



Gävle har många gym, men vi vill gärna påstå att Friskis&Svettis har det mest trivsamma och mest familjära gymmet i stan. Fräcka tapeter, gröna växter, schyssta soffor och ljusa rymliga lokaler. Fritidsgården för alla. Välkommen hit du också.

Friskis&Svettis Gävle

Nu är jag Bas

Tittar man på vårt digra schema hösten 08, blir man både stolt och förvånad. Så många olika verksamheter att välja bland. Förutom gymmet och spincyklingen finns en uppsjö av jympaformer: Vattenjympa, Ki-balans och Medel för att nämna några. **Härligt!**

Vi har växt till en stor idrottsförening och vi tror att vi kommer att bli över 7000! medlemmar i år. Föreningen har sex personer anställda och 150 stycken funktionärer som är med i föreningen på ideell basis. Det dagliga arbetet styrs av vår verksamhetschef och de långsiktiga och stora frågorna beslutas av föreningens styrelse.

Jag är bas. Det är så härligt. Jag bestämmer. Jag tar ut svängarna. Det är tufft men jag klarar det. Ibland är jag långt ner, ibland högt upp i skyarna. Jag är en stolt individ men känner samhörighet i gruppen, aldrig ensamt, inte ens på toppen.

Jag bestämmer hur jag ser ut. Jag jobbar så svetten lackar men jag hinner med. Och jag vet vad jag snackar om för jag har provat på det mesta. Hängt på stationer, boxats, legat på intensiven, levt ett medelliv, cyklat i blindo i mörkret och sprungit blöt med gänget i Boulogneren.

Nu har jag hittat min naturliga position och jag passar så otroligt bra i min nya roll. Basledare! Vilken optimal träning, Basjympa, och så djädrans kul, vilka härliga människor jag får träffa och vilken glädje vi känner. Att dessutom få leda passet tillsammans med en av mina bästa vänner Stefan, gör inte saken sämre. Att göra ett BasStationspass har varit vår tuffaste utmaning på jympagolvet, hittills, men också något av det allra roligaste. Idén till Basstation föddes redan när vi var på Stationsutbildningen tillsammans och att komplettera medelstation med en basvariant känns så självklar för vår förening.

Att vara bas i styrelsen är också "fett" kul. Fråga Majlis, Lars-Torsten, Ulrika och Ewa. Dem träffar vi ofta på Basjympa- och Spinbaspassen, och när vi i styrelsen jobbar med verksamhets- och framtidsfrågor utgår vi hela tiden från den fantastiska verksamhet vi har, från vår Bas.

Verksamhetschefen är också bas. Hela dagarna men mest på måndagar kl 17.00 på Royal. Gå dit och upplev rörelsegglädje när den är som bäst.

Åh du, man blir glad av att få vara bas, prova du också!



Lasse Molin,
en glad Bas.

Foto: Annica Hallquist

Presenttips inför JULEN

Text: Hanna Wind Foto: Annica Hallquist

Hösten är här sedan länge och fort gick det. Kanske för fort för många. Vinterhalvåret knackar på dörren och vad betyder det? Jo, att det är dags att börja tänka på julklappar och avsätta tid för att julhandla. Vad passar då bättre än lite julklappstips från Friskis&Svettis?!

Varför inte köpa **träningskort** till alla dina nära och kära? Mormor passar perfekt för vårt seniorgym eller vår seniorjympa.

För barn mellan 2 och 6 år finns det familjelek. De som hunnit bli 7 år erbjuds fartfyllda juniorpass och de ungdomar mellan 12 och 15 år, som gillar att dansa, är välkomna till vårt pass Ung/dans. Kort sagt, Friskis&Svettis har träningsmöjligheter för alla. Gör träningen till en familjeaktivitet där alla kan vara med och ha roligt tillsammans!



Bruk dina vänner gå på våra svettiga Spincykelpass? En Friskis&Svettishandduk att torka pannan med och en **vattenflaska** för att fylla på vätska är något av det viktigaste för att orka med sista spurten!



PASSA PÅ!

