



Friskispressen

Haninge



Lotta Dahlgren som leder höstens nyhet Spin/start

FOTO: PETER DAHLGREN

Nya, gamla och fräscha
Kom igång – Kom igen
Upptakt 1 september



Nytt schema – nya tag

Jag efterträdde Agneta Svensson som ordförande vid årsmötet i mars. Det kommer att bli svårt att efterträda en så kunnig, engagerad och handlingskraftig person. Jag har antagit utmaningen och hoppas kunna leva upp till de förväntningar som ställs och är otroligt glad för förtroendet som ni medlemmar och funktionärer har visat mig.

Jag är van att leda och har jobbat som chef och ledare inom olika verksamheter, med bland annat organisationsförändring, styrelsearbete och politik. Detta kommer jag säkert att få användning av då vi talar om demokrati och den process i föreningen som måste till för att få alla att känna sig delaktiga.

Min önskan är att alla, såväl anställda, funktionärer som medlemmar, ska känna vilken idé om träning som driver oss till det vi gör. Något av de viktigaste för oss, är att hålla liv i de värderingar som funnits Friskis & Svettis i 31 år. Värderingarna bygger på varumärket, som hjälper oss att utveckla det unika med Friskis & Svettis och gör föreningen attraktiv för alla dem som engagerar sig ideellt.

De senaste åren har många frågor kretsat kring den egna lokalen och det har också varit många praktiska frågor att ta tag i. Vi ska nu fokusera på framtiden och tillsammans göra en långsiktig plan för utvecklingen av vår förening. Det är viktigt att kunna påverka men också att arbeta med utvecklingen. Jag har stor respekt för allas kreativitet, kompetens och förmåga att få bra saker att hända. Vi kommer att uppmuntra och ta tillvara alla dessa eldsjälar engagemang och handlingskraft!

Vi får många förslag från våra medlemmar och det är viktigt att ta tillvara dessa idéer och synpunkter. Det är i många fall fullt genomförbara idéer, men vi får inte glömma vad vi är bra på! I vårt fall är det den härliga kombinationen av träning av högsta kvalitet och en avslappad attityd till träning. Vår träning är funktionell, effektiv och vetenskaplig, men det som gör att så många människor vill komma till oss är att vi inte tar oss själva och träningen på blodigt allvar. Vi måste ha roligt, annars är det ingen idé att hålla på!

Inför hösten har vi gjort lite justeringar i schemat. Självt kommer jag att leda jympa/bas. Jag har jympat regelbundet sedan 1982 då en kompis drog med mig. Vilken tur, jag älskar Friskis & Svettis! Träningen är en ventil som jag behöver regelbundet, vilket jag känner igen hos flera jag möter. Jag hoppas att vi ska trivas och känna glädje inför höstens träning!

Väl mött!

AnnMarie Ståhl
ordförande i Friskis Haninge



FOTO: LENA SKÖLD

www.friskissvettis.se/haninge

Ledarschema och information om ändrade pass

Höstens st

NYA & FRÄSCHA

Är du också nyfiken på vad som döljs bakom de nya namnen i träningsprogrammet? I så fall kan du stilla din nyfikenhet lite nu. Här kommer de nämligen, nykomlingarna hösten 2009.

TOMAS GLANSLED

Lyssnar helst på
Mina barns frågor och funderingar
Vem beundrar du
Alla som satsar allt på att nå ett mål
Dold tallang
Duktig orienterare
Vem skulle du vilja kom på ditt pass
Så många barn och föräldrar som ryms i lokalen
Hur kom du i kontakt med Friskis
Behövde variation till löpträning, Friskis hade tider som passade mitt arbete. Sen var det kört...



JYMPA/KNATTE & FAMILJ
lördag kl. 9 & 10

ANNA-LENA STANZE

Ge ett träningsstips till nya som vill igång
Sätt upp delmål & glöm inte belöna dig själv.
Varför gör du detta?
För att jag tycker det är kul att träna och sprida en massa energi runt omkring mig.
Vem skulle du vilja kom på ditt pass/instruktion?
Fler killar.
Hur kom du i kontakt med Friskis
Min syster.
Min ledarstil med tre ord
Glad Positiv Energisk



STEP
måndag kl. 17.30

ROLAND ERIKSSON

Favorit mat
Rårakor med löjrom
Vem beundrar du
Pippi Långstrump
Vad drömmer du om
Att åka till månen
Ge ett träningsstips till nya som vill igång
Gör din träning till en vana, trösklar är till för att övervinnas
Min ledarstil med tre ord
Lyssnande, ledande, uppmuntrande



GYMINSTRUKTÖR

INGRID FRYKBÄCK

Favorit mat:
Fisk, gärna grillad lax eller fiskgratäng. Jag är barnsligt förstjust i alla sorters efterrätter!
Vem beundrar du
Jag beundrar alla människor som kämpar med sina svårigheter!
Vad drömmer du om
Ett hus vid havet på Gotland.
Ge ett träningsstips till nya som vill igång
Prova Friskis & Svettis olika utbud, se vad som passar just DIG bäst! Gör det som är roligt! Prova minst 3 gånger innan du ger upp!



