

# Stockholm



**FRI TRÄNING  
UTOMHUS FÖR  
ALLA HELA 2011.  
LÄS MER PÅ  
SIDAN 10.**

## **Kom ut!** Friskis&Svettis är öppet för alla

Receptionisten Anna Collymore och ledaren Mathias Steffens berättar om hur det är att komma ut som hbt-personer på F&S-golvet. **SID 4**

## **Löparfeber** Vårens löparskola är äntligen här

Nu startar löparskola för nybörjare och intervallkurs för vana löpare. Häng på workshopen i gymmet för mer klipp i klivet. **SID 6**

**ÖPPEN.** Anna Collymore, receptionist på F&S Karolinska Institutet berättar om sina erfarenheter som hbt-person i F&S Stockholm: – Det är så mycket blandat folk på F&S, det är inget ovanligt att vara homosexuell. **SID 4**

## Vi tappar inte tempot

**V**ärldens friskaste stad. Nu får vi inte tappa tempo – och då menar jag inte alla gamla och nya medlemmar som tränar mer än någonsin på alla våra anläggningar – i vår satsning att få fler stockholmare att röra på sig. Under devisen Världens friskaste stad.

Vi har lovat att ta fram ett antal ”steg” för att underlätta för de som inte rör på sig så mycket att sätta igång, med något. Tröskeln ska bli så låg som möjligt. Vi fortsätter därför med att all träning utomhus, även friluft, ska vara gratis för alla under hela året.

Vi satsar också på att skolungdomar kan träna på lov hos oss för en ”tia”. På sportlovet kom det 1 150 ungdomar till oss!

Sammanlagt har vi hittills tagit fram över 30 steg. Alla finns på hemsidan.

**TRÄNINGENS DAG.** Ett stort steg som verkligen ska öka tempot med Världens friskaste stad-satsningen, är Träningens dag den 21 maj. Den genomförs nu för andra gången.

Jag hoppas att du som motionär har uppmärksammat att du är den viktigaste personen för att Träningens dag ska bli lyckad. Det är du som förstår nyttan av motion och träning. Det är du som kan övertyga dina nära, dina vänner och dina arbetskollegor om vikten av träning för att må bra. Nu och på sikt.

Jag hoppas att du tycker det är en bra idé – allt för att stockholmarna ska må bättre. På anläggningarna finns information och material.

Hjälptill, engagera dig så att vi når målet – att få 50 000 fler stockholmare att röra på sig. ●

PETER ROGEMAN, chef för F&S Stockholm peter.rogeman@sthlm.friskissvettis.se

PETER ROGEMAN, chef för F&S Stockholm peter.rogeman@sthlm.friskissvettis.se



## VÅGA VANDRA VILT

Stilla vyer eller tuff terräng? Friskis&Svettis vandringsturer är många och skiftande. Ledaren Stina Kätting uppmuntrar fler att prova på. – Din egen karta växer när du börjar vandra.

**V**andringsledaren Stina Kätting växte upp på Gotland och för henne har vandring länge varit en självklar del av vardagen.

– När man kommer upp på en höjd efter att ha kämpat hela vägen är det en hissnande känsla när landskapet ligger under en. Det känns som om molnen är väldigt nära. Det är ett sådant visuellt minne som finns kvar i kroppen som man kan plocka fram och hämta kraft ur långt senare.

**F&S STOCKHOLMS** söndagsvandringar finns från bas- till intensivnivå och utmanar både kroppen och sinnet. Man

behöver inte vara en inbiten friluftsmänniska för att vandra, menar Stina Kätting.

– Det finns en ”friluftsnördstämpel” på aktiviteter som vandring. Men man måste inte vara en typiskt hälsosam människa eller gå flera mil i veckan för att följa med på tur. Det finns motionärer i alla kategorier på vandringarna, precis som det gör på F&S utbud i stort. Det vi har gemensamt är att vi tycker det är skönt att komma ut och är nyfikna på vår omgivning.

För den som vill promenera i lugn takt rekommenderar Stina Kätting basvandringarna. Och för den som vill ha längre och mer utmanande turer finns intensivvandringarna med ledare som

peppar i ett högre tempo genom mer krävande terräng.

– Vandring är fantastiskt ur motions-synpunkt och det fungerar för de allra flesta. Det är skönt att komma hem och laga söndagsmiddag och känna vandringen i kroppen efteråt. Man sover riktigt gott efter en intensivvandring.

**EN DEL AV VANDRINGSLEDARNA** har förutom engagemanget för vandring vissa specialintressen som de väver in i vandringarna. Under året finns det ett antal temavandringar att välja på, alltifrån mindfulnessvandring till botanisk eller kulturhistorisk vandring.

– Stockholm blir större och din egen karta växer när du börjar vandra. Om man har ett behov av att stressa av eller att hitta en energikälla är vandring perfekt. Vi i vandringsgänget vill gärna bjuda in till det för folk som ännu inte hittat hit. ●

NORA MLIK, TEXT  
STINA KÄTTING, FOTO

”Det finns en friluftsnördstämpel”

### LEDAREN



**Namn:** Stina Kätting  
**Ålder:** 33 år  
**Gör:** Studerar till hälsopedagog på Gymnastik- och idrottshögskolan.  
**Gör på F&S:** Vandringsledare  
**Tränar:** Jag är medelpassfreak, får aldrig nog, och tränar ganska regelbundet i gymmet.  
**Favoritmuskel:** Tungan  
**Favoritvandring:** Inte upptäckt ännu, men södra Gotland är svårslaget.  
**Bästa picknicktipset:** Matig macka med ägg eller pannbiff med lök. Hemmagjord smoothie med mixade frukter och cocosmjölk och något varmt att dricka. Och jägarsnus, torkad frukt, nötter och choklad som energireserv. Lika viktigt som första förband!

**BLI LEDARE I DET FRIA!**  
NU SÖKER F&S STOCKHOLM BLAND ANNAT KAJAK- OCH VANDRINGSLEDARE.  
Läs mer via:  
sthlm.friskissvettis.se

### SÖNDAGSVANDRINGAR

- **För vem:** Alla som gillar att vara ute och kan ta sig fram för egen maskin. Ingen föranmälan eller träningskort behövs.
- **Var:** Vandringarna utgår från en angiven plats oftast inom SL-området.
- **När:** Varje söndag.
- **Ledarna:** Erfarna ledare från F&S Stockholms friluftssektion.
- **Hur länge:** Halv- eller heldag.
- **Utrustning:** Kläder efter väder, rejäla och bekväma skor.
- **Läs mer via:** sthlm.friskissvettis.se under Träning/Friluft/Vandring



### STORA VANDRINGS DAGEN 17/4

Läs mer via: sthlm.friskissvettis.se

### KRISTI HIMMELSFÄRDS- VANDRING PÅ GOTLAND

- **Vad:** Vandringresa på Gotland
- **När:** 2/6-5/6
- **Pris och bokning:** sthlm.friskissvettis.se Träning/Friluft/Vandring

## Kom ut på F&S!

Receptionisten Anna Collymore och ledaren Mathias Steffens berättar om hur det är att komma ut som hbt-person (homo-, bi- eller transperson) på F&S.



