

Linköping



NYHET!
INTERVALL
FLEX
Se schema



Ett sätt att leva Landshövding – mer än ett jobb

Landshövding Elisabeth Nilsson jobbar hårt och vill ta i på träningen också. Och hon gillar F&S. **SID 2**

Träningsbingo Vidga vyerna – träna varierat

Nu har du möjlighet att hitta nya utmaningar i träningen och samtidigt vinna stiliga priser. **SID 4**

FRÅN SLOTT ...

Inte precis från slott till koja men Elisabeth Nilsson rör sig vant från slott till träning.

LEDARE

"Ungdomar vill träna utan press"

Så löd en rubrik i Corren. Bakgrunden var en undersökning, "Ung livsstil", som visar att 67 procent av barnen i Linköping är med i en idrottsförening och när ungdomarna är i gymnasieåldern så är det 36 procent som idrottar i en förening.

MÅNGA RÖR PÅ sig väldigt lite och det finns tydliga önskemål om att få motionera för att det är skoj, utan tävling och prestation. Många ungdomar vill inte heller motionera på fasta tider.

I DEBATTEN KRING ungas motionsvanor känns det extra kul att Friskis&Svettis öppnar upp sitt utbud ännu mer för ungdomar i åldern 13-15 år. Det innebär att vi öppnar upp följande pass: Spinning, Station, Box och Cirkelfys samt Skivstång från det år man fyller 13. Läs mer om aktuella åldersgränser på sista sidan.

FRISKIS&SVETTIS riksorganisation har gjort en utredning. Här är några av anledningarna till ett mer öppet utbud för ungdomar:

- I Friskis&Svettis föreningar finns intresse, lust och beredskap att välkomna tonåringar och erbjuda dem mer av vårt utbud. Vi upplever också ett ökat intresse från unga och vuxna, medlemmar såväl som icke medlemmar, för att träna på Friskis&Svettis tillsammans och på egen hand.
- Klyftan mellan de aktiva och de inaktiva växer. Spontanidrott och fysisk aktivitet minskar med stigande ålder där tonåren är en kritisk period. Tävlingsidrotten brottas med utslagning där många väljer att sluta just i 15-årsåldern och då främst tjejer. Friskis&Svettis breda utbud ger många möjligheter till allsidig träning både för dem som vill ha ett alternativ till sin idrott och dem som vill vara aktiva utan att tävla.
- Tidiga positiva upplevelser av fysisk aktivitet och rörelse ökar möjligheten till att man som vuxen ser motion som en naturlig del av sin livsstil.
- Friskis&Svettis är en tävlingsbefriad plats som erbjuder vuxna förebilder i form av våra medlemmar och funktionärer.

SÅ EXTRA VARMT välkommen till träningen – du som är tonåring, du som vill ha kul träning och du som väljer Friskis&Svettis!

FOTO: CLAES UTTERSTRÖM



LOTTA UTTERSTRÖM, verksamhetschef
lotta@linkoping.friskissvettis.se

Landshövding med kraft



EN LANDSHÖVDING som gillar rejäla träningspass.

Friskis&Svettis – ett självklart val för Östergötlands landshövding Elisabeth Nilsson.

Stationspasset har just pumpat igång och musiken dunkar. Elisabeth Nilsson susar in genom ytterdörren, av med ytterkläder och på med tränings skor. Sen är det fortsatt full fart på passet.

– Jag gillar när det är jobbigt och rejält. Det får inte vara för trassligt utan hellre att man håller i rörelserna länge så man får jobba ordentligt.

NÄR VI TRÄFFAR Östergötlands landshövding Elisabeth Nilsson för en intervju är det i en helt annan miljö. Vi sitter en av Linköpings slotts vackra salar som har

höjd i tak, vackra silverljusstakar står på bordet och vi bjuds på kaffe i guldkantade koppar. Hon passar mycket bra i båda dessa vitt skilda miljöer.

