

# Västerås



## BÖRJA TRÄNA UTE!

Nu kommer solen och värmen tillbaka. Upptäck alla dofter och färger och häng med i vår Träna ute grupp. Läs mer på sidan 5.



## Bygger ut Vi är många och blir fler...

Att utöka lokalerna är ett lysande exempel på hur pengarna går tillbaka till medlemmarna. **SID 2**

## Vår i luften Kan man bli kär på F&S?

Har du hittat din kärlek på F&S frågade vi i förra numret, javisst berättade två par. **SID 4**

**VISST KAN MAN** träffa sitt livs kärlek på F&S! Det gjorde Anna och Micke (längst bak), Therese och Alexander (längst fram)

VÄLKOMMEN

## Vind i ryggen



När jag skriver det här har jag just varit ute i strålende solsken och åkt långfärdsskridskor på Mälarens is. Att åka långfärdsskridskor är en underbar upplevelse. Helst ska skridskoturen gå på is som ligger som en spegel och det är som allra bäst när det dessutom är solsken och vindstilla.

**MIN SKRIDSKOTUR** startade från Lillåudden med vind i ryggen och fortsatte på den plogade banan mot Björnön och Geddeholm. Att ha vinden i ryggen och få forsra fram över vidderna är en härlig känsla. Fartvinden susar i öronen och det är lätt att glömma både tid och rum. Man får en känsla av att vara urstark, att det går att åka hur långt som helst och att ingenting kan stoppa en.

**DET ÄR LÄTT** att glömma bort att man bör ha en plan för hela turen och då även hemfärden. För mig blev den i nivå med ett tufft intensivpass i en mycket utmanande motvind.

**I VÅR FÖRENING** har vi verkligen vinden i ryggen och vi forsar fram på alla sätt och vis. Vi planerar på både kort och lång sikt för att ta tillvara våra medlemmars intressen på bästa möjliga sätt.

**DET ÄR DÄRFÖR VÄLDIGT ROLIGT** att få berätta att vi beslutat att under året genomföra en om- och tillbyggnation av lokalen på Björnövågen. Det är andra gången sedan vi flyttade in där 1993. Anledningen är naturligtvis först och främst att medlemsantalet ökar och att vi därför börjar bli väldigt trångboddade. Men vi vill också skapa utrymme för nya efterfrågade träningsformer som t ex Indoor Walking som blivit mycket populärt i flera andra föreningar. Ser fram mot sköna vårindar och att utbyggnaden snart tar fart. ●

ANDERS FALLGREN, ordförande  
styrelse@vasteras.friskissvettis.se

# VI GÖR PLATS FÖR TRÄNING OCH MÖTEN

Med egna lokaler finns det nästan inget som kan begränsa oss då man får möjlighet att erbjuda många olika träningsformer. Det känns som vi är i tränings- och byggbranschen. Nu står föreningen åter inför ett byggprojekt.

Det var en gång fyra personer som var träningssugna och startade IF Friskis&Svettis Västerås. Året var 1983. Träningen var då förlagd till gymnas-tiksalar och andra hallar i kommun. Armhävningar och sit ups genomfördes i en kamp med dammråttor och grus, vilket inte var någon kul upplevelse.

**ALLT EFTERSOM FÖRENINGEN** fick flera medlemmar växte behovet av en egen lokal. Jakten på lokal började ta fart i början av 1990-talet. Många byggnader fick besök av F&S lokalgrupp som bedömde om de var lämpliga för verksamheten. 1993 kom lösningen - Björnövågen 2 som fick namnet Jympalagret. Västmanlands Idrottsförbund, Korpen och andra föreningar fick då möjlighet att tillsammans med Friskis&Svettis hyra lokalen av Lantmännen. En stor jympasal, omklädningsrum och en liten kontorsdel var föreningens första steg på den kommande lokalutvecklingen.

**TRE ÅR SENARE BYGGDES** en del av lokalen om till ett gym på 90 kvadratmeter. År 1999 blev spinning F&S nya träningsform. – Vi ville tidigt vara med i utvecklingen och starta upp spinningen, säger Dick Lindgren, funktionär som deltagit i lokalgruppen under alla år.

”Att utöka lokalerna är ett lysande exempel på hur pengarna går tillbaka till medlemmarna. Med mer lokalytor blir trängseln mindre och trivselsen större - ett mervärde för föreningens alla medlemmar.”

Vi inventerade lokalen och fann en ledig yta i källaren som målades om och 19 spinningcyklar flyttade in, fortsätter han.