ANNA COLLYMORE, RECEPTIONIST  
PÅ F&S KAROLINSKA INSTITUTET

### Hur hamnade du på F&S?

– Det var min blivande fru Tess, som jobbar på F&S Sveavägen som tipsade mig om att söka jobb på F&S och jag tyckte det lät jättekul att möta människor och jobba med träning och hälsa. Jag hade tränat på F&S som motionär och jag hade en bra känsla innan.

### Hur var det att komma ut på F&S?

– Det var aldrig något dramatiskt att komma ut på F&S för min del. Folk tar det mer med ro i dag än för ett antal år sedan. Den vanligaste reaktionen jag får på F&S är ”Jaha är du lesbisk, det trodde inte jag”. Ungefär som om det skulle synas. Antingen har det blivit en glad överraskning eller så blir någon besviken för att man inte gillar killar.

### Har du stött på några negativa reaktioner?

– Inte på F&S, det känns som hemma. Det hänger nog ihop med öppenheten hos människorna här. Men när man är ute och dansar på ett heteroställe och säger nej till en kille, då kan man bli kallad ”hora” eller ”lesbisk” som skällsord för att man inte är intresserad.

– Det känns som om F&S är lite mer tolerant än samhället i allmänhet. Det är så mycket blandat folk här, det är inget ovanligt att vara homosexuell. Det är många ledare och en del anställda som jag känner så jag är inte ensam på något sätt.

### Har du något råd att ge till den som ännu inte kommit ut?

– Kom ut! Du kommer att må bättre. Säg det högt några gånger för dig själv, sedan kommer det mer naturligt. ●



MATHIAS STEFFENS, LEDER  
SKIVSTÅNG OCH STATION MEDEL

## ”Tillåtande och högt i tak på F&S”

### Hur kom du ut på F&S?

– Det har aldrig varit viktigt för mig att göra något statement kring min läggning. Jag har alltid förutsatt att alla har vetat att jag är bög, så jag har inte direkt behövt komma ut. Jag går in med inställningen att jag är den jag är och har aldrig känt något behov av att förneka det. Om jag tycker att någon kille är snygg så säger jag det.

### Har du stött på några negativa reaktioner?

– Inte sedan jag flyttade till Stockholm. Jag bodde i Högsby i Småland och där var det lite jobbigt att vara udda. Det var ett sådant där typisk inskränkt fotbollssamhälle, där gick det inte att leka med Barbie. Alla som har gått igenom svåra saker får jobba med sin självkänsla. I Stockholm är jag inte ytterst på skalan, det finns alltid andra som är mer udda.

### Hur är toleransen för hbt-personer på F&S?

– Jag tycker den är väldigt tillåtande och att det är högt i tak, på F&S är man välkommen hur man än är. Jag kan tänka mig att det har varit lättare som hbt-person på F&S än på många andra ställen.

### Har du något råd att ge till den som ännu inte kommit ut?

– På gaysajten QX finns ett community som heter Quiser och där finns en klubb för hbt-personer som tränar på F&S. Där kan man hitta träningskompisar och se att det finns andra i samma situation. ●

**Namn:** Mathias Steffens. **Ålder:** 34 år. **Gör:** Lärare.  
**Relationsstatus:** Singel. **Gör på F&S:** Leder Skivstång, Station/medel. **Tränar:** Jympa intensiv, Jympa medel.  
**Favoritmuskel:** Deltoides. **Bästa komma ut-låt:** Hera ”Je ne sais qui” Christer Björkman med Shirley Clamp  
”La vie” (”This is my life”).

## ”Folk tar det med ro”

**Namn:** Anna Collymore. **Ålder:** 34 år. **Gör på F&S:** Receptionist på F&S Karolinska Institutet.  
**Relationsstatus:** Fästvän Tess och hunden Giza. **Tränar:** Skivstång, innebandy och dans. **Favoritmuskel:** Deltoides. **Bästa komma ut-låt:** Madonnas ”Holiday” eller ”Erotica” (liveversionen från Confessions Tour).



## PROVA NYHETEN GAINOMAX PROTEIN BAR. BANANAS ARE 4 MONKEYS!

Gainomax Protein Bar är mjuk, god och laddad med protein. Den passar därför både som återhämtning direkt efter träning och som energirikt mellanmål. Hitta din egen favorit bland smakerna toffee, blåbär och choklad/apelsin. Läs mer på [www.gainomax.com](http://www.gainomax.com).



LÖPARKURS

MÖT FRISKIS&SVETTIS STOCKHOLMS JOGGINGLEDARE TORDEL SKOGMAN I FRISKISPRESSENS LÖPARKOLA PÅ SIDAN 38.



## Språnget in i löpvärlden

Vårens löparskola för nybörjare är här. – Kursen passar motionärer som är nyfikna på löpning och vill komma igång, säger kursledare Kerstin Bergsten.

**N**u finns det chans att lära sig grunderna i en av världens vanligaste motionsformer. F&S löparskola riktar sig till den som är ovan vid löpning och vill få löpteknik från grunden.

– Kursen passar motionärer som är nyfikna på löpning och vill komma igång. Man kanske inte tycker att löpning är så roligt just nu, men man vill få mer lust till det. Vi fokuserar på löpteknik och på att hitta ett rätt löptempo, säger Kerstin Bergsten, F&S joggingledare och en av löparskolans kursledare.

### Hur kommer man igång?

– Du måste ge dig själv tid att hitta tekniken, uthålligheten och framför allt sitt eget tempo. Det är bra att blanda jogging och gång i början. Kroppen måste få en chans att anpassa sig. Det handlar inte bara om flås och muskler utan att också senorna i kroppen ska hinna med.

– Förutom det fysiska handlar det också om att ge sig själv självförtroende och märka att du faktiskt kan. Vi tror oss inte klara vissa saker, man behöver bara komma över en mental tröskel.

### Varför har många stor respekt för löpning?

– Många tror att de ska springa långt och fort på en gång. Jag hör ibland motionärer som går på jympa som säger: ”jag kan inte springa men jag skulle vilja”. Jag tror att man ibland gör för stor grej av löpningen. Om man tittar på en sjuåring så är löpning något helt naturligt i deras kroppar. Det finns där i oss men som vuxna krånglar vi ofta till det.

Enligt Kerstin Bergsten får kursledaren med sig en grund för att sedan kunna löpa vidare på egen hand efter löparskolan och så småningom hänga med F&S jogging- eller crosspass. Målet är att få fler att uppleva de goda effekterna av löpträning.

– Det är skönt att hitta flytet i löpningen en härlig utedag och känna endorfin-kickarna och hur kroppen stressar ner. Gemenskapen i gruppen är en bonus och vi peppar varandra. ●

NORA MLIK, TEXT OCH FOTO  
CAMILLA BÄCKSTRÖM, FOTO

STEG 71  
MÖT VÄRLDENS FRISKASTE STAD



**ALLA KAN.** Kerstin Bergsten är vän med löpspåret och tar med nybörjare på F&S Stockholms löparskola. – Det handlar om att lära kroppen att löpning är något bra.

