

Järfälla



MER AV DET
GODA...
I AUGUSTI
UTÖKAR VI
MED 500 M2



Enkeljympa ger glädje

Svetten lackar och glädjen skimrar när kroppen orkar på Enkeljympan i Friskiskällan. Varje pass avslutas med kramkalas.

SID 2-3

Längtar efter nästa pass

Träningen har blivit en livsstil för trebarnsmamman Helen Wahlgren. Med hjälp av Friskis&Sveltis har hon nu klarat Polishögskolans fys-test.

SID 4

ATT JYMPA ÄR LYCKA

Vivianne Källström blir glad av Enkeljympan.

Ideell förening, än sen då?

Spelar vår organisationsform någon roll egentligen, vi skulle väl lika gärna kunna vara ett bolag vilket som helst? Den frågan aktualiseras med jämna mellanrum.

FÖR OSS I FRISKIS&SVETTIS är organisationsformen som ideell förening oerhört betydelsefull. Det finns inget vinstintresse i vår verksamhet, gör vi vinst går den tillbaka i form av utvecklad verksamhet. Vi drivs av vår grundläggande idé att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Alla funktionärer lägger ner arbete i föreningen med annat än pengar som drivkraft.

VI SOM FÖRENING har sagt att vi ska efterleva idén. Det är något jag som ordförande vill ska genomsyra hela vår verksamhet oavsett var i verksamheten du finner oss. Jag är även mån om att du ska kunna utöva ditt inflytande, som du som medlem har all rätt att göra. Vi har vid två tillfällen skickat ut enkäter till våra medlemmar där vi ställer alla möjliga frågor om vad du tycker om vår verksamhet. Svaren använder vi sedan för att förbättra verksamheten. Sist fick vi över 700 förbättringsförslag som vi har grupperat. De flest återkommande var följande som jag svarar på:

1. Vill ha bastu i Bolinder.
Svar: Inget som vi planerar för idag. Alla förhandlingar med JM har varit resultatlösa då kostnaderna för ombyggnad varit astronomiska.
2. Bredare utbud av pass, framförallt i Bolinder och helger.
Svar: Vi ser över schemalaggeningen av våra olika aktiviteter.
3. Gymmet i Friskiskällan för trångt och dåligt utrustat.
Svar: I augusti 2011 öppnar vi nya lokaler.
4. Negativt att ha Jympa och IW i samma lokal.
Svar: Ingen optimal lösning men den bästa av de möjligheter vi har. Hänger ihop med svaret på fråga 1.
5. Vill ha Zumba.
Svar: Zumba är varumärkesskyddat och kräver licensierade ledare som utbildas av olika aktörer. F&S samtliga utbildningar genomförs av F&S Riks, något som vi ser som en garant för vår kvalitet. F&S egen variant heter Dans Fuego som vi startar upp när möjlighet ges, det hänger som ofta på att vi får ledare som kan och vill leda.

Väl mött på träningsgolvet!



LOTTA GREENWOOD, ordförande
IF Friskis&Svettis Järfälla



LEDAREN SODI AFSHINNEJAD får alla att delta i Enkeljympan utifrån förmåga och förutsättningar.

Musiken gör underverk

”Jenny, Jenny...” ljuder ur högtalarna och Ernesto Rodriguez sträcker leende armarna mot taket och hittar takten.

– Det är roligt att träna. Jag blir glad av det och det är underbart att jympa med Sodi, ler han och kramar om jympaledaren Sodi Afshinnejad.

Ernesto har varit med sedan Enkeljympan startade i Jakobsberg 2005. Varje söndag tar han buss eller taxi till Friskiskällan. Jympan är en av veckans höjdpunkter.

– Jag ska bli body-builder, förklarar Ernesto och berättar att han också tränar på simhallen och i ett Gym där han bor. Han har blivit starkare och fått bättre kondition sedan han började träna.

Dessutom har han fått nya kompisar. De är tre killar från hans särskilda boende för utvecklingsstörda som jympar på Friskiskällan.