Julkort till Sommarpris 290 :- för en hel månad.

ord.pris 350:-

Har du familj eller vänner som skyller på att det är långt till gymmet och väljer därför att stanna hemma och slappa framför tv:n? Då är **Stark&Stabil** eller den nya Jympadvd:n **Kraft&Känsla**, en superbra och motivationshöjande present! Träningen funkar hemma i vardagsrummet och det finns inte längre några ursäkter för att ligga på latsidan.



Har du barn hemma som inte vill gå och lägga sig för att de har så mycket spring i benen? De skulle älska **Mini-Röris**, som är ett lekfullt jympaprogram för barn mellan 3 och 6 år. I Mini-Röris ingår en musik-cd med instruktioner samt en plansch med illustrationer av rörelserna. **Perfekt helt enkelt!**



Att byta om till torra kläder direkt efter ett träningspass är A och O för att påskynda återhämtningen och för att minska risken för förkylning. Därför passar det perfekt att du kan köpa **mössa och strumpor** hos Friskis&Svettis och ge bort till dina vänner. Komplettera kittet med en snygg och rymlig Friskis&Svettis **rygsäck** att packa träningskläderna i.

Information om träningskort, priser och produkter får du om du kontaktar vår personal i receptionen eller går in på vår hemsida: www.friskissvettis.se/gavle.

Varför **FUNKIS** i Friskis&Svettis Gävle???

Text: Hanna Wind Foto: Annica Hallquist, Hanna Wind

Här kommer ett smakprov på vad några av våra ledare minns bäst från utbildningen och varför de valt att bli ledare på just Friskis&Svettis i Gävle.

Elin, nykläckt hälsopedagog.



Elin Sundell,

aerobicsledare.
1. Vad är det bästa med att vara aerobicsledare på Friskis&Svettis i Gävle?

Att få bidra till att människor tränar. Det är en härlig känsla att se

att tappra personer faktiskt trotsar regn och mörker och kommer och tränar, när det kanske vore skönare att ligga hemma på soffan. Då känns det extra kul när någon efteråt berättar att de haft kul och är glada att de kom och tränade.

2. Vad minns du mest från utbildningen?

Utbildningen var verkligen jättebra. På Steg 1 var vi en jättehärlig grupp som verkligen hade kanonkul. På Steg 2 blev det lite mera allvar och mängder av information som skulle tas in på kort tid, så det var riktigt tufft och nästan ångest bitvis. Men ledarna som vi hade var jätteduktiga och lugnade ner oss så att allt gick bra till slut.

3. Vilken känsla vill du förmedla på dina pass?

Glädje och energi!

4. Vad skulle du säga till de som funderar på att bli ledare?

Ta reda på så mycket information som möjligt om det man vill leda och sen känna efter om man verkligen är villig att ta sig den tid och lägga ner det arbete som faktiskt krävs. Finns bara viljan där så tror jag att resten kommer lösa sig och att man kommer göra ett bra jobb!



Magnus, spinnledaren som försöker hinna gymma på lördagsmornarna.

Magnus Larsson,

ledare för Spinning.
1. Vad är det bästa med att vara ledare på Friskis&Svettis i Gävle?

Det ger mig inspiration.

2. Vad minns du mest från utbildningen?

Det var både roligt, krävande och utmanande.

3. Vilken känsla vill du förmedla på dina pass?

Glädje.

4. Vad skulle du säga till de som funderar på att bli ledare?

Fundera inte, bli det. Det är kul och inspirerande.



Beauty, joggande, jympande sjuksyrra.

Beauty Dahlbom Hangandu,

ledare för Jympa/medel, Core och Crosstraining.

1. Vad är det bästa med att vara ledare på Friskis&Svettis i Gävle?

När jag leder Core känns det som jag kommer närmare motionärerna och jag får dem att bli medvetna om vad träningsfokus ligger.

2. Vad minns du mest från utbildningen?

Ett härligt gäng som var fokuserade och som ville ha med sig så mycket kunskap om Core-träning som möjligt.

3. Vilken känsla vill du förmedla på dina pass?

Att det är skön och härlig träning. Motionärerna blir mer medvetna om sin kropp.