### LÖPARKOLA FÖR NYBÖRJARE

- **Vad:** Teori och praktik kring grunderna i löpteknik, lämpliga styrkeövningar och löptempo.
- **För vem:** För dig som är helt ny eller har joggat i lugnt tempo maximalt tre kilometer.
- **Var:** F&S Hornstull.
- **När:** Torsdagarna 5/5, 12/5, 19/5 och 26/5, 17.45-19.00.
- **Kostnad:** Kostnadsfri kurs för F&S Stockholms medlemmar som ett led i satsningen Världens friskaste stad.
- **Anmälan:** Receptionen på F&S Hornstull.
- **Ledare:** Kerstin Berglund, Jeanette Haglund, Karin Svensson.
- **Tänk på att:** Platserna är mycket eftertraktade. Anmäl dig endast om du kan delta vid samtliga fyra tillfällen.

### INTERVALLKURS FÖR LÖPARE

- **Vad:** Kurs med fokus på intervallöppning, teknik och backträning.
- **För vem:** För dig som har joggat ett tag och klarar av att springa i ett tempo på 6 min/km och vill förbättra dina tider genom intervallträning.
- **Var:** F&S Kungsholmen.
- **När: Kurs 1:** Onsdagarna 13/4, 20/4 och 27/4, 17.45-19.00.
- **Kurs 2:** Onsdagarna 11/5, 18/5 och 25/5, 17.45-19.00.
- **Kostnad:** Kostnadsfri kurs för F&S Stockholms medlemmar som ett led i satsningen Världens friskaste stad.
- **Anmälan:** Receptionen på F&S Kungsholmen.
- **Ledare:** Helena Hugosson, Erik Zetterlund, Torkel Skogman.
- **Tänk på att:** Platserna är mycket eftertraktade. Anmäl dig endast om du kan delta vid samtliga fyra tillfällen.



GYMWORKSHOP

## Styrka för löpare

– Många löpare behöver lite mer kött på benen och hitta kraften i pendelrörelsen, säger Peter Anderson, gymansvarig på F&S Stockholm.

F&S STOCKHOLMS nya gymworkshop för löpare ska ge deltagarna ”klipp i klivet”, enligt Peter Anderson, gymansvarig på F&S Stockholm.

– Som löpare behöver du få stuns i pendelrörelsen och styrka i bålen. Det finns en drivkraft att bli snabbare i sin löpning och förbättra sin tid på till exempel halvmaran.

Under en timmes workshop går F&S gyminstruktörer igenom ett antal effektiva styrkeövningar som på sikt kan förbättra resultaten i löparspåret, berättar Peter Anderson.

– Många löpare behöver lite mer kött på benen och hitta kraften i pendelrörelsen. Som deltagare får du möjlighet att verkligen hitta din kropp och få hjälp

med övningarna av en erfaren instruktör. Deltagaren jobbar med redskap som skivstång, bosuboll och den egna kroppsvikten i övningar som marklyft, chins och funktionella rörlighetsövningar. ●

### LÖPARSTYRKA

- **Vad:** Styrka för löpare. Max tio deltagare per tillfälle. Kostnadsfri för medlemmar med Styrke-tränings- eller Allträningskort.
- **Var:** F&S Hornstull, 28/4 19.00. F&S Karolinska Institutet, 9/5 19.00. F&S Ringen, 11/5 19.00.
- **Instruktörerna:** Erfarna gyminstruktörer.
- **För anmälan och mer info:** [sthlm.friskissvettis.se](http://sthlm.friskissvettis.se)

GYMWORKSHOP

## Semestercore

F&S nya workshop i gymmet rustar bålen för sommarens aktiviteter.

**MED START FRÅN VÅREN** erbjuder F&S Stockholm flera skraddarsydda gymworkshops. Inför sommaren går bland annat workshopen semestercore som fokuserar på bälstyrka för uteliv.

– Alla som ser fram emot sommaren har något att hämta här. Du som ska paddla, jobba i trädgården eller spelar beachball på stranden har nytta av den här workshopen, säger Peter Anderson, gymansvarig på F&S Stockholm.

Workshopen inspirerar till funktionella styrkeövningar för bålen.

Som deltagare får du möjlighet att träna med kettlebells, pinnar och draglinor med stärkande och roterande rörelser.

– Det råder en stark trend på att erbjuda ett varierat träningsutbud på moderna gym. Efterfrågan är stor på fler träningskvaliteter än traditionell styrketräning, säger Peter Anderson. ●

### SEMESTERCORE

- **Vad:** Funktionell bälsträning inför semestern. Max tio deltagare per tillfälle
- **Var:** F&S Sveavägen, 26/4 19.00. F&S City, 3/5 19.00. F&S Hornstull 4/5 19.00.
- **Instruktörerna:** Erfarna gyminstruktörer.
- **För anmälan och mer info:** [sthlm.friskissvettis.se](http://sthlm.friskissvettis.se)



INLINESKURS

## Möt våren på hjul

Upptäck staden med fart och få kondition på köpet. Eller sikta in dig på en 18 mil lång inlinestur längs Klarälven.

– **DET ÄR UPPLEVELSEN** som lockar med inlines. Man kommer långt och kan se mycket med ganska liten ansträngning. Det är en social aktivitet och vi har väldigt roligt tillsammans, säger Urban Wedberg, inlines- och joggingledare.

F&S Stockholms inlinespass finns från bas- till medelnivå och en kom igång-grupp för nybörjare. Åldersspridningen är stor och deltagarna kan vara mellan 10 och 75 år.

– Vi har deltagare på alla nivåer. Nybörjarna får öva balans, stopptechnik och svängar på första bästa parkeringsplats och med vana och drivna åkare tar vi längre statsturer. Vi har hela familjer som kommer för att lära sig åka, säger Urban Wedberg.

Förutom de fasta veckopassen erbjuder F&S Stockholm helgkurser med teori och praktik för den som vill lära sig inlinesåkning från grunden. Vill man under säsongen sikta mot ett utmanande mål finns det möjlighet att följa med på en 18 mil lång inlinestur i Värmland i F&S regi.

