

Haninge



DU VET VÄL ATT
VI UTBILDAR
PEDAGOGER I
RÖRIS,
JYMPAN FÖR DE
YNGSTA.
LÄS MER PÅ SIDAN 8

Vardagspussel Tid med träning och med barnen

Träning tillsammans med barnen - eller samtidigt - ger mindre stress, viktig tid tillsammans och en piggare vardag för hela familjen. **SID 2**

Let's dance Sköna danspass där alla vinner

Säg inte att du inte kan dansa. Här är det bara att snöra på sig skorna, fyllas av musiken och släppa loss. Det är faktiskt inte så noga med rörelserna. **SID 4**

BARN.
På Friskis&Svettis Haninge finns jympa för familjen eller så kan du som vuxen träna själv medan barnen går på egen jympa.

VÄLKOMMEN

Önskelådan - hur tänker du?

Vad härligt! Under ännu ett år har jag fått förtroendet att vara Er ordförande. Tack, det kommer att bli ett spännande år i utvecklingens tecken. För er som ännu inte läst verksamhetsplanen så rekommenderar jag det.

I år ska vi ta tag i många utvecklingsområden som vi diskuterat och funderat över. Vissa har vi utvecklat men några har vi parkerat 2010. Det kommer att bli en utmaning.

FÖR NÅGRA VECKOR SEDAN startade vi med ett inspirationsseminarium för alla våra funktionärer. Styrelsen och ledningen hade därefter en arbetskväll i syfte att prata utveckling på kort och lång sikt. Många kreativa tankar kom fram och dessa ska nu kommuniceras med våra funktionärer. Vi talar både träningsutbud tillsammans med tillgänglighet och lokalfrågor kopplat till träningsutbudet och trivsel.

MYCKET AV DETTA BYGGER på alla förslag som både funktionärer och som ni motionärer kommit in med och jag hoppas att ni ska märka skillnaden under det här året.

Om ni känner att denna inledning ger Er tankar, skriv ner det och lägg i vår önskelåda.

Tack för att ni engagerar er, både motionärer och funktionärer.



ANNMARIE STÅHL, Ordförande

Håll utkik efter vårens extrainsatta pass. Besök vår hemsida för att ta del av informationen. Utmana dig själv och prova på något nytt. Varmt välkomna.

**MINI RÖRIS 2
KURS 19 APRIL
10.45-CA 12.00.
TA MED BARNEN!
MER INFO PÅ
HEMSIDAN &
ANSLAGSTAVLAN**

TRÄNING ÄR TID MED BARNEN

JUNIORJYMPA. Här är det ös och full rulle för alla 7-12 åringar. Kroppsuppfattning och grundfärdigheter tränas på omväxlande och roliga sätt till bra musik.

Prioritera träning tillsammans, alternativt samtidigt och vardagen kommer att kännas roligare. På F&S kommer ni i gång.

Tiden är knapp och vi ska hinna med allt mer. Umgänget med barnen och den egna träningen får stryka på foten när jobbet och vardagen tar allt mer tid.

Det dåliga samvetet gnager samtidigt som irritationen är svår att hålla tillbaka när barnen gnäller. För många är det ett pussel att få ihop alla tider med skjutsande mellan banens olika aktiviteter, handla, laga mat, läsläsning med mera.

Känner du igen dig?

BRYT MÖNSTRET, spara tid och ha kul tillsammans. Bestäm dig för att prioritera om. Hitta genvägarna och de små detaljerna i vardagen som är enkla att förändra utan att vända upp och ner på hela tillvaron.

Att träna tillsammans på Friskis är både ett sätt att få tiden att räcka till för träning för hela familjen och att samtidigt umgås. Låt det ta lite extra tid och unna er en pratstund efteråt.

→ Börja redan med din 2-3 åring på familjejympan eller låt din 4-5 åring gå på knattepasset. Titta i schemat så ser du när det ligger pass för barnen och vilka pass som finns för dig samtidigt. Gymmet är ju alltid öppet och går lätt att kombinera med barnens pass.

→ Har du en 7-13-åring hemma, titta efter våra barntillåtna pass de har en röd prick i schemat.

→ 13-15-åringar kan träna tillsammans med dig på gymmet om ni går en gyminstruktion först.



