

EXTRAPASS
VARJE VECKA.

KOLLA HEMSIDAN
VAD SOM GÄLLER
JUST NU.



Träna ute

Med naturen som träningsredskap

Uteverksamheten är i full gång. Friskispressen har testat Stavgång och det var minsann inte någon stillsam "Walk in the Park". **SID 2**

Att bli ledare

Vägen som leder in i mitten

Jympaledaren Ralf Fredriksson är en av 180 funktionärer som engagerar sig ideellt i Friskis&Sveltis Gävle. Läs om hans väg dit. **SID 4**

KOM UT. Benjamin Kumi, 21 år, har tränat hos F&S Gävle sedan i höstat. Han är en av 8 322 medlemmar

I HUVUDET PÅ F&S GÄVLES NYA VERKSAMHETSCHEF



KATTÅLSKARE. Cath Blomkvist jobbade tidigare som Kommunikationskonsult. Nu är hon F&S Gävles nya verksamhetschef.

Blir det allsång nu?

Din bakgrund i Friskis&Svettis?

– Som ung tävlade jag mycket. Vann skol-DM i kulstötning, spelade pingis på nationell nivå. Jag var med i flera SM. Senare har jag sökt prestationslös träning och hittat det i Friskis&Svettis. Jag har tränat på Friskis&Svettis i många år. Blev ledare när jag bosatte mig i Sundsvall och är Bas-, Medel- och Enkeljympaledare. Det är magiskt att få leda jympa och få göra människor glada. Jag är övertygad om att man tränar bättre när man har roligt!

Ditt första intryck av Friskis&Svettis Gävle?

– Känslan av att verkligen vara välkommen tack vare den höga servicenivån från alla funktionärer jag mött när jag provjympat. Den höga kvaliteten i alla detaljer, liksom att det är så rent överallt har gjort mig glad. Det är fantastiskt att ha så många pass att välja på.

Hur ska du få Gävleborna att röra på sig?

– Det finns en stark vi-känsla i föreningen samtidigt som varje ledare själv väljer musik och gör sitt eget pass inom de ramar som finns för intensiteten. Det gör varje pass unikt. Välj din favorit!

Vad tar du med dig från Friskis&Svettis i Sundsvall?

– Mina erfarenheter som funktionär och jympaledare. Vi har kört mycket uppskattad allsångsjympa i Sundsvall (se förra Friskispressen). Håll utkik efter gästpass med sjungande Sundsvallsledare här i Gävle! ●

Namn: Cath Blomkvist. **Ålder:** 49. **Familj:** Sambo med Kent och tre katter. **Yrke:** Verksamhetschef på F&S Gävle. **Favoritmusik:** Älskar känslan av träningsvärk i magmuskulerna. **Dolda talanger:** Har en resonanslåda i huvudet. Kan tysta en full jympasal genom ett kraftfullt kluck/ploppljud. **Alltid klädd i:** Kattdetaljer.

TEXT OCH FOTO: ANNIKA HED EKMAN



ANNIKA TESTAR STAVGÅNG

NOT JUST A WALK IN THE PARK *

Något så enkelt som en promenad i parken blir en härlig motionsutmaning när man lägger till ett par stavar, en inspirerande ledare och en skön grupp människor som vill träna och njuta av det tillsammans.

Jag har tagit med mina gamla ombyggda skidstavar till stavgångspasset, rätt nöjd med min utrustning tills ledaren Christina Nilsson totalt dömer ut dem.

– Spetsar ska det vara. Av med gummitrissor och tryck ifrån ordentligt med staven i varje steg. Sätt i lite bakom hälen för att få tag!

Stavar finns att låna. Du ska ha en rät vinkel i armbågen när du greppar staven, då blir det lagom längd. Höger arm ska pendla fram med vänster ben, ingen passgång här inte.

Runt mig är gruppen på hugget, försedda med stavar med olika design. En blommig variant blir jag sugen på. Handskar är bra för att slippa hålla hårt.

VI DRAR I VÄG längs promenadvägarna och gradvis sträcks gruppen ut.

Efter en stund stannar vi och nu börjar jag förstå att jag är med om ett genomtänkt träningspass. Efter uppvärmning; javisst, här kommer smidigheten. Vi använder stavar på finurliga vis för att mjuka upp höfter och ben.

När vi sen drar vidare ökar tempot.

Åtminstone jag blir tystare. När vi kommer till den vackra bäckravinen inser jag hur listigt passet är upplagt. Här kommer styrketräningen naturligt i de branta partierna uppför. Inte en gång, utan flera, tar vi samma backar uppför medan Christina manar oss att ta i och trycka ifrån med stavar.