**FRISKIS&SVETTIS VÄXTE** så det knakade och blev snart trångboddade. Lokalgruppen fick åter ut och leta efter lokal. Bland annat så gjordes det en hopptest i gamla Samhalls lokal, rakt över gatan. När över hundra personer hoppar i takt under ett jympapass blir det stora påfrestningar på byggnader. Så var fallet med lokalen där testet visade att huset skulle sättas i gungning med en stor rasrisk som följd. Lösningen på trångboddheten kom först när Lantmännen sålde Björnövågen och alla hyresgäster flyttade ut, utom Friskis&Svettis.



**BJÖRNÖVÅGEN DÅ DET BEGAV SIG.** Fotot är taget någon gång i början av 50-talet då byggnaden användes som lager. Företaget som huserade här då hette Rudhes & Co.

**UNDER OMBYGGNADEN 2004** flyttade föreningen hela verksamheten till en lokal i Vallbyinstitutet där gym, spinning och kontor hade sin hemvist under ett halvår. Jympan kördes på Lögarängen under sommaren och i delar av lokalen, under ombyggnaden. Den 7 november samma år blev det så dags att flytta tillbaka till Björnövågen. Ytan ökade med 1000 m<sup>2</sup> - en stor jympasal på 630 m<sup>2</sup> och en mindre på 360. Gymmet blev tre gånger så stort med sina 400 m<sup>2</sup>, större spinninglokal och fräscha omklädningsrum.

Bygg stort och det blir snart trångt igen är ett uttryck i F&S-världen. Det är en sanning som föreningen fått uppleva flera gånger. Under hösten 2007 skrev föreningens styrelse på ett hyresavtal med kommun och den 11 januari 2009 invigdes den nya lokalen på Rocklunda - föreningens andra lokal.

**NU ÄR DET DAGS** för F&S att växa igen och den här gången är det Björnövågen som ska få sig en ansiktslyftning. Det planeras för större gym och omklädningsrum till herrarna. Logistiken och flöden i entrén ska bli bättre. Föreningen har även för avsikt att bygga ett rum där vi plussar på den redan breda träningsutbudet med ytterligare en - Indoor walking.

**NÄR JAG BLEV OMBEDD** att skriva den här artikeln, dök direkt mitt tidigaste minne av F&S upp, sommarträningen på Lögarängen, en fantastisk ”lokal”. Att höra Cornelius ”Turistens klagan” strömma ut ur högtalarna och se segelbåtarna guppa ute på Mälarens vatten och samtidigt få jympa tillsammans med alla träningssugna – vilken upplevelse. Det var i mitten av 1980-talet när föreningen var i sin linda. Nu använder föreningen sig av naturen som ”lokal” i träna ute verksamheten. ●

Är du nyfiken och vill veta mer om utbyggnaden? Tidsplan, ritningar och annan info kommer att läggas ut på hemsidan när allt är klart och beslutat.  
[friskissvettis.se/vasteras](http://friskissvettis.se/vasteras)

## VÅRA FINA TRÄNINGSLOKALER

### BJÖRNÖVÅGEN 3 500 m<sup>2</sup>

**Adress** Björnövågen 2, 721 30 Västerås  
Tre salar för jympa och annan gruppträning, spinning, gym, omklädningsrum med duschar och bastu, konferensrum och kansli. Huset är byggdes som lager för Rudhe & Co som flyttade in i lokalen 1949 med en lageryta på 3000 kvm – landets första enplanslager. Svenska Lantmännen blev sen ägare av huset som byggde om lokalen under 1993 till bland annat F&S. 2003 sålde Lantmännen huset till Fredrik Svensson m fl med en ombyggnad för Friskis&Svettis räkning 2004.  
Gå eller cykla - det finns bra cykel- och promenadvägar till lokalen. Buss nummer 15 och 10 stannar utanför lokalen och buss nummer 12 en liten bit bort på Björnövågen.  
150 parkeringar finns vid lokalen, avgiftsfria. Parkering får endast ske i anvisade P-rutor och i max 3 timmar. Det är enkelriktat när man kommer in på F&S parkering.



### ROCKLUNDA 3 500 m<sup>2</sup>

**Adress** Pontus Widéns väg 6, Västerås  
Två salar för jympa och annan gruppträning, spinning, gym, stretchrum, omklädningsrum med duschar och bastu. Huset byggdes under 2008 för Friskis&Svettis och invigdes 11 januari 2009.  
Gå eller cykla - det finns bra cykel- och promenadvägar till lokalen längs med Vasagatan. Buss nummer 17 och 19 stannar på Vasagatan, ca 100 meter från lokalen. Parkeringar finns vid lokalen samt på flera ställen på Rocklunda området. Parkering får endast ske i anvisade P-platser. De är avgiftsfria men vid evenemang kan parkeringsavgift förekomma men inte på de platser som ligger intill F&S lokal.