Styrka, kondition och balans till bra musik när Nina Ståhlkrona kör Juniorjympan. Onsdagar klockan 18.00

FAMILJEJYMPA. Här jympar och leker barn och vuxna tillsammans. Fokus ligger på barn i 3-4-årsåldern men Familjejympan brukar fungera för alla mellan 2 och 6 år. Vill barnet inte jympa själv så är familjejympan rätt val. Eveliina eller Tomas leder på lördagar klockan 9.00.

KNATTEJYMPA. För barn utan vuxna. Tonvikten ligger på lek. För barn ca 4-7 år. Eveliina eller Tomas leder på lördagar klockan 10.00. Som vuxen kan du passa på att gå på Bas-jympa under samma tid.

JUNIORJYMPAN Nina leder juniörpasset på onsdagar kl 18.00 för 7-12 åringar. Här är det ös och full rulle. Kroppsuppfattning och grundfärdigheter tränas på omväxlande och roliga sätt. Styrka, kondition, balans, hållning, sträck och böj till bra musik.

BARTILLÄTNA PASS. Titta efter en röd prick i schemat så hittar du våra bartillättna pass. Barn 7-13 år kan följa med en vuxen på dessa pass. Juniorjympakortet gäller på bartillättna pass och på juniorpasset.

Alla barn och unga provar första gången gratis. (ej skollov)

LÄS OM RÖRIS - JYMPAN FÖR DE MINSTA - PÅ SIDAN 8.

FÖR UNGDOMAR

→ Ung på gymmet - är för 13-15 åringar som kan träna i vårt gym tillsammans med en förälder eller någon annan vuxen. Kravet är att innan träningsstart skall en gym instruktion genomgås tillsammans med den vuxne. Och att ni sedan tränar tillsammans. Båda skall ha giltigt träningskort.

→ Ung på Spinning - är för dig som är 12-15 år och minst 150 cm lång. Madde leder Ungspin passet på måndagar kl 18.30. Drop in pass. (Åldersgräns för "vuxna" spinningpass är 16 år).

→ Ung Jympa - är det prisvärda träningskortet för dig som är 12-15 år som vill gå på jympa och grupp-träningspassen. (Åldersgräns på Skivstångspasset är dock 16 år).



På Knattejympan ligger tonvikten på lek. När barnet har fyllt 7 kan det följa med dig på bartillättna pass eller gå på juniorjympan.



Sträck och böj till bra musik



Tomas Glanshed turas om med Evelina Berg (bredvid) att leda Familjejympa och Knattejympa.

ANNA HENRIKSSON OCH LOTTA WESTMAN, TEXT
JESSICA RÖTTGER, FOTO

Jympa

→ Familjejympa på lördagar kl 09.00, med Eveliina eller Tomas.

→ Knattejympa på lördagar kl 10.00, med Eveliina eller Tomas.

I HUVUDET PÅ EN LEDARE



EVELIINA BERG
FAMILJE- OCH KNATTEJYMPALEDARE

Det ska vara svårt att stå still

Hur hamnade du på Friskis&Svettis?

– Friskis&Svettis erbjöd jympa i en idrottshall precis intill mitt hem och jag tyckte det lät som en trevlig träningsform. Nu är jag inne på mitt åttonde år inom föreningen och har hunnit leda medeljympa i fyra år och barnjympa i knappt ett år.

Vad fick dig att fastna för att leda vår barnjympa?

– Jag fick förfrågan för ett år sedan och testade på barnjympan och fastnade för det på en gång. Tänk vad skönt att få flamsa och tramsa till skojfrisk musik även på jympagolvet!

Hur tänker du när du väljer musiken till barnpassen?

– Musiken ska vara glad och medryckande. När det är svårt att stå still då musiken sätter igång, då har man verkligen lyckats hitta rätt låt.

Vad gör du när du inte leder jympa?

– Just nu har vi full rulle med att flytta till hus. När jag väl får tid över föredrar jag att bowla, vistas ute i skogen och umgås med nära och kära.

Hur tränar du själv?

Jag väljer ofta att gå på medeljympa, men tränar även gärna aerobics, styrketräning och jogging. Testade nyligen även spinning, som är en superbra träningsform när man snabbt vill ha upp konditionen.

Vad har du för dold tallang?