– Lyft blicken, jobba med armarna! Några är snabbare, hinner längre. Christina och hennes värd Margaretha Östlund har järnkoll och ser till att gruppen håller ihop.

Vi övar vrister och balans i en slalombana över tallrötterna tills gruppen är samlad.

KVÄLLSSOLEN SILAR MELLAN de gamla tallarna och vi har ett lugnare



MED HIMLEN SOM TAK. Christina Nilsson som leder Stavgång gillar att träna ute.

– Lyft blicken, jobba med armarna!

* A walk in the park (en promenad i parken). Uttryck för någonting som går ganska enkelt och bekvämt.

UTESHEMA

Plats: Lekplatsen, Boulognerskogen

Från 4 april och framåt:

Måndagar kl 18.00

Jogg/medel och **Jogg/start**

Torsdagar kl 18.00

Jogg/start

Från maj och framåt:

Måndagar kl 18.00

Cross/bas, Cross/medel samt

Stavgång

Torsdagar kl 18.00

Cross/bas, Cross/medel, Jogg/bas

samt **Stav/cross**



TRÄNA UTE

→ Stavgång

Enkelt, effektivt och skonsamt och med många fördelar. Att gå "aktivt" tränar muskulaturen, inte minst våra hållningsmuskler. Dessutom är Stavgång en aktivitet som även du som inte är träningsvan kan hålla på med en lite längre stund. Du tränar din uthållighet och ökar din energiomsättning.

Stav/bas För dig som utan stavar klarar ett raskare promenadtempo. Med stavar blir tempot en normal gångfart. Bas passar också dig som är van stavgångare och gillar ett lugnare tempo.

Stav/cross Här kombineras stavgång och styrketräning i olika stationer. Vi använder redskap i naturen men också stavar som kan vara riktigt smarta till all möjlig träning. Stav/cross bjuder på mycket variation och finns på bas- och medelnivå.

→ Jogging

Jogg/start För dig som är otränad eller ovan och vill prova lättare jogging.

Jogg/medel För dig som är en van joggare. Här varierar vi också terräng, så backar kan dyka upp.

→ Crosstraining

I Cross kombineras jogging och styrketräning i olika stationer. Redskapen finns i naturen i form backar, bänkar och räcken med mera.

parti innan nästa pulsdrivande backe som utnyttjas flera gånger om.

Innan vi är tillbaka till utgångspunkten har vi hunnit med konditionsträning i intervaller och sugande utfallssteg för lårmusklerna längs med Gävleån.

Åter vid lekplatsen får stavar bli hjälpmedel när vi stretchar.

Överkroppen har jobbat, nu ska den sträckas ut.

Friskis&Svettis ledord "kom som du är – gör vad du kan" passar bra. Klädseln varierar mellan vanliga gångkläder och det senaste i funktionsmaterial.

Promenaden blir ett komplett träningspass, "not just a walk in the park". Är man ute efter en genomkörare kan man få det. Jag märker att det går att driva upp pulsen rejält och att lären får sig en duvning. Om man trivs med lite snällare utmaning går det utmärkt att hoppa över de extra backträningarna.

Nästa gång jag kör min vända i mitt vanliga spår testar jag lite av det nya som jag lärde mig på Stavgången, men då känns det mycket mer ensamt. ●

ANNIKA HED EKMAN, TEXT & FOTO

I HUVUDET PÅ URBAN



URBAN JOHANSSON, "SPINVAKTIS"

”Svetten är fienden”

Är svett farligt?

– Svett är värsta fienden för cyklarna då den fräter på det mesta.

Hur tar du hand om cyklarna?

– De gamla cyklarna krävde ganska mycket: smörja motståndslädet, byta vattenflaskhållare, byte av gängor till vreden och så vidare. De nya kräver kanske inte lika mycket men det är ändå skruvar och muttrar som ska dras åt och även smörja gängorna på vreden ibland. Jag brukar komma en stund före passet jag ska gå på för att kolla statusen på cyklarna och lokalen. Lossa glömda vred till exempel.

Vilka är de vanligaste felen som uppkommer på cyklarna?

– Remmarna till pedalkorgarna går av, lagren i pedalerna tar slut. Det har börjat hända att spinskorna ej lossnar från pedalen, och det beror på att motionären inte kollat att klossarna sitter fastskruvade ordentligt under skon. Det tar tid och är ganska bökigt att åtgärda.

Vad ska man tänka på som motionär?

– Att torka av både cykeln och golvet nedanför ordentligt och lossa på vreden.

Varför är spinning en bra träningsform?