LANDSHÖVDINGEN är chef över Länsstyrelsen som har cirka 300 anställda. Länsstyrelsen ska samordna den statliga verksamheten i länet och verka för länets väl och ve i många sammanhang. Och det är inom de mest vitt skilda områden – djur och natur, näringsliv, miljöfrågor, samhällsplanering är några huvudområden. Detta år ligger fokus bland annat

TEXT: GUNILLA LINDBERG FOTO: TOOMAS PIIRIMETS

på skärgårdsutveckling, IT-infrastruktur, miljöarbete och godstransporter. Utöver det har landshövdingen många styrelseuppdrag, ett av de senaste på listan är ett finst börsnoterat stålbolag.

Det finns inga ”vanliga” arbetsdagar för Elisabeth Nilsson

– Att vara landshövding är inte bara ett jobb utan ett sätt att leva.

– Förra helgen var jag i Söderköping en heldag som handlade om skärgården och sedan på biskopsinstallation i Uppsala. Och idag har jag haft möte med fokus på alkoholfrågor med företrädare för idrottsrörelsen.

HUR KLARAR MAN av ett sådant jobb?

– Jag har väldigt duktigt folk omkring mig – sekreterare, länsråd och många andra!

Även om uppdraget som landshövding är intensivt så har Elisabeth Nilsson haft jobb inom stålindustrin som hon tycker var ännu tuffare.

– Det var när jag jobbade på SSAB. Det var 700 anställda och produktion dygnet runt. Och i den verksamheten är det mycket som kan hända med både säkerhet och miljö. Det är mycket press att ansvara för människors säkerhet.

ATT VARA FYSISKT aktiv gör att hon orkar med inte bara arbetsliv, utan också att göra det hon vill på fritiden. Att åka långfärdsskridskor står till exempel högt upp på nöjeslistan och hon visar en bild på mobilen från en fantastisk skridskodag på Vätterns is. Och för att kunna åka en hel

NAMN: Elisabeth Nilsson.

JOB: Landshövding.

TRÄNING: Jympa, löpning, friluftsliv.

BÄSTA TRÄNINGSLÅTEN: Give me some loving med Spencer Davis Group.

SNABBT SKOBYTE för Elisabeth Nilsson innan passet.

dag måste man vara grundtränad.

– Jag tränar för att vara stark, frisk och orka. Men en gång försökte jag mig på att köra SkivstångIntervall utan att ha ätit lunch och då orkade jag inte mycket...

Träningen bokas in i almanackan. Minst ett par pass i veckan ska det vara.

– Vintertid brukar det bli ett jympapass och ett pass löpning men på sommaren blir det bara löpning.

ELISABETH NILSSON bodde i Nyköping innan hon tillträdde som landshövding i juni 2010. Där tränade hon och maken på Friskis&Svettis och det var ett självklart val av träningsställe vid flytten till Linköping också.

– Jag gillar föreningstanken med Friskis&Svettis, att det bygger på frivilliga insatser. Och så är det stor bredd på träningen, det finns pass på många olika tider och personer i alla åldrar tränar där.

Även om landshövdingen är en officiell person och syns mycket i media så känner hon sig ganska anonym på träningen

– Det är väl ingen som orkar prata, vi har alla fullt upp med armbävningar och annat, säger hon med ett skratt. ●



FOTO: GUNILLA LINDBERG



ANGELICA ANDERSSON OCH ANNA OLAUSSON klurar på hur man ska ta tillvara spinenergin.

Friskis&Svettis + Universitetet = Sant!

Det är en galen snurr på energi på träningsgolvet. Inte minst på spinpassen. Och nu jobbar åtta studenter på Linköpings Tekniska Högskola med ett projekt för att tillvarata den energin. Angelica Andersson och Anna Olausson är två av dem.

Vad läser ni?

– Vi läser till Civilingenjör med inriktning mot Design och Produktutveckling. Det är vårt tredje år och under ett halvår jobbar vi med olika projekt, säger Angelica.

Varför blev det just Friskis&Svettis för er?