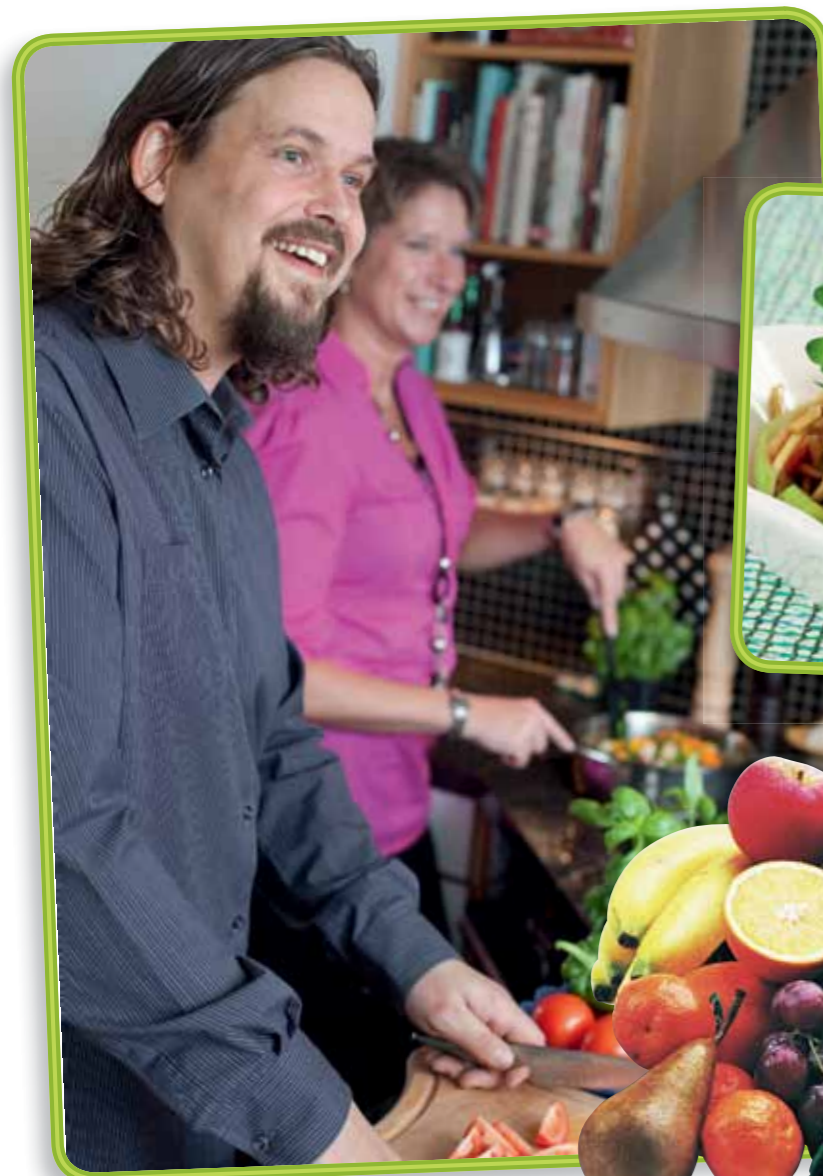
– Varje sommar åker vi Klarälvsbanan som är nio mil enkel väg. Vi rullar på asfalt på en gammal smalspårsjärnväg med en behaglig puls och man kör så långt man orkar. Ibland kan det vara skönt att ta igen sig och ta vår följebil en bit. Klarälvsbanan är något man absolut ska testa! ●

### INLINESPASS OCH KURSER

- **Vad:** Inlinespass
- **Var och när:** Onsdagar 18.15 med start den 4/5 t o m 14/9 på F&S Lindhagen. Ingen föransmälan eller träningskort behövs.
- **Vad:** Teori och praktik i inlinesåkning
- **För vem:** I första hand nybörjare men även åkare som vill förbättra sin teknik.
- **Var och när:** 7/5 –8/5 eller 14/5–15/5 på F&S Karolinska Institutet.
- **Läs mer via:** [sthlm.friskissvettis.se](http://sthlm.friskissvettis.se) under Träning/Träna ute/Inlines

## Ladda med Extra energi

– våra butiker är fyllda med härliga frukter, grönsaker och nyckelhålmärkta varor.



Hitta din närmaste butik på [www.vi-butikerna.se](http://www.vi-butikerna.se)



**Namn:** Mattias Eriksson  
**Ålder:** 31 år  
**Familj:** Sambon Lisa och dottern Ester  
**Gör:** Civilingenjör och projektledare på Vindkraft.  
**Tränar:** Cyklar, klättrar och gör armhävningar.  
**Favoritmuskler:** Benmuskulerna  
**Bästa motivationshöjaren:** Utmanande men rimliga mål.

**MATTIAS RÅD**

- Se hur andra gör, men jämför dig bara med dig själv.
- Sätt rimliga mål och delmål.
- Försök ha tålamod på vägen mot dina mål.

## EN UTMANING FÖR LIVET

Mattias Eriksson var länge fast i dåliga vanor. Det som krävdes var en rejäl utmaning och stort tålamod för att förändra sin livsstil.

Under skolåren valde Mattias Eriksson från Sandviken stillasittande aktiviteter som schack och fika i stora portioner. I lumpen gjorde han allt för att slippa springa den obligatoriska milen och skyllde på stukade fötter och förkylningar. Med tiden satte livsstilen spår i hans hälsa.

– Jag var ett kakmonster och känd som killen som var bra på att äta. I efterhand kan jag se hur stor jag var, men då tyckte jag bara att jag var lite lönnfet. Min inställning var ”banta är fäligt och träning är tråkigt”. Jag orkade inte springa mer än i två minuter utan att bli helt slut, det var en självförtroendeknäck.

Samma Mattias tog sig fem år senare och 30 kilo lättare från Sveriges nordligaste till sydligaste spets på åtta dagar på cykel. Han hade bytt fördomar mot egna erfarenheter och sin bekvämlighet mot en verklig utmaning.

Vägen mot ett hälsosammare liv

började då en vän till Mattias sträckte ut handen och gav honom hans livs utmaning – att åka Vasaloppet inom ett år.

– Vasaloppsmålet blev ett mål som hägrade. Det finns säkert många som är i samma situation som jag var. Jag hade aldrig kommit igång om min kompis inte hade utmanat mig. Jag fick upp självkänslan även om jag inte var snabbast.

**MATTIAS HITTADE TILL F&S** Stockholm efter att ha åkt Vasaloppet och fått mersmak av träningen. Han upptäckte att det både var nybörjare och mer vana motionärer som tränade på F&S.

– F&S kändes som ett naturligt val för mig när jag flyttade till Stockholm. För trodde jag att det bara var hockeykillar som gick på gym. Men jag fick ju snabbt lära mig att det inte var så. Jag byggde upp min styrka inför längdskidåkningen.

Samma kompis som gav Mattias en knuff fem år tidigare cyklade senare

med honom genom Sverige. Trots att Mattias bland annat har tagit sig igenom Göteborgsvarvet, Lidingöloppet, gjort en svensk klassiker och cyklat Vätternrundan ser han sig inte själv som en elitmotionär.

– Jag ser mig som en glad amatör. Det får inte gå till överdrift varken med kost eller träning. Jag tror på långsamma förändringar och det är viktigaste att man känner att det man gör är kul!

**Vad är det som får dig att kämpa även när det tar emot?**

– Jag gillar det där med att kämpa med motstånd så länge jag ser en förhoppning om att klara det. När jag är mitt i ett lopp och det tar emot tänker jag ”det går att fortsätta, inget ben är brutet. I morgon är det en vardag och då är allt precis som vanligt.”

NORA MLIK, TEXT OCH FOTO

*”Jag upptäckte att det var skönt att sveltas”*

### MÖT MATTIAS

→ **Vad:** Under titeln ”Mod och tålamod” föreläser Mattias om sin väg från kakmonster till hurtbulle.

→ **Var:** F&S Kungsholmen

→ **När:** Onsdagen 27 april kl. 8.15-9.15.

→ **Anmälan:** F&S Kungsholmen. Möjlighet att köpa god frukost hos Café Kummin för 35 kr.

STEG 54  
MOT VÄRLDENS  
FRISKASTE STAD

## Fri träning utomhus för alla hela 2011

F&S Stockholm har erbjudit utomhusträning i över 30 år med aktiviteter för alla oavsett nivå. Föreningens satsning på att göra utomhusträningen och friluftaktiviteterna kostnadsfria för alla stockholmare under 2010 har slagit väl ut. Det är många som har uppskattat och deltagit i turer och på pass under året och självklart vill F&S Stockholm fortsätta att erbjuda enkel och lättillgänglig träning även i år. Följ med ut!