JYMPA/JUNIOR
onsdag kl. 18.00



järnor

GAMLA & FRÄSCHA

Här kommer några gamla godingar som nu vidareutbildat sig inom sin träningsform eller bytt helt. Några kör dubbla träningsformer.

Ledare inom F&S har alltid en möjlighet att utvecklas och anta nya utmaningar. Det leder till att vi får kunniga och inspirerade ledare, eftersom det hela tiden är kul och utmanande. Utbildningen tillhandahålls av F&S Riks och är mycket proffsig och kvalitetssäkrad.

Är du också sugen på att bli ledare eller gyminstruktör? Läs mer på nästa sida.

Blev du sugen på att få veta mer om våra ledare så finns hela intervjuerna med var och en på vår hemsida www.friskissvettis.se/haninge

EWI GELINDER ANDERSSON

Gör annars
Är ekonomikonsult
Tränar
Ungefär 3 dagar i veckan.
Hjärtefråga
Våra fadderbarn i Kamerun.
Dold talang
Jag har tävlingsseglat.
Varför gör du detta

Det är så roligt att träffa alla glada människor som tränar. Jag tycker också att det är kul med styrelsearbete och sitter med i styrelsen sedan i mars.



JYMPA/BAS
måndag kl. 20.00
torsdag kl. 19.00

SUSSI LUNDQVIST

Lyssnar helst på
Tystnaden
Ge ett träningstips till nya som vill igång
Strunta i vad som bränner kalorier och bara ha KULL!

Dold talang
C-banbyggare för hästhoppning
Hur kom du i kontakt med Friskis
Jag ville börja träna något och i samma veva kom Friskis in i egen lokal. Jag provade och var sedan fast. Det är lätt att träna med Friskis som har många pass att välja på



JYMPA/MEDEL
tisdag kl. 11.30
lördag kl. 15.00

EMELIE SUNDQVIST

Favorit mat
Tacos (om folk bara visste hur ofta jag äter det!)
Vad drömmer du om
Att åka och dansa på Kuba
Ge ett träningstips till nya som vill igång
Skapa en träningsdagbok på internet (tummer upp för exempelvis funbeat.se), kanonbra uppmuntran och fungerar toppen som inspiration för vana träningsuvar också!
Dold talang
Jag dansar salsa...



GYMINSTRUKTÖR

ANNMARIE STÅHL

Lyssnar helst på
Tina Turner, såg henne på Globen i maj! vilken energi!!
Varför gör du detta?
För att utmana och dela med mig (en dröm blir verklighet!)
Vem skulle du vilja kom på ditt pass/instruktion?
Thomas Di Leva, är det möjligt tror ni?
Hur kom du i kontakt med Friskis?
En kompis övertalade mig för länge sedan. Vilken tur!



JYMPA/BAS
måndag kl. 17.00

MADDE ANDÉHRING

Favorit mat
Jag äter ALLT. För tillfället blir det mycket åt det asiatiska hållet.
Dold talang
Enligt sårbon matlagning, enligt mig världsmästare på att vika tvätt och en hyfsat duktigt dressyrryttare.
Varför gör du detta, igen och igen?
Det finns inget härligare än en full sal med taggade spin-motionärer!!! Går inte att sluta...
Min ledarstil med tre ord
En av motionärens sa: Tuff, omtänksam, humoristisk. Jag säger krävande, krävande, krävande... med glimten i ögat.



SPINNING/INTENSIV
måndag kl. 19.30
fredag kl. 16.30

FREDRIC MELIN

Lyssnar helst på
Metallica
Dold talang
Har spelat fotboll i Bajen i ungdomens dagar
Vem skulle du vilja kom på ditt pass?
Gunde Svan
Hur kom du i kontakt med Friskis från början?
Genom min härliga tjej Nina, hon ville att jag skulle gå på hennes jympa (medel styrka). Tantjympa tyckte jag. Men efter två år så följde jag med. Det var ju jobbigt men ändå kul så jag gick många gånger efter det.



SPINNING/MEDEL&INTENSIV
onsdag kl. 18.30
söndag kl. 18.30

JESSICA ANDERSSON

Gör annars
Har avslutat ett examensarbete och därmed en utbildning inom miljö och geovetenskap.
Dold talang
Vet inte vad det skulle kunna vara. Kan stanna kvar rätt så länge i bastun.
Varför gör du detta, igen och igen
Det är så roligt! Leda jympa, träffa alla fina motionärer och att göra passen. Jympan är rolig, bra och funktionell träning och det vill jag gärna dela med mig av. Musiken och rörelserna till den är en härlig kombination.



