

# Södertälje

**TÄVLA  
OCH VINN EN  
HÄRLIG TRÄ-  
NINGSVÄSKA. SÄG  
DIN MENING OCH  
TYCK TILL OM  
VÅRA EGNA SIDOR  
HÄR I TIDNINGEN.  
SID 5.**



## **Ute är grejjen - testa Stav Cross**

Lena Edlund fastnade för Friskis&Sveltis på sommarjympan. Efter det testade hon Stav Cross. Sedan dess är hon en trogen motionär på passet. **SID 4**

## **Stark förening, stark styrelse**

En ny styrelse är på plats i föreningen. Under kommande år finns stora utmaningar att ta tag i. Läs om styrelsens engagemang och hjärtefrågor. **SID 2**

### **BALLA BRUDAR ELLER KRAL- LIGA KILLAR?**

Det är många medlemmar, i alla åldrar, som väljer gymmet. Kim Skoglund, 15 år, är en av dem.

## VÄLKOMMEN

# Twitter, facebook, gud och hans moster



**G**lömde jag någon nu? Ja, antagligen. För även om jag tycker att jag är alldeles lagom ung (läs gammal) så har jag svårt att fullt hänga med i cyberspace-världen. Vad behöver man kunna? Var behöver man synas?

**KOMMUNIKATION** är ju helt klart ett område som aktivt måste leva i vår förening. För att våra 3900 medlemmar ska få ta del av vår verksamhet och informationen den medför behöver vi helt enkelt använda alla kanaler som är möjliga. Vilken väg tar du in information på? Just nu hittar ni oss till exempel på facebook, på twitter och via vår hemsida. Läs mer på sid. 5.

**FÖRENINGENS ÅRSMÖTE** har ägt rum. En viktig händelse som genererar en ny styrelse. Läs här till höger om vår styrelse, vad deras hjärtefrågor och erfarenheter är. Har du funderingar på vad de gör och pysslar med, tveka inte att kontakta dem.

**UTÖVER DETTA KAN NI ÄVEN LÄSA** om vårt utepass StavCross samt om påskens öppettider & schema. Dessutom kan du vara med och tävla, samtidigt som du bidrar till att denna tidning blir ännu bättre. Säg din mening och vinn en härlig träningsväska, på sid. 5.

Så, nu räcker det med stillasittande för idag - nu är det dags för ren och skär livsglädje - träning! ●

HANNA BATA, verksamhetschef  
hanna@sodertalje.friskissvettis.se

# Stora utmanin kräver stark

Föreningen står inför några spännande år med stora beslut framför sig. En ny styrelse tar plats och berättar här bland annat om sitt uppdrag och sina hjärtefrågor.

**CECILIA BLADH**, ledamot.

**Hjärtefråga:** Vill få alla på Friskis&Svettis att trivas, ung som gammal.

**Tränar helst:** Spinning eller något som utmanar styrkan. Tycker även om yogan, som en kontrast till vardagen.

**Utmärker sig som:** Knappar väldigt ofta på mobilen och försover sig.

**Erfarenheter:** Började som funktionär i receptionen 2008 och kort därefter även spinledare. Sedan vt-11 även ledare på SkivstångSpin. Har två år bakom sig i styrelsen.

**EMMA INSULANDER**, suppleant.

**Hjärtefråga:** Lokalfrågan känns

mest aktuell, men även att behålla "Friskisandan" trots att föreningen växer. Ekonomiuppföljning.

**Tränar helst:** Jympa och löpning, men även cirkelfys och spinning.

**Utmärker sig som:** Fräkning, analytisk och stark.

**Erfarenheter:** Tidigare receptionsvärd i föreningen, jympaledare sedan augusti 2010. Har en civilekonomexamen.

**ANDERS JONSSON**, vice ordförande.

**Hjärtefråga:** Utan tvekan lokalfrågan, men även ekonomin, mycket bygger ju på den.

**Tränar helst:** Spinning, jympa och cirkelfys. Mer sällan gymmet eller skivstång.



**EN STARK OCH ENGAGERAD STYRELSE.** Från vänster: Cecilia Bladh, Emma Insulander,

# gar styrelse

**Utmärker sig som:** Nyfiken på livet som gillar att ha ordning omkring sig och som tänker ha roligt så länge som möjligt, med stöd av ett aktivt motionerande.