### Träna ute

Träna ute-aktiviteterna är Jogging, Cross, Stav Cross, Stav och Inlines.

### Friluft

Friluftaktiviteterna är Kajak, Vandrings och Långfärdsskridskor.

## TRÄNA UTE

TID	HORNSTULL	KUNGSHOLMEN	RINGEN
10.00		Tisdag Senior Stav 90 min	
18.15	Onsdag Cross 75 & 90 min Stav/cross 75 min	Måndag Cross 75 & 90 min Stav/cross 75 min Torsdag Stav Bas, medel 55 min Jogging Bas, medel, intensiv 55 min	Tisdag Jogging Bas, medel, intensiv 90 min Stav Bas, medel 90 min

Var gärna ombytt och klar 5 minuter innan passets start.

Hela utbudet och information om alla träningsformer finns på hemsidan [www.sthlm.friskissvettis.se](http://www.sthlm.friskissvettis.se)

## TRÄNA UTE

### JOGGING

Jogging är en klassisk träningsform och effektiv konditionsträning. Fördelarna med att jogga i grupp är extra stora för dig som har svårt att komma igång. Här får du regelbundenhet i din träning, trygghet, gemenskap och ett engagerat ledarskap.

### Välj din nivå och sträcka

	Minut per km	Sträcka 55 min	Sträcka 90 min
Jogg bas	6,5-7,5	3-4 km	6-9 km
Jogg medel	5,5-6,5	5-6 km	7-11 km
Jogg intensiv	4,5-5,5	6-7 km	10-12 km

### CROSS OCH STAV/CROSS

Smarta kombinationer. I crosspass kombineras jogging eller stavgång med styrketräning och intervall-/spänsträning i olika stationer utomhus. Redskapen finns i naturen i form av backar, bänkar, räcken med mera och fokus ligger på styrketräningen i stationerna.

### Välj ditt tempo

	Minut per km
Stav/cross 75	8,5-13
Cross 60	5,5-7,5
Cross 75	5,5-7,5
Cross 90	4,5-6,5

### STAV

Både tufft och skonsamt. Stavgång är effektiv men skonsam konditionsträning. Stavträning används både som ren motionsform men är även tuff träning för exempelvis längdskidåkare under sommarsäsongen, som utmanande terrängpass.

### Välj din nivå och sträcka

	Minut per km	Sträcka 55 min	Sträcka 75 min	Sträcka 90 min
Stav bas	10-13	2-3 km		4-6 km
Stav medel	8,5-10	3-4 km		5-8 km
Stav senior	10-13		5-7 km	

### INLINES

Bra träning och rena nöjet. Allt fler personer i olika åldrar upptäcker att inlinesåkning är ett bra och trivsamt sätt att hålla kroppen i form. Det är en utmärkt motionsform som aktiverar stora muskelgrupper. Med F&S Stockholms erfarna ledare får du möjlighet att åka inlines i grupp där vi förenar nytta med nöje. Du får bra träning och möjlighet att lära dig nya inlinesstråk, samtidigt som vi umgås i trevligt sällskap.

**Start:** För dig som gått någon av F&S Stockholms kurser eller lärt dej på egen hand, men som vill träna lite till. Vi lägger fokus på bromsteknik och säkerhet i åkningen. 2-5 km i mycket lättåtkäta områden.

**Bas:** För dig som lärt dig att bromsa men vill åka lite lugnare. 7-10 km i lättåtkäta områden.

**Medel:** För dig som är en medelgod åkare, har full koll på bromstekniken och vill hålla ett högre tempo. Ibland är det ren intervallträning. 10-15 km i alla typer av miljöer.

## FRILUFT

### VANDRING

Vill du uppleva mer av Stockholmstrakten, träffa nya människor och samtidigt få frisk luft och motion? Våra kvälls- och söndagsturer går i fina områden i stadens omgivning.

**Bas** = Lugnt tempo och/eller lätt terräng

**Medel** = Raskt tempo och/eller blandad terräng

**Intensiv** = Snabbt tempo och/eller krävande terräng

Aktuella vandringar hittar du på hemsidan.

### KAJAK

F&S Stockholms turer passar både för dig som aldrig suttit i en kajak tidigare och för dig som vill ta steget vidare. Säkerhet och kvalitet står i fokus och ledartätheten är därför stor på turerna.

Varje onsdag hela sommaren, med start den 18e maj, har nybörjare och andra möjlighet att paddla kajak i Brunnsviken.

Exempel på aktiviteter:  
Övernattningsturer, Säkerhetskurs i bassäng 21 och 22 maj, Vandrarmestur 28-29/5, Paddling i Ålands skärgård 27 juni-3 juli, Skärgårdstur för nybörjare 9-12 juli, Mellan kobbar o skär 25-31 juli.

På kajaksektionens sidor på hemsidan: [www.sthlm.friskissvettis.se](http://www.sthlm.friskissvettis.se) hittar du information om hela utbudet av paddlingar.

**Nivåer:** Från nybörjare till avancerad.

STEG 22

TILL SAMMANS MOT  
VÄRLDENS  
FRISKASTE  
STAD



Mer information  
[www.sthlm.friskissvettis.se](http://www.sthlm.friskissvettis.se)



STOCKHOLM

## ANNEXET RÖRELSE&RO

S:T ERIKSGATAN 63, FRIDHEMSPLAN

### Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00	SENIOR				DANS SENIOR		
11.00							
12.00	KI BALANS		KI BALANS	YOGA 1	KI BALANS		
16.00			BAS				YOGA 1
17.00	KI BALANS	YOGA 1	KI BALANS	YOGA 2 85	YOGA 2 85		
18.00	RYGG	KI BALANS	RYGG				
18.30				KI BALANS			
19.00	YOGA 1	YOGA 2 85					

### Indoor walking

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.00			BAS				
11.50	BAS			MEDEL 40	MEDEL BAS		
16.45	MEDEL						
17.45	MEDEL		MEDEL	BAS			
18.45		MEDEL	MEDEL	MEDEL			

### Cirkelgym

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00			CIRKELGYM				
12.00		CIRKELGYM		CIRKELGYM			
17.00			CIRKELGYM				
18.00	CIRKELGYM						
19.00		CIRKELGYM					

#### ANLÄGGNING

Max antal/pass: Jympa/Gruppträning 40 st, Cirkelgym och Indoor walking 20 st

#### PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

## CITY

MÄSTER SAMUELSGATAN 20

### Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00	SKIVSTÅNG	MEDEL	MEDEL	BAS	MEDEL		
10.00		SENIOR					
11.00	MEDEL 35 YOGA 1		MEDEL 35		MEDEL 35	DANS FUEGO	
11.10			KI BALANS				
11.20				CORE 40			
11.40	INTENSIV 45	MEDEL 35	INTENSIV 45	MEDEL 35	INTENSIV 45		
12.00	DANS 45					BOX 1 75	
12.30	RYGG 40		RYGG 40				
15.30	SKIV.INT. 75		MEDEL		MEDEL		
16.00			CORE		SKIVSTÅNG		AEROBICS 1
16.30	PULS/MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL		
17.00	BAS	SKIVSTÅNG	BAS	FLEX	BAS		SKIVSTÅNG
17.30	MEDEL	INTENSIV	PULS/MEDEL	INTENSIV	INTENSIV		
18.00	STEP 1	CORE BOSU	DANS	YOGA 2 85			
18.30	INTENSIV	MEDEL	BOX 1 75	MEDEL			
19.00	SKIV.INT. 75	CIRKELFYS	SKIV.INT. 75				
19.30				CIRKELFYS			