– Jag tycker att det är den skonsammaste men ändå effektiva konditionsträningen, den är mjuk och inte så stötig för kroppen. Alla kan ta i efter egen förmåga, vill man kan man ta ut sig totalt. ●

Namn: Urban Johansson. **Gör på F&S:** "Spinvaktis", som också fixar och donar med cyklarna. **Tränar:** spinning och gym samt löpning vår till höst. **Bästa spiniät:** Ti Sento med Scooter och Over the hills and far away med Nighthwish. **Sämsta träningslåtar:** melodifestivaltsjafs som Carola och Sanna Nielsen. **Favoritmusik:** Ingen särskild förutom käkmuskulaturen, mycket prat blir det ...

TEXT: MONIKA HULTQVIST. FOTO: MARIE JONSSON



I CENTRUM. Ralf Fredriksson är en av 180 funktionärer som engagerar sig ideellt i Friskis&Svettis Gävle.

Vägen som leder in i mitten

Handen på hjärtat – hur ofta tänker du ”passar jättebra att göra armhävningar till” eller ”perfekt för hälsopark” när du hör en bra låt på radion?

Det händer mig ideligen och har gjort så sen jag tog mina första stappande steg på ett medelpass på Fjärran Höjder för snart tio år sedan. För snart två år sedan bestämde jag mig – jag ska bli Friskisledare.

Inte anande jag då hur lång, rolig och bildande den vägen skulle bli.

Det som lockade mig var en affisch på Friskis anslagstavla. ”Vill du bli ledare?” var budskapet och jag läste vidare om hur det skulle gå till. ”Kom på en träff” fortsatte affischen. Sagt och gjort, en vårdag 2009 var det dags för möte på Torget.

Vi fick en hel del information om Friskis&Svettis, (visste du att på det första passet kom EN person och jympade?), och om vad det innebär att vara funktionär inom F&S. Jag skriver funktionär för det är inte bara ledarna det handlar om utan även alla värddar som gör ett jättejobb och ser till att allt fungerar praktiskt.

NÄR HÖSTEN KOM var det dags för uttagning. Jag fick göra ett minipass och visa upp för två erfarna jympaledare.

Jag var riktigt nervös men mottagandet var så bra att jag ganska snart lugnade ner mig. En intervju där jag fick

berätta vem jag var och varför jag ville bli ledare följde.

Det gick några dagar innan jag så äntligen fick beskedet – du är antagen.

Jag började genast samla musik som jag skulle använda i mitt pass och byggde snabbt upp en diger låtlista med alla de låtar jag hört som jag känt jympalusten i.

VINTERN GICK OCH JAG VÄNTADE på besked om utbildning. Så äntligen fick jag beskedet att jag skulle gå utbildning på Lillsveds folkhögskola i Waxholms skärgård utanför Stockholm.

I mars 2010 var vi fem stycken från Gävle som åkte på en så kallad Steg 1-kurs.

Steg 1-kusen går alla som ska vara funktionärer inom F&S. Det var fyra dagar fyllda av träning, teori och många nya bekantskaper i en underbar skärgårdsmiljö.

Vi fick lära oss allt om muskler och leder, styrka och kondition, musik och övningar, träningsupplägg och ledarskap. Och naturligtvis vad Friskis&Svettis står för.

Hemkommen till Gävle, taggad till tusen, var det bara att invänta Steg 2.

Steg 2-kursen innehåller specialisering inom den aktivitet du ska vara ledare i. I mitt fall medeljympaledare.

I MITTEN AV MAJ 2010 bar det iväg till Lillsved igen.

Nu fick jag lära mig hur jag bygger upp ett pass, vilken typ av musik passar till olika delar av passet och vilka olika delar ett pass innehåller. Vi hade många ledarskapsövningar och grupparbeten under dessa hektiska men fantastiskt roliga dagar.

Hemma igen var det dags att sätta ihop mitt första egna pass. All kurslitteratur, erfarenheter och banken med rörelser gjorde att det var relativt lätt att bygga upp ett pass.

Det svåraste var att hitta startlåten. Ni vet – den som sätter tonen för resten av passet.

Jag tränade och tränade för att kunna mitt pass och efter ett katastrofalt genrep, där jag var beredd att lägga av, var det diplomeringsdags.

11.30 den 30 augusti på Royal var stunden kommen och det pass som jag inte kunnat alls några dagar innan satt perfekt. Jag blev äntligen diplomerad ledare i Friskis&Svettis.

För varje pass jag leder känner jag att jag blir en bättre ledare.

Och ja, jag älskar att stå i mitten. ●

RALF FREDRIKSSON TEXT
MARIE JONSSON, FOTO

”Genrepet var en katastrof och jag var beredd att lägga av”

NYFIKEN?