**Erfarenheter:** Sitter i styrelsen för fjärde året. Har tidigare arbetat i flertalet ledningsgrupper, samt är ledamot i styrelsen för sin bostadsrättsförening styrelse där han har stor inblick i ekonomin.

**CAMILLA NORDLUND**, ledamot.

**Hjärtefråga:** Marknadsmetod. Hur Friskis&Svettis ska bli Södertäljeinvånarnas självklara träningsalternativ.

**Tränar helst:** Spinning, men har lovat att synas mer på jympan och i gymmet.

**Utmärker sig som:** Packar för mycket i resväska på semestern och har som motto att aldrig ta något för givet.

**Erfarenheter:** Lagledare för marknadsgruppen i föreningen sedan 2008.

**KENT NYBERG**, suppleant.

**Hjärtefråga:** Lokalfrågan, som är hett odebatterad.

**Tränar helst:** Jympan.

**Utmärker sig som:** Har mottot "allt går att lösa bara man vill."

**Erfarenheter:** Är tidigare jympaledare.

**GÖRAN ERIKSSON**, ledamot.

**Hjärtefråga:** Att bevara och utveckla den "Friskisanda" som finns. Våra funktionärer och medlemmar skall känna en skillnad att träna hos oss gentemot andra alternativ.

**Tränar helst:** Lite "allätare" men har jympan som klar favorit.

**Utmärker sig som:** Tycker om att ha många bollar i luften och när det händer saker. Men är trots det en lugn person, "som lugnet mitt i stormen".

**Erfarenheter:** Har vart ordförande i föreningen under två år.

**Kommande utmaningar:** Utbildar sig under våren till boxledare och är med och startar upp den intensiteten i höst.

**LENNART KARLSSON**, ordförande.

**Hjärtefråga:** Leda och strukturera arbetet i styrelsen.

"Utan tvekan är lokalfrågan den hetaste kommande år"

## VISSTE DU ATT...

- Styrelsen har ca 6-8 styrelsemöten/år.
- Verksamhetschefen är adjugerad på samtliga möten.
- Styrelsens protokoll går att läsa på friskisvettis.se/sodertalje.
- Vill du kontakta styrelsen? Maila till styrelsen@sodertalje.fri skissvettis.se.

**Tränar helst:** Jympan och lite spinning.

**Utmärker sig som:** Eftertänksam, stödjande/supportande. De som känner mig säger att jag är "roligare" än jag ser ut.

**Erfarenheter:** har bland annat suttit i styrelsen för Telge Kraft, AstraZeneca och Scania. Har 10 års erfarenhet som representant för Svensk industri i Elektriska nämnden.

**IVAR FJELDAL**, suppleant.

**Hjärtefråga:** Lokalfrågan.

**Tränar helst:** All träning har sin charm.

**Erfarenheter:** Mest känd som spinledare. Har tidigare erfarenheter från en mindre förening som kassör och ledamot. ●

REBECCA SUNDHOLM, TEXT  
DAVID HÖRNEDAL, FOTO



Anders Jonsson, Camilla Nordlund, Kent Nyberg, Göran Eriksson, Lennart Karlsson (ordförande) samt Ivar Fjeldal.

# Uteträning inspirerar

För Lena Edlund blev Friskis&Svettis uteverksamhet det som avgjorde att hon blev medlem i föreningen. Hennes första kontakt med Friskis&Svettis var genom utejympan. Sen testade hon Stav Cross, resten är historia.

**LENA EDLUND SATTE SIN FOT** på Friskis&Svettis Södertälje för första gången i somras efter att flera av hennes kompisar rekommenderat Friskis&Svettis.

Men hon bestämde sig inte med en gång. Lena Edlund beskriver sitt första intryck av jympan som smått förvirrande.

- När det skulle hoppas runt och göras armhävningar i gräset, då var jag smått förvirrad, skrattar Lena Edlund.