Jag är duktig på att dansa Linedance.

Vem skulle du vilja kom på ett av dina pass?

Solklart: Pippi Långstrump!

Let's dance! – med känsla och attityd

Snöra på dig skorna och låt musiken ta plats i din kropp. Träningen får du på köpet.



DANS.

Här är det bara att släppa loss. Inga krav på exakthet i rörelserna. Våga testa!

SKVALLER- SPALTEN

"Hört i damernas omklädningsrum efter ett danspass".

- Det är så lätt att träna ensidigt, jag är faktiskt en riktig vanemänniska.

- Man måste prova på för att veta om det är något för en och vad det handlar om, våga testa nytt.

- Åh, vad glad jag är att jag testade Danspasset. Jag blev inspirerad av att jag läste om andra som testade runt bland allt som finns i programmet. Träningen är så mycket mer än bara träning, det är faktiskt som en livsstil.

- Jag vill att kroppen ska hålla och då måste jag ju faktiskt underhålla den.

- Nu när jag kommit på att jag faktiskt kan gå på allting och testa, känns det bara kul och inte som något måste längre.

- Trodde inte jag skulle kunna känna så här. När jag hittar rätt grej och det är kul går träningen som en dans, av bara farten.

- Jag trodde det skulle kännas pinsamt och att jag inte skulle våga släppa loss eftersom jag tycker att jag har en dålig koordination och så... Men där hade jag helt fel. Det vara bara roligt och härligt!

Danspassets rytmer känns i hela kroppen. Det går bara inte att stå still eller låta bli att ryckas med av musiken och rörelserna. Svettigt, glädjefullt, medryckande och bara så himla kul.

DANSPASSET ÄR FRITT, lekfullt och utan några som helst krav på exakthet. Här blandas disco, funk, jazz, latino, rock och swing. Det varierar beroende på ledaren. De väljer själva de dansstilar som ligger dem närmast om hjärtat och bygger passet utifrån sina egna naturliga rytmer. Precis som på jympan så är det bara att härma och hänga på, rörelserna är enkla men med mycket känsla och attityd.

GILLAR DU ATT SHOWA så gillar du garanterat danspasset, det är bara att snöra på sig skorna och rocka loss. Vältränad eller inte, alla kan vara med och göra danspasset till sitt eget. Precis som på dansgolvet. Och precis som på dansgolvet så går man garanterat därifrån svettigt och genomarbetad, träningen kommer liksom på köpet.

DANSTRENDEN INOM Friskis&Svettis träning är stark. Vi dansar oss genom träningen som aldrig förr. Aerobics, Danspasset och så Dans afro som körs som gästpass då och då hos oss i Haninge.

Under 2010 har trenden med de latinska rytterna fått ordentlig fäste i Skandinavien. Under hösten har vi hunnit

utbilda Fuegoledare och kommer därför glädjande nog att kunna erbjuda ett nytt skönt, eldigt träningspass på schemat efter sommaren, Dans fuego.

FUEGO BETYDER eld på spanska och får stå för den heta, eldiga passionen i dansuttrycket i de latinska rytterna som utgör Fuego dansstil.

Dans fuego kommer precis som Danspasset, bjuda på massor av dansuttryck, allt på ett lättillgängligt, känslofullt och lekfullt sätt. Skillnaden här är att stilarna är snävare då de enbart kommer ur olika latinska dansstilar såsom salsa, merengue, flamenco, tango, cumbia, reggaeton och samba. ●

VISSTE DU ATT:

- Dansen har varit en viktig del av människans liv ända sedan stenåldern, dansen är ett sätt att umgås, tillbe gudar och fira högtider och segrar.
- Dans ökar blodgenomströmningen i kroppen och ger en ökad bentäthet.
- Dans rekommenderas vid en rad olika sjukdomstillstånd, som till exempel artros, klimakteriebesvär, hjärtrytmrubbningar, diabetes och benskörhet.
- När vi dansar så minskar halterna av stresshormon och endorfiner frigörs som stimulerar psyket.

ANNA HENRIKSSON, TEXT
JESSICA RÖTTGER, FOTO

LEDER DANS



FREDRIK DUNÉR

gillar disco, soul och rock'n'roll. Till dig som har svårt att hänga med tipsar han; "tänk inte så mycket, utan försök att få kroppen att hänga med av sig själv." När Fredrik inte jobbar som

läkare gillar han att träna i största allmänhet.