JYMPA/SKID & DANS
onsdag kl. 20.00 dans
torsdag kl. 20.00 skid
fredag kl. 17.00 dans

CAROLA ARNAMO

Vem beundrar du
Dr Annika Dahlqvist för hennes kamp att få diabeteskostnaden LCHF accepterad (Low carborate, High fat).
Vad drömmer du om
Resa till Afrika. Och jag vill börja sjunga i kör igen.
Ge ett träningstips till nya som vill igång:
Planera in träningen i almanackan för att få in en rutin
Dold talang
Sång, jag älskar att sjunga



SKIVSTÅNG & STATION
tisdag kl. 19.30
fredag kl. 16.30

FREDRIK DUNÉR

Favorit mat
Thailändskt och indiskt (originellt, eller hur?)
Dold talang
Jag är bra på häck-klippning och utförsåkning
Varför gör du detta, igen och igen
Jag älskar att träna, och lyssna på musik. F&S utvecklas hela tiden och blir aldrig tråkigt trots att jag har hållit på i snart 20 år.
Vem skulle du vilja kom på ditt pass
Glada människor som lever sig in i passet, sjunger och tjoar
Min ledarstil med tre ord
Svett Fullt Ös



SPINNING & DANS
onsdag kl. 20.00 dans
fredag kl. 17.00 dans
lördag kl. 09.30 Spin/medel

LOTTA DAHLGREN

Vad drömmer du om:
Att få simma med delfiner ska vara underbart har jag hört så det vore en upplevelse.
Dold talang
Jag kan rocka rockring.
Varför gör du detta, igen och igen
Därför att jag blir glad. När jag har varit på Friskis känner jag mig avslappnad och nöjd och är alltid på gott humör. Träningen är min vila, det är då jag samlar krafter och är bara jag.
Vem skulle du vilja kom på ditt pass/instruktion
Den som kikat in på spinningen men inte vågat.



SPINNING/START & BAS
måndag kl. 18.30 start
lördag kl. 10.30 bas

TA STEGET OCH BLI VÅR NÄSTA STJÄRNA!

Vill du utvecklas och få använda dina resurser till något positivt? Stimuleras du av möten med nya människor? Har du kraft och tid att engagera dig i ett ideellt uppdrag? Har du förutsättningar att inspirera och leda?

Ta då chansen att utvecklas inom träning och hälsa. Som ledare eller instruktör i Friskis&Svettis kommer du med i ett gäng engagerade och härliga människor som brinner för friskträning, lustfylld fysisk aktivitet och hälsa, men som också har en avslappnad inställning till prestationer och krav, till livet och dess glädjeämnen. Hos Friskis&Svettis är alla välkomna, alla tränar på sina villkor och vi strävar efter att kunna erbjuda något som passar så många som möjligt. Ta chansen och se om dettas är något för dig.

Välkommen lördagen den 7 november klockan 12.00-cirka 14.00 då vi vår årliga uttagning. Du blir kontaktad och får information i förväg när du anmält dig. Anmälningsblankett finns i receptionen. Mer information finns också på vår hemsida.

F&S HANINGE 25 ÅR

Vi fortsätter firandet den 25:e varje månad. Håll utkik på hemsidan och i lokalen hur vi firar denna månad.



*Jag lever inte för att träna –
jag tränar för att leva*

TVÅFÖRENINGSKORT

F&S Haninge & F&S Stockholm = ett träningskort

Äntligen kan vi erbjuda dig som vill träna både i Haninge och i "stan" möjligheten att köpa ett träningskort.

3900:- kostar kortet och gäller för Allträning i 12 månader från inköpsdagen.

Medlemskap kostar 100:-/kalenderår i en förening och köps samtidigt. Även medlemskap för nästkommande kalenderår köps, om kortet löper in i nytt år.

Vill du utnyttja medlemsförmånerna i båda föreningarna, köper du dubbla medlemskap. Ett medlemskap räcker dock för att du ska vara försäkrad i båda föreningarna.

Uppgradering av befintligt träningskort kan vara möjligt i den förening där du köpt ditt befintliga kort.

Vi säljer detta kort på försök från i höst och året ut.

Mer information och köp av kort, kontakta vår reception.



KOM IGÅNG – KOM IGEN

Tycker du att det är svårt att komma igång med träningen igen efter sommaren? Eller är du ny på träningsgolvet? Det kanske bara är en liten extra knuff som behövs för att få motivation. Vad kan då passa bättre än lite tips på motivationshöjande faktorer.