- Men jag kände mig ändå inspirerad till att fortsätta jympa. Det som inspirerade mig mest var nog att det var just utomhus, berättar Lena Edlund.

**NÄR LENA EDLUND SEN** fick höra talas om Stav Cross var hon inte sen med att hänga på. Snart var hon en flitig besökare på Stav Crosspassen.

I Stav Cross kombineras stavgång och styrketräning i olika stationer. Där får naturen bli det främsta redskapet till styrkeövningarna, följt av stavarna som går att använda till funktionell och smart styrketräning.

I stavgången ligger fokus på kondition och utmaningar med intervaller. Naturligtvis blandas det upp med bland annat fartlek och backträning. Lägg till en värmande sol och några fläktande vindar och du har receptet för en ljuvlig värväll.

**VAD ÄR DET DÅ TJUSNINGEN** med Stav Cross? Lena Edlund har snabbt ett svar.

"Det skulle hoppas runt och göras armhävningar i gräset"

- Jag gillar att vara ute så mycket som möjligt, så StavCross är det perfekta sättet att kombinera träning med att vara ute, berättar Lena Edlund som också gärna varmt vill rekommendera andra motionärer som ännu inte vågat sig på stav cross att testa.

Lena Edlund betonar också vikten av att det faktiskt är en ledare som driver motinärerna och håller ihop både passet och gruppen.

- Det är ju viktigt att tänka på att ha en bra hållning och starka armar, det är något som Robert Agestad, ledare på Stav Cross, ofta påminner oss om under passen, lägger Lena Edlund till.

**ÄVEN OM STAVCROSSEN** är det som är Lena Edlunds favorit, så har hon inte gett upp jympan. Det var ju trots allt det första hon testade och hon syns ofta inne på jympagolvet och då och då även i spinsalen.

Till sommaren ser Lena Edlund fram emot sommarjympan igen.

- I sommar blir det nog inte lika



**STAV CROSS ÄR** en av anledningarna till att Lena Edlund är medlem i Friskis&Svettis.

förvirrande eftersom jag jympat så mycket det här året, men det återstår att se, avslutar Lena Edlund.

**OCH UTEJYMPA BLIR DET** förstås även i år på Friskis&Svettis Södertälje. Men innan det är dags för den, så finns en skön och lång vår med Stav Cross att testa på för alla som är nyfikna. ●

REBECCA SUNDHOLM, TEXT & FOTO

## FRISKIS&SVETTIS UTEVERKSAMHET

### STAVCROSS

kombinerar stavgång och styrketräning i olika stationer. Under passet används redskap i naturen och passet erbjuder utmaningar med intervaller, fartlek eller backe.

**TID:** Tisdagar kl. 18.00  
**LEDARE:** Robert Agestad

### JOGGING

tillsammans med andra. Fördelarna med att jogga i grupp är flera, t ex för dig som har svårt att komma igång. Oftast joggar vi i ca 35-45 minuter totalt.

**TID:** Tisdagar kl. 18.00  
**LEDARE:** David Hörnedal

### SOMMARJYMPA

Den klassiska jympan flyttar ut i gröngräset under perioden juni-augusti. Håll utkik i lokalen och på hemsidan under våren för tider, plats och veckodagar.

**TID:** Mer information kommer senare  
**LEDARE:** föreningens jympaledare



## PÅSK

### Öppettider & schema

SKÅRTORSDAG	LÅNGFREDAG	PÅSKAFTON Lördag	PÅSKDAGEN Söndag	ANNANDAG PÅSK Måndag
07.00 – 20.00	09.30 – 13.00	09.30 – 13.00	09.30 – 20.30	09.30 – 20.30
	10.00 Medel/bas ☺	10.00 Medel ☺		10.00 Dans
	10.00 Spin b/m	10.00 Spin b/m		
16.00 Senior			15.30 Familj	17.00 Medel ☺
17.00 Styrka medel			17.00 Cirkelfys ✓	17.30 Spin med 75
18.00 Spin med 75			18.00 Medel ☺	17.30 Skivstång
18.00 Bas ☺			19.00 Skivstång 75	19.00 Spin bas
			18.30 Spin bas	19.00 Core
			19.15 Yoga ✓	



**KAMPANJEN** dum, dummare, dopad visar var Friskis&Svettis står i dopingfrågan.

Friskis&Svettis är en idrottsrörelse där varje förening är medlem i Riksidrottsförbundet - RF. Friskis&Svettis är därför delaktiga i det antidopingarbete som pågår inom RF och stödjer helt och fullt de regler som gäller.