→ Vi söker ständigt nya ledare, instruktörer och värddar till samtliga träningsanläggningar i Gävle. Du som vill få en ny, spännande utmaning och som känner att du har kraft och tid att satsa på ett ideellt uppdrag – sök till ledare eller instruktör!



FULLBOKAT?

Många pass ser fullbokade ut i schemat, men i själva verket finns det ofta platser kvar när passet väl börjar.

Glöm heller inte bort att boka din plats på webben. Platserna till passen släpps tre dagar i förväg klockan 09.00. Det betyder att du redan på måndag klockan 09.00 kan boka plats på ett pass som går på torsdag. Reglerna för avbokning är nu ändrade så nu kan du avboka din plats själv på nätet ända till 60 minuter före passets start. Det innebär att det är större chans att det finns plats kvar på de passen som ser fullbokade ut från början i schemat.

Vad vill du läsa om på våra egna sidor i Friskispressen?

→ Vill du läsa om någon speciell träning? Eller om en person som du är extra nyfiken på? Kom gärna med idéer. Mejla info@gavle.friskissvettis.se



EXTRAPASS

Aldrig någonsin har så många velat träna så mycket på Friskis&Svettis Gävle som nu. Det tycker vi är fantastiskt roligt. Samtidigt tycker vi också att det är viktigt att alla som vill, också har möjlighet att få träna och få plats på våra pass. Vi har därför satt upp ett rullande schema med extrapass för att ge fler möjligheten att få träna precis så mycket som de vill. Uppdateringar om detta rullande schema finns på hemsidan: www.friskissvettis.se/gavle Håll uppsikt!



Glömt vattenflaskan?

I receptionen hittar du det mesta du kan tänkas behöva för att göra din träning bättre och roligare. Du kanske har svårt att hitta på en bra present till mamma som fyller år? Eller behöver kollegan lite uppmuntran? Kom och få lite tips!

Gör din röst hörd på Årsmötet!

Friskis&Svettis Gävle är en idrottsförening. Alla medlemmar som har betalt medlemsavgiften för 2011 är välkomna. Ta med medlemskortet till årsmötet.

Vi bjuder på fika. **NÄR OCH VAR:** 14 april klockan 18.30 på F&S Gävle Torget.



GYM UNG

Styrketräning för dig mellan 13-15 år. Alltid med tillgängliga instruktörer. Måndagar kl 15.00 - 17.00
Onsdagar kl 15.00 - 17.00

BOKA EN GYM-INSTRUKTION

Är du nyfiken på gymmet? Står du och stampar och kommer inte vidare i din träning? Träna du inför något speciellt? Boka en gyminstruktion och få hjälp med att anpassa träningen just för dig.



Uppe med tuppen?

Nu öppnar vi redan 06.30. Välkomna, alla morgonpigga!
Alla öppettider hittar du på hemsidan.



Allt det här kan du träna i vår! Välj det som passar dig.

Boka pass via Internet
Som medlem kan du boka pass via vår hemsida på Skivstång, Cirkelfys, Dans afro, Dans fuego, Aerobics, Core, Step, Yoga, Ki balans, Ki box, Vatten, Rygg och Spinning. Bokningen ger dig förtur till passet. För Vattenjympa finns även möjlighet att köpa förbokad plats. Se under Kortpriser. www.friskissvettis.se/gavle