### Indoor walking

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		MEDEL 40		MEDEL 40			
10.20					BAS		
11.20	MEDEL 40	BAS		MEDEL	MEDEL 40		MEDEL
12.20	MEDEL 40		MEDEL 40	MEDEL 40	MEDEL		
16.45		BAS	MEDEL	MEDEL	MEDEL		
17.45	BAS	MEDEL	MEDEL	BAS			
18.45		MEDEL					

### Cirkelgym

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.20		CIRKELGYM					
11.30				CIRKELGYM 40	CIRKELGYM 40		
16.30							CIRKELGYM
17.30	CIRKELGYM			CIRKELGYM			
17.45			CIRKELGYM				
18.15		CIRKELGYM					

#### FÖRKLARINGAR

Pass i Lilla hallen.

#### ANLÄGGNING

Max antal/pass: Stora hallen 95 st (Box 70 st), Lilla hallen 65 st (Step och Skivstång 50 st, Core bosu 40 st, Cirkelfys 36 st) Cirkelgym och Indoor walking 20 st

#### PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

## FARSTA

STORFORSPLAN 44, FARSTA

### Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.00						BAS	
10.00	SENIOR		SENIOR		DANS SENIOR	FAMILJ Δ	
10.30		CORE MAMMA		CORE MAMMA			
11.00						MEDEL ☺☹	BAS ☺
11.30	CORE	MEDEL ☺		MEDEL ☺			
15.00						SKIVSTÅNG	
16.00					MEDEL	YOGA 2 85	
17.00	SKIVSTÅNG	MEDEL	CIRKELFYS	BAS	DANS		
17.30							MEDEL
18.00	MEDEL	CIRKELFYS	DANS AFRO	MEDEL			
19.00	BOX 1 75	BAS	AEROBICS 1	SKIV.INT. 75			
20.00		YOGA 1	MEDEL				

### Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.00						MEDEL	
12.00			MEDEL				
16.00							MEDEL
17.00					MEDEL		
17.30	MEDEL	MEDEL	BAS	BAS			
18.30	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL			

#### FÖRKLARINGAR

☺ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.

☹ Bampassning. Avgift 20 kr/gång.

Δ Inställt v. 9, pågår t o m 30 april.

☺ Sagoläsning

#### ANLÄGGNING

Max antal/pass: Jympa-/Gruppträningshallen 70 st (Skivstång och Box 50 st, Cirkelfys 40 st). Spinning 29 st

#### PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

## GÄRDET

TEGELUDSVÄGEN 31, GÄRDET

### Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		SKIVSTÅNG					
10.00	SENIOR		DANS SENIOR		SENIOR	FAMILJ Δ	
10.30							BAS
11.00						MEDEL ☺☹	
11.45	BAS 35		MEDEL 35	SKIVSTÅNG	MEDEL		
16.30	BAS	MEDEL	BAS	PULS/MEDEL	CIRKELFYS		MEDEL
17.30	MEDEL	BAS	SKIVSTÅNG	BAS	MEDEL		
18.30	SKIVSTÅNG	CIRKELFYS	MEDEL	CORE			
19.30	YOGA 2 85	MEDEL		MEDEL			

#### FÖRKLARINGAR

☺ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.

☹ Sagoläsning.

Δ Pågår t o m 30 april.

#### ANLÄGGNING

Max antal/pass: 85 st (Yoga 60 st, Skivstång 40 st, Cirkelfys 36 st)

#### PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.



## DJIGYMMET PÅ F&SFARSTA

Det blir extra ös när en DJ intar gymmet måndagarna 18/4 och 23/5 17.00-19.30.

Välkommen!

## FULLBOKAT?

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

För att du ska kunna se hur beläggningen verkligen ser ut finns det under varje anläggningssida på hemsidan möjlighet att se statistik från föregående vecka.

## HORNSTULL

LÅNGHOLMSGATAN 38, HORNSTULL

### Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		MEDEL		MEDEL			
09.00						MEDEL	
09.30	SENIOR		SENIOR		SENIOR		
10.00						FAMILJ Δ SKIVSTÅNG	MEDEL
10.30	CORE MAMMA	MEDEL ☺	CORE MAMMA				
11.00						MEDEL ☺ JUNIOR Δ	MEDEL
11.30	MEDEL ☺	BAS	MEDEL ☺	BAS	MEDEL ☺		
11.45				CORE			
12.00						YOGA 2 85 BAS	
12.30							YOGA 1
13.30					MEDEL		MEDEL ☺
15.00	MEDEL						
15.30						STATION 75	
16.00	BAS AEROBICS 1	MEDEL	BAS	MEDEL	DANS		BAS ☺
16.30			SKIVSTÅNG				CORE
17.00	MEDEL	BAS	MEDEL	DANS AFRO	BAS		MEDEL
17.30	CORE BOSU	SKIVSTÅNG	BAS	CIRKELFYS	SKIVSTÅNG		KI BALANS
18.00	INTENSIV	MEDEL	INTENSIV	INTERV. FLEX	MEDEL		INTENSIV
18.30	BAS	DANS AFRO	FLEX	SKIVSTÅNG			
19.00	MEDEL	INTENSIV	MEDEL	MEDEL			
19.30	SKIVSTÅNG	FLEX	AEROBICS 1				
20.00	BOX 2 75	DANS FUEGO	MEDEL	BOX 2 75			

### Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		MEDEL					
10.30						MEDEL	LÅNGPASS 105 ▶▶
11.30						LÅNGPASS 105 ▶▶	
11.45	MEDEL ☺		MEDEL ☺				
16.30	BAS				MEDEL		PULS INTE.
17.10		INTENSIV 75					
17.30	MEDEL		PULS INT.	PULS	PULS		MEDEL
18.30	PULS	PULS	BAS	INTENSIV			
19.30	MEDEL	MEDEL	MEDEL	LÅNGPASS 105 ▶▶			

### Cirkelgym

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00		CIRKELGYM		CIRKELGYM			
11.00		CIRKELGYM		CIRKELGYM 40			
18.00		CIRKELGYM	CIRKELGYM				
18.15	CIRKELGYM						

#### FÖRKLARINGAR

Pass i Lilla hallen.

☺ Bampassning. Avgift 20 kr/gång.

☹ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.

Δ Pågår t o m 30 april.