4. Vad skulle du säga till de som funderar på att bli ledare?

Att det är roligt och att man får mycket feedback från motionärerna.



Karin är Montessorilärare på dagtid. Här syns hon med två av sina elever, Lisa och Alva.

Karin Lindqvist,

ledare för Öppna dörrar, Vatten- och Enkeljympa.

1. Vad är det bästa med att vara ledare på Friskis&Svettis i Gävle?

Glädjen att få röra på sig! På vattenjympan kan ALLA vara med.

2. Vad minns du mest från utbildningen?

Att prova qi gong i vatten var helt fantastiskt! Så minns jag vattentemperaturen! Det är så härligt att få röra på sig i så varmt vatten.

3. Vilken känsla vill du förmedla på dina pass?

Glädje! Mitt pass ska vara lekfullt och fullt av utmaningar. Jag vill att mina motionärer ska ha skrattat minst en gång när de går härifrån.

4. Vad skulle du säga till de som funderar på att bli ledare?

Det är en gedigen utbildning som man har nytta av i livet, inte bara som ledare på Friskis&Svettis. Det är hemskt kul att få andra att röra på sig!

VILL DU BLI FUNKTIONÄR ?

Kom till vår informationsträff, **tisdagen den 11 november klockan 19.00**. Då får du veta mer om vad det innebär att vara värd, gyminstruktör, jympa-, spinning- eller uteledare på Friskis&Svettis i Gävle. Du träffar vår personal och andra som funderar på att bli en funkis. Du kan också fylla i en anmälningsblankett som finns att ladda ner på hemsidan www.friskissvettis.se/gavle eller hämta en i receptionen. Prata med våra funkisar så hjälper de dig!

GÄVLES trivsammaste gym

Text: Annika Hed Ekman Foto: Annica Hallquist/Annika Hed Ekman

En central fritidsgård med fräsch inredning, stora umgängesytor, musik, gröna växter, generösa öppettider och modern utrustning. Trevliga människor som alla är inställda på fysisk aktivitet. Separat utrymme, stretchrummet, med dämpad belysning, mjuk matta och lugn musik för stillsamma övningar. Ja, detta är Friskis&Svettis Gym i Gävle!



Gyminstruktör Bosse Seydlitz bästa tips:

-Komplettera jympan med styrketräning i gymet. Du blir fort stark i rygg och mage och sen flyger du fram på jympan!



Tomas Grönberg värmer upp med egen musik i lurarna, allt från Uggle till Mozart. Till själva styrketräningen är det 70-tals hårdrock och punk som gäller, allt för maximal koncentration. -När Friskis&Svettis öppnade den här lokalen var det första gången jag kunde träna ovan jord.

Friskis&Svettis gym i Gävle ligger på andra våningen med härlig utsikt över Stortorget.



Fråga mig! Så står det på **Zandra Buuds** rygg. Gör det, hon är en av våra gymvärdar. De svarar på frågor om maskinerna och håller snyggt i vårt gym.

Fråga även gymgrannen som verkar göra spännande övningar i närheten. De flesta delar gärna med sig av sina kunskaper.

I våra kortpriser hösten 2008 ingår medlemsavgiften i idrottsföreningen Friskis&Svettis Gävle. Som medlem kan du träna för engångspriset 40 kronor i andra träningsformer än ditt kort gäller för.

Vadå Gyminstruktion???



Ursäkt: Jag vet inte hur man gör.

Lösning: Boka en grundinstruktion. Det ingår i ditt kort.

2



Ursäkt: Jag vet ingenting om styrketräning så jag kommer inte att fatta något av vad instruktören säger.

Lösning: Våra välutbildade instruktörer hjälper dig med allt du behöver veta. Tillsammans sitter ni till att börja med ner och går igenom vad just Du vill ha ut av din gymträning. Sedan får du ett personligt program. Instruktören visar steg för steg hur du ska använda utrustningen och du får själv prova. Efteråt sitter ni ner igen och sammanfattar det hela. Du kan också boka en instruktion tillsammans med en kompis.



Ursäkt: Jag har tröttnat på mitt program, liksom kört fast. Eller: Jag har glömt mina övningar.