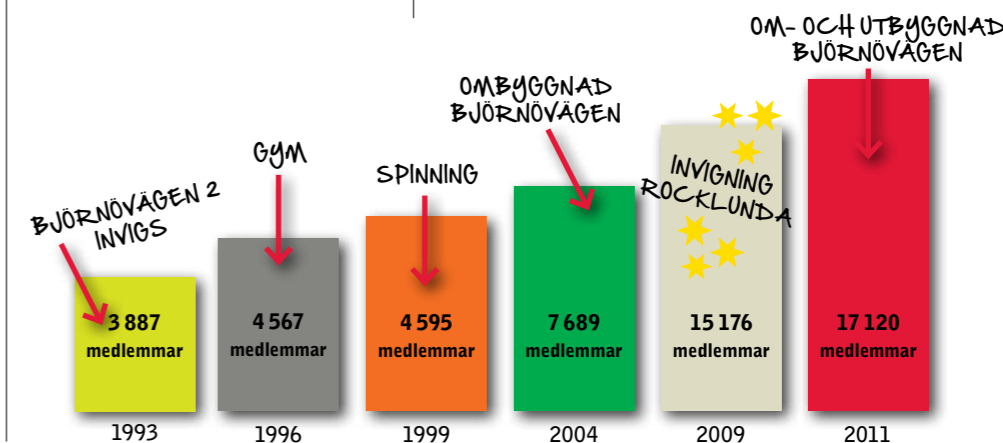


FOTO: JONNY MATTESSON, ARKIV ILLUSTRATION: CATRINE LUNDGREN

## Kärlek på Friskis

En mötesplats. På Friskis&Svettis i Västerås samsas över 17 000 medlemmar om lokalerna. Med så många som vill träna och må bra, knyts det lätt nya kontakter. Och visst hettar det till bland rörelseglädjen, konstigt vore det annars.

**A**lex och Therésés kärlekshistoria började 2005 på ett jympapass. Det var Alex som var ledare för passet och Therése frågade en dag om en låt hon gillade.

– Veckan efter på passet hade Alex med sig en hel skiva med den låten, plus massor med annan bra musik. Efter det bjöd han ut mig på fika, berättar Therése.

**THERÉSE FÖLL FÖRST FÖR ALEX** härliga energi och utstrålning. Hon gillar hans fina ögon och leende, berättar hon. När de sedan lärde känna varandra bättre upptäckte hon fler kvalitéer hos honom.

– Jag lade först märke till Therésés utseende. Men föll sedan mer och mer för hennes glada och samtidigt blyga framtoning. Vi kompletterar varandra så bra! Jag är mer rak på sak, nästan burdus ibland, säger Alex.

**DET TOG NÄSTAN ETT ÅR** efter det första mötet på jympagolvet till att de blev ett par på riktigt. Under den tiden hann de lära känna varandra bättre och hittade flera gemensamma intressen. 2008 blev paret sambos och efter ett drygt år köpte de hus ihop.

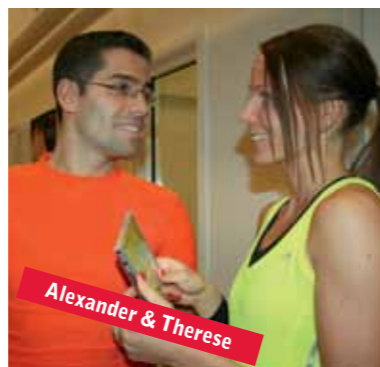
**ANNA OCH MICKES KÄRLEKSHISTORIA** började med ett anonymt mail från Anna. Hon hade då spanat in honom på jympagolvet och frågat runt lite.

– Jag var skitnervös och kollade mailen många gånger. På söndagen hade jag fått ett svar, berättar Anna. Micke trodde först att mailet var ett skämt, att någon drev med honom. Men han svarade ändå. Efter några mail fram och tillbaka kom Micke på vem den anonyma beundraren var.

– Jag hade ju faktiskt spanat in henne under passen vi varit på, utan att veta att hon var intresserad. Jag åkte ner till Friskis för att spana på henne en dag och efteråt stötte vi på varandra.

Samtalet blev väldigt nervöst och båda berättar att det pirrade i hela magen. De träffades för träning och middag någon dag senare och på den vägen är det.

– Vi kan verkligen säga att det sa klick på en gång! Det här hände för sju år sedan och nu har vi bott ihop i fyra år. Och vi har tänkt hänga ihop för resten av våra liv, vi har fortfarande samma pirr i magen, berättar Anna och Micke.