– **ERNESTO ÄR ALLTID SÅ GLAD** och det var han som tog emot oss när vi kom hit första gången, berättar Karin

Lansky, som är ledsagare till sin son Henrik Lansky. Henrik har en CP-skada och svårt med balansen. Han kommer till Jympan med rullator, men så fort musiken startar släpper han den.

– Musiken gör underverk, säger Karin. Det händer någonting med balansen. Han behöver inte rullator när han rör sig till musik.

MUSIK ÄR HENRIKS STORA INTRESSE. Det syns att han har rytmen och Karin berättar att han också dansar varannan vecka. Han vill inte missa varken dansen eller Jympan.

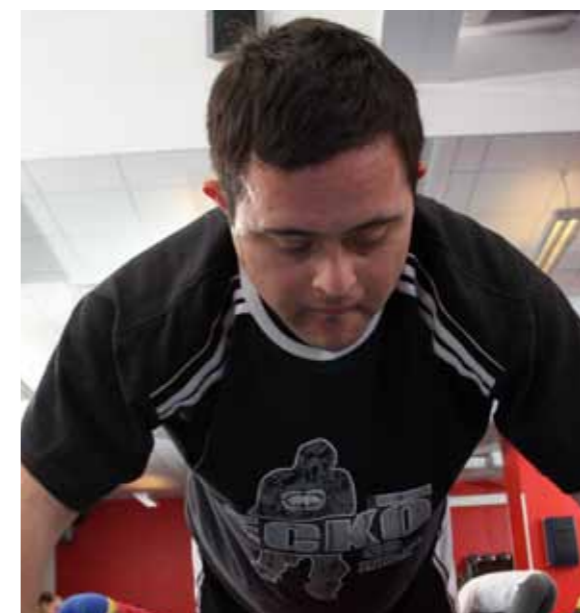
– Jag ser ju hur Jympan har förändrat både Henrik och de andra som är med här, påpekar Karin, som är engagerad i FUB (Föreningen för barn, unga och

vuxna med utvecklingsstörning). Henrik behöver numera bara rullatorn utomhus.

Karin menar att Jympa och rörelse är viktigt för alla, men att de som har en funktionsnedsättning behöver extra stöttning för att komma iväg. Och hon lyfter fram ledaren Sodi som får både respekt och kärlek av sina motionärer.

– Sodi är en naturbegåvning och de går hit med glädje, säger Karin.

GUNILLA SCHÖNNING, TEXT
JANNIS POLITIDIS, FOTO



FAKTA OM ENKELJYMPA

Enkeljympa vänder sig till personer med intellektuellt funktionshinder, en bred målgrupp med olika behov och förutsättningar. Var och en deltar på sitt sätt och utifrån sina egna förutsättningar.

Jympans viktigaste uppgift är att inspirera till rörelseglädje och gemenskap. En Jympa med enkla rörelser och mycket glädje!

Friskis&Svettis får betalt av Järfälla kommun för sin verksamhet med Enkeljympa.

ERNESTO RODRIGUEZ.
Gör armhävningar och vill bli body-builder.

Kram- och pusskalas varje söndag

– Jag är alltid glad när jag går från det här passet, säger Sodi Afshinnejad och kramar om sina motionärer.

Sodi leder sitt pass med fast hand och glimt i ögat. Hon går runt i jympasalen, tar ögonkontakt med alla motionärer och får dem att ta ett extra steg ut på golvet eller in i ringen. Hon peppar, uppmuntrar och visar hur de ska göra. Ibland tar hon tag i en hand eller ett ben och hjälper till. De flesta vet precis vilka rörelser de ska göra till olika låtar. Enkeljympan på Friskis&Svettis i Jakobsberg kom till på Sodis eget initiativ 2005.

– Jag jobbade som tolk mellan persiska och svenska och träffade många med funktionshinder i jobbet. Där vaknade mitt intresse för att leda Jympa för den här gruppen.

