

Borås



TÄVLA OCH VINN
ALLKORT
12 MÅNADER



Årsstämma F&S Borås är årets värdar

Motioner, propositioner och stadgar varvas med föreläsning, underhållning och träning. Friskis&Sveltis från Europas alla föreningar är i stan. **SID 4-5**

Krönika Träning ska berika livet

Anja Tornlund är yogaledare hos F&S Borås. Hon jobbar också som idrottslärare och funderar kring träning.

SID 2

**FÖRVÄNTANS-
FULLA.**
Deltagarna är på plats och Årsstämman kan dra igång.

VÄLKOMMEN

Våren är här med ljuset

I dag när jag skriver denna spalt är det vårdag-jämning! Visst är det något speciellt med våren. Det känns som man får lite nya krafter och det beror nog på att vi får sol på nosen och att ljuset kommer tillbaka.

Jag var ute på en långgrunda (löpning) med en kompis i helgen och det är något särskilt med de första rundorna när man känner solen värma och det porlar i väggkanten. Då njuter jag.

Jag hoppas ni känner att det spritter i kroppen och att ni hänger i med er träning. Så här års kanske ett träningspass inne byts ut mot något ute. För några av er kanske det blir att gräva ett par timmar i trädgården eller som jag ta en härlig runda i skogen. Det viktigaste är att fortsätta och att det är kul oavsett vad du väljer för träningsform.

Vi har en aktiv utegrupp som varje tisdag kl.18.00 håller till på Kransmossen. Där kan du som är nybörjare eller rutinerad löpare hitta en grupp som passar just dig. Alla våra ledare har en gedigen utbildning för att kunna leda dessa grupper.

Vi har haft äran att vara värdar för Friskis&Svettis årsstämma. Det är Friskis&Svettis högst beslutande organ, där alla Friskisföreningar i Europa träffas och beslutar om vår framtid. Vi har fått fantastiskt fin respons från våra kollegor för våra fina lokaler och för ett mycket gott värdskap hela helgen. Vi känner oss stolta och sätter Borås på kartan.

Besluten vi tog på stämman är att vi skall satsa mer på våra barn men även på de äldre. Läs mer på våra egna sidor. ●

FOTO: GÖSTA ELMQUIST



KARIN DANEHAMMAR
VERKSAMHETSCHEF
karin.friskissvettis@telia.com

FUNDERINGAR HOS PÅ EN FUNKTIONÄR

ANJA TORNLUND
YOGALEDARE



Träning ska berika livet!

Att vara fysiskt aktiv är nästan alltid positivt för hälsan eftersom god kondition, styrka och rörlighet på många sätt leder till ett rikare liv. I vardagen kan det handla om att du orkar springa till bussen när du har bråttom, att du får en bättre hållning och att du skyddar dig från förslitningsskador i ditt arbete. När du är stark och uthållig känns vardagen enklare, och visst är det härligt att känna tillfredsställelsen som kan infinna sig efter ett svettigt och roligt träningspass!

Folkhälsoinstitutet rekommenderar att vuxna rör sig 30 minuter om dagen med måttlig intensitet, alternativt minst tre gånger i veckan med hög intensitet. Den 13:e februari i år läste jag på Svenska Dagbladets debattsida att endast 30% av den vuxna befolkningen i Sverige ägnar sig åt regelbunden motion. Debattören och idrottspsykologen Erwin Apitzsch skriver att idrottsrörelsen av tradition fokuserar på tävling och träning

för tävling. De flesta föreningar erbjuder inget alternativ för den som endast vill träna för att må bra och ha kul. Konsekvensen blir att många ungdomar och vuxna slutar motionera.

Efter att ha läst debattartikeln som betonar att fler bör få chansen att träna utan press, blev jag extra stolt över att vara medlem i Friskis&Svettis, som inte lägger någon vikt alls vid att föreningsmedlemmarna ska tävla eller elitsatsa. Istället handlar det om rörelseglädje.

På Friskis&Svettis är den gamla elitidrottaren precis lika välkommen som nybörjaren eller hobbymotionären. Här kan de flesta hitta något som passar, vare sig de är unga eller gamla, tränar ofta eller sällan, satsar på styrka, rörlighet eller kondition. Här finns stora möjligheter att variera sin träning utifrån hur man mår och vad man har lust till.

För mig är det viktigt att varje träningspass är roligt och utmanande och att mina träningsvanor tillför kraft och energi i vardagen. Att träna ska inte vara ett måste eller något jag gör för andras skull. Att träna ska vara en frihet och en möjlighet som stimulerar mitt sinne och stärker min kropp. På Friskis&Svettis kan jag uppnå allt detta, och som en extra bonus får jag dela många fina träningsupplevelser med vänner och bekanta.