Lösning: Boka en fortsättningsinstruktion, det ingår i kortpriset. Du får hjälp att gå vidare i din träning. Det finns en uppsjö övningar som våra duktiga instruktörer kan lära dig. Möjligheterna är oändliga. Haffa en instruktör i gymmet. Kolla på anslagstavlan så ser du vilka tider det finns tillgänglig instruktör i gymmet.

- Alla nya gymmedlemmar med säsongskort eller årskort erbjuds en grundinstruktion av våra välutbildade gyminstruktörer. Efter att ha tränat Ditt grundprogram i några månader erbjuds Du en fortsättningsinstruktion. Boka den i receptionen eller på telefon 026-66 29 90.

- Tillgängliga instruktörer finns i gymmet vissa tider för att hjälpa Dig med din träning och för att svara på frågor. Se tiderna på anslagstavlan vid receptionen. Gymvärdarna svarar också på frågor. Gäller alla!

- Åldersgräns 16 år
- Senioregym torsdagar 8.30-10.30
- Priser och öppettider: se schema-sidan.



4

- Men det här liknar ju ett vardagsrum med tapeter och allt...

En ny medlemsröst i gymmet

4

Madelene Adolffsson vilar lite medan kompisen Elin Nilsson Öst kör på med en lårövning. Det kan kännas lättare att gå två stycken tills man blivit varm i kläderna.



Välj bland våra pass i Gävle!

Schema Jympa 1 september – 21 december

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.30 Bas ROYAL	11.30 Bräda TORGET	10.30 Bas TORGET	10.30 Senior TORGET	07.00 Bas 45 min TORGET Start 3/10 Frukost serveras! Pris 30 kr	09.30 Familjelek ROYAL	
11.30 Medel ROYAL	16.30 Ung/dans ROYAL	11.30 Medel TORGET	11.30 Lunch 45 min TORGET	10.30 Start TORGET	10.00 Puls/bas FJÄRRAN HÖJDER	
17.00 Puls/bas ROYAL	16.30 Senior TORGET	17.00 Medel ROYAL	16.30 Junior ROYAL	11.30 Medel TORGET	10.30 Medel ROYAL	15.00 Enkeljympa TORGET
17.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER	17.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER	17.00 Bräda TORGET	16.30 Skivstång TORGET	16.30 Bas ROYAL	11.00 Skivstång TORGET	16.00 Enkel/junior 30 min TORGET
17.00 Aerobics 2 TORGET	17.30 Bas ROYAL	17.00 Puls/bas FJÄRRAN HÖJDER	17.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER	17.00 Ki box 90 min TORGET	11.00 Intensiv FJÄRRAN HÖJDER	16.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER
18.00 Medel ROYAL	17.30 Medel TORGET	18.00 Core ROYAL	17.30 Bas ROYAL	17.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER	11.30 Puls/medel ROYAL	17.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER
18.00 Ki box 90 min TORGET	18.00 Danspasset FJÄRRAN HÖJDER	18.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER	17.30 Öppna dörrar TORGET		15.00 Medel TORGET	17.00 Bas/tjejer ROYAL
18.00 Intensiv FJÄRRAN HÖJDER	18.30 Rygg ROYAL	19.00 Medel ROYAL	18.00 Rygg FJÄRRAN HÖJDER			18.00 Station/bas 75 min FJÄRRAN HÖJDER
18.15 Vatten FJÄRRAN HÖJDER	18.30 Skivstång TORGET	19.00 Intensiv FJÄRRAN HÖJDER	18.15 Vatten FJÄRRAN HÖJDER			18.30 Step 1 TORGET
19.00 Medel ROYAL	19.00 Station/medel 75 min FJÄRRAN HÖJDER	19.30 Aerobics 1 TORGET	18.30 Aerobics 1 TORGET			18.30 Ki balans ROYAL
19.00 Bas FJÄRRAN HÖJDER	19.30 Vatten/hög nivå FJÄRRAN HÖJDER		18.30 Medel ROYAL			
19.30 Skivstång TORGET	19.30 Medel TORGET		19.00 Puls/medel FJÄRRAN HÖJDER	<p>Boka pass via Internet</p> <p>Som medlem kan du boka pass via vår hemsida, på Skiv-stång, Bräda, Aerobics, Step, Ki yoga, Ki balans, Ki box, Vatten, Rygg och Spincykling. Bokningen ger dig förtur till passet. Läs mer i vår bokningsinfo.</p> <p>www.friskissvettis.se/gavle</p>		
20.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER	19.45 Ki balans ROYAL		19.30 Ki yoga ROYAL Start 18/9			
			19.30 Ki box 90 min TORGET			
			20.00 Station/medel 75 min FJÄRRAN HÖJDER			