Hon var redan jympaledare och utbildade sig för att också kunna leda Enkeljympa. Sedan åkte hon runt till kommunens särskilda boenden och fick direkt med sig bland annat Ernesto och hans kompisar. Hon välkomnar fler

motionärer i gruppen.

– Vi har plats i gruppen för några till, säger hon.

ENKELJYMPAN BJUDER på enkla, raka och glädjefyllda rörelser. Rörelser som alla gör utifrån egen förmåga.

– Vi tar en kroppsdel i taget och jag använder mycket svensk musik, musik som de kan känna igen och sjunga med om de vill.

Sodi leder även Medeljympa och Yoga-pass. Men Enkeljympan är favoriten.

– Det är så glädjefyllt och ger mig så mycket tillbaka. När vi skiljs åt är det alltid stort kram- och pusskalas. Jag är alltid glad när jag går härifrån, skrattar hon bland alla sina kramande motionärer.

GUNILLA SCHÖNNING, TEXT
JANNIS POLITIDIS, FOTO



VECKANS STORA KRAMKALAS

– Enkeljympan ger mig så mycket tillbaka, jag är alltid glad när jag går härifrån, säger Sodi Afshinnejad som får en stor kram av Mikael Wallberg. Johan Moredal (t v) och David Funttes (t h) står i kramkö.

Träning laddar batterierna

- Helen Wahlgren fick tre barn på tre år. Konditionen var låg och kroppen tung. Förra våren började hon träna på Friskis&Svettis och nu har träning blivit en livsstil. Hon har precis klarat Polishögskolans fys-tester.

Key, Helen Wahlgren har aldrig varit någon soffpotatis. Men tre förlösningar, tre barn som ska ammas och bäras, sätter sina spår, både i lederna och på kroppen. Även på den som spelat allsvensk basket och är utbildad hälsopedagog.

Efter en semesterresa förra våren fattade Helen ett viktigt beslut.

- Jag bestämde mig för att söka till Polishögskolan. Sedan lade hon upp ett träningsprogram där hon gradvis ökade träningsdosen. I januari klarade hon Polishögskolans första fys-tester.

- Jag var nervös för löptestet, man ska klara två kilometer på mindre än tio minuter. Men det gick galant, jag sprang på 9,27, säger hon glatt och delar med sig av sina bästa träningstips:

- Sätt upp mål, planera och lyssna på din kropp.

Nu tränar hon tre gånger i veckan på Friskis&Svettis. Hon har provat det mesta och fastnat för Cirkelfys och Spinning. Jo, lite Familjeympa har det också blivit med äldsta dottern Vilma, fyra år.

-DET ÄR ROLIGARE än jag trodde det skulle vara. Inte lagidrott som basket, men det är väldigt mycket gemenskap här också. När jag anmält mig till ett pass längtar jag efter träningen. Träningen är min julafton.

Helen Wahlgren utstrålar positiv energi, glädje och vilja, flätorna svänger och svetten droppar när hon cyklar ett extra pass för fotografens skull. Hon har en stark grundkondition.

Men som den seriösa hälsopedagog hon är, påpekar hon att alla inte kan träna som hon. Det är viktigt att känna sig själv och sin kropp. Inte gå ut för hårt utan trappa upp träningen till en lagom nivå.

-KROPPEN BEHÖVER RÖRELSE.

För mig som småbarnsmamma är träningen en möjlighet till egen tid. Jag laddar om mina batterier på träningen.

Intagningsprocessen till Polishögskolan är lång och fler tester väntar. Helen söker till Solna, men är inte främmande för att pendla om hon måste. Men först ska hon springa Våruset tillsammans med ett kompisgäng. Inte för att tävla, men ändå med ambitionen att springa de fem kilometrarna på 25 minuter.

- Jag sätter press på mig själv genom att prata om mina mål. De blir mer verkliga när jag uttalar dem. Min stora dröm är att i framtiden kunna kombinera polisjobb med hälsopedagogik.

