Wear Outdoor®

Valhallavägen 145 (mittemot Fältöversten)

Tel 08-756 80 55 www.wolff-wear.se

Ons-Tor 15-19, Fre 15-18, Lör 12-16



Expeditionsjacka -50°C

~~2.798 kr~~
1.498 kr

Oliv/Svart
Röd/Svart
Blå/Svart
Svart



Thule Woman Skaljacka
~~2.498 kr~~
1.249 kr

Rosa
Petrol

50%

På allt!

Gäller tom 081230 för dig med friskiskort



Arctic Dunparkas
~~1.698 kr~~
849 kr

Svart
Petrol
Brun
Beige
Röd



Colorado Dunväst

~~998 kr~~
499 kr

Svart
Offwhite/grå

F&S STOCKHOLM – SCHEMA

KUNGHOLMEN

S:T ERIKSGATAN 54, FRIDHEMSPLAN

Gruppträning/Jympa

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00	MEDEL •	BAS •	MEDEL •	MEDEL •	MEDEL •		
9.00					MEDEL •	MEDEL •	MEDEL •
10.00	BARNJYMPA X	SENIOR •	MEDEL •	SENIOR •	MEDEL •	MEDEL •	FAMILJ •
11.00	BAS •		BAS •		BAS •	INTENSIV •	INTENSIV •
11.30		DANS		CIRKELFYS	DANS	STEP 1	SKIVSTÅNG
12.00	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL	BAS	MEDEL
13.00						MEDEL	
15.00	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL	DANS SKIV/KOND 75	MEDEL
16.00	MEDEL	BAS	MEDEL	BAS	INTENSIV	MEDEL	BAS
16.30	UNG DANS ☒	SKIVSTÅNG	AEROBICS 1	STEP 1	SKIVSTÅNG	AEROBICS 1	VÄNTA BARN
17.00	BAS	MEDEL	INTENSIV	MEDEL	MEDEL	INTENSIV	INTENSIV
17.30	VÄNTA BARN	SKIVSTÅNG	STEP 1	SKIVSTÅNG	STEP 1		
18.00	MEDEL	INTENSIV	MEDEL	INTENSIV	INTENSIV		MEDEL
18.30	SKIVSTÅNG	STEP 2	SKIVSTÅNG	AEROBICS 1			
19.00	INTENSIV	MEDEL	BAS	BAS	MEDEL		
19.30	CORE		CORE	SKIV/KOND 75			
20.00		AEROBICS 2					
20.00	PULS/M	MEDEL	INTENSIV	PULS/M			
21.00	MEDEL	MEDEL	MEDEL				

Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00		MEDEL •	MEDEL •	MEDEL •			
10.30						INTRO/BAS ••	MEDEL •
11.30						MEDEL	
11.45	MEDEL		MEDEL		MEDEL		
16.00						MEDEL	BAS
16.30	MEDEL	MEDEL	MEDEL				
17.00							MEDEL
17.30	MEDEL	MEDEL	BAS	MEDEL	MEDEL		
18.30	BAS	BAS	MEDEL	MEDEL			
19.30	INTENSIV 75	MEDEL	BERG 75	BAS			

FÖRKLARINGAR

- Här gäller även Begränsade träningskort.
- ☐ Pass i Lilla hallen.
- ✕ Endast vissa datum, se hemsidan.
- ☒ Inställd v 44.
- ▶ Intro t o m oktober. Bas fr o m november.

LOKALER

Max antal/pass:
Stora hallen 105 st
Lilla hallen 50 st (Skivstång och Step 45 st)
Spinning 30 st

PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.
Insläpp 40 min innan passet.

TRÄNA UTE

Måndagar 18.15 Jogg-cross & Walking, Tisdagar 18.15 Stavgång, Torsdagar 18.15 Jogging.