ÅSA FRÖLANDER

"Tänk att få röra sig till allt från 50 tals rock till schlager, latino och hiphop inom 1 timme, vad kan slå det?" Har du svårt att hänga med så är Åsas tips att stå långt fram. När hon inte arbetar som

anestesi sjuksköterska cyklar hon, åker skidor, bakar och laga mat.



JESSICA ANDERSSON

Tycker jive ser väldigt roligt ut och har balett som en liten favorit. Till dig som har svårt att hänga med säger hon; "tänk att ledaren är en spegelbild för att veta åt vilket håll man ska gå. "Skala av" rörelserna - ta bort detaljer och gör grundrörelsen. Gör din grej, finns inget rätt eller fel. Danspasset är tänkt som en krydda i träningsutbudet Ge det några gånger, inte meningen att man ska kunna allt från början.

DANS PÅ SCHEMAT

Våra tre dansledare Jessica Andersson, Åsa Frölander och Fredrik Dunér

bjuder oss på två Danspass i veckan. Onsdagar kl. 20.00
Fredagar kl. 17.00.

PÅSKLOV

→ På påsklovet är det gratis träning för alla mellan 2 och 19 år. Gymmet kostar dock 20:- per gång. Åldersgränser och bokning som vanligt.

TÄNK PÅ ATT: Helger och röda dagar är det ibland ändrade öppettider och schema för passen. Håll koll på hemsidan.

GIRLPOWER

Passa på alla tjejer, gratis träning på Morsdag söndag den 29 maj. Väl mött!

TÄVLA I STYRKA!

→ Chinstävling i gymmet den 11 maj klockan 19.00. Kom och var med och tävla eller kom och heja. Anmälan på plats från 18.00. Fina priser!

TRÄNINGENS DAG

Lördagen den 21 maj är det Träningens dag. Ladda med en bra frukost och kom till Öppet Hus för att prova olika pass och ha kul. Alla är välkomna!

VISSTE DU ATT

→ I F&S Haninge jobbar cirka 145 funktionärer ideellt.
→ Vi erbjuder bland annat 44 jympa- och övriga gruppträningspass i veckan samt 14 spinningpass.

NY STYRELSE FÖR 2011**Ordförande:**

AnnMarie Ståhl

Ledamöter:

Nils Sjöbeck,
vice ordförande
Ingegerd Finni, kassör
Siv Eriksson, sekreterare
Ewi Gelinder Andersson,
ledamot

Suppleanter:

Jessica Andersson
Karin Thelander
Anna Dahlberg

SKRIVSUGEN

Du älskar att skriva, gillar Friskis&Svettis träning och har tid och lust att engagera dig i ett ideellt uppdrag.

Vi söker dig som vill skriva texter här i tidningen, göra reportage och intervjuer samt skriva lite texter till vår hemsida.

Intresserad?
Maila till verksamhetschef
anna@haninge.friskisvettis.se

Vägen till godkänd Gyminstruktör

Hur blir man egentligen instruktör? Vi kommer att följa Elin Reiher på hennes väg till licensierad Gyminstruktör.

Elin Reiher ska bli gyminstruktör hos oss. Nu är det snart dags för henne att gå den första kursen av två, Steg 1, som är fyra dagar på Lillsved på Värmdö.

Deltagarna bor på internat och drillas ordentligt med bland annat träning, pedagogik, anatomi och fysiologi. Steg 2 kommer lite längre fram i vår och efter den kursen ska Elin bli licensierad = godkänd, innan hon får börja instruera.

Varför vill du bli gyminstruktör hos oss?

- Ett av mina största intressen är att gymma så varför inte instruera andra och visa dem hur kul man kan ha? Sen är min mamma gyminstruktör så jag har sett hur kul det är.

Vad tränar du och hur lägger du själv upp din träning?

- Jag tränar gym tre dagar i veckan. Två gånger på Friskis och en gång med en personlig tränare för att finslipa tekniken. Sen tränar jag cirkelfys och Jympa.



STYRKOR. Elin Reiher är grym på både styrketräning och på att laga mat.