GUNILLA SCHÖNNING, TEXT
JANNIS POLITIDIS, FOTO

Namn Helen Wahlgren
Ålder 31

Familj Gift med John, barnen Vilma, född 07, Agnes, född 08 och Vincent, född 10.

Favoritpass Spinning puls, pulsmätaren är ett bra kvitto på att jag gör rätt, Cirkelfys är också kul, där har jag min favoritledare Kristina.

Bästa återhämtningen Vatten, banan, risifruitti.●



HELEN WAHLGREN

-Jag längtar efter träningen, det är lite som julafton för mig, säger Helen Wahlgren.

Träningskort 1 månad	Ungdom 12-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Allträning	300	500	400
Ungdom Jympa/Spin/IW (för dig född 1996-1999)	275		
Träningskort 6 månader	Ungdom 12-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Jympa	700	1 200	1 000
Gym (åldersgräns 16 år, född 1995 eller tidigare)	800	1 400	1 100
Allträning	1 200	2 200	1 800
Allträning dagtid (gäller all träning måndag-fredag före 15.00)	600	1 100	900
Ungdom Jympa/Spin/IW (för dig född 1996-1999)	900		
Träningskort 12 månader	Ungdom 12-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Jympa	1 000	1 900	1 400
Gym (åldersgräns 16 år, född 1995 eller tidigare)	1 100	2 100	1 600
Allträning	1 400	2 700	2 200
Allträning dagtid (gäller all träning måndag-fredag före 15.00)	700	1 400	1 100
Ungdom Jympa/Spin/IW (för dig född 1996-1999)	1 200		
Säsongskort (1/1-30/6 eller 17-31/12)	Ungdom 12-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Enkeljympa (gäller endast på Enkeljympapassen)	200	200	200
Övriga kort	Ungdom 12-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Klippkort 10 ggr (giltiga 12 mån från inköpsdatum)	500	500	500
FYSK-kort (giltiga 3 mån från inköpsdatum enligt specialschemat. Uppvisande av recept på fysisk aktivitet, FaR, krävs).	600	600	600
Tvåföreningskort (Allträning 12 mån som gäller både hos Friskis&Svettis Järfälla och Friskis&Svettis Stockholm).	3 900	3 900	3 900

Medlemskap 100 kronor/kalenderår krävs för att kunna lösa någon typ av aktivitetskort.

Engångsbiljett medlem	50
Engångsbiljett ej medlem	90

ÄR DU SUGEN PÅ ATT BLI EN AV OSS?

Vill du veta mer om vad det innebär att vara funktionär på Friskis&Svettis Järfälla? Surfa in på vår hemsida, www.friskissvettis.se/jarfalla, och klicka på fliken "Bli funktionär". Här kan du också fylla i en ansökan som du sedan skickar in till oss eller lämnar i någon av våra receptioner. Vi hör!

RESAN GÅR VIDARE

Vägen till ledare

- Jag är nervöst förväntansfull, säger Eva Elmén som har klarat alla delar i uttagningen och nu utbildar sig till Spinningledare.

I dag finns det drygt 6800 ledare och instruktörer i hela Friskis&Svettis, från Tromsö i norr till Paris i söder. Alla har de tagit sig igenom en tuff rekryteringsprocess. Alla har de gått Friskis&Svettis 10 dagar långa grundutbildning och alla är de slutligen diplomerade/licensierade av en av Friskis&Svettis diplomerare. REKRYTERINGSPROCESSEN är inte

exakt densamma i alla F&S-föreningar.

I Järfällaföreningen börjar resan med att du deltar på en informationsträff. Sedan får du göra ett praktiskt prov där rekryterarna tittar på hur du använder kroppen, att du kan hålla takten och din fysiska kapacitet. Slutligen följer en intervju där rekryterarna lyssnar efter lite olika saker beroende på vilken typ av ledare eller instruktör du vill bli.