NY ANLÄGGNING

Snart dags för Lindhagen

I januari öppnar F&S Stockholm en stor och modern träningsanläggning som bjuder på mycket dagsljus och ombonade väntytor där du kan pusta ut efter ditt träningspass. Anläggningen har en stor och en liten gruppträningshall, spinningssal och ett 345 m2 stort gym med plats för konditionsträning och funktionell styrketräning. Du kommer att kunna träna alla dagar i veckan och träningsutbudet ska ha en bredd som passar de flesta – allt från lugna träningsformer till fartfylld jympa och gruppträning. Adressen är Lindhagensgatan 90-92 och närmaste tunnelbana är Stadshagen eller Thorildsplan. ■

RINGEN

RINGVÄGEN 111, SKANSTULL

Gruppträning/Jympa

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00	BAS •		MEDEL •		MEDEL •		
9.30							BAS •
10.00	SENIOR •	SENIOR •	SENIOR •	SENIOR •	BARNJYMPA X	KI YOGA 1 •	
10.30						BAS •	FAMILJ •
11.00					SENIOR •		
11.30						MEDEL	MEDEL ☉
11.45	MEDEL	KI BALANS	MEDEL	KI BALANS			
12.00					BAS		
12.30						MEDEL	
14.30						MEDEL	MEDEL
15.30	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL	PULS/M	MEDEL	MEDEL
16.00			BAS		KI BALANS		
16.30	BAS	PULS/M	MEDEL	KI-JYMPA	STATION 75		DANS
17.00	KI BALANS	BAS	BAS	JUNIOR ☒	BAS		
17.30	MEDEL	KI-JYMPA	PULS/M	MEDEL			MEDEL
18.00	BAS	SKIVSTÅNG	VÄNTA BARN	RYGG			
18.30	CORE	MEDEL	KI-JYMPA	BAS			
19.00	KI YOGA 1	BAS	KI YOGA 2 75	SKIVSTÅNG			
19.30	KI-JYMPA	MEDEL	DANS	MEDEL			
20.00		AEROBICS 1					
20.30	MEDEL		MEDEL				

Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00			MEDEL •				
10.00						MEDEL •	MEDEL •
11.00						BAS •	
12.00	BAS				MEDEL		
15.00							BERG 75
17.00	MEDEL	MEDEL	MEDEL	BAS	MEDEL		MEDEL
18.00	MEDEL	MEDEL	BAS	MEDEL			
19.00	MEDEL	INTRO/MEDEL ▶	MEDEL	INTENSIV 75			

FÖRKLARINGAR

- Här gäller även Begränsade träningskort.
- ☐ Pass i Lilla hallen.
- ☉ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.
- ☒ Endast vissa datum, se hemsidan.
- ☒ Inställd v 44.
- ▶ Intro t o m oktober. Medel fr o m november.

LOKALER

Max antal/pass:
Stora hallen 75 st
Lilla hallen 45 st (KI yoga och Ki balans 40 st)
Skivstång 26 st
Spinning 35 st

PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.
Insläpp 40 min innan passet.

TRÄNA UTE

Tisdagar 18.15 Jogging, Torsdagar 18.15 Stavgång.

RÅCKSTA

RÅCKSTA GÅRDSVÄG 13, RÅCKSTA

Gruppträning/Jympa

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00						BAS •	
11.00						MEDEL •	
16.00							MEDEL ☉ •
17.00	MEDEL •						BAS •
17.30					MEDEL •		
18.00	BAS •	STEP 1 •	KI YOGA 1 •				
18.30	SKIVSTÅNG •	MEDEL •		BAS •			
19.00	STYRKA/M •		SKIVSTÅNG •				
19.30		CORE •		MEDEL •			

FÖRKLARINGAR

- Här gäller även Begränsade träningskort.
- ☐ Pass i Lilla hallen.
- ☉ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.

LOKALER

Max antal/pass:
Stora hallen 130 st
Lilla hallen 30 st

PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

TRÄNA UTE

Onsdagar 18.15 Stavgång.

SKARPNÄCKSKYRKAN

SKARPNÄCKS ALLÉ 31-33, SKARPNÄCK

Gruppträning/Jympa

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00				MEDEL •			
10.00						MEDEL •	
11.00						BAS ☉ •	
17.00		BAS •			MEDEL •		BAS •
18.00	MEDEL •	MEDEL •	MEDEL •	BAS •			MEDEL •
19.00	BAS •	KI BALANS •	CORE •	MEDEL •			
20.00	STYRKA/M •						

FÖRKLARINGAR

- Här gäller även Begränsade träningskort.
- ☉ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.