– Friskis&Svettis i Linköping hade anmält till vår kursledning att de som ett led i sitt miljöarbete ville jobba för att tillvarata energin från träningen. Vi hade önskat något inom miljöområdet och då blev det detta projekt vilket vi är väldigt glada för, menar Anna.

Vad är det ni ska göra?

– Vi ska ta fram en prototyp som testmodell för hur energin från spinningen kan användas, säger Anna.

Angelica fortsätter:

– Målet är också att det ska synas hur mycket energi som skapas. Det ska märkas visuellt att det händer bra saker!

Hur har det gått hitills?

– Vi är i full gång och har fått låna en spincykel som vi kan mecka med. Och så har vi gjort en användarundersökning med frågor till motionärer och ledare. Den har vi fått otroligt bra respons på! Det har varit superlätt att få in svar vilket är ovanligt.

Går ni på spinning själva?

– Då och då. Jag var på ett pass igår när vi gjorde enkäten och det känns rejält i benen idag, konstaterar Anna. ●

FOTO& TEXT: GUNILLA LINDBERG

Vidga dina träningsvyer

Har du bestämt dig? Är du urtypen för en gymmare? Eller vill du bara köra dansiga steg? Nu kan du testa nytt och utmana dig själv i träningsbingot.

Du kanske bestämmer dig för att fortsätta med det du är van vid. Eller så kan det ge nya vyer. Tung styrketräning kombinerat med yoga kanske blir din grej. Eller så kommer du att älska att köra spinning så svetten lackar och däremellan släppa

loss med känsla och attityd på danspassen.

Med träningsbingot kan du testa olika träningsformer. Vilket träningskort som helst gäller när du använder formuläret nedan. Kolla den maffiga prislistan på nästa sida. ●



Träningsbingo

Regler, träningsbingo: Välj en av aktiviteterna i en lila ruta. Be ledaren skriva under med namn och datum i en ruta i **samma kolumn** efter passet. Varje **typ** av aktivitet (fet stil) i en lila ruta får bara nyttjas **en gång** – stryk över efter utförd aktivitet.

Gäller för Dig (ej funktionär) som har giltigt träningskort på F&S Linköping. Du behöver inte ha behörighet till det du testar. Lämna in brickan **senast 31 maj**. Ju fler ifyllda rutor, desto större vinstchans!

Namn:

Telefon: Medlemsnr:

Aerobics (1/2/Basic) Senior (inkl. dans&station) Dans (inkl. afro) Step (1/basic) Vandring (friluft)	Styrka/medel Puls (bas/medel) Jympa (start/bas/rygg) Jympa (medel/intensiv) Medel 70 (inkl. station)	Yoga IW (bas/medel) Cross (bas/medel) Spin (bas/medel/intensiv) SkivstångSpin	Rundvandring (i gym) Cirkelfys Core (inkl. core/spin) Skivstång (inkl. intervall) Box
Ledares signatur & datum	Ledares signatur & datum	Ledares signatur & datum	Ledares signatur & datum
Ledares signatur & datum	Ledares signatur & datum	Ledares signatur & datum	Ledares signatur & datum
Ledares signatur & datum	Ledares signatur & datum	Ledares signatur & datum	Ledares signatur & datum

Hur varierat tränar Du?



SOFIE LARSSON

Började träna på Friskis&Svettis före jul. Det är bra pris och jag har en kompis som går här som är mycket allsidigt tränad.

– Jag gillar skivstång men går också på aerobics, step, core och annat. Har också tänkt prova cross snart.



PONTUS CARMESTEN

Spelar fotboll med Hjulbro IK, div 4 och under försäsongen tränar hela laget på corepass på Friskis&Svettis.

– Jag tränar fotboll fyra gånger per vecka. Den träningen är förstas varierande också. Nu på försäsongen är det mer löpning.



MARTIN LØDESTAD

Har just varit ute ett pass med crossgänget. Gillar gemenskapen och att det är både interavller och styrka i passet. – Här på Friskis&Svettis tränar jag bara cross men kör annars lite racketsporter och löpning också.