Schema Jympa & Övrig gruppträning 10 januari – 29 maj 2011

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG												
10.30 Bas ROYAL	07.00 Yoga 2 TORGET NEDRE	10.30 Bas TORGET ÖVRE	10.30 Senior TORGET ÖVRE	07.00 Bas 45 min TORGET ÖVRE	09.30 Familjelek ROYAL													
11.30 Medel ROYAL	10.30 Senior TORGET ÖVRE	11.30 Medel TORGET ÖVRE	11.30 Medel TORGET ÖVRE	10.30 Start TORGET ÖVRE	10.00 Puls/bas FJÄRRAN HÖJDER													
16.30 Junior TORGET NEDRE	16.00 Bas TORGET ÖVRE	16.00 Senior TORGET ÖVRE	16.30 Medel ROYAL	11.30 Medel TORGET ÖVRE	10.30 Medel ROYAL													
17.00 Puls/bas ROYAL	16.30 Medel ROYAL	16.30 Bas tjejer ROYAL	17.00 Ki box 1 90 min TORGET ÖVRE	16.00 Core TORGET NEDRE	10.30 Skivstång TORGET NEDRE	16.00 Enkeljympa TORGET ÖVRE												
17.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER	16.30 Ung tisdag TORGET NEDRE	16.30 Skivstång TORGET NEDRE	17.00 Station/medel 75 min FJÄRRAN HÖJDER	16.30 Bas ROYAL	11.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER	16.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER												
17.30 Skivstång TORGET NEDRE	17.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER	17.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER	17.30 Puls/bas ROYAL	16.30 Aerobics 1 TORGET ÖVRE	14.30 Medel TORGET ÖVRE	16.30 Skivstång TORGET NEDRE												
18.00 Medel ROYAL	17.30 Bas ROYAL	17.30 Core TORGET NEDRE	18.15 Medel FJÄRRAN HÖJDER	17.00 Skivstång Kondition 75 min TORGET NEDRE		17.00 Ki box 1 90 min TORGET ÖVRE												
18.00 Cirkelfys TORGET ÖVRE	17.30 Skivstång Kondition 75 min TORGET NEDRE	18.00 Puls/medel ROYAL	18.30 Öppna dörrar TORGET ÖVRE	17.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER		17.00 Station/bas 75 min FJÄRRAN HÖJDER												
18.00 Intensiv FJÄRRAN HÖJDER	18.00 Aerobics 1 TORGET ÖVRE	18.00 Cirkelfys TORGET ÖVRE	18.30 Rygg ROYAL	17.45 Cirkelfys TORGET ÖVRE		17.30 Bas ROYAL												
18.30 Step 2 TORGET NEDRE	18.00 Puls/Medel FJÄRRAN HÖJDER	18.00 Intensiv FJÄRRAN HÖJDER	19.15 Dans Fuego FJÄRRAN HÖJDER			18.30 Ki balans ROYAL												
19.00 Bas ROYAL	18.30 Rygg ROYAL	18.30 Yoga 1 TORGET NEDRE	19.30 Step 1 TORGET ÖVRE			18.30 Step 1 TORGET ÖVRE												
19.00 Ki box 1 90 min TORGET ÖVRE	19.00 Ki box 1 90 min TORGET ÖVRE	19.00 Medel ROYAL	19.30 Skivstång TORGET NEDRE															
19.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER	19.00 Station/medel 75 min FJÄRRAN HÖJDER	19.00 Ki box 2 90 min TORGET ÖVRE		<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Vattenjympa FJÄRRAN HÖJDER</th> </tr> <tr> <th>MÅNDAG</th> <th>TISDAG</th> <th>TORS DAG</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18.10 Vatten</td> <td>19.00 Vatten</td> <td>18.10 Vatten/ hög vattennivå</td> </tr> <tr> <td></td> <td>19.45 Vatten/intensiv</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			Vattenjympa FJÄRRAN HÖJDER			MÅNDAG	TISDAG	TORS DAG	18.10 Vatten	19.00 Vatten	18.10 Vatten/ hög vattennivå		19.45 Vatten/intensiv	
Vattenjympa FJÄRRAN HÖJDER																		
MÅNDAG	TISDAG	TORS DAG																
18.10 Vatten	19.00 Vatten	18.10 Vatten/ hög vattennivå																
	19.45 Vatten/intensiv																	
19.30 Yoga 1 TORGET NEDRE	19.30 Medel ROYAL	19.00 Station/bas 75 min FJÄRRAN HÖJDER																
20.00 Dans afro ROYAL		19.30 Skivstång TORGET NEDRE																
20.00 Medel FJÄRRAN HÖJDER																		

Lokaler TORGET ÖVRE och NEDRE = vid Stortorget, ingång N. Slottsgatan 5. ROYAL = Hattmakargatan 5. FJÄRRAN HÖJDER = Lantmäterigatan 5. Reducerat schema under vårens helgdagar, samt 2-29 maj, meddelas på våra lokaler och på hemsidan. Sommarschema från 30 maj. Med reservation för ändringar.

Ev ändringar meddelas på friskissvettis.se/gavle

Schema Spinning 10 januari – 29 maj 2011

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Spin/medel TORGET NEDRE	11.30 Spin/bas TORGET NEDRE	17.00 Spin/medel TORGET NEDRE	11.30 Spin/medel TORGET NEDRE	07.15 Spin/medel TORGET NEDRE	10.00 Spin/bas TORGET NEDRE	
16.30 Spin/medel TORGET NEDRE	16.30 Spin/bas TORGET NEDRE	18.00 Spin/bas TORGET NEDRE	17.00 Spin/start TORGET NEDRE	11.30 Spin/medel TORGET NEDRE	11.00 Spin/medel 75 min TORGET NEDRE	15.30 Spin/bas TORGET NEDRE
17.30 Spin/bas TORGET NEDRE	18.00 Spin/medel TORGET NEDRE	19.00 Spin/medel 75 min TORGET NEDRE	18.00 Spin/ung TORGET NEDRE	16.00 Spin/bas TORGET NEDRE		16.30 Spin/medel TORGET NEDRE
18.30 Spin/intensiv TORGET NEDRE	19.00 CoreSpin 90 min TORGET NEDRE		18.15 CoreSpin eller SkivstångSpin 90 min TORGET NEDRE	17.00 Spin/medel TORGET NEDRE		17.30 Spin/bas TORGET NEDRE
19.30 Spin/medel TORGET NEDRE			19.45 Spin/medel TORGET NEDRE			17.45 SkivstångSpin 90 min TORGET NEDRE