Jag önskar att fler än 30% av den vuxna befolkningen skulle hitta ett sätt att träna mer regelbundet, eftersom det kan berika livet så mycket! Jag önskar att alla som slutat träna på grund av att de inte velat eller kunnat satsa på att bli bäst i sin idrott, skulle få uppleva den rörelseglädje utan press som jag och många med mig kan njuta av på Friskis&Svettis. Jag önskar att fler skulle få känna att det inte behöver handla om att ha träning som huvudintresse, utan att det handlar om att ha livet som huvudintresse! ●

Namn: Anja Tornlund. **Ålder:** 28 år än så länge. **Familj:** sambo Fredrik och dotter Freja som just fyllt 3 år. **Funktion på F&S:** Yoga 1 ledare. **Gör annars:** Gymnasielärare i idrott och svenska på Bäckängsgymnasiet. **Tränar:** Varierat. Just nu mest löpning och yoga samt styrketräning och konditionspass på F&S. **Favoritträningsform:** För tillfället löpning inför Göteborgsvarvet, och så yoga såklart! **Favoritmuskel:** Oj... Jag skulle vilja säga alla bälens muskler. Bälstyrka är ju superviktigt i all träning och i vardagslivet! **Drömresemål:** USA skulle vara häftigt att uppleva någon gång - gärna genom en längre resa.

MISSA INTE
INSPIRATIONS-
PASSEN I VÅR



DANS FUEGO

ELDIG DANS. Fuego betyder eld på spanska och det är det som symboliserar nya danspasset.

"Nu får vi äntligen dra igång med Dans fuego" säger Victoria och Kristina. Det är heta känslor och mycket energi i dansen. Sen blir det show också, lovar tjejerna.

Cumbia, samba, salsa, pasodoble, tango, flamenco samt reggaeton är dansstilar som du hittar i nya danspasset Dans fuego. Kristina Smahel och Victoria Sundström har utbildat sig i nya danspasset.

OLIKA MUSIKSTILAR

Dansstegen och musiken är hämtade från de olika latinska musikstilarna och sammansatta till en helhet. Här skapas förväntan och mystik som mynnar ut i passion, hetta och stora uttryck.

— Det viktigaste är att man har roligt, släpper loss och bara följer med i rytmerna, säger Kristina.



— Vi vill ha en tango med styrka och passion, en jive med lekfullhet och energi och en cumbia med grace, berättar Kristina.

Passet är enkelt att följa och tanken är att alla ska hänga med oavsett

om man är van dansare eller inte.

— Plocka fram din tuffa attityd i en reaggeton, här är det tuffa tag, menar Victoira. I salsan är det dansglädje som gäller och i rumban får vi plocka fram vår sensuella sida, berättar Victoria.

FAVORITER

— Rumba och reaggeton är helt klart mina favoriter, säger Victoria

— Mina favoriter är jive och salsa då glädjen i dansen är viktigast för mig menar Kristina. ●

NÄR: Under våren kommer ett antal ströpass. Läs mer på hemsidan. Men två pass kommer inom kort. Söndag 17/4 kl. 13.00 i stora salen samt fredag 29/4 kl. 17.30 i lilla salen.

FÖR VEM: För dig som gillar latinska rytmer. Det är till för alla - det är enkelt.

SCHEMALAGT: Till hösten hittar du Dans fuego på schemat.

Så säger de som
testat dans fuego:



REBECCA HALLBERG tränar aerobics, cirkelgym, skivstång för att få en allsidig träning.

Varför valde du att träna Dans fuego? Jag älskar att dansa och det ger bra kondition.

Hur var passet? Det var fartigt, glatt, varierat. Väldigt bra coreträning och kondition. Det var riktigt kul!



KATARINA, GABRIELLA & KATRIN vi tränar allt som finns i F&S utbud. Jympa, indoor, cirkelgym, aerobics, etc.

Varför valde ni att träna Dans fuego? Det är nytt, spännande och det är alltid kul att dansa.

Hur var passet? Det var roligt, inspirerande, svettigt och enkelt. Ett danspass för alla helt enkelt.



MARIE LINDVALL tränar box, spinning och skivstång. Tidigare tränade jag bara aerobics men nu tänker jag mer varierat.

Varför valde du att träna Dans fuego? Jag har testat zumba tidigare men där fick jag problem med knäna. Detta var bättre, inte så mycket twist.

Hur var passet? Det var roligt och svettigt.

F&S årsstämma i Borås 2011

Årsmötet är högsta beslutande organ i en ideell förening. På varje årsmöte utses en styrelse att leda föreningens verksamhet och verkställa de beslut som årsmötet fattar. En gång om året kallas alla medlemmar för att ges möjlighet att påverka och fatta beslut i viktiga frågor. Det är medlemsdemokrati.

2011 års stämma har gått av stapeln i Borås. F&S Borås har haft äran att stå som värd när drygt 300 deltagare från alla Friskis&Svettisföreningar runt om i Europa kommer på årsstämma.