Alexander & Therese



Anna & Micke

**BÅDA PAREN HÅLLER MED** om att Friskis&Svettis har bra ragningspotential. Här är det lätt att lära känna varandra med lite småprat, men samtidigt ligger det lite spänning i det. Till sist fick paren frågan om de tror på kärlek vid första träningspasset. Meningarna är lite delade. Therése och Alex tror att det krävs lite mer än bara första anblicken på utseendet, för att bli riktigt kära. Anna och Micke tror absolut att det är möjligt, att det bara gäller att öppna upp ögonen. Så låt värkänslorna sprudla och skapa din egen love story. ●

KARIN WITTUR, TEXT OCH FOTO



## Vad händer i kroppen när vi blir kära?

Dopamin, oxytocin, adrenalin, endorfin - mycket händer i vår kropp när vi blir förälskade.

**VID EN FÖRÄLSKELSE** kickar en mängd hormoner igång. Med dessa hormoner i kroppen känner vi oss glada och upprymda. De skänker lugn, avslappning och koncentrationsförmåga. De får oss att våga mer. De fungerar som kroppens eget morfin och vi kan till och med få abstinens utan dem. När du är förälskad syns det givetvis även på utsidan. Rosiga kinder, glittrande ögon, lyster i hyn och ett ofrånkomligt leende på läpparna talar sitt tydliga språk. Det är inte många som undgår att se din förälskelse.

**DOCK ÄR DET INTE BARA FÖRÄLSKELSE** som kan framkalla dessa reaktioner. Visst låter det slående likt det härliga ruset efter träning? Kanske är det inte så förvånande att många människor träffar sin tilltänkta just i träningslokalen. Träning och förälskelse har många gemensamma nämnare och med hormoner rusandes runt i kroppen som skänker glädje och mod så är det inte förvånande att en första träff på gymmet kan leda till långt många fler. ●

MARIA NILSSON, TEXT



**TRÄNA UTE** är det perfekta motionspasset för dig som vill komma ut i naturen och njuta av den friska luften. Här syns Anders Ek, Irene Barrö och Torbjörn Ahl.

## Häng med på vår uteträning

**ATT TRÄNA UTE** är roligt, härligt och nyttigt för kroppen. Inomhus träning i all ära men naturen som träningslokal är väl ändå något alldeles extra. Träna ute är en träningsform som har hamnat lite i skymundan av de andra träningsformerna. Det är det perfekta motionspasset för dig som vill komma ut i naturen och njuta av den friska luften. Om du tränar inför ett lopp, t ex Våruset, så passar det jättebra att följa med på våra jogging pass som finns i olika nivåer.

Under vintertid startar våra TRÄNA UTE-pass från Björnövågen och från den 11 april startar vi från Rocklunda. Då lägger vi till stavgång och jogging på startnivå på måndagar samt promenad/stavgång på tisdagar klockan 10.00. Man kan även låna stavar, allt för att alla ska kunna vara med.

**Måndag den 16 maj** kör vi "Stjärnan" då det blir jogging, styrka och stafett. Under våren finns möjlighet att efter Cirkelfys passet söndagar 16.00 på Rocklunda jogga tillsammans i grupp. Joggingen är anpassad till de flesta motionärer. Man kan variera och kombinera TRÄNA UTE-pass i det oändliga. Det enda som sätter stopp är fantasin...

CAROLINE BJÖRKLUND, ISABELLE WILLÉN, TEXT

## KOMBINERA MERA!

... variera och kombinera gärna din träning

Cirkelfys kl 16.00 och ett joggingpass kl 16.50 på Rocklunda. Dessa pass kan med fördel kombineras. Cirkelfysen består av tre varv med åtta stationer som är lite lättare för att du ska ha en möjlighet att orka med löpningen. Löpningen är anpassad för att passa de flesta motionärer. Se mer info på hemsidan [friskissvettis.se/vasteras](http://friskissvettis.se/vasteras).



## DJUNGELTRUMMAN GICK...

I Friskispressen nr 1 ställde vi frågan hur nyfiken du är, vad du vill veta om din förening, vad vi skall skriva om och hur du vill ha information. Vi fick in många trevliga tips och fastnade för **Elin Bergstrand, Jenny Eklund, Lena Bonny, Åsa Mattiasson** och **Robert Helmrich**. Vi lottar ut väskor och tre halvårs-allkort bland er som tack för era inskickade bidrag.



## BLI FUNKTIONÄR!

Har du kraft och tid att engagera dig i ett ideellt uppdrag? Stimuleras du av möten med nya människor? Som värd, ledare eller instruktör i Friskis&Svettis kommer du med i ett gäng engagerade och härliga människor som har ett gemensamt intresse. Ett intresse för lustfylld fysisk aktivitet och hälsa, men som också har en avslappnad inställning till prestationer och krav till livet och glädjeämnen.