UTBILDNINGEN sköts av Friskis&Svettis Riks och är uppdelad i två steg. Steg 1 är en grundutbildning för alla där du bor på internat och pluggar och tränar intensivt. Steg 2 fokuserar på den typ av träning just du ska leda eller instruera. De flesta av grundutbildningarna äger rum på Lillsveds folkhögskola och här har Eva nyligen spenderat de fyra första dagarna av sin utbildning.

-INFÖR UTBILDNINGEN tänkte jag lite extra på att träna regelbundet och varierat. Det blev en resa till Colombia strax innan, men där såg jag till att leta upp ett gym för att inte tappa fokus helt! Jag läste även på i utbildningsmaterialet som handlar om anatomi och om hur kroppen fungerar vid fysisk aktivitet. För Eva väntar nu Steg 2, den del av hennes utbildning som nästan helt uteslutande

kommer att ägnas åt Spinning.

-JAG SER FRAM EMOT emot hela grejen med att vara ute på Lillsved och få träffa massa andra människor som är lika träningsintresserade som jag. Det ska bli kul att få ägna tid åt någonting som jag verkligen brinner för utan att bli störd av andra saker!

Fortsättning följer...●

ANNA FAGERSTEDT, TEXT
JANNIS POLITIDIS, FOTO



EVA ELMÉN ägnar tid åt något hon brinner för under utbildningen till spinningledare.

Gym öppet i Friskiskällan Järfällavägen 106. Telefon receptionen 08-580 367 10.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.00–21.30	08.00–21.30 ☒	09.00–21.30	08.00–21.30 ☒	09.00–18.00	08.30–16.00	09.00–19.30

☒ **Morgonklubb 07.00–08.00** Medlemmar i Morgonklubben kan träna på morgonen före 08.00. Tag kontakt med Friskis&Svettis kansli eller mejla info@friskisvettisjarfalla.se för att få mer information om Morgonklubben.

Jympa och gruppträning i Friskiskällan ☐ = Stora Hallen ☐ = Lilla Hallen

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.45 Medel 45 min	10.00 Start	09.30 Senior	17.15 Medel	10.00 Start	09.00 Rygg/Bas ☺	09.30 Senior ●
17.15 Bas ☺	17.30 Medel	11.45 Medel 45 min	18.00 Skivstång intervall 70 min	11.45 Medel 45 min	10.00 Medel	10.00 Familjejympa
17.45 Medel	17.30 Skivstång	17.00 Medel	18.15 Bas ☺	17.00 Danspass		11.00 Medel
18.15 Medel	18.30 Rygg ☺	18.00 Bas ☺	19.15 Medel			17.00 Enkel
19.00 Cirkelfys	18.45 Core	18.30 Danspass	19.30 Box 1, 70 min			18.00 Medel
19.15 Medel 70 min	19.30 Medel 70 min	19.00 Medel				18.30 Yoga
20.00 Danspass	20.00 Yoga	19.30 Box 2, 70 min				
20.30 Medel		20.00 Medel 70 min				● Passet utgår från vecka 18.

☺ Barn 10-11 år med medlemskort får gå på dessa pass i vuxens sällskap

Spinning i Friskiskällan

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.45 Bas 45 min	17.30 Puls	07.00 Medel	18.30 Intensiv	17.00 Bas	09.30 Medel Rullande	09.45 Start
16.45 Medel	18.30 Intensiv	17.00 Bas	19.30 Bas			10.45 Medel 70 min
17.00 SkivstångSpin 85 min	19.30 Bas	18.00 Medel	20.30 Medel			17.00 Medel
18.30 Bas		19.00 Bas				
19.30 Puls		20.00 Rullande				
20.30 Medel						

BARNPASSNING erbjuds till barn 0-2 år i Friskiskällan måndagar och onsdagar 11.15–13.15. Kostnad 10 kronor per barn och gång. Max 15 barn, först till kvarn gäller.

UTBUD

JYMPA OCH ÖVRIG GRUPPTRÄNING

– samtliga pass är 55 min om inget annat anges.

START – En lågintensiv Jympa med ett tempo som passar dig som är träningsovan eller vill träna på en lugnare nivå.