1 Start är vår enklaste nivå om du vill börja lugnt från början eller så passar den här intensiteten dig helt enkelt alltid. Trivs du med den här nivån, även när du är fullt igång är det bara att fortsätta. Jympa/start har funnits ett tag i vårt träningsutbud. I höst startar Spinn/start. Kom och testa!

2 Ta med en kompis på träningen. Då kan ni motivera varandra.

3 Har du testat olika sätt att träna eller att kombinera din träning? Jympa, aerobics, step, skivstång, cirkelfys, spinning. Styrketräning på gymmet, jogging. Variation ger motivation och bra träning.

4 Sätt upp mål med din träning. Det behöver inte vara eller bli någon tävling. Kanske är ditt mål att må bra och ha roligt. Det har vi på Friskis&Svettis, så välkommen till oss.

5 Allträningskortet ger dig friheten att välja och vraka. Vill du kunna blanda och ge i din träning är det här kortet som du ska köpa.

CORE

Otroligt populär och för många den bästa och mest effektiva träning som finns. Core är superbra att kombinera med annan träning.

Nu har du chansen att testa, använd prova på kupongen på tidningens kapprock.

tisdagar kl. 19.00 - Annika Kymling, core,
torsdagar kl. 17:30 - Malin Isacson, spin/core



STAVGÅNGSKURS

31 augusti, 7 september, 14 september kl. 18:30
Lär dig tekniken och kombinera bra träning med det trevliga att gå ihop med andra. Du får prova på tre olika intensiteter av stavgång:

1 Introduktion, lär dig grundtekniken, bas nivå. Cirka 2,5 km i lugnt tempo.

2 Mer teknik och lite mer av allt, medelnivå. Vi stoppar och har styrkeövningar med gummiband. Cirka 5 km.

3 Stavcross/medelnivå. Vi går 5 km i lite raskare tempo. Både gummiband och styrkeövningar med de redskap vi hitta i naturen.

Samling i receptionen. Du kan vara med alla tre gångerna eller enstaka gånger.

Alla med träningskort hos oss kan vara med. Har du inget kort betalar du 150:- för alla tre gångerna eller 50:- per gång. Medlemskap krävs då inte. Anmäl dig i receptionen.

Stavgångsledare är Enel Lundblad och Marie-Louise Karlsson.



CAMELIA BECKSTRÖM

NYTT I HÖST SPINNING/INTENSIV

För dig som är ganska vältränad och vill ha en utmaning
Måndagar klockan 19:30 ledare Madde Andéhring
Onsdagar klockan 19:30 ledare Fredric Melin

NYTT I HÖST SPINNING/START

För dig som är helt ny och vill prova på
Måndagar klockan 18:30 ledare Lotta Dahlgren



FOTO: ALEXANDER FLIS

JIPPI! TVÅ STEP PASS I VECKAN I HÖST

måndag kl. 17:30 - Anna-Lena Stanze

torsdag kl. 18:30 - Kerstin Larsson

ÄNTLIGEN I SCHEMAT – CIRKELFYS

Funktionell, sportig träning i stationer, kul och utmanande
torsdag kl. 19:30

TRE SKIVSTÅNGSPASS

onsdag kl. 17:30 - Annika Wihlborg (75 minuter långt med extra kondition)

fredag kl. 16:30 - Carola Arnamo

söndag kl. 18:30 - Marie Bingselius

Kom ihåg att alla dessa pass är bokningsbara.