TEXT: GUNILLA LINDBERG FOTO: TOOMAS PIIRIMETS

I HUVUDET PÅ EN FORSKARE



FOTO: TOOMAS PIIRIMETS

TÄNK PÅ ATT INTE TÄNKA

Lars Björklund är forskare inom det spännande ämnet intuition – det som brukar kallas magkänsla. Här ger han vägledning hur vi ska hitta Flow på träningen.

VI STYRS AV två olika system i hjärnan, det ena hör, ser, analyserar och agerar medvetet. Vi bestämmer oss för att lyfta benet, vrida till höger och sedan tillbaka. Vi försöker ofta utan framgång samtidigt föra händerna upp och ned i takt till musiken. Inför en ny rörelse misslyckas vi ofta. Hur vi än koncentrerar oss ligger vi efter i musiken, har händerna på fel ställe och rör oss åt fel håll i ringen.

NU ÄR DET JU ingen fara, vi är ju på Friskis&Svettis och där får vi vara noviser. Ett leende inför våra fadäser från den erfarna flickan bredvid oss kan vi väl bjuda på! Men vi har ytterligare ett system som kan lära sig att utföra de mest fantastiska rörelsekombinationer i takt och med underbar precision. Det styrs inte av den medvetna tanken, det till och med störs om vi försöker ta kontroll.

VI LÄR OSS genom att tålmodigt upprepa en rörelse, gång på gång, gärna med positiv återkoppling från ledaren eller medmotionären, ett leende gör underverk. Efter några lyckade försök har detta system lärt sig att få benen dit de ska och rörelsen kan nu automatiskt styras av musiken och hur ledaren rör sig.

NÄR DET HÄR ”intuitiva” systemet har lärt sig en rörelsesekvens ordentligt så kan man börja ta ut rörelserna och njuta av jympapasset! Man har hamnat ”in the Zone” och man känner Flow. I alla situationer där vi tränat tålmodigt, som när vi håller balansen ska vi försöka tänka på att inte tänka på det vi håller på med! Men en sak ska vi tänka på att tänka på: Le och Njut! ●

LARS BJÖRKLUND
F&S medlem, forskare och lärare på Universitetet

Priser träningsbingo

1:a pris

Sjösalcykel (herr eller dam).
(www.teamSPORTIA.se)



2:a pris

En matkasse med recept för fem goda middagar direkt hem till din dörr.
(www.middagskorgen.se)



3:e pris

Presentkort à 750 kr på träning.
(www.friskissvettis.se/linkoping)

4:e pris

Cykelhjälm (värde ca 500 kr).
(www.nellborgs.se)