Vad gör du när du inte är på Friskis?

- När jag inte är på F&S blir det mycket umgänge med vännerna och familjen. Sen älskar jag att resa! Något som fyller på mina energidepåer till max.

Vilken är din favorit muskel?

- Stora "rumpmuskeln" Gluteus maximus.

Dina förväntningar på kurserna?

- Höga! Jag tror att det kommer att bli två oförglömliga kurser. ●

MEDLEMMARNA TYCKER & FRÅGAR

Jag vet att det kostar 50 kronor för mig som är medlem i en förening att träna i en annan. Det finns Tvåföreningskort men varför finns inget rikstäckande kort ?

Svar: Friskis&Svettis består av över 150 ideella idrotts-

föreningar. Alla ansvarar för sin egen ekonomi och det egna kortsystemet. Mellan större och mindre föreningars förutsättningar skiljer det sig också i så hög grad att vi efter utredning av frågan tills vidare lagt ned tanken på

ett rikskort och i stället infört den s k 50-lappen. Vi har dock inte gett upp. I framtiden kommer det kanske.

Vem äger Friskis&Svettis?

Svar: 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

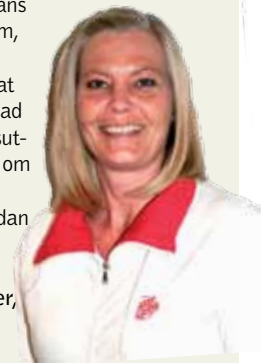
träningstillfällen med bland annat fler träningsredskap och bättre lokaler.

Varför har ni inte zumba?

Svar: Nej, vi har inte Zumba men nu har vi snart Dans Fuego! Friskis&Svettis har flera härliga träningspass med

inriktning på dans varav ett av dem, Dans fuego, är enbart fokuserat på latininspirerad musik och dansuttryck. Läs mer om våra dansinriktade pass på sidan bredvid.

Annika Tillander, platschef



Detta schema gäller från och med den 10 januari 2011. Jul/nyår och sommar har vi specialscheman och öppettider. Även påsk och andra röda dagar kan schemat och öppettiderna ändras. Vi reserverar oss för eventuella ändringar.

JYMPA

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.30			MEDEL •				
09.00						FAMILJ	
10.00						KNATTE	
10.00						BAS •	
11.00						MEDEL •	
11.30		MEDEL •		BAS •			
11.45						YOGA 2 85MN	
13.30						STEP	
15.00						GRATIS PROVA PÅ	
16.30	START				SKIVSTÅNG INTERVALL 75		
17.00	PULS BAS	BAS •	PULS BAS /BAS •	PULS MEDEL	DANS		MEDEL •
17.30	STEP	ENKEL	YOGA	SKIVSTÅNG			SKIVSTÅNG
18.00	ENKEL	MEDEL •	JUNIOR	RYGG			BAS •
18.30	YOGA	AEROBICS DANS		STEP			AEROBICS
19.00	MEDEL •	CORE	STYRKA MEDEL •	PULS BAS /BAS •			MEDEL MAX
19.15		BAS ••					
19.30	STATION M90	SKIVSTÅNG INTERVALL 75	STATION B 75	CIRKELFYS			
20.00	BAS •	PULS MEDEL	DANS				

Tänk på att öppettiderna kan ändras vid helger och röda dagar. Se hemsidan.

- = Barntillättna pass
- = Tungelsta Skola

Bokningsregler för Cirkelfys, Spinning, Skivstång och Step:

Dessa pass bokas tidigast 2 dygn innan passet börjar och avbokas senast 2 timmar innan passet börjar.

Bokad biljett ska hämtas ut senast 10 minuter innan passet börjar.

Bokade men ej utkwitterade platser släpps till reserver i turordning.

Om du inte avbokar får du en prick. Tre prickar innebär avstängning från bokningen. Låses upp för 100 kr.

Giltigt aktivitetskort krävs för bokning.

Du som köper Prova tre gånger kort eller engångsbiljett för 100:- kan boka en plats i receptionen enligt bokningsreglerna.

UNG spinning: är ett drop in pass och är ej bokningsbart.