Carola Arnamo leder skivstång & station

FOTO: ANNA BERGSSON

JUL/NYÅR, PÅSK, SOMMAR OCH ANDRA RÖDA DAGAR ÄNDRAS ÖPPETIDERN OCH SCHEMAT. AVVIKELSER PUBLICERAS PÅ HEMSIDAN OCH I LOKALEN.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
gym öppettider — stängningstiden anger det klockslag då du ska ha avslutat din träning						
07.00-09.00 15.00-21.00	11.00-21.00	07.00-09.00 15.00-21.00	11.00-21.00	15.00-19.00	08.30-16.00	15.00-20.00
stora hallen						
	11.30 MEDEL SUSSIE		11.30 BAS EVAL		09.00 FAMILJE OLGA/TOMAS	
17.00 BAS [#] ANNMARIÉ	17.00 PULS M CATTIS/KERSTIN	17.00 STYRKA B [#] MONICA S	17.00 STYRKA M ROBERT	17.00 DANS ÅSA/JESSICA	10.00 BAS [#] EWI/RULLANDE	17.00 PULS B [#] MONICA T/BRIT
18.00 ENKEL ANYA/KARIN	18.00 BAS [#] EVAL	18.00 JUNIOR INGRID	18.00 RYGG CHARLOTTA		15.00 MEDEL FIA/SUSSIE	18.00 MEDEL ANNIKA WANETTE
19.00 MEDEL EVELINA	19.00 CORE ANNIKAK	19.00 MEDEL FIA	19.00 BAS [#] EWI			
20.00 BAS EWI/RULLANDE	20.00 MEDEL ANETTE/ANNIKA W	20.00 DANS JESSICA/FREDRIK D	20.00 SKID MARIE/JESSICA			
lilla hallen						
16.30 START CATTIS				16.30 SKIVSTÅNG CAROLA	10.00 KNATTE OLGA/TOMAS	
17.30 STEP ANNA-LENA	17.30 ENKEL BRIT/ELSE-MARI	17.30 SKIVSTÅNG/KONDITION ⁷⁵ ANNIKA W			11.45 KI YOGA LENA	17.30 AEROBICS SOFIE
18.30 KI YOGA MONICA L	18.30 RYGG THERESE		18.30 STEP KERSTIN			18.30 SKIVSTÅNG MARIE
19.30 STATION M ⁹⁰ MARIE/ÅSA	19.30 STATION B ⁷⁵ CAROLA/MONICA T	19.30 AEROBIC ⁷⁵ ANNIKA K	19.30 CIRKELFYS ² GYMINSTRUKTÖRER			
spinning						
17.30 MEDEL ANDY	17.30 UNG NINA	17.30 BAS ANDY	17.30 SPINCORE M ⁷⁵ MALIN	16.30 MEDEL MADDE	09.30 MEDEL FREDRIK D	
18.30 START LOTTA	18.30 MEDEL MALIN				10.30 BAS LOTTA	17.30 BAS NINA
19.30 INTENSIV MADDE	19.30 BAS CISSI	19.30 INTENSIV FREDRIC M	19.00 BAS CISSI			18.30 MEDEL FREDRIC M
skola						
	19.15 BAS [#] TUNGELSTA - MARIANNE W					
ute						
19:00 JOGGING M ¹ LARS ISMIS						
Regler						
# Barn tillåtetpass - Barn 7-12 år i vuxet sällskap med giltigt juniorkort.						
1 Anmäl dig på smsjogg@haninge.friskissvettis.se och du får sms när det är jogging. Svara på smset om du kommer.						
2 Giltigt träningskort för Cirkelfys är Gym- och Allträningskort						
BOKNINGSGREGLER FÖR ALLA CIRKELFYS, SPINNING, SKIVSTÅNG- OCH STEP PASS						
Dessa pass bokas tidigast 2 dagar innan och avbokas senast 2 timmar innan passet börjar. Giltigt aktivitetskort krävs för bokning två dagar i förväg. Bokade men ej utkvitterade platser släpps till resever i turordning 10 min innan passet börjar. Om du inte avbokat får du en prick. Tre prickar innebär avstängning från bokningen. Låses upp för 100 kr.						
Om du vill prova på, köper du engångsbiljett och kommer och chansar på en plats, Drop in.						
Har du köpt prova på kort 3 gånger (Gäller för icke medlem max en gång per person), kan du boka per telefon samma dag efter klockan 15.00, i mån av plats.						
Ung spinning är för ungdomar 12-15 år som är minst 150cm långa. De är med i en fast grupp och köper medlemskap och terminskort/ung spinning. De som har en fast plats ska avboka vid förhinder, senast klockan 15.00 samma dag. Möjlighet till reservplats/prova på för nya, finns vid eventuellt avbokning. Ring efter klockan 15.00 samma dag, eller kom och chans, drop in.						

VI RESERVERAR OSS FÖR EVENTUELLA ÄNDRINGAR

VEM ÄGER FRISKIS&SVETTIS?

Friskis&Svettis är en allmännyttig ideell idrottsförening, vilket innebär att medlemmarna "äger föreningen". De intäkter och eventuella överskott som föreningen gör under ett verksamhetsår går tillbaka till medlemmarna i form av exempelvis utbildning av ledare och instruktörer samt förbättrade träningsmöjligheter avseende bland annat lokaler och träningsredskap.

JYMPA & GRUPPTRÄNING

START är en enkel och lite lugnare jympa för den som vill komma igång med allsidig träning av kondition, styrka och rörlighet.

BAS är kul, enkel och effektiv jympa som bygger upp din styrka och kondition från grunden.

STYRKA B Bas med längre styrkesekvenser.

PULS B Bas med betoning på konditionsträning.

MEDEL Passar dig som är van att träna och röra på dig. Jympan har ganska högt tempo och en del hopp.

STYRKA M Medel med längre styrkesekvenser.

PULS M Medel med betoning på konditionsträning.