På RF:s hemsida kan man läsa följande:

→ Det är fusk att dopa sig. en känsla för ärligt och rent spel ligger i idrottens natur.

→ Det är farligt att dopa sig. Det strider mot medicinsk etik och är förenat med stora hälsorisker för idviden.

→ Det skadar idrottens trovärdighet. Doping utgör därigenom ett allvarligt hot mot idrotten som ungdomsorganisation och folkrörelse.

→ Det kan vara olagligt att dopa sig. Att hantera och inta förbjudna preparat är enligt svensk lag förbjudet och kan ge fängelse.

**DET HÄR ÄR** Friskis&Svettis antidopingpolicy:

→ Friskis&Svettis skall vara heält rent från doping

→ Friskis&Svettis bedriveren naturlig och hälsosam träning utan droger

→ Friskis&Svettis arbetar förebyggande mot anabola androgena steroider.

**VARJE FÖRENING** ska verka för en dopingfri idrott och Friskis&Svettis Södertäljes antidopingarbete pågår kontinuerligt.

- Vi har "vaccinerat föreningen" i samarbete med RF. Detta innebär att en handlingsplan inom antidoping arbetas fram. Vi genomför kontinuerligt oannonserade dopingtester och informerar om vårt arbete för omvärlden, säger Hanna Bata, verksamhetschef på Friskis&Svettis Södertälje. ●

### BARNTILLÄTET ☺

Här får barnen (7-12 år) hänga med dig på "vuxenjympa", gratis. Barnen behöver vara medlemmar.

### FÖRBOKA PASS

genom att logga in på vår hemsida, friskissvettis.se/sodertalje, under fliken "Boka pass". Särskilda bokningsregler gäller, du hittar även dem under "Boka pass" på hemsidan. Pass kan även bokas via receptionen.

- = SPINSALEN (förbokas)
- = LILLA HALLEN (förbokas)
- = STORA HALLEN (på pass markerade med ✓ kan plats förbokas)



Du vet väl att du kan följa oss både på facebook och twitter?

Gå in på vår hemsida friskissvettis.se/sodertalje och klicka på ikonerna för facebook och twitter - så får du mer information.

**TÄVLA  
OCH VINN EN  
HÄRLIG TRÄ-  
NINGSVÄSKA.**



## TÄVLA & VINN

VI VILL VETA VAD DU TYCKER OM VÅR TIDNING.  
Var med och tävla genom att svara på frågorna här nedan.

1. Vad tycker du om F&S Södertäljes egna sidor (de sista 8 sidorna i tidningen) i FriskisPressen?
2. Vad vill du läsa om i dessa sidor i tidningen?
3. Hur ska tidningen bli bättre, tycker du?

Maila ditt svar till [tavla@sodertalje.friskissvettis.se](mailto:tavla@sodertalje.friskissvettis.se) senast 31 maj 2011. De bästa förslagen och idéerna vinner en härlig träningsväska.

## Schema gruppträning Gäller till och med 29 maj. Med reservation för ändringar.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.30 Medel 45		11.30 Rygg 45	BARNPASSNING KL. 11-13		10.00 Medel ☺ 10.00 Spin medel/bas	
		16.30 Junior	16.00 Senior	16.30 Core	11.00 Dans	
16.00 Senior	17.00 Styrka medel	17.30 Medel ☺	17.00 Styrka medel	17.00 Spin medel/bas		15.30 Familj
17.00 Medel ☺	17.30 SkivstångSpin 75	18.00 Spin medel	17.45 Skivstång 75	17.30 Medel ☺		17.00 Cirkelfys ✓
17.30 Spin medel 75	18.00 Jogg	18.30 Core bosu	18.00 Spin medel 75			18.00 Medel ☺
17.30 Skivstång	18.00 Stav cross	18.30 Bas ☺	18.00 Bas ☺			18.30 Spin bas
18.00 Puls bas	18.00 Puls medel	19.30 Spin bas	19.15 Dans			19.00 Skivstång 75 SkivstångSpin
19.00 Spin bas	18.30 Yoga	19.30 Cirkelfys ✓	19.30 Spin medel			19.15 Yoga ✓
19.00 Core	19.00 Spin medel					
20.00 Dans	19.00 Bas ☺					