* T.o.m vecka 17

SPINNING

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.30						MEDEL	
10.30						BAS *	
16.30					MEDEL		
17.30	BAS		START *				MEDEL
18.30	UNG *	BAS	CORE/SPIN	BAS			
19.30	INTENSIV 75	MEDEL		INTENSIV 75			
20.00			MEDEL				

ÖPPETTIDER

Stängningstiden anger det klockslag då du ska ha avslutat din träning.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00–9.00 15.00–21.00	11.00–21.00	07.00–9.00 15.00–21.00	11.00–21.00	15.00–19.00	08.30–16.00	11.00–20.00

Välkommen redan klockan 11.00 på söndagarna.

JYMPA & GRUPPTRÄNING

START är en enkel och lite lugnare jympa för dig 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 styrkesekvenser.

PULS B Bas med betoning på kondition.

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

STYRKA M Medel med styrkesekvenser.

PULS M Medel med betoning på kondition.

MEDEL MAX 55 minuter, ett pass som ligger mellan medel och intensiv. För dig som går på medelnivå men vill ha ett lite tyngre pass.

AEROBIC Extra mycket koordination och stegkombinationer.

AEROBIC DANS

Aerobics dans är en utvecklad variant av aerobics med läcker koreografi och tydlig danskänsla. Koreografin får extra stort utrymme då styrkedelen är borttagen. Passen kan ha olika teman t ex funk, latino/salsa, jazz.

CORE Ett instruktivt pass där du tränar styrka, stabilitet, balans och rörlighet. För dig som är träningsvan. Nivån är medel, men många övningar kan du välja att göra både mer eller mindre krävande.

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

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

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

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

JUNIOR Ösiga och fartfyllda pass där kroppsuppfattning och grundfärdigheter som styrka, kondition, balans, hållning, böj, sträck och vrid tränas i kul övningar. Ålder 7-12 år.

YOGA 1 är en upplevelse där prestationskraven uteblir och närvaro och stillhet finner sig. Övningarna leder fram till förbättrad koncentration, ökad medvetenhet och inre ro.

YOGA 2 En flödande och dynamisk yoga som bygger vidare från Yoga 1 och dess grunder i klassisk dynamisk Hatha yoga. Här får du praktisera solhålsningarna samt asanas (positioner) som ger utmaning i rörlighet, styrka och balans. Varje pass inleds med sittande uppvärmning och avslutas med vila och stillhet. Passet är 75-80 minuter.

RYGG Rygg- är ett pass för dig som vill träna rörlighet och styrka för ryggen i ett lugnt tempo.

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

SKIVSTÅNG/INTERVALL skivstångspass med mer kondition, 75 minuter långt.

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.

TRÄNA UTE

JOGGING Joggingen gör ett uppehåll under höstsäsongen. Återkommer eventuellt under 2011 i kortkursform.

STAVGÅNG endast i kortkursform i början av hösten och slutet av våren.

SPINNING (Åldersgräns 16 år)

START Kom igång på ett kul och trivsamt sätt. Här kan du tryggt börja från grunden med rolig, enkel och skonsam konditions-träning.

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

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 12-15 år som är minst 150 cm långa.

Bra och rolig konditionsträning i grupp till musik som passar ungdomar. Ej bokningsbart. Drop in-pass.

SPINCORE 75 minuter kombinationspass med effektivt konditions- och styrketräning. Passet kräver tidigare vana av spinning. Ta med jympaskor till Core-delen.

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. Alla som tränar i gym ska efter en gyminstruktion kunna träna självständigt.

GYMINSTRUKTION i säsongskorten för gym och allträning ingår en gyminstruktion. I 12-månaderskorten för gym och allträning ingår två gyminstruktioner. Ytterligare instruktioner, 150 kr/timme.

UNGDOM 13-15 år tränar i målsmans sällskap efter genomgången gyminstruktion. Båda två ska inneha giltigt träningskort.

Det finns regelbundna tillfällen för ungdomar, 13-15 år, att prova på styrketräning tillsammans med en gyminstructor. Målsmans godkännande.

CIRKELFYS Svettig gymträning i grupp där du tränar hela kroppen i olika stationer med eller utan redskap. Giltigt träningskort för Cirkelfys är gym/styrketräningskort och Allträningskort. Bokningsbart pass.