Med reservation för ändringar. Lokaler TORGET= vid Stortorget, ingång N. Slottsgatan 5. ROYAL= Hattmakargatan 5. FJÄRRAN HÖJDER= Lantmäteriälgatan 5. Ev reducerat schema helgen 22-23 november pga utbildning, meddelas på våra lokaler och på hemsidan. Julschema 22 december- 11 januari.

Schema Spincykling 1 september – 21 december

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.30 Spin/bas TORGET	11.30 Spin/medel TORGET	11.30 Spin/bas TORGET		11.30 Spin/medel TORGET	11.00 Spin/medel TORGET	
17.00 Spin/bas TORGET	17.00 Spin/medel TORGET	17.00 Spin/medel TORGET	17.00 Spin/bas TORGET	16.00 Spin/bas TORGET	15.00 Spin/bas TORGET	17.00 Spin/bas TORGET
18.00 Spin/medel TORGET	18.00 Spin/start TORGET	18.00 Spin/bas TORGET				17.30 Spin/skivstång 90 min TORGET
19.00 Spin/intensiv TORGET	19.00 Spin/bas TORGET	18.30 Spin/skivstång 90 min TORGET	19.00 Spin/medel 75 min TORGET			

Med reservation för ändringar. Ev reducerat schema helgen 22-23 november pga utbildning, meddelas på våra lokaler och på hemsidan. Julschema 22 december- 11 januari.

Öppettider Torget Gävle (Stortorget)

Gym och kortförsäljning 1/9-22/12:

Måndagar	07.30-21.00
Tisdagar	06.45-21.00
Onsdagar	07.30-21.00
Torsdagar	07.30-21.00
Fredagar	06.45-19.00
Lördagar	09.00-16.30
Söndagar	12.00-20.00



Chefen ville säga nåt...

Höstsäsongen ångar på fint. Skulle inte förvåna mig om Friskis&Svettis blir anklagade för att ha mutat vädergudarna och utnyttjat ekonomikrisen. Vill man träna och det är skitväder så är det inomhus som gäller. Ingen vågar shoppa eller gå på krogen utan går istället på fritidsgården Friskis&Svettis. En vända i gymmet med lite span när man låtsas vila, ett svettigt Spin/intensiv eller ett knöckfullt Danspass funkra bra som nöje.

Vi har varit på Fokus 2008, två dagar verksamhetsplanering med hela Friskis&Svettis. Över 300 deltagare från styrelser, verksamhetschefer, personal och andra funkisar på Bosön. Samma helg som Lidingöloppet!

Inspirerande som alltid, eller faktiskt lite mer inspirerande. Vi fick med oss massor av idéer och tankvärdheter inför framtiden från föreningarna och kloka föreläsare. Man ska hängla mera! Ja, alltså man ska agera av lust istället för plikt och man kan vara seriös fast man inte är allvarlig. Otroligt! Och tänk att unga tjejer nuförtiden tänker på karriär och hög lön medan killarna vill se bra ut!



På eftermiddagen var det träning på programmet förstas! Vi fick välja mellan Fyspass Special eller Danspass Special. Gävledeltagarnas (fyra tjejer och fem grabbar) val av träningspass bekräftade att ingen av oss kan räknas till "unga" även om vi tror det. Fest på kvällen och nu dansade även grabbarna loss! Veckan efter var jag helt slut, träningsvärk i kroppen och i skallen, men hade en peppande, glad känsla!