Läs mer på vår hemsida [friskissvettis.se/vasteras](http://friskissvettis.se/vasteras)

## ÖPPETTIDER KOMMANDE HELGDAGAR

<b>Skärtorsdag</b>	07.00 - 19.00 Björnövågen och Rocklunda
<b>Långfredag</b>	Stängt Björnövågen, 10.00 - 19.00 Rocklunda
<b>Påskafteon</b>	09.00-15.00 Björnövågen, stängt Rocklunda
<b>Påskdagen</b>	Stängt Björnövågen, 10.00-19.00 på Rocklunda
<b>Annandag påsk</b>	10.00-21.00 Björnövågen, stängt Rocklunda
<b>Valborgsmässoafton</b>	09.00-13.00 Björnövågen, 09.00-17.00 Rocklunda
<b>Sö 1 maj</b>	09.30-21.00 Björnövågen, 13.00-21.00 Rocklunda
<b>Ti 2 juni Kristi him.</b>	13.00-21.00 Björnövågen, 09.00-13.00 Rocklunda
<b>Må 6 juni</b>	Stängt

Team Sportia är föreningens medlemsbutik. Följande medlemsaktivitet är planerad i butiken på IGOR gallerian

## VIP kväll onsdag 1 juni kl 10-19

Mellan klockan 10-19 har alla Friskis&Svettis medlemmar 20% rabatt på allt i butiken. Medtag medlemskortet!

**TEAM SPORTIA**

## NÄSTA NUMMER UTE DEN 7 JUNI

I nästa nummer kan du bland annat läsa om det är någon skillnad träningsmässigt på att cykla ute och spinning? Lite sommarinspiration blir det också och givetvis rapport om den pågående utbyggnaden.

Vi ses!

## Program 18 april – 6 juni

→ Från och med måndag 18 april så kommer vissa pass i programmet att "släckas ner" som vi vet har få deltagare i slutet av våren. På hemsidan hittar du alltid uppdaterat program.

### Jympa & övrig gruppträning, träna ute - ingår i Allkort eller Jympa & övrig gruppträning

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.30 Senior	09.30 Senior	11.30 Medel	09.30 Senior	07.00 Olika pass	09.30 Yoga 1 75	10.00 Medel
11.30 Medel	10.30 Bas	17.00 Bas	11.30 Bas	07.00 Yoga 1	09.30 Bas	11.00 Enkel
16.15 Medel (GG)	11.30 Yoga 1	17.00 Junior 7-12 år	11.30 Yoga 1	10.30 Bas	10.00 Röris 6-9 år	11.00 Styrka/bas
17.00 Cirkelfys	11.30 Ki balans	17.00 Intensiv	11.30 Medel	11.30 Medel	10.00 Familj	15.00 Familj
17.00 Step 1	16.30 Medel	17.30 Puls/medel	16.30 Puls/bas	16.00 Bas (GU)	10.45 Medel	16.00 Cirkelfys
17.15 Styrka/bas	17.00 Medel	17.30 Start	16.30 Medel	16.00 Medel	11.00 Bas	16.50 Jogging - Rocklunda
17.15 Puls/medel	17.00 SkivstångSpin 90	18.00 Core	17.00 Enkel	16.00 Dans senior	11.00 Puls/medel	17.00 Bas
17.30 Yoga 1 75	17.30 Bas	18.00 Station/medel 75	17.00 Yoga 1 75	16.30 SkivstångSpin 90	15.00 CoreSpin 90	17.00 Medel
18.00 Medel	17.30 Medel	18.30 Medel	17.30 Medel	17.00 Dans	15.00 Roulette	17.15 SkivstångSpin 90
18.00 Core	18.00 Aerobics 1	19.00 Skivstång	17.30 Bas	17.00 Intensiv		17.30 Yoga 2 90
18.15 Intensiv	18.15 Yoga 1 75	19.15 Cirkelfys	18.00 Ki box 1 75	17.15 Medel 75		18.00 Station/medel 75
18.15 Puls/bas	18.30 Medel	19.15 Bas (GG)	18.15 Skivstång	Vid sjukdom/förhinder kan ordinarie pass ersättas med annan intensitet eller ledare. Se aktuellt webschema på friskissvettis.se/vasteras.		18.00 Ki box 2 75
18.30 Träna ute BV*	18.30 Puls/bas	19.30 Dans	18.30 Medel			(GG) 18.00 Bas (GU)
19.00 Skivstång	19.00 Core bosu, Core		18.30 Träna ute BV*			18.15 Core bosu
19.00 Ki box 1 75	19.30 Medel (GG)		19.15 Core bosuSpin 90			19.00 Puls/medel
19.15 Dans afro			19.30 Puls/medel			19.15 Step 1
19.30 Medel			19.30 Cirkelfys			19.15 Medel
20.00 Aerobics 1						

\* Träna ute på Björnövågen (ingår i alla träningskort) -> **Måndagar:** bas- och medeljogging, löppass samt cross **Torsdagar:** bas- och medeljogging samt löppass