— Det har varit en hektisk period att få allt under kontroll men det har det varit värt, säger **Karin Danehammar** som är verksamhetschef på F&S Borås och den som tillsammans med **Anna Lilja** som är stämmogeneral, varit ansvarig för årets stämma.



SKÖN INLEDNING. En ung lokal jazztrio inledde årsstämman på lördagmorgonen med soft musik.

— Vi har fått så många positiva kommentarer under helgen och det är det som varit vårt mål. Att alla ska känna sig välkomna och ha en trevlig vistelse i Borås.

BUDGET

Är det inte dyrt att bjuda in så mycket folk?

— Deltagarna bekostar själva sitt



ROCK'N ROLL. Kvällens underhållning bjöd Rydell&Quick stämmodeltagarna på.

deltagande genom en stämмоavgift. Sedan är det bara att lägga en budget efter hur många som kommer, säger Karin.

— Sen har vi fått hjälp av våra ideella krafter att ställa upp runt om kring arrangemanget, det är vi mycket tack-samma för.

Hur kommer det sig att stämman hamnade i Borås?

— Vi tyckte det skulle vara roligt att få visa upp vår härliga förening så vi ansökte om att få anordna stämman, berättar Karin.

Kommer ni hålla i värdskapet nästa år igen?

— Nej, då lämnar vi med varm hand över till F&S Göteborg, säger Karin. ■



KARIN DANEHAMMAR
VERKSAMHETSCHEF
F&S BORÅS



UPPVAKTAD. F&S Borås ordförande Peter Lilja uppvaktas med blommor av F&S Generalsekreterare Anna Iwarsson och F&S Riks styrelseordförande Anna Klingspor efter avslutad Årsstämma i Borås 11-13 mars 2011.

Anna Iwarsson, generalsekreterare på Friskis&Svettis Riks. Vad händer på en Årsstämma?

Alla medlemsföreningar i Friskis&Svettis nio länder träffas för diskussioner och beslut om Friskis&Svettis gemensamma framtid. Det ger också en möjlighet till att mötas och utbyta erfarenheter om föreningsgemensamma utmaningar.



Vilka är det som får vara med?

I år var vi rekordmånga deltagare med över 300 personer från Friskis&Svettis föreningar i Sverige, Norge, Helsingfors, Bryssel och Köpenhamn. De som kommer till årsstämman har ett förtroendeuppdrag i sin förening. De flesta kommer flera från sin styrelse tillsammans med verksamhetsledaren.

Vilken är din roll som generalsekreterare på en årsstämma?

Min roll är att på bästa sätt berätta om det gångna verksamhetsåret och vad vi lyckats åstadkomma gemensamt samt att inspirera till och utmana organisationen hur vi ska fortsätta lyckas med vår utveckling i framtiden. Samtidigt är min roll att vara mitt i nuet under hela helgen eftersom jag får en unik möjlighet att träffa alla dem som gör Friskis&Svettis möjligt varje dag i sina olika föreningar.

Vad kommer du att minnas från årets stämma?

Oj, oj det är många sköna minnen. Jag flyter just nu på en skön väg av den kraft som finns i organisationen. Team Borås gjorde en fantastisk insats! Jag vet av erfarenhet att alla de som var med denna helg kommer att prata om denna årsstämma långt in i framtiden.



Peter Ilja, styrelseordförande F&S Borås. Vilken är F&S Borås styrelses viktigaste roll på en årsstämma?

Styrelsen skall representera Borås föreningen och framföra föreningens beslut runt presenterade propositioner (Riks styrelses förslag) och motioner (föreningarnas förslag). Om det uppstår diskussioner skall vi argumentera för Borås förenings åsikter/beslut. Årets stämma innehöll inga kontroverser utan var en stämma med mycket harmoni men ändå viktiga frågor. Bland annat hade Borås föreningen motionerat om att sprida rörelseglädje även till äldre och sjuka. Det var en fantastisk stämma.

Stämman inleddes på fredagen med en Ordförandedag. Vad diskuteras en sådan dag?

Temat var hur styrelsearbetet kan bli effektivare med sikte på framtiden. Beroende på föreningens storlek skiljer sig styrelsearbetet mycket. I en liten förening har styrelsen många operativt frågor, i en större blir frågorna mer av strategisk karaktär. I årets ordförandedag var det mycket fokus på vår förening. Orsaken är att vi av F&S RIKS oftast framhålls som en mönsterförening med ett bra styrelsearbetet.

Vad tar du som ordförande med dig från dessa dagar?

Det jag framförallt tar med mig är att vi i Borås har en fantastisk förening. Många är intresserade av hur vi arbetare och vi får många erkännande från hela F&Svärlden.



TEAM RÖRIS. Jens, Klara, Simon och Matilda bjöd deltagarna på rörelser från F&S Röris 5.