JYMPA = Kanonhuset = Tannefors = Utgår från Kanonhuset

SCHEMA FRÅN 18/4

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	09.00 Senior Ulla L		09.00 Station/ senior 70 Carin L		09.30 Medel Göran S	
10.00 Senior Gunilla H		10.00 Dans senior Susanne K		10.00 Senior Gunilla H	09.45 Yoga Ylva M	
11.45 Rygg Pernilla S	11.45 Medel Ulrika W		11.45 Core Lotta U	11.45 Styrka/medel Gunilla Li	10.00 Familj 2-6 år Karin L	
					11.00 Aerobics Basic Rullande	
		16.30 Start Maria H		14.00 Rygg Lena M	11.00 Styrka/medel Elin N	15.45 Station/medel 70 Maria D
16.00 Medel Johanna G	16.00 Medel Maja B	17.00 Medel Can A			14.30 IntervallFlex Rullande	16.00 Medel Åsa B
16.30 Medel Christina C	16.30 Bas Marianne K	17.00 Medel Eva L		16.00 Medel Rullande	15.30 Medel Christina A	16.00 Junior 7-9 år Linda L
17.00 Junior 10-12 år Carin P	17.00 Medel Monica T		17.00 Medel Ewa B	16.30 Aerobics Basic Lina B		16.15 Skivstång Intervall 70 Monica L
17.00 Core Gunilla Li/ Lotta U	17.00 Intensiv Markus B	17.30 Step 1 Linda A	17.15 Yoga 70 Margareta D	17.00 Medel 70 Karin S		17.00 Medel Anna W
17.30 Bas Marita A		18.00 Bas Maria B	17.15 Bas Anna K	17.00 Box 85 Hanna L		17.00 Medel Rullande
17.30 Medel Claes U	17.30 Aerobics 2 Jonas K	18.00 Cross/medel 90 Magnus A/Ulf J	17.30 Cirkelfys* Kristofer H	17.15 Station/medel 70 Pia Ö		17.30 Dans Mikaela G
18.00 Medel Göran S	18.00 Rygg Lotta N	18.00 Cross/bas 60 Karin H/Helen E	18.00 Intensiv Hanna L	17.30 Skivstång Ingrid G		17.30 Medel Maria W
18.00 Skivstång Mats S	18.00 Medel Sofia M G	18.00 Medel Niclas K	18.15 Aerobics 1 Ellen S			18.00 Puls/medel Anna L
18.30 Dans afro Anna B	18.45 Box 85 Fredrik S	18.00 Medel 70 Helena S	18.30 Enkel Lena E			18.00 Puls/bas Marie B
	19.00 Skivstång Johan H	18.30 Skivstång Elenor S	19.00 Medel Marcus S			18.30 Box 85 Lars P
19.00 Medel 70 Gunilla Lu	19.00 Station/medel 70 Pontus W	19.00 Station/medel 70 Bengt W	19.15 Skivstång Intervall 70 Carolina L			19.00 Medel Susanne K
19.15 Step Basic Theresa H	19.15 Yoga 70 Lillianne F	19.15 Core Sofie K	19.30 Dans afro Ida A			19.00 Intensiv Max B
19.30 Medel Catti P-A	20.00 Medel Torbjörn S	19.30 Puls/medel Helena Ö	20.00 IntervallFlex Rullande			

Schema från 18/4. Passen med röd text slutar den 29/5 och de med svart text fortsätter till och med den 19/6. För långhelgerna gäller specialscheman - kolla hemsidan och i receptionerna.

*Cirkelfys ingår i både gym- och jympapaket.

SPINNING & INDOOR WALKING = Kanonhuset = Tannefors

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
		11.45 Spin/bas Ullacarin B	07.00 Spin/medel Annika K	11.45 Spin/medel Matilda B	10.00 Spin/medel 70 Fredrik B	
	17.00 IW/medel Carin L			17.00 Spin/medel 70 Anna Bo	10.30 IW/bas/medel Rullande	16.45 IW/bas Marie E
17.30 Spin/bas Marina R	17.30 Spin/medel Daniel S	17.30 Spin/bas Nina R T	17.30 Spin/bas Kerstin E	17.00 IW/bas Maja L	10.30 Spin/bas Rullande	17.00 Spin/bas Maria K
18.00 IW/medel Monica T	17.30 CoreSpin Annika K	18.00 Spin/medel 70 Maria S	18.00 Spin/medel Åsa C	17.30 Spin/medel Tina B		17.45 Spin/intensiv Jörgen K
18.00 Skivstång Spin Mats S		18.00 IW/medel Anna V				18.15 Spin/medel Mats W
18.00 Spin/medel Anders N	18.30 IW/medel Rullande	18.45 Spin/medel Christel R	18.30 IW/medel Marie B			18.30 IW/medel Madeleine S-S
19.15 IW/bas Marie E	18.45 Spin/bas Anna Bj	19.15 IW/bas Maja L	18.45 Spin/medel Rullande			
	19.15 Spin/medel Eva R	19.30 Spin/medel Fredrik B	19.15 Spin/intensiv Ulf C			

GYM TANNEFORS & KANONHUSET

Anläggningarna är öppna 15 minuter efter att gymmet stänger. Gymmet i Tannefors är öppet kl 9-12 från den 30/5 tom den 19/6.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
6.45 - 21.00	6.45 - 21.00	6.45 - 21.00	6.45 - 21.00	6.45 - 18.45	9.00-16.45 9.00-12.00	14.30 - 20.00