AEROBICS med extra mycket koordination och stegkombinationer.

CORE är ett instruktivt pass där du tränar effektivt och säkert. Men du får också utmana dig själv i styrka, stabilitet, balans och rörlighet. Core vänder sig till dig som är igång med träning och vill komplettera med mer specifika övningar för bålstyrka och stabilitet. Passet utgår från medel men du kan ändå anpassa efter din nivå.

DANS Låt dig inspireras fullt ut av musik, steg och dansstilar. Det kan vara disco, jazz, latino, funk...

ENKEL för funktionshindrade. Rörelserna är mycket enkla och tränar våra grundfunktioner.

KNATTE är för knattar utan vuxna. Tonvikten ligger på lek. För barn från cirka 4-7 år. Möjlighet finns att prova på en gång.

FAMILJE är rörelselek för barn 3-6 år och vuxna tillsammans. Spring, hopp och lek till glad musik. Möjlighet finns att prova på en gång.

JUNIOR ösiga, fartfyllda pass där kropps- uppfattning och grundfärdigheter som styrka, kondition, balans, hållning, böj, sträck och vrid tränas i kul övningar. Ålder 7-12 år. Möjlighet finns att prova på en gång.

YOGA är en upplevelse där prestationskraven uteblir och närvaro och stillhet finner sig. Övningarna genomförs i ett lugnt tempo som leder fram till förbättrad koncentration, ökad medvetenhet och inre ro.

RYGG är skonsam och anpassat för dig med ryggbesvär.

SKIVSTÅNG (Åldersgräns 16 år) är effektiv och kul träning med skivstång till drivande musik och tydliga instruktioner.

SKIVSTÅNG/KONDITION är ett skivstångspass med mer kondition, 75 minuter långt.

SKID ett tufft pass med extra träning för benen.

STATION är jympa med extra styrka. Efter styrketräning följer ett rejält och svettigt konditionsavsnitt.

STEP konditionsträning med fartiga och kul stegkombinationer på bräda. Även träning av styrka och rörlighet.



PRISER



UTE

JOGGING Jogga i grupp med ledare under trygga och trivsamma former ger bra konditionsträning.

STAVGÅNG Arrangeras i kortkursform. Se anslag i lokalen och på hemsidan.

SPINNING (Åldersgräns 16 år)

START Kom igång på kul och trivsamt sätt. Du som är ovan att träna, här kan du tryggt börja från grunden med rolig, enkel och skonsam konditionsträning.

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

SPINCORE 75 minuter kombinationspass med effektiv konditions- och styrketräning. Passet kräver tidigare vana av spinning.

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

INTENSIV

Tufft och utmanande. Det här är passet för dig som är rejält vältränad, van vid spincykling och gillar att träna på en hög och intensiv konditionsnivå.

UNG ungdomar 12-15 år som är minst 150 cm långa. Bra och rolig konditionsträning i fastgrupp till musik som passar ungdomar. Läs mer under bokningsregler.

GYM (Åldersgräns 16 år)

Gymträning är utmärkt för att bygga styrka och hållfasthet, komplettera annan träning eller rehabilitera skador. Med hjälp av olika varianter, redskap och utgångspositioner varierar träningen. Våra instruktörer kan minst 100 grundövningar inom gymträning. Alla som tränar i gymmet skall efter gyminstruktion kunna träna självständigt och utan medföljande medhjälpare.

EN GYM INSTRUKTION ingår varje gång du köper ett terminskort för gym- eller allträning. Vid köp av 12 månaderskort ingår två gyminstruktioner. Vill du ha fler gyminstruktioner går det bra att boka gyminstuktör för 150:-/timme.

UNGDOMAR 13-15 ÅR tränar i målsmansällskap. Gyminstruktion ska genomföras där ungdomen instrueras. Målsman lär sig hur ungdomen bör träna och ansvarar för träningen. Både målsman och ungdom ska vara medlemmar och ha giltigt gymkort. Träningen ska ske tillsammans.

För ungdomar 13-15 år finns regelbundet prova på tillfällen i gymmet med våra gyminstruktörer. Hör med receptionen för mer information och anmälan. Målsmans tillstånd krävs och målsman får gärna följa med.

CIRKELFYS

Svettig gymträning i grupp där man tränar hela kroppen i olika stationer med eller utan redskap. Giltigt träningskort för Cirkelfys är gymkort och Allträningskort.