PAUSJYMPA. Deltagarna hänger med på rörisövningarna som Jens och barnen visar på scenen.

JENS HALL, ledare på F&S Borås Du hade barnen med dig på stämman. Berätta varför?

– En motionen handlade om att få ut Röris i fler föreningar och även städer där det inte finns F&Sföreningar. Vi visade hur Röris går till för de som inte varit med om det tidigare.

Vad är Röris?

– Det är rörelseinspiration för barn och vuxna. F&S utbildar lärare och fritidspedagoger att använda rörelseglädje i sin verksamhet. Det ska lära att det är roligt att röra sig.

Ni fick 300 personer att slänga med armarna och göra skidhopp. Hur kändes det?

– Jag trodde först hela läktaren skulle rasa. Men sen var det bara glädje och energi. Barnen tyckte det var väldigt roligt när alla stod upp och hängde med. Sen gjorde jag fel på en rörelse och det fick jag höra av barnen efteråt.

Vad får du för reaktioner från barn och vuxna när ni kör Röris?

– Positiv reaktion från barnen att vuxna vågar bjuda på sig själva. Vuxna känner nytta av verktyget att leda barnen till att känna glädjen i rörelsen. Det finns en stor efterfrågan hos vuxna som gått utbildningen på uppdateringar och vidareutbildningar.

Hur ser ditt drömscenario för Röris ut i framtiden?

– Jag vill se en Rörisdag, likt mors- eller farsdag där alla uppmärksammar Röris. Skolor, förskolor, företag, på gator, torg och i stadsparken.

Hur gör man om man vill veta mer om Röris?

– Man kontaktar sin lokala F&Sförening eller www.friskissvettis.se, välj Träning och Röris.



I HUVUDET PÅ EN STÄMMOGENERAL

Vad gör en stämmogeneral?

— En stämmogeneral håller i allt det praktiska före och under stämman. Allt från att boka måltider, underhållning, transporter, namnskytlar till att göra budget. Det är många små saker som alla skall klaffa för att ett möte skall bli riktigt bra, inte minst är det viktigt att ge ett gott värdskap och att alla känner sig välkomna och väntade.

Har allt gått enligt planerna?

— Ja, det tycker jag. Det dyker ju alltid upp saker som inte blivit som man tänkt men de är ju till för att lösas.

Har du anställda som hjälpt till under helgen?

— Vi har fått en fantastisk hjälp av Friksis anställda, funktionärer och styrelse som har ställt upp på sina lediga tid för att göra stämman så bra som möjligt. Totalt var vi ett 40-tal personer som arbetade med detta under helgen. Allt i från vägvisare till bärhjälp till underhållningen m.m.

Vad gör du annars när du inte håller i F&S årsstämma?

— Jag arbetar på destinationsbolaget BoråsBorås AB på avdelningen som heter Borås Convention Bureau. Där arbetar jag med att locka fler kongresser till Borås. Många föreningar och organisationer har möte kanske en gång om året precis som Friskis och jag hjälper och stöttar dem i sitt beslut om Borås som kongressort.



PEER WEDING, VERKSAMHETSCHEF F&S TÄBY

HAR DET VARIT GIVANDE DAGAR I BORÅS?

Fantastiska dagar i Borås! Stort tack för ett mycket gott värdskap!

VAD TAR DU SOM VERKSAMHETSCHEF MED DIG FRÅN DESSA DAGAR?

Ytterligare en skrattrynka... Orden från Anders Ingelstam om att ta hand om verksamhetschefen och klappa henne/honom på axeln.... Vikten av att leva våra värderingar. Och att vi ska våga ta ut svängarna!

VILKA HAR DU MED DIG FRÅN DIN FÖRENING?

I år hade jag med mig en "prerookie"- Janne, blivande styrelseledamot (om han nu blir invald). Han hälsar att bättre introduktion kunde han inte få. Han var djupt imponerad av arrangemanget!

RESERVATION FÖR EVENTUELLA ÄNDRINGAR.

Schema jympa & övrig gruppträning - Stora salen

HeLa schemat gäller med reservation för eventuella ändringar. OBS! Pass kan läggas till eller tas bort på schemat under terminens gång, beroende på efterfrågan.

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00-11.00		Senior		Senior		Familj	
11.00-12.00						Medel	
12.00-13.00							Medel ●●
14.00-15.00							Dans afro*
15.00-16.00					Medel		Skivstång* Intervall slutar 16.15
16.00-17.00	Medel		Puls/ medel				
16.30-17.30					Skivstång*		Styrka/ medel
17.00-18.00	Skivstång*	Styrka/ medel	Dans afro*	Station 75 börjar 16.45			
17.30-18.30					Intervall Flex		Cirkelfys*
18.00-19.00	Puls/ medel	Kombipass* Skivstång/Spin slutar 19.30	Kombipass* Core/Spin slutar 19.30	Medel			
18.30-19.30							Medel ●●
19.00-20.00	Rygg	Station 75 börjar 18.45	Medel 18.45-19.45	Styrka/ medel			
20.00-21.00	Intervall Flex	Medel	Skivstång* Intervall startar 19.45	Cirkelfys*			

- Barn mellan 7-12 år följer med utan extra kostnad i vuxet sällskap. Gratis för ungdomar mellan 13-20 år.
- Gratis för ungdomar mellan 13-20 år.