### Spinning - ingår i Allkort eller Spinning

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.30 Medel	09.00 Bas	11.30 Medel	11.30 Bas	07.00 Olika pass	10.30 Roulette	13.30 Bas
16.30 Medel	11.30 Medel	17.15 Puls	17.15 Puls	11.30 Medel	15.00 CoreSpin	17.00 Olika
17.15 Medel	16.30 Bas	17.15 Medel	17.15 Intensiv 75*	16.00 Bas		17.15 SkivstångSpin
18.15 Start	17.00 SkivstångSpin	18.30 Bas	18.30 Medel	16.30 SkivstångSpin		17.00 Bas
18.30 Bas	17.45 Puls	18.30 Bas	18.30 Medel	16.30 Medel		18.15 Medel
19.15 Puls/distans	18.45 Medel 75	19.30 Medel	19.15 Core bosuSpin			
19.45 Intensiv*	19.00 Intensiv fr v 19		19.30 Bas			

\* fr o m vecka 19 Intervall

### Cirkelgym och cirkelfys - ingår i Allkort eller Gym

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
16.00 Cirkelgym	18.00 Cirkelgym	08.00 Cirkelgym	17.30 Cirkelgym			16.00 Cirkelfys
17.00 Cirkelfys		17.45 Cirkelgym	19.15 Cirkelgym			18.30 Cirkelgym
18.45 Cirkelgym		19.00 Cirkelgym	19.30 Cirkelfys			
		19.15 Cirkelfys				

### Öppettider - Lokaler och gym

→ Vi ber dig respektera öppettiderna då du inte kan vistas i lokalerna efter stängningstid.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00 - 21.30	07.00 - 21.30	07.00 - 21.30	07.00 - 21.30	06.00 - 19.30	09.00 - 13.00	09.30 - 21.00
06.00 - 21.30	07.00 - 21.30	07.00 - 21.30	07.00 - 21.30	07.00 - 19.30	09.00 - 17.00	13.00 - 21.00

### BJÖRNÖVÅGEN

### ROCKLUNDA

### FRISKIS&SVETTIS ÄR EN IDEELL FÖRENING.

→ Träningskortet är personligt.  
→ Träningskortet gäller endast på Friskis&Svettis Västerås  
→ Köpt träningskort återlöses ej.  
→ Förlorat träningskort ersätts med en kostnad av 50 kr.  
→ Som medlem är du under träning försäkrad i försäkringsbolaget IF.  
→ IF Friskis&Svettis Västerås är ansluten till Riksidrottsförbundet och tar avstånd från all doping. Kontroller förekommer och den som testas positivt eller vägrar lämna prov stängs av från träning hos oss.  
→ För personliga tillhörigheter som t ex värdesaker, skor och kläder ansvarar ej.  
→ För köp av kort med ungdoms-, pensionärs- och studeranderabatt gäller att du kan uppvisa giltigt legitimation och studerandeintyg.  
→ Ändringar i schema kan förekomma.  
→ Vi behöver ditt samtycke för att data-behandla dina person-uppgifter. De används för att administrera ditt medlemskap. När du köper ett träningskort samtycker du till att vi får behandla person-uppgifterna.  
→ Ytterskor ute - inne-skor inne! Ställ dina ytterskor på skohyllorna. Vill du läsa in eller ta med dina ytterskor, lägg dom i en plastpåse som finns vid skohyllorna.

Vid sjukdom/förhinder kan ordinarie pass ersättas med annan intensitet eller ledare. Se aktuellt webschema på friskissvettis.se/vasteras.

**GG Gratis gymnasie**  
Gratis för gymnasieungdom. Ej försäkrade.  
**GU Gratis ung**  
Gratis för ungdomar 12-15 år i sällskap med vuxen med aktivt medlemskap. Ej försäkrade.

### JYMPA

Ett jympapass inleds med ca 10 min uppvärmning innan styrke- och konditionsdelen tar över i ca 25-30 min. Varje pass avslutas med nedvarvning, stretch och avslappning i 10 min. Längden är alltid 55 min om inte annat anges. Åldersgräns där inte annat anges är det år du fyller 12 år.

#### START

Lätt jympa för dig som ska komma igång.

#### BAS

Varierat och utan hopp.

#### MEDEL

Tempo och en del hopp.

#### INTENSIV (16 år)

Tuff genomkörare.

#### ENKEL

För intellektuellt funktionshindrade.

#### FAMILJ

Lekfull jympa för barn (3-6 år) och vuxna tillsammans. Kortet är för barnet, vuxen följer med gratis.

#### JUNIOR

Jympa för barn 7-12 år.

#### PULS

Mer utrymme för kondition.

#### ROULETTE

Olika pass, ledare och tider. Ordinarie pass eller tempapass.