☺ Sagoläsning

▶▶ Pågår till och med v. 15

#### ANLÄGGNING

Max antal/pass: Stora hallen 80 st (Ki box 60 st) Lilla hallen 40 st, Spinning 35 st

#### PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.



## KUNGSHOLMEN

S: ERIKSGATAN 54, FRIDHEMSPLAN

### Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00	MEDEL	BAS	MEDEL	CORE	MEDEL		
9.00						MEDEL	MEDEL
9.30	BARNJYMPA*						
10.00		SENIOR	MEDEL	SENIOR	MEDEL	MEDEL	FAMILJ Δ
11.00	BAS		BAS	INTERVALLFLEX	BAS	INTERVALLFLEX	INTENSIV
11.30	CORE	DANS	FLEX	CIRKELFYS	DANS	STEP 1	SKIVSTÅNG
12.00	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL	BAS	MEDEL
12.30			DANS AFRO		HIT		
13.00						MEDEL	
15.00	BAS	MEDEL		DANS	MEDEL	SKIV.INT.75	
16.00	MEDEL	BAS	MEDEL	INTENSIV	MEDEL		BAS
16.30	DANS AFRO	SKIVSTÅNG	DANS FUEGO	SKIVSTÅNG	SKIVSTÅNG	AEROBICS 1	
17.00	BAS	MEDEL	INTENSIV	MEDEL	MEDEL		MEDEL
17.30	CIRKELFYS	SKIVSTÅNG	STEP 1	SKIVSTÅNG	STEP 2		DANS FUEGO
18.00	MEDEL	INTENSIV	MEDEL	BAS	INTENSIV		INTENSIV
18.30	SKIVSTÅNG	AEROBICS 2	SKIVSTÅNG	AEROBICS 1			
19.00	INTENSIV	MEDEL	BAS	INTENSIV	MEDEL		MEDEL
19.30	CORE	STEP 2	CORE	SKIV.INT.75			
20.00	PULS/MEDEL	MEDEL	PULS/MEDEL	MEDEL			
20.30	STEP 1						
21.00	MEDEL						

**ÖPPETTIDER**  
Observera att senaste inpassering är 45 min före stängning.

Måndag 06.30-22.45  
Tisdag 06.30-22.45  
Onsdag 06.30-22.45  
Torsdag 06.30-22.45

Måndag 06.30-20.45  
Lördag 08.30-18.45  
Söndag 08.30-20.45

### Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00		MEDEL	MEDEL	MEDEL			
10.30						START	MEDEL
11.30						MEDEL	
11.45	MEDEL		MEDEL	INTENSIV	MEDEL		
16.30	MEDEL		MEDEL			MEDEL	
17.30	MEDEL	MEDEL	BAS	MEDEL	MEDEL		MEDEL
18.30	BAS	BAS	MEDEL	MEDEL			
19.30	INTENSIV 75	MEDEL	BERG 75	BAS			

#### FÖRKLARINGAR

Pass i Lilla hallen.  
\* Barnjympa för förskolor v. 6-13  
Föränmälan, se hemsidan  
Δ Pågår t o m 30 april.

#### ANLÄGGNING

Max antal/pass: Stora hallen 105 st  
Lilla hallen 50 st (Dans afro 55 st, Skivstång och Step 45 st, Cirkelfys 36 st, HIT 32 st)  
Spinning 30 st

#### PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

## LINDHAGEN

ULRIKSBOREGSGATAN 5 C,

STADSHAGEN, THORILDSPAN

### Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.30					MEDEL Δ		
09.30						SKIVSTÅNG	
09.45				BARNJYMPA*			
10.30		CORE MAMMA		CORE MAMMA		FAMILJ Δ	MEDEL
11.30	MEDEL ⊕		MEDEL	CORE ⊕	YOGA 1	DANS AFRO	BAS ⊕
11.45		CIRKELFYS					
16.30			MEDEL		SKIVSTÅNG		STATION 75
17.00		YOGA 1	KI BALANS				
17.30	BAS	HIT	CIRKELFYS	MEDEL	MEDEL		
18.00				YOGA 1			
18.30	CIRKELFYS	SKIVSTÅNG	STEP 1	DANS FUEGO			
19.30	MEDEL		SKIV.INT.75	SKIVSTÅNG			

**ÖPPETTIDER**  
Observera att senaste inpassering är 45 min före stängning.

Måndag 06.30-22.00  
Tisdag 06.30-21.15  
Onsdag 06.30-22.00  
Torsdag 06.30-21.15

Måndag 06.30-20.00  
Lördag 09.00-17.00  
Söndag 10.00-19.00

### Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		MEDEL					
10.00						MEDEL	
11.00					MEDEL		
17.00	BAS	MEDEL	MEDEL	MEDEL			MEDEL
18.00	MEDEL	MEDEL	BAS	INTENSIV			
19.00			MEDEL				

#### FÖRKLARINGAR

Pass i Lilla hallen.  
⊕ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.  
⊙ Bampassning. Avgift 20 kr/gång.  
\* Barnjympa för förskolor v. 6-13  
Föränmälan, se hemsidan  
Δ Pågår t o m 30 april.

#### ANLÄGGNING

Max antal/pass: Stora hallen 70 st  
(Skivstång och Step 50 st, Station 48 st,  
Cirkelfys 45 st, HIT 28 st)  
Lilla hallen 25 st, Spinning 35 st

#### PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

## RINGEN

RINGVÄGEN 111, SKANSTULL

### Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00	BAS	YOGA 1	MEDEL		MEDEL		
9.30					BARNJYMPA *		BAS
10.00	SENIOR	SENIOR	SENIOR	SENIOR		YOGA 2 85	
10.30	SENIOR					BAS	FAMILJ Δ
11.00					SENIOR		
11.30						CIRKELFYS MEDEL ⊕	MEDEL ⊕
11.45	MEDEL	KI BALANS	MEDEL	KI BALANS			
12.00					BAS		
14.30					MEDEL		
15.30	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL	DANS FUEGO	MEDEL	MEDEL
16.00			BAS		KI BALANS		SKIVSTÅNG
16.30	BAS	BOX 1	MEDEL	CORE	STATION 75		DANS AFRO
17.00	KI BALANS	BAS	BAS	JUNIOR Δ	BAS		
17.30	MEDEL	DANS AFRO	PULS/MEDEL	MEDEL			
18.00	BAS	SKIVSTÅNG	SKIVSTÅNG	AEROBICS 1			
18.30	CORE	MEDEL	MEDEL	BAS			
19.00	CIRKELFYS	BAS	YOGA 2 85	SKIVSTÅNG			
19.30	MEDEL	MEDEL	DANS	MEDEL			
20.00	YOGA 1	AEROBICS 1		YOGA 1			
20.30	MEDEL		MEDEL				

### Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00							
10.00			MEDEL			MEDEL	MEDEL
11.00						BAS	
12.00	MEDEL				MEDEL		
17.00	MEDEL	BAS	MEDEL	BAS	MEDEL		MEDEL
18.00	INTENSIV	BERG 75	BAS	INTENSIV 75			
19.00	MEDEL		MEDEL				
19.15		MEDEL		MEDEL			

#### FÖRKLARINGAR

Pass i Lilla hallen.  
⊕ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.  
Δ Pågår t o m 30 april.  
\* Barnjympa för förskolor v. 6-13  
Föränmälan, se hemsidan

#### ANLÄGGNING

Max antal/pass: Stora hallen 75 st  
Lilla hallen 45 st (Yoga och Ki balans 40 st,  
Skivstång 26 st, Cirkelfys 27 st), Spinning 35 st

#### PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

## RÅCKSTA

RÅCKSTA GÅRDSVÄG 13, RÅCKSTA

### Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00						MEDEL	
11.00						BAS ⊕	
16.00							MEDEL ⊕
17.00		MEDEL					DANS
17.30					MEDEL		
18.00	BAS	STEP 1	YOGA 1				
18.30	SKIVSTÅNG	MEDEL		BAS			
19.00			SKIVSTÅNG				
19.30		CORE		MEDEL			

#### FÖRKLARINGAR

Pass i Lilla hallen.  
⊕ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.