Schema övrig gruppträning - Lugna salen

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
08.00-09.00			Yoga 1				
17.00-18.00				Dans senior			Yoga 1
19.30-20.30			Yoga 1				
20.30-21.15	Yoga 2						

Alla pass är bokningsbara.

Schema cirkelgym - Cirkelgymsalen

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00-11.00	Cirkel Senior		Cirkel Senior				
11.30-12.15						Kombipass IWCirkel börjar 10.45	
12.00-13.00	Cirkel		Cirkel		Cirkel		
16.00-17.00			Cirkel Ung				
17.00-18.00	Kombipass IWCirkel slutar 18.30	Cirkel		Kombipass Cirkel/Spin startar 16.30	Cirkel		Cirkel 75 3 varv
18.00-19.00		Cirkel	Cirkel	Cirkel			
19.00-20.00	Cirkel		Cirkel				

OBS! Pass kan läggas till eller tas bort på schemat under terminens gång, beroende på efterfrågan.

Alla pass är bokningsbara.

Intro = ▲.

Schema indoor walking- Indoor salen

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.45-11.30						Kombipass IW/Cirkel slutar 12.15	
12.00-13.00		Medel	Bas 50				
16.00-16.50					Bas 50		
16.45-17.45	Kombipass IW/Cirkel 17.00-18.30			Medel			
17.45-18.45	Medel	Bas 50	Medel	Bas 50			Rullande
18.45-19.45	Bas 50	Medel	Medel				

Alla pass är bokningsbara.

Intro = ▲.

Schema jympa & övrig gruppträning - Lilla salen

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00-11.00		Mamma				Step*	
11.00-12.00							
12.00-13.00		Medel slutar 12.45		Medel slutar 12.45			
15.00-16.00							Aerobics 1*
16.00-17.00				Bas			Bas x-pass
16.30-17.30					Puls bas		
17.00-18.00	Bas		Öppna dörrar	Ki-box* slutar 18.30			Bräda*
17.30-18.30		Aerobics dans*					
18.00-19.00	Aerobics 1*			Bräda*			Flex*
18.30-19.30		Bas			Step 2*		
19.00-20.00	Core*			Bas			
19.30-20.30		Ki-box* slutar 21.00			Aerobics 2*		
20.00-21.00	Step*		Aerobics 1*				

* Bokningsbara pass.

Passbeskrivning

Jympa	Aerobics/Step	Dans	Ki-box	Skivstång	Övrig gruppträning
-------	---------------	------	--------	-----------	--------------------

Schema jympa medel mix - Sandareds idrottshall

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
19.30-20.30			medel				

Schema spincykling - Spinningsalen

Konditionsträning på cykel för dig över 150 cm.

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.15-11.15			Senior 10.00-11.00			Medel	
11.15-12.15						Bas	Medel
12.00-13.00		Bas 45			Medel		
15.00-16.15							
16.15-17.15		Bas	Medel 16.45-17.45	Medel	Bas		
17.15-18.15	Medel	Medel	Bas 17.45-18.45	Kombipass Cirkel/Spin slutar 18.00	Intensiv 75 slutar 18.30		Bas
18.15-19.15	Bas			Intervall			Medel
18.45-19.30		Kombipass Skivstång/Spin börjar 18.00	Kombipass Core/Spin börjar 18.00				
19.15-20.15	Intensiv		Medel 19.30-20.30	Medel			

OBS! Pass kan läggas till eller tas bort på schemat under terminens gång, beroende på efterfrågan.

Alla pass är bokningsbara.

Ute - Kransmossen

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
18.00-19.00		Jogging					

Aktivitetskort våren 2011

För att se gällande priser och bokningsregler se vår schemafolder eller vår hemsida; www.friskisvettis.se/boras

Inga prisjusteringar från föregående år.

Gruppträning - jympa

- alla pass från 13 år

Bas. Rejält utan hopp. Passar dig som vill ha en skonsam jympa, som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden. Träningen är lagom tuff och enkel för att passa de flesta.

Puls/bas. Ett baspass med tonvikt på konditionsträning. Vi arbetar med längre konditionsavsnitt än under vanlig basjympa.

Medel. Högre tempo och en del hopp. Passar dig som är van att röra på dig och vill ha lite mer krävande styrke- och konditionsövningar. Effektivt och varierat.