Träningskort	12 mån	6 mån	3 mån
Allträning	2000 kr	1400 kr	800 kr
1-Träning	1300 kr	750 kr	500 kr
Ungdom jympa (13-19 år)		550 kr	
10-kort Allträning	400 kr		
Terminskort		Termin	
Senior		550 kr	
Junior		200 kr	
Familj		200 kr	
Enkel		200 kr	
Gym funktionshindrade		300 kr	
Specialkort		Special	
Start & Cross		0 kr	
Prova-på 3 ggr		190 kr	
Engångsbiljett medlem		50 kr	
Engångsbiljett icke-medlem		80 kr	

MEDLEMSAVGIFT FÖR 2011 ÄR 100 KR
Du måste vara medlem för att kunna köpa alla träningskort utom Prova-på och engångsbiljett.

TRÄNINGSKORT

Alla kort gäller 12, 6 respektive 3 månader från inköpsdatum.

ALLTRÄNING

Allträningkort gäller på Jympa, Gym, Spinning och Indoor walking.

1-TRÄNING

1-träningskort gäller på Jympa, Gym eller Spinning/Indoor walking.

UNGDOMSKORT

Jympa för dig som är född 1992-1998.. Legitimation ska kunna uppvisas.

TERMINSKORT

Kortet gäller en termin, t.o.m. 2011-05-29

SENIOR, JUNIOR, FAMILJ, ENKEL

Dessa kort gäller på respektive pass.

PROVA-PÅ

Du får pengarna tillbaka vid köp av träningskort 3, 6 eller 12 månader.

SOMMARTRÄNING

Fullt schema till och med 29 maj. Mellan den 30 maj och 19 juni är det lite andra tider. Kolla i schemat.



JYMPA

Jympa är Friskis&Svettis egen unika träning med kondition, styrka och rörlighet. Varje ledare väljer sin musik och passen har olika personliga uttryck. Den klassiska jympan finns på start-, bas-, medel-, intensivnivå.

START

Start är en skonsam jympa med enkla övningar. Det finns gott om tid att hinna med rörelserna. Passet innehåller inga hopp eller tunga övningar.

BAS

Varierad och skonsam jympa som bygger styrka, kondition och rörlighet från grunden. Bas är hoppfritt men lite jogging och steg som "lättar" ingår.

MEDEL

Passar dig som är van att röra på dig. Medel har tuffare tempo. Tyngre övningar varvas med lättare och hopp med hoppfria steg. Medel 70 är helt enkelt ett längre pass.

INTENSIV

Intensiv är för dig som har bra kondition, starka muskler och gillar att träna med mycket hög belastning.

AEROBICS

Block med stegkombinationer med dansig känsla. Finns från grundläggande Aerobics Basic till Aerobics 2 som är avancerat.

BOX

Box är en mix av rak, kraftfull jympa på medelnivå och tuff, rolig box- och kampsports-träning. Vi tränar med handskar och handmitzar.

CIKELFYS

Träning vid olika stationer med hjälp av skivstångar, brädor, Bosu och Kettelbells. Passet kräver viss träningsvana och kroppskänedom.

CORE

Ett instruktivt pass där du tränar styrka, stabilitet, balans och rörlighet. För dig som är träningsvan.

CORE/SPIN

En kombination av Core och Spinning. Core-träning följs av ett konditionspass på cykeln. Funktionell och effektiv träning av bälstyrka och kondition.

DANS

Disco, funk, jazz, latino, rock och swing. Inga avancerade koreografer, bara härma, släpp loss och med mycket känsla och attityd.

DANS AFRO

Ett medryckande pass med inspiration från afrikansk dans med rytmer och frigörande rörelser. Koreografin är enkel, bara att härma och släppa loss. Låt trummusiken och dansstegen bli "ett". En helhetsupplevelse som är kul, söttigt och meditativ.