Lördagens juniorpass kl. 15.00 samt Mix kl. 16.00 utgår from v. 15.

- ☐ = STORA HALLEN (på pass markerade med ✓ kan plats förbokas)
- ☐ = SPINSALEN (förbokas)
- ☐ = LILLA HALLEN (förbokas)
- ☐ = UTE

### BARNTILLÅTET ☺

Här får barnen (7-12 år) hänga med dig på "vuxenjympa", gratis. Barnen behöver vara medlemmar.

### FÖRBOKA PASS

genom att logga in på vår hemsida, friskissvettis.se/sodertalje, under fliken "Boka pass". Särskilda bokningsregler gäller, du hittar även dem under "Boka pass" på hemsidan. Pass kan även bokas via receptionen.

## Gym

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00-21.30	07.00-21.30	07.00-21.30	07.00-21.30	07.00-20.00	09.30-18.00	09.30-20.30

## Priser

Medlemskap 100 kr/kalenderår tillkommer.

### VUXEN (18 år-65 år)

	12 MÅN	6 MÅN	1 MÅN	AUTOGIRO*
ALLKORT	3 100	1 900	530	260
JYMPA & gruppträning	1 700	1 100	295	-
SPIN	1 700	1 100	295	-
GYM	2 500	1 550	420	215
TVÅFÖRENINGSKORT	3 900	-	-	-
FYSS	550 kr (gäller 3 månader)			

TRÄNA ALLT FÖR 260 KR/MÅNAD MED AUTOGIRO

\*Autogiro: minsta bindningstid 12 månader. Du måste fyllt 18 år.



### UNGDOM/SENIOR/STUDERANDE

	12 MÅN	6 MÅN	1 MÅN	AUTOGIRO*
ALLKORT	2 400	1 450	400	200
JYMPA & gruppträning	1 300	850	220	-
SPIN	1 300	850	220	-
GYM	1 900	1 200	320	160
TVÅFÖRENINGSKORT	3 900	-	-	-

Ungdom 13-17 år. Senior 65 år och äldre. Studerande, mot uppvisande av giltigt CSN eller Meccenatkort.

### PRISER ENGÅNGSTRÄNING (per träningstillfälle)

Medlem med giltigt träningskort	50
Medlem utan giltigt träningskort	90
Medlem med giltigt träningskort från annan förening	50
Icke medlem	90

## FRISKIS&SVETTIS ÄR EN IDEELL FÖRENING.

- Träningskortet är personligt.
- Träningskortet gäller på Friskis&Svettis Södertäljes träningspass och gym.
- Medlemskapet gäller kalenderårsvis och kostar 100 kr/år.
- Förlorat träningskort ersätts med en kostnad av 75 kr.
- Som medlem är du under träning försäkrad i försäkringsbolaget IF.
- IF Friskis&Svettis Södertälje är ansluten till Riksidrottsförbundet och tar avstånd från all doping. Slumpvisa kontroller förekommer och den som gör sig skyldig stängs av från träning hos oss.
- För personliga tillhörigheter som t ex värdesaker, skor och kläder ansvaras ej.
- För köp av kort med ungdoms-, pensionärs- och studeranderabatt gäller att du kan uppvisa giltig legitimation och studerandeintyg.
- Ändringar i schema kan förekomma.
- Ytterskor ute - inneskor inne! Ställ dina ytterskor på skohyllorna. eller ta dem med in till träningen - i en väska/skopåse.