MEDLEMSKAP - obligatoriskt vid köp av träningskort, giltigt 1/1 - 31/12. Vid köp av träningskort som gäller mer än en månad in på nästkommande år erläggs medlemsavgift även för detta år. **100 kr**

	TRÄNINGSKORT	12 MÅN	TERMIN	30 DAGAR
01	Allträning	2900 kr	2100 kr	520 kr
02	ungdom 16-19 år/senior/studerande	2175 kr	1575 kr	390 kr
03	Jympa	1650 kr	1000 kr	400 kr
04	ungdom 16-19 år/senior/studerande	1240 kr	750 kr	300 kr
05	Spinning	1650 kr	1000 kr	400 kr
06	ungdom 16-19 år/senior/studerande	1240 kr	750 kr	300 kr
07	Gym/styrketräning	2200 kr	1400 kr	440 kr
08	ungdom 16-19 år/senior/studerande	1650 kr	1050 kr	330 kr
TRÄNINGSKORT SPECIAL			TERMIN	3 MÅNADER
09	Jympa endast skolor		500 kr	
10	ungdom 16-19 år/senior/studerande		375 kr	
11	Enkel (gäller även Enkeljympa F&S Tyresö)		320 kr	
12	Familje- och Knattejympa (gäller barn 3-6 år och 4-7 år)		250 kr	
13	Juniorjympa (gäller juniorjympa och barntillättna pass barn 7-12 år)		300 kr	
14	Ung jympa (12-15 år, ej jympa skivstång)		300 kr	
15	Ung spinning (12-15 år)		300 kr	
16	Ung gym (13-15 år)		300 kr	
Alla barn och ungdomar får första gången prova på gratis, en gång per person på valfri aktivitet inom ramen för våra regler.				
17	Start (gäller startjympan)		400 kr	
18	FYSS/FaR-kort			500 kr
19	Tvåföreningskort (F&S Haninge & F&S Stockholm) Allträning i 12 månader	3900 kr		
Övrigt				
	Jympa/Spinning/Gym Engångsbiljett <small>Valfri träning före ej medlem och en gång/person. Priset dras av vid köp av träningskort (termin eller 12 mån).</small>		MEDLEM <small>med minst ett aktivitetskort</small> 50 kr	EJ MEDLEM 100 kr
	Prova-på-kort <small>3 gånger Valfri träning före ej medlem och en gång/person. Priset dras av vid köp av träningskort (termin eller 12 mån).</small>			150 kr
	Gyminstruktion <small>En instruktion ingår i träningskort för styrketräning/allträning termin. Två instruktioner ingår i motsvarande kort för 12 mån.</small>			150 kr

- **Ungdom 16-19 år / Senior** födda 1944 eller tidigare.
- **Terminskort** gäller halvårsvis, 1 januari-30 juni och 1 juli-31 december.
- **Tvåföreningskort** 12 månader från inköpsdagen. Medlemskap i en förening och köps samtidigt. Vill du utnyttja medlemsförmånerna i båda föreningarna, köper du dubbla medlemskap.
- Träningskort **Special**, åldersgränser: se respektive korttyp
- **Fysskort**, max 2 köp per person mot recept. Gäller 3 månader från betalningsdatum på passen: start, bas, rygg, yoga, stavgång och på gymmet.
- **Enkeljympakortet** gäller för F&S Haninge och F&S Tyresö. Medlemskap och enkeljympakort köps i kommunen man är skriven i.

- **Studentrabatt** för dig som har fyllt 20 år och mot uppvisande av giltigt studentlegitimation med SAS/SJ logotyp.
- **Kort köps** i receptionen med betalkort eller via betalning till pg 4792848-6. Vid betalning via pg ange fullständigt namn, födelsedata, kortkod och eventuellt kortnummer. Ny medlem hämtar sitt kort i receptionen.
- Friskis&Svettis **Delbetalning** av årskort mer info på hemsidan/fråga i receptionen.
- Vi tar emot **Friskvårdschecken**.
- Alla kort är **personliga**.
- Inga **återköp** av kort görs.
- **Frysning** av kort endast mot uppvisande av giltigt läkarintyg.

VI RESERVERAR OSS FÖR EVENTUELLA ÄNDRINGAR. OBS! KORTTYPER OCH PRISER KAN KOMMA ATT ÄNDRAS VID/INFÖR VARJE ÅRSSKIFTE. ERBJUDANDEN KAN FÖREKOMMA UNDER ÅRET

NYHET I HÖST - CIRKELFYS

FUNKTIONELL, SPORTIG TRÄNING I STATIONER

Kul, funktionellt och utmanande. Karaktären är fysträning, modellen är träning vid olika stationer. Betoningen ligger på uthållig styrka, men träningen är också pulshöjande. Övningarna är funktionella och utmanar din teknik. Effekten förstärks med hjälp av redskap, som exempelvis skivstångar, brädor, vikter, Bosu, Kettelbells. Du tränar styrka, balans, rörlighet, koordination och kondition på ett tufft, sportigt och roligt sätt. Passet ligger på medelnivå eller över och kräver viss träningsvana och kroppskontroll. Giltigt träningskort för cirkelfys är gymkort och allträningskort. Bokningbartpass enligt ordinarie bokningsregler till de 27 platserna.