SENIOR – En mjuk och behaglig Jympa med möjlighet att ta i rejält.

RYGG – Skonsam och säker Jympa. Tränar ryggens styrka, rörlighet och stabilitet.

BAS – Rejäl, lättillgänglig och härlig Jympa utan hopp. Passen är öppna också för barn 10-11 år med medlemskap i vuxens sällskap.

MEDEL – Jympa med högt tempo, varierad belastning och en del hopp.

SKIVSTÅNG – Effektiv och utmanande styrketräning med sportig karaktär.

SKIVSTÅNG INTERVALL – Ett Skivstångspass med en avslutande konditionsdel i intervallform. 70 min.

CIRKELFYS – Pass med stationer för dig som gillar att ta i och träna enkelt, rakt och sportigt.

CORE – För dig som är igång med träning och vill jobba mer specifikt med styrka för mage och rygg. Utmanar din styrka, stabilitet, balans och rörlighet.

YOGA – Ett lugnt och meditativt pass med fokus på såväl inre som yttre känsla. Du behöver inte ha tränat yoga tidigare.

500 M² NYA TRÄNINGSLOKALER I AUGUSTI

Årsmötet den 10 mars beslöt att vi ska gå vidare och hyra 500 m² lokaler för träning i Friskiskällan på plan 3. Förberedelserna pågår för fullt. Vi siktar på att öppna till terminsstarten den 28 augusti.

DANS – Ett pass helt bestående av steg, känsla och moves. Här blandas olika dansstilar och du kan hänga på direkt. Showa loss!

BOX 1 OCH 2 – Ett Boxpass med handskar och mitsar där vi jobbar mycket två och två. Inga förkunskaper krävs på Box 1 medan Box 2 är för dig som tränat Box ett tag. 70 min.

FAMILJEJYMPA – Mysig och kul rörelselek för barn mellan 2-6 år och en medföljande vuxen. Familjejympa är en medlemsförmån, d v s vuxna medlemmar tar gratis med sig barn på passen.

ENKEL – Jympa för dig med något slags psykiskt funktionshinder.

Gym öppet i Bolinderlokalen Gjutmästare Rosbergs väg 8. Telefon receptionen 08-583 504 73.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08.00–21.30 ☒	09.00–21.30	08.00–21.30 ☒	09.00–21.30	09.00–18.00	09.00–16.00	09.30–18.00

☒ **Morgonklubb 07.00–08.00** Medlemmar i Morgonklubben kan träna på morgonen före 08.00. Tag kontakt med Friskis&Svettis kansli eller mejla info@friskisvettisjarfalla.se för att få mer information om Morgonklubben.

Jympa och gruppträning i Bolinderlokalen

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.30 Medel	18.30 Medel	17.30 Familjejympa	09.30 Senior	17.00 Yoga	09.30 Senior ●	10.00 Medel
19.30 Rygg ☺	19.30 Box 1, 70 min	19.30 Cirkelfys/Core	18.30 Bas ☺		10.30 Medel	16.00 Cirkelfys
						● Passet utgår från vecka 18.

☺ Barn 10-11 år med medlemskort får gå på dessa pass i vuxens sällskap.

Indoor Walking i Bolinderlokalen

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
18.30 IW Bas	16.30 IW Bas	18.30 IW Medel	17.30 IW Bas		15.00 IW Medel	11.00 IW Medel
20.30 IW Medel	17.30 IW Medel	20.30 IW Bas	19.30 IW Medel			17.00 IW Medel

Stavgång Gratis för dig som är medlem.

Måndag 18.30	Start Friskiskällan	Ulla, Eva
Tisdag 10.00	Start Bolinderlokalen	Elsy, Ulla

PÅSKSCHEMA

→ Den 21-25 april har vi ett speciellt påskschema. Mer information finns på hemsidan och i träningslokalerna.