## GYM

Att styrketräna hos oss är rörelseglädje! Det ska banna mig i första hand vara roligt att träna, annars orkar man inte hålla på i längden. Själva träningsseffekten får du på köpet. Vi erbjuder fräscha maskiner, fria vikter och hantlar och en rejäl konditions- & uppvärmningspark. Gyminstruktionstider bokar du på vår hemsida [friskisvettis.se/sodertalje](http://friskisvettis.se/sodertalje) eller i receptionen.

### GYMINTRODUKTION

Gruppinstruktion för dig som har liten eller ingen erfarenhet av styrketräning.

### GRUNDINSTRUKTION

För dig som är ny i gymmet eller till dig som vill fräscha upp de grundläggande principerna för styrketräning.

### FORTSÄTTNING

För dig med viss vana av styrketräning. Du har kanske kört ett grundprogram i minst 6-8 veckor och vill nu träna 1-3 gånger i veckan med bra effekt.

### TILLGÄNGLIG INSTRUKTÖR

Vissa timmar i veckan finns instruktörer på plats för att hjälpa dig i din träning. Det är fritt fram och gratis att använda denna resurs. Gör det!

### GRUNDINSTRUKTION 13-15 ÅR

Vänder sig till dig som är 13-15 år och som ska börja träna tillsammans med din förälder. Denna instruktion är för er båda och är obligatorisk för dig som ännu inte fyllt 16 år. Läs mer på [friskisvettis.se/sodertalje](http://friskisvettis.se/sodertalje)

## TRÄNA UTE

Vår uteverksamhet ingår i ditt medlemskap och passar både nybörjaren och den vane. All uteverksamhet startar/slutar i våra lokaler på Wedavägen 18. Passen börjar med en mjuk uppvärmning och avslutas alltid med nedvarvning och stretch.

### JOGGING

Jogging är många absoluta träningsfavorit, som egen träningsform eller som komplement till annan träning.

### STAV CROSS

Här kombineras stavgång och styrketräning i olika stationer. Vi använder redskap i naturen, men också stavarna som kan vara riktigt smarta till all möjlig träning.

## JYMPA

Ett jympapass inleds med cirka 10 minuters uppvärmning innan styrke- och konditionsdelen tar över i ca 25-30 minuter. Passen avslutas med nedvarvning, stretch och avslappning i 10 minuter. Längden är alltid 55 minuter om inte annat anges. Åldersgräns: 13 år  
Rena bas- och medelpass är barntillåtna, från 7 år. Se rubriken Barntillåtna pass.

### BAS

Enkelt, lättillgängligt och härligt utan hopp. Bygger effektivt och skonsamt upp styrka och kondition. Perfekt både för nybörjare och vanejympare.

### MEDEL

Originalen som fortfarande står sig. Passar dig som är ganska vältränad, gillar fart och en del hopp. Uppvärmning, styrka, kondition och rörlighet. Och rörelseglädje!

### MEDEL 45

Ett medelpass, 45 min långt.

### PULS

Fartigt med mycket kondition. Roligt och utmanande. Finns på bas- och medelnivå.

### STYRKA

Ett pass med lite lägre tyngdpunkt och en lång styrketräningsdel.

### RYGG 45

Ett pass anpassat för dig som mår bra av att ta extra hänsyn till rygg, bålmskulatur och nacke. 45 min långt.

### DANS

Gillar du att showa så gillar du garanterat danspasset. Inga avancerade koreografier, bara härma, släppa loss och ha kul med mycket känsla, attityd och karaktär.

### SKIVSTÅNG

Styrketräning i grupp. Effektiv och kul träning med hjälp av skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner.

### CORE

Funktionell träning med fokus på bälstabilitet. Du tränar utan redskap, det vill säga med kroppen som belastning och utgår från olika utgångsställningar både på golvet och stående.

### CORE BOSU

Bosu är en "boll"/balansplatta i ett och samma redskap som kan användas från bägge hållen.

### CIRKELFYS

Funktionell, sportig träning i stationer. Kul, funktionellt och utmanande. Karaktären är fysträning, modellen är träning vid olika stationer.