LOKALER

Max antal/pass: 70 st

PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

SKRAPAN

GÖTGATAN 78, MEDBORGARPLATSEN

Gruppträning/Jympa

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00		KI YOGA 1					
9.30				PILATES ★			
12.00				CORE	KI YOGA 1		
16.00				AEROBICS 1			AEROBICS 1
17.00	STEP 2	KI YOGA 1	KI BALANS	CIRKELFYS	AEROBICS 1		SKIV/KOND 75
18.00	SKIVSTÅNG	AEROBICS 2	STEP 2	DANS			
19.00	AEROBICS 1	CORE BOSU	SKIVSTÅNG	KI YOGA 1			
20.00	CORE BOSU	CIRKELFYS	AEROBICS 2	STEP 1			

FÖRKLARINGAR

- ★ Gästpass. Ledt av instruktörer som inte är F&S-utbildade.

LOKALER

Max antal/pass: 30 st
(Cirkelfys och Core bosu 27 st.)

PASSEN

Ett jympapass är 55 min om inget annat anges.
Insläpp 40 min innan passet.

SVEAVÄGEN

SVEAVÄGEN 63/KUNGSTENS G. 39, RÅDMANS G.

Gruppträning/Jympa

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.30	MEDEL •	KI BALANS •	MEDEL •		MEDEL •		
9.30			SENIOR •		SENIOR •	BAS •	
10.00							MEDEL •
10.30			MAMMA ☉ •		MAMMA ☉ •	AEROBICS 1 •	
11.00	MEDEL •	BAS •		BAS •		MEDEL •	BAS •
11.30		SKIVSTÅNG •	MEDEL •		MEDEL •	SKIVSTÅNG •	
12.00	MEDEL •			KI YOGA 1 •	SKIVSTÅNG •		
15.00						MEDEL •	
16.00	MEDEL •	MEDEL •	MEDEL •				MEDEL ☉ •
16.30	SKIVSTÅNG •	AEROBICS 1 •	SKIVSTÅNG •	SKIVSTÅNG •	AEROBICS 2 •		STEP 1 •
17.00	BAS	BAS	JUNIOR ☒	MEDEL	BAS		MEDEL
17.30	SKIVSTÅNG	STEP 1	STEP 2	AEROBICS 1	SKIVSTÅNG		AEROBICS 1
18.00	MEDEL	MEDEL	CORE	BAS	MEDEL		
18.30	AEROBICS 2	SKIVSTÅNG	AEROBICS 2	SKIVSTÅNG			
19.00	CORE	BAS	MEDEL	MEDEL			
19.30	SKIVSTÅNG •	INTRO/SKIV ▶▶	SKIVSTÅNG •	AEROBICS 1 •			
20.00	MEDEL •	MEDEL •					

Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.30		MEDEL •	MEDEL •	MEDEL •			
10.30						MEDEL •	MEDEL •
11.00				MEDEL •			
12.00	MEDEL •	MEDEL •	MEDEL •	MEDEL •	MEDEL •		
16.30	MEDEL •	MEDEL •	MEDEL •	MEDEL •	MEDEL •		MEDEL •
17.30	BAS	BAS	MEDEL	MEDEL	MEDEL		MEDEL
18.30	BERG 75	MEDEL	BAS	INTRO/BAS •			
19.30		MEDEL •	NTENSIV 75 •	MEDEL •			

FÖRKLARINGAR

- Här gäller även Begränsade träningskort.
- ☐ Pass i Lilla hallen.
- ☉ Bärpassering, 20kr/gång.
- ☒ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.
- ☒ Inställd v 44.
- ▶ Intro 75 min t o m oktober. Skivstång 55 min fr o m november.
- ▶ Intro t o m oktober. Bas fr o m november.

LOKALER

Max antal/pass:
Stora hallen 45 st
Lilla hallen Aerobics 28st, Step, Skivstång och Ki yoga 26 st
Spinning 22 st

PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.
Insläpp 40 min innan passet.

TRÄNA UTE

DAG	WALKING	WALKING-CROSS	STAVG
-----	---------	---------------	-------



Plötsliga skrik och bongotrummor är "big no-no"s när Kiana Svanold mixar musiken du hör i gymmen på F&S Stockholms träningsanläggningar.

Musikens kraft

Musik kan vara personlig, peppande, störande och alldeles underbar. Att man får extra kraft av den när man tränar håller nästan alla med om.

Jympaledaren sätter ihop sitt pass med rörelser och egen vald, varierad musik så det driver dig framåt och gör att du orkar hela passet igenom.