UPPTAKT

Kom och var med – nu gör vi det igen – visar vad vi går för

Upptakt, kallades det förut. Då var det bara jympa i skolidrottshallarna. Upptakten körde vi oftast i Söderbymalmsskolan. Alla var där, alla var med...

Nu kör vi Upptakt igen, favorit i repris fast i ny tappning i egen träningslokal. Vi visar på hela vårt träningsutbud under en kväll. Det blir drag med stort D.

Tisdagen den 1 september med start klockan 17.30

Sedan kör vi så det ryker tills vi är i mål runt 22-tiden.

Vill du och orkar blir det maratonträning. Annars tar du en paus mellan varven innan du kanske testat något nytt. Glöm inte att dricka. Vi bjuder på drycken denna dag. Programmet finns på hemsidan och i receptionen.

Det är öppet hus, ta gärna med dig familj och vänner.

Varmt välkomna!

Perfekt för dig som är ny att se alla träningsformer. Passa sedan på i september att utnyttja vårt Let's Move-erbjudande för 150:-



Jessica A leder ett pass med elever från Haninge fria gymnasium.



Full aktivitet bland de fria vikterna på gymmet.



Fulla rulle i spinninghallen.

KONTAKT

RECEPTIONEN



Inger Pruu i receptionen.

08-777 75 33

info@haninge.friskissvettis.se

http://friskissvettis.se/haninge

Adress

Kilowattvägen 9, HANINGE

KANSLIET

Verksamhetschef

Anna Henriksson

08-777 32 33

anna@haninge.friskissvettis.se



Platschef

Annika Tilliander

08-777 54 55

annika@haninge.friskissvettis.se



Friskis&Svettis Haninge är en ideell idrottsförening som drivs av ett stort engagemang. Vi erbjuder lustfylld, lättillgänglig träning och vi är en oas i träningsdjungeln. Vi erbjuder en mängd olika träningsformer och intensiteter. Vi vill lägga till en bra vana och välkomnar dig till ditt andra vardagsrum.

FRISKIS&SVETTIS HANINGE

...bildades 1983. Första jympa passet var våren 1984

...har drygt 2600 medlemmar

...erbjuder 61 jympa- och spinningpass i veckan

...har ett fint gym för styrketräning

...har cirka 130 ledare, instruktörer, vårdar, receptionister och andra funktionärer som engagerar sig ideellt

SOM MEDLEM HAR DU FÖLJANDE FÖRMÅNER

• Medlemstidningen Friskis Pressen Haninge med 5 nummer per år

• Olycksfallsförsäkring gällande alla träningsstillfällen och för resa till och från träningen hos oss

• 10% rabatt på träningskor & träningskläder på Läna Sport

• 10% rabatt på Gå och löpklubben

• Medlemspris vid träning enstaka tillfällen (engångsbiljett) hos andra Friskis&Svettis-föreningar

MEDLEMSINFORMATION

• Medlemskapet löser du separat. Det kostar för närvarande 100 kronor per kalenderår

• Medlemskap och träningskort är personliga och får/kan inte överlåtas

• Träningskortet kan frysas i max tre månader mot uppvisande av läkarintyg

• Träningskortet gäller hos Friskis&Svettis Haninge

• Förlorat träningskort ersätts till kostnad av 50 kronor

• All träning sker på egen risk

• Våra trivselregler ska följas för allas trevnad. Till exempel gäller endast träningskor för träning inomhus

• Vi är via Friidrottsförbundet medlem av RF, Riksidrottsförbundet och följer därmed dess regler vad gäller dopning. Som medlem hos oss kan du slumpmässigt omfattas av RF's dopningstester

• Vi tar helt avstånd från preparat som påstås gynna muskelbyggnad och fettförbränning. Tränare hos oss ska du underteckna att du accepterar vår dopningpolicy



DU SOM ÄR NY,
träna allt hela
september för 150:-

Du som inte är medlem
får här en toppen chans
att komma igång och
prova allt. Du tränar hos

oss i F&S Haninge och hos de flesta F&S föreningarna i Stockholms regionen. Vilka ser du på Let's Moves hemsida, www.letsmove.se

DU SOM REDAN ÄR MEDLEM och tränar, passa på och hjälp någon du känner till en god vana! Samtidigt gör du en insats för oss, din ideella träningsförening, vilket vi tror och hoppas att du gärna gör. För din insats får du en presentcheck på Intersport.

Sassa, brassa,
Friskispassa!

Nästa nummer av Friskispressen kommer ut den 27 oktober