### YOGA

Vårt allra lugnaste pass. Här ligger fokus på andning, rörlighet och att bara uppleva.

### SENIOR

Lugnt och behagligt. Mycket smidighets- och rörlighetsträning. Härlig musik.



### FAMILJ

Rörelselek för barn från 2 till 6 år och deras föräldrar. Mormor, morfar, farmor, farfar är givetvis också välkomna. Barnen måste fyllt minst 2 år.

### JUNIOR

Fartfyllt jympapass för killar och tjejer, 6-12 år. Kul och bra träning för hela kroppen.

### BARNTILLÅTET

Alla rena bas- och medelpass är barntillåtna. Här får barnen (7-12 år) hänga med dig på "vuxenjympa", gratis.

## SPINNING

För att få spinna behöver du vara minst 13 år (12 år med målsman) och över 145 cm. Passen är alltid 55 min där annat inte anges.

### SPIN BAS

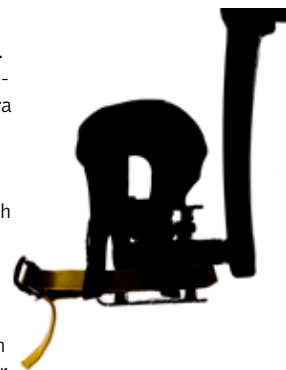
Effektiv, skön konditionsträning på basnivå. Passar dig som trivs med en lite mjukare ansträngningsnivå, eller dig som är van att röra dig och träna, men är ny på spinning.

### SPIN MEDEL

Ett pass för dig som är ganska vältränad och kan grunderna för spincykling. Utmanande och kul. Finns även 75 min.

### SKIVSTÅNGSPIN

Ett kombipass, 75 minuter, med styrka och kondition. Styrka för armar, axlar, skuldror, mage, rygg och höfter följs av med konditionsträning med Spinning.



Varje onsdag kl. 11-13 har du möjlighet att lämna ditt barn för barnpassning medan du tränar.

Barn mellan 0-10 år är välkomna. Vi leker, sover, busar, kryper, ritar och tittar på film.

Har du små barn som eventuellt behöver ammas eller dylikt så hämtar våra barnpassningsvärdar dig från träningen när det är dags.

Barnpassningen är kostnadsfri för dig som har ett giltigt träningskort.

**BARNPASSNING**

**FAMILJ, JUNIOR, BARNTILLÅTET**  
Giltigt medlemskap för samtliga deltagare krävs.

# Vilken maskin suger mest?



**ELIAS JORJOS**, 35 år.  
- Benpressen.



**KATARINA ERIKSSON**, 24 år.  
- Löpbandet.



**CHRISTIAN ANDERSSON**, 63 år.  
- Roterande Torson.



**KIM SKOGLUND**, 15 år.  
- Kabelmaskinen för armar.



**ÅSA ENGMAN**, 46 år.  
- Tricepssträcket.



**MADELEINE FRIDLUND**, 39 år.  
- Bicepschantlar.



## SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

**Friskis&Svettis Södertälje är en ideell förening 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 per år.

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

**UTVECKLA DIN TRÄNING** Träffa våra duktiga ledare och instruktörer. Fråga dem om träning!

**TRÄNA VAD DU VILL** Du betalar bara 50 kronor för en engångsträning på annan F&S-förening i Sverige.

**VARA MED ATT PÅVERKA** Delta på årsmötet - du har rösträtt.

**FRISKIS&SVETTIS SÖDERTÄLJE** bildades 1985 och har idag 3800 medlemmar. Vi erbjuder drygt 45 gruppträningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. F&S Södertälje har ca 100 ledare, instruktörer och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen. **VÄLKOMMEN TILL OSS!**

## Påsklovsträna för en tia

Är du mellan 13-19 år och har påsklov?  
Träna på Friskis&Svettis Södertälje för 10 kronor/träningstillfälle.

Erbjudandet gäller 18-25 april, inpassering senast kl. 15.00. Mer information om åldersgränser och schema, se [friskissvettis.se/sodertalje](http://friskissvettis.se/sodertalje)



SÖDERTÄLJE