Styrka/medel. Ett medelpass med inriktning på styrka.

Puls/medel. Ett medelpass med tonvikt på konditionsträning. Vi arbetar med ett längre konditionsavsnitt än under vanlig medeljympa.

Station. Ett 75 min pass med ett mittenparti med styrkestationer. Längre och tuffare. Passar dig som vill öka uthålligheten.

Bräda. Effektivt och roligt med hjälp av en step-up bräda. Rejäl kondition och smarta och effektiva övningar för styrka och rörlighet.

Mamma core. Jympa för dig som vill komma igång efter graviditeten. Ta med dig bebisen på passet.

Familj. Jympa tillsammans med barnen. Lämplig ålder ca 3-6 år.

Senior. Lugnare tempo och musik. Effektiv och skön träning för hela kroppen med extra mycket rörlighet. Utan hopp.

Ryggjympa. Skonsam träning för dig som behöver ta extra hänsyn till ryggen. Du bygger upp styrka, stabilitet och rörlighet med säkra övningar. Utan hopp. Jympan är framtagen av sjukgymnaster och leds av specialutbildade ledare.

Öppna dörrar. Öppna dörrar är ett fartfyllt och inspirerande jympapass, speciellt anpassat för dig med funktionshinder. Jympan bygger på lust och rörelseglädje. Här är man med för att njuta av träning till medryckande musik och för att uppleva rytmen, energi och gemenskap. En jympa som "öppnar dörrar", inte minst mentala.

Övrig gruppträning

- alla pass från 13 år

Core. Styrka och stabilitet för bålen. För dig som är träningsvan. Funktionell träning med rygg, mage och bälstabilitet i fokus. Ett instruktivt pass där du tränar effektivt och säkert, men också utmanar dig själv i styrka, stabilitet, balans och rörlighet. Funktionellt helt enkelt!

Dans afro. Kraftfullt och energigivande, den perfekta blandningen mellan träning och dans! Fötter som stampar, armar som sveper och rumpor som svänger till trumrytm. Syftet är ett danspass utan komplicerad koreografi som upplevs kraftfull och frigörande med stora rörelser och låg tyngdpunkt. Dans afro tränar konditionen och ger energi för brukning. Ryggen och bälens muskulatur stärks och ryggraden blir smidig. Höfterna och axlarnas smidighet förbättras och ben och säte stärks. Då man dansar barfota får även fötterna bra träning.

Dans senior. Gillar du musik, steg och dansstilar, låt dig inspireras fullt ut - det är ett fritt, kul, dansigt pass med mycket uttryck! Det är lekfullt, och inga krav på exakthet. Gillar du att showa så gillar du garanterat danspasset. Inga avancerade koreografier. Ingen dans.

Aerobics 1. Häftiga stegkombinationer. "Ös och flyt med stegkombinationer".

Aerobics 2. Fortsättning på Aerobics 1.

Box 1. Ett lite tuffare medelpass med mycket kraft och fokus. Vi jobbar i par och använder handskar och mittsar (handkuddar) i olika tekniker/kombinationer. Inga förkunskaper krävs. 90 min.

Step 1. Här bygger vi upp block av stegkombinationer med ösiga och kul stegkombinationer på bräda. Enkel konditions- och koreografivä.

Step 2. Som ovan men med avancerad konditions- och koreografivä.

Skivstång. Ett pass med inriktning på styrka. Med hjälp av skivstång tränar du i grupp, du väljer själv belastning. Tag med extra handduk.

Skivstångintervall. Här kombineras ett traditionellt skivstångspass med en konditionsträning i intervallform där vi tränar snabbhet, spänst och explosivitet och tar bräddor till hjälp för att stegra pulsen. Enkelt utan krångliga rörelser och kombinationer. Sportigt och fartfyllt! 90 min långt.

Cirkel Fys är ett fartfyllt och svettigt träningspass för hela kroppen. Vi lägger stor vikt vid att bana in rörelserna rätt. Därefter tar vi i och belastar. Under pepande ledning tränar du i olika stationer, med eller utan redskap. Passet ligger på medelnivå och är uppbyggt av 9-10 stationer som körs i tre varv.

IntervallFlex högentensivt pass med en inledande intervalldel med styrka och konditionsträning på 25 min följt av en flexdel på 20 min.

Flex träna och utmana din funktionella rörlighet, den naturliga flexibiliteten din kropp behöver. Du mjukar upp och sträcker ut dina muskler en i taget, eller i totala övningar för hela kroppen.

Gruppträning-spinning

- Konditionsträning på cykel för dig över 150 cm.

Spin 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. **Spin bas.** Spincyckling i ett lugnt tempo där belastningen ligger på en skön och konditionsfrämjande nivå. Ett pass som passar de flesta.

Spin medel. Ett spincycklingpass för dig som är ganska vältränad och kan grunderna för spincyckling.