#### RÖRIS

Jympa för barn 6-9 år, 40 min.

#### SENIOR

För äldre.

#### STATION (16 år)

Styrka i stationer.

#### STYRKA

Mer utrymme för styrka.

### ÖVRIG GRUPPTRÄNING

Utöver den traditionella jympan har vi ett stort utbud av olika gruppträningsskolor.

#### AEROBICS

Stegkombinationer med dansig känsla.

#### AEROBICS INTRO

Introduktionspass.

#### CIRKELFYS (16 år)

Fysträning med betoning på uthållig styrka i stationer med mycket driv.

#### CORE

Funktionell träning med fokus på bälstabilitet. Finns även som kombipass.

#### CORE BOSU

Corepass med redskapet bosu. Finns även som kombipass.

#### DANS

Showa loss med steg och dansstilar. Finns även i varianten dans senior.

EN AKTIVITET	3 mån	6 mån	1 år	Autogiro
Träna ute - ingår i alla övriga träningskort.	100:-	200:-	400:-	-
Jympa & övrig gruppträning	600:-	850:-	1 500:-	144:-
Spinning	600:-	850:-	1 500:-	144:-
Gym	800:-	1 100:-	1 900:-	182:-
Gym-dag - inpassering måndag-fredag före kl. 15.00	550:-	750:-	1 300:-	125:-
Gym ung - ungdom 13-15 år, se regler på hemsidan.	350:-	450:-	700:-	91:-
ALLKORT	3 mån	6 mån	1 år	Autogiro
Hela utbudet, alla aktiviteter	1 100:-	1 500:-	2 500:-	240:-
ÖVRIGA KORT				
Klippkort - gäller 10 gånger under ett år på valfri aktivitet. (16 år)				450:-
Specialkort - Familj, Enkel, Junior (gäller även på Röris), Start (Jympa & Spinning). Terminalgiltighet - olika slutdatum - se hemsidan.				300:-
RABATTER (gäller korten EN AKTIVITET och ALLKORT)				
Pensionär och heltidsstuderande - giltigt bevis skall uppvisas vid kortköp.				20%
Ungdom - 12-15 år.				50%
<b>Plusgiro 476 59 29-7 Bankgiro 5305-6206</b>				

#### DANS AFRO

Steg och rytmer med inspiration från afrikansk dans.

#### KI BALANS

Frigörande, fokuserad och mjuk träning.

#### KI BOX

Box- och kampsportsträning möter jympan.

#### SKIVSTÅNG (16 år)

Effektiv och utmanande styrketräning.

Finns även som kombipass, se spinning.

#### STEP

Stegkombinationer med dansig känsla på step up-bräda.

#### YOGA

Vår egen yogaform.

### KOMBIPASS

Gruppträning- och spinningkombinationer. Passen är totalt 90 min. och vänder sig till vana motionärer.

#### SKIVSTÅNGSPIN (16 år)

Skivstång i jympasalen, därefter spinning på medelnivå. Det går att träna bara skivstångsdelen.

#### CORESPIN (13 år)

Core i jympasalen, därefter spinning på medelnivå. Det går att träna bara coredelen.

#### CORE BOSUSPIN (13 år)

Core bosu i jympasalen, därefter spinning på medelnivå. Det går att träna bara Core bosudelen.

#### SPINNING

Ta gärna med vattenflaska och handduk. Passen är 55 min där annat inte anges.

#### SPIN/START

Skonsam spinning för dig som vill komma igång.

#### SPIN/BAS

Rejäl och kul träning på skonsam och lågintensiv nivå.

#### SPIN/MEDEL

Effektiv konditionsträning på en optimal träningsnivå.

#### SPIN/INTENSIV

Tuff konditionsträning, för vana motionärer.

#### SPIN/PULS

Pulsbaserad träning på medelnivå, för vana motionärer. Med hjälp av pulsmätare ser du din hjärtfrekvens under passet. Finns endast på Björnövågen.

#### SPIN/PULS DISTANS

Pulspass med fokus på uthållighet och jämnare pulsnivå.

#### SPIN/ROULETTE

Olika pass, ledare och tider. Ordinarie pass eller tempapass.

#### TRÄNA UTE

Jogging och Cross är mängas absoluta träningsfavorit, som egen träningsform eller som komplement till annan träning. Alla träna ute aktiviteter ingår i alla träningskort.

#### JOGGING

Uteträningens klassiker - från startnivå till tuffare pass.

#### CROSS

Varierad uteträning med jogging och styrketräning i stationer.

### STYRKETRÄNING

Vi har två fräscha gym med stort utbud av maskiner och fria vikter. Du får träna på gymmet från det år du fyller 16 år.

#### CIRKELGYM (16 år)

Gruppträning i gymmet där du tränar individuellt vid olika stationer och maskiner.