På gymmet däremot har en cd-växlare med cirka fem skivor skött musikalet.

– Det var ohållbart. Jag förstår de som kom och klagade på att de hört samma låt ett antal gånger under ett och samma pass i gymmet, säger Kiana Svanold som nu är ansvarig för musikmixen i gymmen.

Till sin hjälp har hon F&S egen musikstudio som innehåller drygt 80000 titlar och uppdateras 6–8 gånger om året.

10–30 sekunder har Kiana på sig att höra om en låt funkar i gymmet. Då hjälper det att hon har ett förflutet som sångerska och skriver egen musik.

– Jag har bra hörsel och förståelse för hur musik är uppbyggd och arrangerad men mycket går på känsla – det finns egentligen ingen rätt eller fel musik, säger Kiana som fått många positiva reaktioner på de låtlistor hon nu skapar och uppdaterar en gång i månaden.

Det finns fyra olika låtlistor – Easy, Mellanmix, Primetime och Dans – som spelas vid olika tillfällen, lite beroende på dag och tid.

Easy spelas ofta på förmiddagarna och innehåller ballader, soft jazz och lite 60-tal.

Lisa Ekdahls "Vem vet" är ett exempel på en typisk easy-låt.

Mellanmixen är väldigt blandad musik, inte för hårt men inte för segt. All Saints "Never ever" är ett exempel.

Primetime rullar när det är som mest folk, då är det högrörelse som gäller. Mycket rock, glad, pådrivande och energisk musik. Metallica, Lena PH och Pink blandas hejvilt med grupper som BWO och Rammstein.

Danslistan består mest av house, techno och electronica och funkar bäst en fredagskväll. Som lite förfest.

De olika träningsanläggningarna bestämmer själva vilken lista, och när, de kör på sina gym. Och flexibilitet råder.

Volymen ställs in i receptionen.

– En del vill att vi ska höja rejält men det finns definitivt en gräns för allas trevnad. Det finns inga öron i gymmen som känner av volymen utan vi måste själva känna nivån, säger Kiana. Hon fortsätter:

– Naturligtvis kan motionärerna komma med önskemål om volym och en speciell låtlista till oss i receptionen. Vi gör vårt bästa för att så många som möjligt ska få ut så mycket som möjligt när de styrketränar, säger Kiana som själv gärna tränar till grekisk musik. ■

Text och foto: Lotta Westberg

Namn: Kiana Svanold.
Ålder: 41.
Gör på F&S: Receptionist på City. Mixar musiken till F&S Stockholms alla gym. Vilande spinninginstruktör pga skada.
Tränar: Jympa, Ki balans, yoga och promenader.
Favoritmuskel: En konstig muskel mellan skulderbladen som gör mig 2 cm längre.
Favoritmusik: Alltätare – och det menar jag!
Om extra Egen tid: Att komma i superform och bli skadefri. Bli riktigt bra på Yoga och meditation.

RÖSTER FRÅN GOLVET

Kristina Tyllman, 26 år. Tränar skivstång, medeljympa, styrke- och aerobics 3–4 ggr/v i Farsta och Skarpnäck.

– Det är inte superviktigt med musik i gymmet för min del. Men jag gillar när det är piggt och poppig musik som peppar mig. Jag vill inte ha gapig hårdrock när jag tränar.



Sten Skanderbeck, 68 år. Tränar på förmiddagarna i gymmet på City 3–4 ggr/v.

– Musik och träning hör ihop men jag är glad om jag slipper för mycket dunkadunka. Pavarotti och Mario Lanza ger mig extra kraft när jag behöver.



Marc Dalton, 36 år. Styrketränar 3–4 ggr/v i Farsta och på Karolinska Institutet.

– Jag brukar lyssna på egen musik och då är det mest rap och hiphop i lurarna. Musiken är mycket viktig när jag tränar och jag vill absolut inte höra någon 80-talsrock när jag behöver kraft och stöd i musiken.



Anine Falck, 60 år. Golfar, styrketränar och Ki balans 3 ggr/v. Alltid på City.

– Jag vill gärna höra schlager när jag tränar, då tar jag i lite extra. Radiosändningar med både prat och musik skulle vara trevligt som omväxling ibland. Det är bra med musik i gymmet så man slipper alla ljud, en del mindre trevliga, som gymmarna ger ifrån sig när dom tar i.