#### LOKALER

Max antal/pass: Stora hallen 120 st  
(Core 80 st), Lilla hallen 30 st

#### PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

## SKARPNÄCK

SKARPNÄCKS ALLÉ 31-33, SKARPNÄCK

### Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.00						MEDEL	
10.00						BAS ⊕	
17.00		BAS			BAS		BAS
18.00	CIRKELFYS	MEDEL	MEDEL	BAS			MEDEL
19.00	BAS	KI BALANS	CORE	DANS AFRO			
20.00	MEDEL		MEDEL				

#### FÖRKLARINGAR

⊕ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.

#### ANLÄGGNING

Max antal/pass: 70 st (Cirkelfys 40 st)

#### PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

## SKRAPAN

GÖTGATAN 78, MEDBORGARPLATSEN

### Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		YOGA 1		YOGA 1			
12.00	CORE	CIRKELFYS		CORE	YOGA 1		
15.00							SKIVSTÅNG
16.00	AEROBICS 1		SKIVSTÅNG			DANS	SKIVSTÅNG AEROBICS 1
16.30		YOGA 2 85					
17.00	STEP 1		AEROBICS 1	CIRKELFYS	AEROBICS 1		SKIV.INT.75
18.00	SKIVSTÅNG	AEROBICS 1	STEP 2	DANS			
19.00	AEROBICS 1	CORE BOSU	SKIVSTÅNG	CORE BOSU			
20.00	DANS FUEGO	CIRKELFYS	YOGA 1	STEP 1			

#### ANLÄGGNINGAR

Max antal/pass: 30 st  
(Dans 35 st, Cirkelfys och Core bosu 27 st)

#### PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

## SVEAVÄGEN

SVEAVÄGEN 63/KUNGSTENS G. 39, RÅDMANSG.

### Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.30	MEDEL		SKIVSTÅNG	MEDEL	SKIVSTÅNG		
09.30			SENIOR		SENIOR	BAS	
10.00							MEDEL
10.30						AEROBICS 1	
11.00	MEDEL	BAS		BAS	MEDEL		BAS ⊕
11.30		KI BALANS	MEDEL			SKIVSTÅNG	
12.00	SKIVSTÅNG		SKIVSTÅNG	MEDEL	SKIVSTÅNG		
16.00	MEDEL						MEDEL ⊕
16.30	SKIVSTÅNG	AEROBICS 1	SKIVSTÅNG	SKIVSTÅNG	AEROBICS 2		STEP 1
17.00	BAS	BAS	CIRKELFYS	MEDEL	BAS		
17.30	SKIVSTÅNG	STEP 1	STEP 1	AEROBICS 2	SKIVSTÅNG		SKIVSTÅNG
18.00	MEDEL	DANS	CORE	BAS	MEDEL		
18.30	AEROBICS 1	SKIVSTÅNG	AEROBICS 1	SKIVSTÅNG			
19.00	DANS FUEGO	HIT	FLEX	HIT			
19.30	SKIVSTÅNG	YOGA 1	SKIV.INT.75	SKIVSTÅNG			
20.00	CORE						

#### ÖPPETTIDER

Observera att senaste inpassering är 45 min före stängning.

#### Måndag

07.00-22.00  
Tisdag 07.00-22.00  
Onsdag 07.00-22.00  
Torsdag 07.00-22.00

#### Freitag

07.00-20.00  
Lördag 09.00-17.00  
Söndag 09.30-19.30

### Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.30		MEDEL	MEDEL	MEDEL			
10.30						MEDEL	MEDEL
12.00	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL		
16.30	MEDEL				MEDEL		BAS
17.30	MEDEL	BAS	MEDEL	INTENSIV	MEDEL		MEDEL
18.30	BERG 75	INTENSIV	BAS	BAS			
19.30		MEDEL	MEDEL				

#### FÖRKLARINGAR

Pass i Lilla hallen.  
⊕ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.

#### ANLÄGGNINGAR

Max antal/pass:  
Stora hallen 45 st (Cirkelfys 36

## FOLKETS RÖST

# Var tränar du helst, inne eller ute?



**YANNICK KAMALI**, 16 år, student, Sundbyberg, tränar kondition och styrketräning.  
– Att vara ute och springa eller spela basket ger en frihetskänsla. Det beror på vädret, det bästa är när det är lagom varmt. Samtidigt känns träningen mer seriös inomhus. Jag gillar omväxlingen, jag försöker träna så allsidigt som möjligt.



**VANJA KLACKENBERGH**, 68 år, pensionär, Kungsholmen, tränar styrketräning.  
– Jag har aldrig tränat utomhus. Dessutom bor jag utomlands på vår- och sommarhalvåret då det är aktuellt. Jag tycker om att komma tillbaka till min lokal så jag tränar inomhus.



**MONIKA MUSOVIC**, 20 år, jobbar med lite av varje, Kungsholmen, tränar rörlighet och styrka.  
– Jag tränar helst inne eftersom vädret suger i Sverige. Jag har spelat basket och dansat en del och det tycker jag passar bäst inomhus. Jag skulle möjligen kunna tänka mig att yoga utomhus.



**ELIAS KRANTZ**, 29 år, musiker, Sundbyberg, tränar gym och Yoga.  
– Jag är gammal fotbollsspelare och har inget emot att vara utomhus. Det beror på vilken årstid det är. Men nuförtiden tränar jag mest styrketräning och det gör jag helst inomhus.



**KIM NICOSIA**, 38 år, 3D-grafiker, Sundbyberg, tränar med fria vikter i gymmet.  
– Inomhus, helt klart, det är ofta för kallt ute. Sedan är det smidigare att träna inomhus, allt man behöver finns på samma ställe. Men att cykla utomhus är okej.



**MIA BOHLENIUS**, 42 år, administratör på Baby planet, Stuvsta, tränar löpning och gym.  
– Det är otroligt skönt att vara ute och springa i det fria på en skogsväg. Älvsjöspåret är jättetrevligt. När jag inte tränar ute så kör jag styrketräning i gymmet.

## SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

**Friskis&Svettis Stockholm 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: SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING**

Medlemstidningen Friskispressen som utkommer sex gånger/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 VAR DU VILL

Du betalar bara 50 kronor för en engångsträning på annan F&S-förening i Sverige.

### FRISKIS&SVETTIS STOCKHOLM

bildades 1978 och har i dag cirka 66 000 medlemmar. Vi erbjuder 850 gruppträningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. F&S Stockholm har 1 375 ledare, instruktörer, vårdar och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

**VÄLKOMMEN TILL OSS!**



## FÅ FULL KOLL!

Vad hände i F&S Stockholm, Sveriges största ideella idrottsförening, under året som gick? Vem satt i styrelsen? Vart gick medlemsavgifterna? Ta ett eget exemplar av Verksamhetsberättelsen för 2010 på din anläggning.

### F&S STOCKHOLMS ÅRSMÖTE

När och var: 14/4 kl. 19.00, F&S City (Mäster Samuelsgatan 20). På hemsidan kan du läsa motionerna, svaren och besluten från årsmötet.