ÅLDERSGRÄNSER

→ 12 år (född 1999 eller tidigare) för Jympa, Spinning, IW och Träna Ute (gäller ej Familjejympa, Cirkelfys och alla former av Skivstång)

→ 13-15 år för Juniorgym

→ 16 år (född 1995 eller tidigare) för Gym, Cirkelfys och alla former av Skivstång

SPINNING

– samtliga pass är 55 min om inget annat anges.

START – Här går vi igenom grunderna för Spinning. Enkelt att hänga med även för dig som är helt ovan.

BAS – Rejält för dig som vill träna på en skonsam och lågintensiv nivå.

MEDEL – Passar dig som är igång med träning och vill träna med högt tempo och varierad belastning.

INTENSIV – För den vane spinnaren som verkligen vill få ut det där extra av sin träning. Tekniskt avancerat och riktigt tuft!

PULS – Med hjälp av pulsband kan du följa din egen ansträngningsgrad. För den vane spinnaren och den som vill koppla ihop känslan i kroppen till olika pulszoner.

SKIVSTÅNGSPIN – Ett kombipass där skivstångens styrka följs av konditionsträning med Spinning. 85 min.

TRÄNA UTE

– samtliga pass är 55–75 min.

STAVGÅNG – Här får du enkel, effektiv och skonsam träning. Stavgångspassen är också öppna för dig som helst går utan stavar. Tag med egna stavar eller låna av oss.



INDOOR WALKING

– samtliga pass är 55 min.

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 i gång med träningen.

GYMINSTRUKTIONER

INTRODUKTION – Genomgång av grundläggande styrketräningsprinciper och maskinvisning i grupp.

GRUND – För dig som är ny i gymmet och vill komma igång med styrketräningen.

FORTSÄTTNING – För dig som har gymmat ett tag och vill fortsätta utveckla din styrketräning.

AVANCERAD – För dig som är ordentligt träningsvan och vill utmanas.

JUNIOR – Obligatorisk instruktion för dig med ett juniorgymkort. Genomförs alltid tillsammans med målsman.

FYSS – För dig som fått recept på Fysisk aktivitet utskrivet och köpt ett FYSS-kort. Extrautbildade instruktörer.

FOLKETS RÖST

Hur känns det efter träningen?

MER AV DET GODA...
I AUGUSTI
UTÖKAR VI
MED 500 M2



ANNIKA GREEN

– Jätteroligt! Efter ett IW-pass eller en 70-minuters Jympa känner jag mig så glad. Man blir på så gott humör!



STIG HÅKANSSON

– Efter ett gympass känner jag mig lite trött – det ska man väl vara? Men samtidigt mår jag väldigt bra både fysiskt och mentalt!



SIMON ANDERSSON

– Jag är juniorgymmare och tycker det skönt att få ta i och jobba hårt. Lite trött men glad!



AMINA PAIXAO

– Jag känner mig pigg och glad och får massor med energi. På så sätt får jag mycket mer gjort i plugget!



KENNETH GESSLER

– Efter ett Jympa- eller gympass känner jag mig nöjd med mig själv. En trötthet som kryddas med välbehag. Regelbunden träning skapar verkligen ett behov!



MALIN SENNEBY

– Det känns jättebra! Jag är utpumpad men nöjd efter 70 minuters Skivstångspass och längtar redan efter nästa gång!

8 061

medlemmar. Järfällas största och skönaste idrottsförening!

Friskis&Svettis Järfälla är en ideell idrottsförening som erbjuder träning för alla åldrar. Som medlem på Friskis&Svettis får du inte bara nya träningsvanor och bättre hälsa.

Du får dessutom:

SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING Medlemstidningen Friskispressen utkommer sex gånger/år.

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

UVECKLA DIN TRÄNING med hjälp av våra duktiga ledare och instruktörer.

TRÄNA VAR DU VILL Du betalar bara 50 kronor, 5 pund eller 5 euro för en engångsträning på annan F&S-förening i hela världen!

TRÄNA I FRIHET Delta i vår uteträning.

TRÄNA TILLSAMMANS Delta med dina barn i Familjejympa.

VÄLKOMMEN TILL OSS!