Lokal TORGET NEDRE = vid Stortorget, ingång N. Slottsgatan 5. Reducerat schema under vårens helgdagar, samt 2-29 maj, meddelas på våra lokaler och på hemsidan.

Sommarschema från 30 maj. Med reservation för ändringar. **Ev ändringar meddelas på friskissvettis.se/gavle**

Friskis&Svettis idé

Friskis&Svettis är en idrottsförening med ett för idrottsvärlden ovanligt mål. Här finns inget målsnöre att spränga, inget nät att sätta bollen i och ingen motståndare att knäcka. Här är målet ett leende.

Jympa

Friskis&Svettis jympa har grundintensiteterna Start, Bas, Medel och Intensiv. Uppvärmning, rörlighet, styrka, kondition, nedvarvning och vila ingår alltid.
Start Enkel och skonsam jympa för dig som vill komma igång.
Bas Effektiv och enkel jympa utan hopp. Träningen är lagom tuff för att passa de flesta. Finns också som;
Bas tjejer, ett vanligt baspass bara för kvinnor i alla åldrar.
Medel För dig som är van att träna, ganska högt tempo, med hopp.

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

Puls Jympa med mer konditionsträning. För dig som gillar tempo, flyt och en del rörelseutmaningar. Finns som **Puls/bas** och **Puls/medel**.

Station Jympa med styrketräning i stationer. 75 min. Finns som **Station/bas** och **Station/medel**.

Rygg Jympa med extra hänsyn till ryggen och nacken. Utan hopp.

Senior Enkel, skön och effektiv allsidig jympa för äldre.

Öppna dörrar* Jympa för dig med fysiska funktionshinder. Passet leds av två ledare, varav en rullstolsburen.

Enkeljympa* Mycket enkla rörelser, glädje och kroppsmedvetenhet för personer med förståndshandikapp.

* Personlig assistent, anhörig eller kompis är välkommen att vara med kostnadsfritt på Öppna dörrar och Enkeljympa.

Familjelek Rörelselek med spring, hopp och bus till glad musik för barn 2-6 år och vuxna tillsammans.

Junior 7-12 år. Fartfylt jympapass för killar och tjejer. Kul och bra träning för hela kroppen och knoppen.

Ung 13-15

Ung tisdag Träning speciellt för dig som är 13–15 år (från det år du fyller 13). Olika pass men samma lokal och tid varje vecka! Träna varierat och testa vad du gillar bäst. **Jympa ung** varierat och kul i både övningar och musik. **Skivstång ung** styrketräning i grupp till musik. Enkelt, säkert och bra. Schema för Ung tisdag hittar du på friskissvettis.se/gavle

Spin ung Ett pass speciellt för dig som är 13–15 år. Kul träning och drivande musik. (Du måste vara minst 150 cm för att cykeln ska passa.)

Gym ung Styrketräning i gym för dig som är 13–15 år på utvalda tider med gymninstruktörer och värdar som håller i träningen. Måndagar, onsdagar och lördagar. Tiderna som gäller för Gym ung finns på friskissvettis.se/gavle