ENKEL

Jympa med enkla rörelser och mycket glädje. Enkeljympan vänder sig till personer med intellektuellt funktionshinder. Var och en deltar på sitt sätt och utifrån sina egna förutsättningar.

FAMILJ

Spring, hopp och lek till glad musik. För barn, 2-6 år, tillsammans med vuxna.

INTERVALL FLEX

Tufft kombipass. Först en intensiv del med kondition och styrka i intervaller. I flexdelen tränar du funktionell rörlighet med ett härligt flow.

JUNIOR

7-9 år, 10-12 år. Kul jympa som är föräldrafri! Föräldrar kan förstås träna samtidigt på annat pass. Bra rörelser för kondition, styrka och balans.

PULS

Jympa med extra konditionsträning. För dig som gillar tempo och inspireras av rörelseutmaningar. Passet har ett längre konditionsavsnitt. Finns som Puls/bas och Puls/medel.

RYGG

Anpassat för dig som behöver ta hänsyn till rygg och nacke. Tränar styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med säkra övningar. Passet leds av sjukgymnast.

SENIOR

Träning med rörelseglädje och energi anpassad till dig som är äldre. Belastning strax under basnivå. Även Station/senior som är ett 70 minuters seniorpass med extra styrka.

SENIOR/DANS

Ett danspass för dig som är äldre. Rörelserna är enkla men mycket känsla och härligt gung.

SKIVSTÅNG

Enkel och effektiv styrketräning med skivstång. Belastningen anpassar du med vikterna. SkivstångIntervall 70 är ett längre pass med mer konditionsträning. För dig som har träningsvana.

SKIVSTÅNG/SPIN

En kombination av Skivstång och Spinning. Ett skivstångspass följt av ett konditionspass på cykeln. Tuff och utmanande träning.

STATION/MEDEL

Enkel och styrkeinriktad träning. En del av passet tränar styrka i stationer med redskap.

STEP

Pass med danskänsla på step up-bräda. Finns som Step Basic och Step 1.

STYRKA

Ett "rakt" jympapass med power där styrketräningen ges mer tid. Finns som Styrka/medel.

YOGA

Ett lugnt, effektivt och skönt pass som gör gott för både kropp och själ. Ger styrka och rörlighet. Yogapassen bygger på Hahtayogans grunder och är Friskis&Svettis egen yogaform. Finns även som ett längre pass, Yoga 70.

SPIN, CROSS & IW

SPINNING

Konditionsträning på ett säkert och skonsamt sätt. Ledaren, musiken och stämningen peppar. Belastningen bestämmer du. Finns på bas-, medel- och intensivnivå och som kombinationspass med Skivstång eller Core.

CROSS

Crosspasset kombinerar jogging och styrketräning i stationer. Redskapen finns i naturen i form av backar, bänkar, räckan med mera. Nu två intensiteter - bas 60 och medel 90.

INDOOR WALKING

Konditionsträning som alla kan vara med på. Kliv upp på "walkern", greppa styret och börja gå! Hela kroppen engageras. Belastning, utgångsställning och tempo varierar under träningen. Känslan är som att svävande jogga i en lätt uppförsbacke. I vissa avsnitt jobbar du fritt med armarna och tränar hållning, balans och bälstyrka. Finns på bas-, och medelnivå.

GYM

TRÄNA STYRKA

Behöver du rehabilitera en skada, komplettera annan träning eller helt enkelt komma i form? Träningen i gymmet går att variera i det oändliga. I vårt gym är det seriös träning som gäller utan att det blir för allvarligt. Du kan boka tid med en av våra gyminstruktörer både när du börjar träna eller när du har tränat ett tag och vill utvecklas. Fråga om vårt gymutbud i receptiopenen.

F&S GYM

Öppna dörrar

Måndagar, fredagar 9.00-12.00 och onsdagar 13.00-15.00 är du som har en funktionsnedsättning och behöver stöd välkommen att träna i gymmet i Tannefors. På dessa tider finns personal på plats som extra stöd i gymmet. Boka tid för instruktion på 013-12 30 92.