TRÄNINGSKORT	12 MÅN	SÄSONG	30 DGR	
Obligatoriskt medlemskort för kalenderåret				100
Allträning	2 900	1 850	520	
16-19 år/senior/studerande	2 175	1 350	390	
Ung Allträning (13-15 år)		700		
Engångsbiljett Jympa/Spinning/Gym. Ej medlem.				100
Engångsbiljett för medlem med minst ett aktivitetskort				50
Prova på-kort 3 ggr ej medlem.				150
Klippkort 10 ggr giltigt 1 år	850			
Tvåföreningskort	3 900			
Endast Jympa	1 800	1 150		
Jympa 16-19 år/senior/studerande	1 350	850		
Familje- och Knattejympa (barn 3-6 år/ 4-7 år)		300		
Juniorjympa (gäller även barmtillättna pass 7-12 år)		350		
Ung jympa (12-15 år, ej jympa skivstång)		400		
Jympa endast skolor		500		
Jympa endast skolor 16-19 år/senior/studerande		375		
Enkel (gäller även Enkeljympa F&S Tyresö)		350		
Endast Spinning	1 800	1 150		
Spinning 16-19 år/senior/studerande	1 350	850		
Ung spinning (12-15 år & minst 150 cm lång)		400		
Endast Gym	2 200	1 400		
Gym 16-19 år/senior/studerande	1 650	1 050		
Ung gym (13-15 år) se övriga regler bredvid		400		
Gyminstruktion				150
FYSS/FAr-kort 3 månader - se info nedan				500

Vi reserverar oss för eventuella ändringar. OBS! korttyper och priser kan komma att ändras vid/inför varje årsskifte. Erbjudanden kan förekomma under året.

Ungdom 16-19 år (födda 1992-1995). Medtag leg.

Senior födda 1946 eller tidigare. Medtag leg.

Gäller från och med inköpsdagen: 12 månaders-, och 30-dagarskorten. Prova på-kort 3 gånger, samt klippkort.

Tvåföreningskort, Gäller i Haninge och en valfri förening. (ej Tyresö). Medlemskap i en förening köps samtidigt. Vill du utnyttja medlemsförmånerna i båda föreningarna, köper du dubbla medlemskap.

Säsongskort gäller halvårsvis, 1 januari-30 juni och 1 juli-31 december.

Fysskort, max 2 köp per person mot recept. Gäller 3 månader från betal-datum på pass: start, bas, rygg, yoga, stavgång, spinn start och på gymmet.

En gyminstruktion ingår.
Enkeljympakortet gäller för F&S Haninge och F&S Tyresö. Medlemskap och enkeljympakort köps i den kommun man är skriven i.

Studentrabatt du som har fyllt 20 år och 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, personnummer, och eventuellt kortnummer. Ny medlem hämtar sitt kort i receptionen.

Friskis&Svettis Delbetalning av 12-månaderskort. Mer info på hem-sidan/fråga i receptionen.

Vi tar emot **Friskvårdschecken & Friskvårdskupongen.** Alla kort är **personliga. Inga återköp** av kort. **Frysning** av kort endast mot upp-visande av giltigt läkarintyg. Max 3 månader på Säsongskort och 6 månader på 12 månaderskort.

Alla barn och ungdomar får första gången prova på gratis en gång per person på valfri aktivitet. Inom ramen för våra åldersgränser och i mån av plats. Gäller ej vid lov.

Engångsbiljett/prova 3 ggr-kort Valfri träning för ej medlem. dras av på priset mot upp-visande av kvitto vid köp av träningskort säsong eller 12 månader, inom två månader.



NYTTIGYMMET

Träna med Kettlebell

Kettlebell är ett gammalt träningsredskap som nu vuxit explosionsartat och blivit populärt på gymmen. Kettlebell är ett perfekt redskap för komplex funktionellträning.

På F&S i Haninge har de funnits sedan årsskiftet. Frågan är hur man ska ta sig an dessa kanonkuleliknande redskap med handtag?

Daniel Bramme, som tränar i gymmet och som är en av dem som sköter vår hemsida, kommer att göra en kortfilm där våra gyminstruktörer visar hur du kan träna med detta redskap. Håll utkik på hemsidan.



Kettlebells finns i olika vikter från 4 kilo och uppåt.

MOTIONÄRERNA GER VARDAGSVINGAR!