Övrig gruppträning

Aerobics Stegkombinationer med danskänsla. **Aerobics 1**

KORTPRISER	SÄSONG	ÅR	MÅNAD
Vuxen	1/1–30/6	datum–datum	datum–datum
Allkort – Jympa, Spinning, Gym	1400 kr	2600 kr	
Jympa	750 kr	1400 kr	
Spinning	750 kr	1400 kr	
Gym	1100 kr	2100 kr	
Allkort Dag – Jympa, Spinning, Gym – gäller för påbörjad träning senast kl 15.00 samt på Senior & Spin/start	850 kr	1600 kr	
Allkort Månad – Jympa, Spinning, Gym			400 kr
Allkort 3 månader – Jympa, Spinning, Gym			800 kr
Heltidsstuderande			
Jympa	550 kr	1000 kr	
Spinning (min ålder 16 år)	550 kr	1000 kr	
Gym (min ålder 16 år)	850 kr	1600 kr	
Allkort – Jympa, Spinning, Gym (min ålder 16 år)	1100 kr	2000 kr	
Övriga kort och medlemskap			
Junior 7–12 år – gäller på Juniorpass	200 kr		
Ung 13–15 år – gäller på Ung tisdag, Spin ung, Gym ung vissa tider. Se tider på friskissvettis.se/gavle	400 kr		
Specialkort – gäller på Senior, Senorygym, Start, Öppna dörrar, Enkeljympa, Spin/start och Gym tors/sön kl 16.00-20.00	450 kr		
Bas/tjejer – gäller på Bas tjejer	200 kr		
Vattenjympa	600 kr		
Förbokning av vattenjympapass 1 pass/vecka	300 kr		
Träna Ute kort	200 kr		
Medlemskap – gäller kalenderår	100 kr		
ENGÅNGSPRISER i mån av plats	EJ MEDLEM	MEDLEM med aktivt träningskort	
Jympa, Spinning, Gym	75 kr	50 kr	
Senior-, Start-, Öppna dörrar, Enkeljympa och Bas tjejer	50 kr		
Junior, Ung tisdag, Spin ung, Gym ung	50 kr		
Familjelek	50 kr/fam	gratis	

på grundnivå och **Aerobics 2** avancerad, 75 min.

Core Funktionell träning med fokus på bälstabilitet. Ett instruktivt pass där du tränar effektivt och säkert, men också utmanar dig själv i styrka, stabilitet, balans och rörlighet.

Dans afro Ett medryckande och suggestivt pass med mycket rytm och frigörande rörelser med inspiration från afrikansk dans. Enkel koreografi, det är bara att härma och släppa loss känslan, låta trummusiken och dansstegen bli "ett". En skön helhetsupplevelse, som är uttrycksfull, kul och svettig och gränsar till meditativ på en och samma gång.

NYHET! Dans fuego Ösig, dansigt och hett, inspirerat av latinska rytmer, musik och dansuttryck. Salsa, mambo, rumba, flamenco, cumbia, samba. Passet är lekfullt, inga avancerade koreografier, bara att hänga på och släppa fram känsla, attityd och karaktär.

Ki balans Frigörande, fokuserad och mjuk träning. Med sköna och avspända rörelser tränar du hela kroppen i balans, rörlighet, styrka och avspänning.

Ki box Kampsportinspirerat pass med handskar och mitsar. 90 min. Avslutas med meditativ Qi-gong. Ki box finns på två nivåer **Ki box 1** Här börjar du. Träningen är enkel, rejäl, svettig och vi jobbar med utvalda grundtekniker. Instruktionerna är grundläggande.

Ki box 2 För dig som har vana från Ki box 1 eller liknande. Här möter du fler tekniker, fler sammansatta sekvenser, stora kuddar i större utsträckning och instruktionerna är mindre detaljerade.

Skivstång Effektiv och utmanande styrketräning i grupp. Drivande musik och tydliga instruktioner. Välj själv belastning.

Skivstång kondition Passet för dig som är vältränad och som vill komplettera skivstång med konditionsträning i ett och samma pass. Passet är 75 minuter.

Skivstång ung Se Ung 13-15.

Step Stegkombinationer med danskänsla på step up-bråda.

Step 1 på grundnivå och **Step 2** avancerad.

Yoga Vår egen yogaform. **Yoga 1** lugn och meditativ. Du behöver inte ha tränat yoga innan. **Yoga 2** dynamisk och flödande. Vänder sig till dig som är van med yogans grunder eller har tränat Yoga 1 en tid. Passet är 75 min.

Cirkelfys Funktionell och sportig träning i stationer. Passet ligger på medelnivå eller över, kräver viss träningsvana och kropps kontroll. Jympakort, Gymkort och Allkort gäller.

Vattenjympa

Vatten Effektivt, skonsamt och frigörande. Vattnets motstånd gör träningen av kondition och styrka effektiv, samtidigt som leder och muskler avlastas och gör träningen skonsam.

Vatten/hög vattennivå Ett vanligt vattenjympapass med möjlighet att välja tuffare rörelser. Ledaren visar alternativ.

Vatten/intensiv är ett tuffare pass med hög vattennivå.

Spinning

Tuff, effektiv och skonsam konditionsträning på cykel. Stämning, suggestiv musik och drivande ledare får dig att

orka. Finns på olika nivåer. Åldersgräns 16 år.

Spin/bas Träna effektivt och skonsamt på en lågintensiv nivå.

Spin/start För dig som vill träna på en nivå lättare än Bas.

Spin/medel För dig som både vill och kan ligga på en högre pulsnivå under en längre tid.

Spin/intensiv För dig som är vältränad, van vid Spinning och vill träna på en högintensiv konditionsnivå.