Intervall. Ett pass där vi varvar arbete med vila. Vi börjar med långa intervaller och avslutar med kortare. Ett pass för dig som är väl bekant med grunderna för spincyckling.

Intensiv 75. Ett längre pass som riktar sig till vana spinningmotionärer. Passet innehåller längre intervaller både avseende tempo, motstånd och tid jämfört med exempelvis bas- och medelspinning.

Cirkel/Spin. Vi börjar med ett cirkelpass med fokus på styrka för hela kroppen. Därefter förflyttar vi oss till spinningssalen och avslutar med ett rejält konditions-pass. Passet är totalt 90 minuter långt. För dig som är träningsvan.

Core/Spin. Passet startar med funktionell bälstyrka fokuserat på mage, rygg och balans. Därefter förflyttar vi oss till spinningssalen och avslutar med svettigt konditionsträning. Passet är totalt 90 minuter långt. För dig som är träningsvan.

Senior. Spinning för dig som är lite äldre. Vi konditionerar i ett behagligt tempo till skön musik. Passet är dagtid.

Skivstång/Spin. Vi börjar med skivstångsdelen och förflyttar oss sedan till spinningssalen där vi avslutar med svettigt spinning. Passet är totalt 90 minuter långt. Här får du rejäl träning både vad det gäller kondition och styrka! För dig som är träningsvan.

Indoor walking (för dig med allkort)

Indoor Walking är en gruppträningsform där du går/springer/stakar på en stationär "walker". Allt till ösig musik med en ledare som peppar och pushar dig. Huvudsyftet med träningen är kondition, men den erbjuder också utmaningar i bälstabilitet, hållning, balans och styrka för ben/höft och armar/skuldror. Konditionsträning som alla klarar av. Åldersgräns 13 år.

Bas. Här får du rejäl och effektiv konditionsträning. En nivå som passar de flesta och framför allt dig som precis börjat träna.

Medel. Här är tempot högre och vi jobbar med mer belastning. Du får en rejäl genomkörare! Passar dig som redan är igång med träningen.

IWCirkel. Vi börjar med ett indoor walking för ett härligt konditions-pass. Därefter förflyttar vi oss till Cirkelgymsalen med fokus på styrka för hela kroppen. Passet är totalt 90 minuter långt.

Intro är till för dig som aldrig har varit på Indoor Walking tidigare, **15 minuter innan passet** börjar går man igenom inställningar. Obs! Finns inte på alla pass.

Cirkelgym (för dig med gym- eller allkort)

Vi tränar i grupp med gymmaskiner tillsammans med instruktör. Instruktören ser till att du får kul och effektiv träning genom bra teknik och peppar så att du tar ut det där "lilla extra".

Cirkel/Spin. Vi börjar med ett cirkelpass med fokus på styrka för hela kroppen. Därefter förflyttar vi oss till spinningssalen och avslutar med ett rejält konditions-pass. Passet är totalt 90 minuter långt. För dig som är träningsvan.

IWCirkel. Vi börjar med ett indoor walking för ett härligt konditions-pass. Därefter förflyttar vi oss till Cirkelgymsalen med fokus på styrka för hela kroppen. Passet är totalt 90 minuter långt.

Cirkel Ung. Cirkel ung är till för dig mellan 13-16 år.



Vikter och musiken är anpassad för målgruppen, en instruktör är med och instruerar och peppar så att träningen blir skonsam och rolig.

Cirkel Senior. Cirkel för dig som är lite äldre. Ett träningspass i grupp ihop med en instruktör som ser till att du får kul och effektiv träning genom bra teknik. Musiken är lite anpassad för målgruppen. Passet är dagtid. (1 mån av plats till för alla.)

Gym

Till vår fräscha gymlokal kan du komma när det passar dig. Gymmet stängs 15 minuter innan ordinarie tid.

Vi har en kollektion av styrke- och konditions-maskiner som står till ditt förfogande.

När du köper ett träningskort hos oss har du möjlighet att få ett personligt träningsprogram av någon av våra gyminstruktörer*. Åldersgräns 16 år.

* Utelblir du från din inbokade gyminstruktion får du betala 100 kr för att ditt kort skall gälla igen.

Ung i gymmet 13-16 år

Ung i gymmet innebär att du som fyller minst 13 år under året kan styrketräna tillsammans med förälder/målsman (eller annan enligt Friskis&Svettis godkänd vuxen) enligt ett anpassat program. Du och din förälder måste först godkänna ett kontrakt och genomgå en instruktion som ingår i gymkortet. Båda skall ha giltigt aktivitetskort.

Träna ute

Rörelseglädje utomhus får du uppleva i **uteverksamheten!**

Vi har jogging och friluftsvärksamhet. Jogging är i pass om ca en timma. För att delta i våra utaktiviteter ska du vara medlem i Friskis&Svettis. Du har då tillgång till dusch och bastu vid KRANSMOSSEN. Se nedanstående program.