#### GYM UNG (13 år)

Träna på gymmet tillsammans med vuxen från det år du fyller 13 år. Gemensam gyminstruktion krävs, se hemsida.

### BRA ATT VETA VID KORTKÖP

#### MEDLEMSAVGIFT

100:- per kalender-år tillkommer på alla träningskort! Gäller även klippkort.

#### AUTOGIRO

Tecknas i receptionen, se hemsida.

#### ENGÅNGS-BILJETT

40:- under 17 år

50:- medlem

70:- icke medlem

Värdet av EN engångsbiljett

avdrages vid kortköp mot uppvisande av kassakvitto.

UPPEHÅLL OCH SJUKDOM

Vi "fryser" inte träningskort! Vid skada eller sjukdom betalar vi tillbaka den del av träningsavgiften som återstår, fr o m den dag du uppvisar ett giltigt läkarintyg i receptionen, måndag-fredag kl. 08.30-17.00

ÅLDERSGRÄNSER

12 år - Jympa (ej station, intensiv) och träna ute.

13 år - Spinning, Gym-ung (i vuxens sällskap, se regler på hemsidan)

16 år - Intensiv, Skivstång, SkivstångSpin, Station, Cirkelfys, Cirkelgym och Gym.

På Ki box rekommenderar vi dig under 16 år att ta med jämbördig partner.

GYM-INSTRUKTION

Depositionsavgift 150:- för icke medlem och 70:- för medlem.



## FOLKETS RÖST

# Raggningspotentialen 1-10?

Kan man verkligen träffa sin själsfrände på Friskis&Svettis? Vi frågade några medlemmar hur det står till med raggningspotentialen i våra träningslokaler.



**IDA OLBY**, gymmar och går på olika pass.

– Om man ser raggningsmöjligheten inifrån gymmet, så går det alltid att fråga någon om hjälp när man är osäker på maskiner eller övningar. Har du fått igång ett samtal är det ett ypperligt tillfälle att lägga in lite "småsnack". Det går att ragga om man verkligen vill!



**JESSICA MOLIN**, student, gymmar – Raggningspotentialen är nog en 7:a i alla fall. De flesta på gymmet är lättklädda och muskler attraherar ju alltid. Det finns några snygga killar som jag kollat in. Men jag är ju här för att träna i första hand...



**ÅSA AHLIN MALNACS**, förskolelärare, gymmar – Potentialen är nog en 8:a i alla fall. Det samlas ju alla möjliga typer av människor, åldrar och så här och det är positivt. Jag har själv inte spanat in någon eftersom jag är lyckligt gift. Annars hade jag säkert kunnat ragga här.



**JOHAN ALFREDSSON**, lastbilschaufför, gymmar.

– För mig är raggningspotentialen en 5:a kanske, men det varierar nog på vem man frågar. Är man ute efter att ragga, är den säkert högre. Jag hade säkert kunnat ragga här om jag varit singel, men jag har familj.



**ROLF PETERSSON**, jobbar med kärnkraft, går på jympa. – Jag sätter nog en 5:a på potentialen här. Här är alla aktiva och sköter sin kropp och det är nog bra. Det är ju många unga här också, det ökar nog potentialen. Jag har sett många snygga tjejer här. Är man singel så är det ett bra raggställe, absolut.



**DENIZA BUDUR**, jobbar på skola, tränar allt – Minst en 6:a. Jag tycker att det ökat nu mot förut. Jag har själv kollat såklart, det finns många snyggingar. Jag är lite feg för att ragga själv, men visst skulle jag kunna...



## SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

**Friskis&Svettis Västerås är en ideell idrottsförening som erbjuder träning för alla åldrar. Som medlem i Friskis&Svettis får du inte bara nya träningsvanor och bättre hälsa. Du får dessutom:**

### FRISKISPRESSEN – 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 VAR DU VILL

Du betalar bara 50 kronor för en engångsträning på annan Friskis&Svettis förening i Sverige mot uppvisande av medlemskort.

### FRISKIS&SVETTIS VÄSTERÅS

bildades 1983 och blev mer än 17 000 medlemmar under 2010. Vi erbjuder över 160 gruppträningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. Friskis&Svettis Västerås har 330 ledare, instruktörer, värdar och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

### VÄLKOMMEN TILL OSS!

## TESTA FRISKIS&SVETTIS

KOM OCH PROVA ETT VALFRITT TRÄNINGSPASS PÅ FRISKIS&SVETTIS VÄSTERÅS

Giltigt t o m 7 juni 2011

Namn: .....

Adress: .....

E-post: .....

Personnummer: .....



### JAG VILL TESTA:

- Jympa/ övrig gruppträning
- Gym
- Spinning
- Träna ute