Om ni visste vad era glada tillrop betyder mycket! Man kämpar med musiken, på bussen, på promenaden och vid datorn. Man välter stolar i vardagsrummet, ändrar, kluddar, prövar, svettas när man jobbar fram ett nytt pass. Så provkör man med er – gör massor av missar och felräkningar och får ändå era glada ansikten och er energi tillbaka.

Inte nog med det! Efteråt smyger ni förbi, säger: Åh, vad skönt! - Vilken härlig musik! - Jättebra pass! Kanske stannar någon till och säger: - Du, vad är den här bra för? Eller: -Jag saknar den här stretchen, har du glömt den? Och det hade jag ju! Så får man inspiration att gå hem och ”fila” lite till för att få passet riktigt bra.

Vi ledare med andra heltidsjobb och/eller massor av annat runt omkring får vingar av er respons. Det är den som bär vidare mot nästa termin, nästa pass och vidare i vardagen. Ord är inte nödvändiga, men mycket uppskattade. Ert kämpande runt i salen, alla efter egen förmåga, är också belöning! Tack alla, kära basmotionärer. / Kristina Nyberg



SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Haninge är en ideell idrottsförening som erbjuder träning för alla åldrar.

Som medlem i Friskis&Svettis får du inte bara nya träningsvanor och bättre hälsa. Du får dessutom:

FRISKISPRESSEN ÄR SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING

Medlemstidningen Friskispressen som utkommer sex gånger/år.

FÖRSÄKRING

Olycksfallsförsäkring som gäller alla träningstillfällen och för resa till och från träningen.

UTVECKLA DIN TRÄNING

Träffa våra duktiga ledare och instruktörer. Fråga dem om träning!

TRÄNA VAR DU VILL

Du betalar bara 50 kronor för en engångsträning på annan F&S-förening i Sverige.

BILLIGARE TRÄNINGSKLÄDER

Våra medlemmar har 10 procent rabatt:

- Sportson i Port 73
- Gå&Löpkliniken.

VÄLKOMMEN TILL OSS!

RÖRIS - VÅRT BIDRAG TILL FOLKHÄLSOARBETET FÖR BARNEN

Barn rör sig generellt alldeles för lite i dag och övervikt och benskörhet blir vanligare även bland barn.

– Både barn och vuxna behöver hoppa, springa och belasta skelettet, säger Ingrid Frykbäck, juniorjympaledare och Rörisutbildare på Friskis&Svettis Haninge. Röris är Friskis&Svettis bidrag till folkhälsoarbetet i Sverige och startade i syfte att förbättra barnens hälsa genom lust till rörelse.

– Vi utbildar lärare och fritidspersonal i Röris här i våra lokaler. Det är lätt att ta fram Röris-skivan i skolan, det krävs varken ombyte eller utrustning.

Rörelserna är anpassade så att de går att göra mellan bänkarna. Välj att köra hela passet eller bara 5–10 minuter. Rörelse och utevistelse påverkar barnens skolarbete. Motoriken får igång hjärnhalvorna och barnen får lättare att koncentrera sig. Men skolgympan och rasterna räcker inte för att barnen ska få sin dagliga dos. Det är där Röris kommer in i bilden.

– Röris är perfekt att väva in under skoldagen. Inlärning och koncentration påverkas positivt, säger Ingrid. Överhuvudtaget blir barnen piggare och orkar mer.●

FAKTA OM RÖRIS

Sedan Röris startade 2003 har drygt 25 000 pedagoger utbildats i Friskis&Svettis regi och sett till att över en halv miljon barn i åldrarna 6–9 år kört Röris i skolan. I Haninge med närområde är ca 350 pedagoger Röris-utbildade. Vartefter nya versioner kommer kan den lärare som gått en Röris- utbildning välja att gå en uppdateringskurs.

MINI RÖRIS.

För de mindre barnen finns Mini-röris 2, som man kan köpa utan att vara utbildad och köra på dagis eller hemma. Den finns i receptionen och kostar 189 kronor.

Vill du kan du ändå vara med på vår kurs av Mini Röris 2 där skivan också ingår. **19 april är nästa kurs för föräldrar/vuxna.**

Ta gärna med barnen! Anmälan: se info på hemsidan.