Känslan finns fortfarande kvar trots att det hållregnar, stormar och hunden vägrar gå ut. Det är mysigt mörker och inte långt till jul. Jag undrar vad som blir årets julklapp denna lågkonjunkturjul? Ska bli intressant att se. Vet i alla fall att Friskis&Svettis har flera konjunkturoberoende julklappstips, kolla in presenttipsen på sidan två. Har du riktig finanskris - ge bort en fint inslagen Friskispress. Du får den gratis och den innehåller en prova- på- kupong. Eller bjud med morsan och syrran till jympan på julafton och hjälp till att fixa jullunchen efteråt (själva maten har morsan säkert köpt som vanligt). Juljympaschemat hittar du på hemsidan och i våra lokaler i början av december.

Glad senhöst! Och god jul så småningom!

Pialena Wihlborg
Verksamhetschef

KORTPRISER	TERMIN	ÅR	MÅNAD
Vuxen	1/7-31/12	♦ datum-datum	datum-datum
Jympa*	700 kr	1300 kr	-
Spincykling	700 kr	1300 kr	-
Gym	1000 kr	1900 kr	-
Jympa* + Spincykling	1300 kr	2400 kr	-
Jympa* + Gym	1400 kr	2600 kr	-
Spincykling + Gym	1500 kr	2800 kr	-
Jympa* + Spincykling + Gym	1800 kr	3100 kr	350 kr
Heltidsstuderande			
Jympa*	500 kr		
Spincykling (min 16 år)	500 kr		
Gym (min 16 år)	800 kr		
Jympa* + Spincykling	900 kr		
Jympa* + Gym	1000 kr		
Spincykling + Gym	1100 kr		
Jympa* + Spincykling + Gym	1500 kr		
Specialkort			
Bas/tjejer (gäller på Bas/tjejer, Start och Spin/start)	400 kr		
Senior/Start (gäller på Senior, Start, Spin/start och Seniorsgym)	500 kr		
Öppna dörrar/Enkeljympa (gäller på Öppna dörrar, Enkeljympa, Start, Spin/Start och på Gym)	500 kr		
Junior/Ung (gäller på Junior och Ung/dans)	150 kr		
Dagkort** Jympa + Spincykling + Gym	800 kr		
		ENGÅNGSPRISER i mån av plats	
		Ej medlem	Medlem***
		Jympa	70 kr / 40 kr
		Spincykling	70 kr / 40 kr
		Gym	70 kr / 40 kr
		Seniorjympa	40 kr / -
		Startjympa	40 kr / -
		Juniorjympa	40 kr / -
		Familjejympa	40 kr/fam / gratis
		Öppna dörrar	40 kr / -
		Enkeljympa	40 kr / -
		Bas/tjejer	40 kr / -





Bild nummer ett visar en riktig magdödare, Brutalbänken. Gymanvarig, Henric Anderung, demonstrerar hur den ska användas på bild nummer två. Sexspack på köpet.

Vad vår käre ordförande har för sig på bild nummer tre framgår inte. Men det är visst en form av rumpmaskin. Använder man den på rätt sätt har man nog fixat skinkor hårda som päronhalvor lagom till jul. Dessa redskap finns på Bosön där verksamhetsdagarna 2008 hölls i slutet av september.



Friskis&Svettis Gävle
N.Slottsgatan 5
803 20 GÄVLE

Tele: 026-66 29 90
Fax: 026-66 29 99
info@gavle.friskissvettis.se
www.friskissvettis.se/gavle

Tryck
Sörmlands Grafiska Quebecor AB

Upplaga 5 100

Ansvarig för Gävles Egna Sidor
Pälena Wihlborg
pialena@gavle.friskissvettis.se

Chefredaktör, grafisk form och foto
Annica Hallquist
annicamedc@hotmail.com

Omslag framsida / Foto Annica Hallquist
Kompisarna Madelene Adolfsson och Elin Nilsson Öst trivs i gymmet.

Omslag baksida / Foto Lasse Molin, Henric Anderung
Ordförande Lasse Molin har fotat gymanvarige Henric Anderung och Henric Anderung har fotat Lasse Molin.