Friluftgruppen träffas under längre pass om cirka 2-4 timmar med aktiviteter anpassade till årstiden. Vandringar, långfärdsskridskor, etc. anordnas. Håll utkik på hemsidan!

Tisdagar kl. 18.00 Kransmossen

Våren 2011

Jogging medel	11/1 - 14/6
Jogging bas	11/1 - 14/6
Jogging start	11/1 - 14/6
Power walk/ stavgång	11/1 - 14/6

DOPING-REGLER

Friskis&Svettis Borås tar fullständigt avstånd från all doping. Vi tolererar inte något som över huvud taget har med detta att göra. Som ett led i detta skrivs ett avtal med alla medlemmar.

Enligt svensk lag (1991:1969) räknas följande som dopingpreparat: syntetiska anabola steroider, testosteron och dess derivat, tillväxthormoner, kemiska substanser som ökar produktionen av ovanstående.

Ovanstående medel får enligt samma lag inte i annat än medicinskt syfte införas till landet, överlätas, framställas, bjudas ut till försäljning, innehas eller brukas.

Hos F&S Borås innebär brytandet mot ovanstående avstängning från F&S med omedelbar verkan.

F&S Borås är medlem i riksidrottsförbundet och kan komma att genomföra dopingtester. Vägran att genomgå dopingtest innebär avstängning.



FOLKETS RÖST

Vem vill du se på träningsgolvet?



ULF BÄCKSTRÖM 59 år, tränar mest för sig själv på gymmet.

Vem vill du se på träningsgolvet:

– Jag inspireras av mångfalden. Jag vill se min mamma som bor på äldreboende träna efter egen förmåga. Träning ska vara en lek och vara till för att må bra.



BIRGITTA BRORSSON 56 år, ska träna cirkelgym på lunchen.

Vem vill du se på träningsgolvet:

– Jag skulle kunna tänka mig att vara med på ett pass med Blossom Tainton. Hon verkar vara en härlig person och jag har hört att hon ska vara bra.



SARA WAGISTRÖM 19 år, ska träna spinning.

Vem vill du se på träningsgolvet:

– Jag skulle vilja träna ett tufft pass med Jonas Colting. Jag har i och för sig redan gjort det när jag simmade förr.



LOUISE BERGMAN 29 år, ska träna indoor walking.

Vem vill du se på träningsgolvet:

– Jag skulle vilja ha med mig min man på cirkelgym. Han är duktig på att dansa men det hade varit kul att ha med honom till Friskis&Svettis också.



VANJA JAILOVIC 26 år, ska träna på gymmet med en kompis.

Vem vill du se på träningsgolvet:

– Mina träningsinspiratörer är Jonas Colting och Andreas Lindén. Jag tränar ganska mycket ihop med dem redan idag. Allt inom triathlon.



MARIANNE GUSTAVSSON 68 år, har tränat seniorjympa.

Vem vill du se på träningsgolvet:

– En stor inspirationskälla för mig är att gå på andra ledares jympapass. Speciellt ledare från andra föreningar. Det finns alltid något nytt att hämta.



ÖNSKEPASSET TIPSA OSS

Då och då fixar ledare ihop temapass som brukar vara uppskattade.

VILKET ÄR DITT ÖNSKEPASS?

Kanske har du varit med på ett pass tidigare som du skulle vilja se i repris.

SCHLAGER, HÅRDROCK, DISCO, HALLOWEEN ELLER 80-TAL?

Det finns måna olika tema som ibland är återkommande. Mest vanligt med tema-pass är det på spinning och jympa.

Skriv ner dina idéer och maila till: jeanette.friskissvettis@telia.com senast 13/5 2011.

Det bästa förslaget vinner en ryggsäck värd 299 kronor.



TÄVLA OCH VINN!

ALLKORT 12 MÅNADER VÄRDE 2.900 KRONOR.

Nu har du som är medlem möjlighet att vinna ett träningskort för ett helt år. Allt du behöver göra är att gå in på vår hemsida och registrera dig för ett **NYHETS BREV**. F&S Borås nyhetsbrev går ut cirka 4 gånger per år och här berättar vi om nyheter och annan information till våra medlemmar.

På förstasidan finns fliken NYHETS BREV i rubrikraden längst till höger. För att vara med i utlottningen fyller du i ditt namn och e-postnamn. Nu är du registrerad. Har du ingen e-post anmäler du din i receptionen. Är du redan registrerad för nyhetsbrevet deltar du givetvis i utlottningen automatiskt. OBS! MEDLEMSSKAP Å 100 KRONOR PER KALENDERÅR KÖPS SEPARAT.

Tisdagen 31 maj presenteras vinnaren via e-post och på vår hemsida.