SkivstångSpin Kombipass med styrka och kondition. Passet är 90 min. Skivstång inleder följt av Spinning på medelnivå.

CoreSpin Kombipass där coreträning följs av Spinning på medelnivå. Passet är 90 min.

Spin ung Se Ung 13-15.

Gym

Styrketräning i gym är effektiv och säker träning. Du kan träna för att rehabilitera skador, komplettera annan träning, bygga styrka och hållfasthet eller helt enkelt för att komma i form. Till din hjälp för att komma igång eller komma vidare med din styrketräning finns Friskis&Svettis välutbildade gymninstruktörer. Åldersgräns 16 år.

Grundinstruktion** Alla nya gymmedlemmar erbjuds en grundinstruktion.

Fortsättningsinstruktion** Erbjuds dig som tränat ett grundprogram några månader.

**Gäller för medlemmar med Säsongskort eller Årskort.

Boka instruktion på friskissvettis.se/gavle

Tillgängliga instruktörer Finns i Friskis&Svettis Gym vissa tider för att hjälpa dig med träning och svara på frågor.

Se friskissvettis.se/gavle

Seniorgym Torsdagar kl 08.30–10.30. Start 27 januari.

Gym ung Se Ung 13-15.

Cirkelfys 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, Bosu och vikter. 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 kropps kontroll.

Träna Ute

Träna ute i grupp säsongvis.

Stavgång Enkelt, effektivt och skonsamt och med många fördelar. Att gå "aktivt" tränar muskulaturen, inte minst våra hållningsmuskler. En aktivitet som även du som inte är träningsvan kan hålla på med en lite längre stund. Du tränar din uthållighet och ökar din energiomsättning.

Cross Varierad uteträning med jogging och styrketräning i stationer, **Cross/bas** och **Cross/medel**.

Jogging Ute träningsklassiker – från startnivå till tuffare pass.

Alla aktiva träningskort och Träna ute-kort gäller.

Läs mer om Träna ute och hela träningsutbudet på friskissvettis.se/gavle



Vem vill du se på träningsgolvet?



JENNY NORDQVIST, frisör som tränar flitigt på Ki Box men gärna också andra typer av jympa. – Jag skulle gärna se Plura på jympagolvet.



ROLF GUSTAVSSON, pensionär och ibland medlare på BIG, Brottss-förebyggarna, i Gävle. Går gärna på ryggpas men även annan jympa. – Rod Stewart. Vilket drag det skulle bli!



NIKLAS RYMAN (t.v.) läser till journalist och håller till på gymmet. – Fotbollspelaren Alessandro Del Piero skulle jag gärna se på träningsgolvet.
JOAKIM NILSSON (t.h.) pluggar till publicist på högskolan. Tränar fotboll på fritiden och på gymmet. – Det skulle vara grymt att få träna på gymmet med Alberto Aquilani (Italiensk fotbollsspelare).



ANNA LINDQVIST älskar jympa. – Jag vill se mina kamrater för dem ser jag aldrig här, trots att jag tjarar, säger Anna och skrattar.

SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Gävle 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 Friskispresen som utkommer sex gånger/år.

FÖRSÄKRING

Olycksfallsförsäkring som gäller alla träningsstillfällen 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.

FRISKIS&SVETTIS GÄVLE bildades 1984 och har idag 8 322 medlemmar.

Vi erbjuder 84 gruppträningspass och 27 spinningpass i veckan. Gymmet är öppet 85 timmar i veckan.

F&S Gävle har 180 ledare, instruktörer, värdar och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

VÄLKOMMEN TILL OSS!

TEXT OCH FOTO: MARIE JONSSON SOM VÄLDIGT GÄRNA VILL SE SIN PAPPA PÅ SENIORGYMMET. HON VET ATT HAN SKULLE TYCKA DET VAR JÄTTEKUL MEN HON LYCKAS ALDRIG ÖVERTALA HONOM. TIPS, NÅGON?

TEXT OCH FOTO: MARIE JONSSON FOTO: ALVRETEN, LOTTA WESTBERG



TESTA FRISKIS&SVETTIS

KOM OCH PROVA ETT VALFRITT TRÄNINGSPASS PÅ FRISKIS&SVETTIS GÄVLE

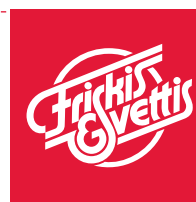
Namn:

Adress:

E-post:

Personnummer:

Gäller 1 pass/person och i mån av plats. Erbjudandet gäller till och med 6 juni 2011.



JAG VILL TESTA:

- Jympa/Gruppträning
- Spinning
- Gym