Lugna Gymmet

Tisdagar och torsdagar 9.00-11.00 spelar vi lugna musik på lägre volym i gymmet i Tannefors.

Gym Ung

Du som är 13-15 år kan också träna i gymmet. Du och din förälder tar först en instruktion som bokas i receptionen och sedan kan ni träna tillsammans. Gymkort behövs för er båda.



FOLKETS RÖST

Vad ska DU träna nu?



PIA HALLOR ska in på Core-passet. Testade det förra terminen och fastnade för det. Det är inget hopp och fläng men ändå jobbigt och allsidigt.

Ditt bästa F&S-minne?

– Jag har jympat i många år men det är nog från danpassen – dansstegen, bra musik och alla är på samma tåg. Man uppträder!

Hur vill du ha F&S om 10 år?

– Jag vill ha ett fik! Lunchservering och riktigt gott kaffe - gärna många sorter att välja på.

Favoritmuskel?

– Viktigaste muskeln är ju hjärtat så det får bli den!



HENRIK LARSSON ska in och träna i gymmet. Började träna i september och sedan dess har det blivit 3-4 gånger i veckan.

Ditt bästa F&S-minne?

– Det är när jag insåg att jag blivit beroende av att träna. Att det inte längre var jobbigt att gå hit utan det var ett sug.

Hur vill du ha F&S om 10 år?

– Stor styrekträningslokal så det aldrig är kö till maskinerna och en gigantisk parkering. Annars vill jag att det ska vara som nu för jag gillar stämningen.

Favoritmuskel?

– Triceps för jag insåg när jag började träna att jag inte hade den muskeln.



ANNA BERGDAHL är för första gången på Friskis&Svettis och ska gå på Core.

– Pia säger ju att det är bra.

Ditt bästa F&S-minne?

– Har ju inga minnen härifrån än men första intrycket är "industri-lokal". Det ser juste ut och det är väldigt mycket tjejer.

Hur vill du ha F&S om 10 år?

– Då jag bara har sett receptionen ännu så måste jag säga fler soffor.

Favoritmuskel?

– Latissimus Dorsi för det är en mycket bra muskel när man klättrar.

HEJ TONÅRING!

Nu välkomnar vi dig som är 13-15 år till ett ännu bredare och öppnare utbud. Vi ses!

CROSS

Från det år du fyller 13.

INDOOR WALKING OCH SPINNING

Från det år du fyller 13. Det är bra att vara minst 150 cm lång.

JYMPA

Från det år du fyller 13.

STATION, BOX, SKIVSTÅNG OCH CIRKELFYS

Från det år du fyller 13.

GYM

Från det år du fyller 16. Från 13 tillsammans med förälder efter att ni har tagit en gemensam instruktion.



FOTO:TOMAS ALVRETTEN

FOTO:TOMAS PIIRIMETS TEXT:ANNA BJÖRK

Träna med jobbet

Är ni sugna på en inspirationsdag eller testa ett pass? En tränad, frisk personal gör ett bättre arbete och skapar glädje på arbetsplatsen. Vill du också ha kul på jobbet kan ni samla alla i personalen - eller varför inte kompisgänget - för ett gemensamt träningspass eller inspiration. Hör av dig till lotta@linkoping.friskissvettis.se för förslag.



BLODOMLOPPET

I år firar Blodomloppet 15 år. Förra året var rekord med 11 335 deltagare. Torsdagen den 26/5 går årets lopp med start och mål på Folkungavallen. Nytt för i år är ett extra Blodomlopp för åldern 13-16 år. Friskis&Svettis kör uppvärmningen!



IF FRISKIS&SVETTIS LINKÖPING E-post lotta@linkoping.friskissvettis.se Hemsida friskissvettis.se/linkoping

Adress Tannefors Gamla Tanneforsvägen 17, 582 52 Linköping Telefon Tannefors 013-12 30 92

Adress Kanonhuset Tinnerbäcksgård 32, 582 10 Linköping Telefon Kanonhuset 013-12 91 90