

**NYA  
SOMMAR  
TIDER**  
**OFÖRÄNDRAD  
TRÄNING?  
SEX SVARAR!**



FOTO: LOUISE SÖRENSEN

## Kom ut, det är ju vår!

Cross och jogging är i full gång och snart får du fatta stavarna! Öka flåset och få färg på kinderna.

**SID 4-5**

## Vad gör de bakom disken?

Fyra glada ansikten möter dig och dina önskemål med glada hej och stora leenden. Möt tjejerna som är hjärtat i Friskis&Sveltis.

**SID 2**

**CROSSGÄNGET**  
Patrik Pettersson,  
Isa Seigerlund,  
Fredrik Larsson,  
Rolf Ellenfors,  
Maria Britts och  
Mari Bergström  
bättrar på kondisen  
i Sveriges vackraste  
träningssmiljö.  
Det är snack, flås  
och skratt!

## VÄLKOMMEN

# Hur är lusten på Gotland?

Vad är det som gör att över tre tusen personer på Gotland är medlemmar i Frisks&Svettis och känner för att ta sig till Norra Hansegatan för att träna? En av förklaringarna är nog att det är lustfyllt. Annars hade det inte blivit av. Det är den idén som vi i vår förening bär med oss och tror på. Visst kan man tvinga sig till motion för att det ska göras, men efter ett tag så får vi som människor liksom andra tankar och aktiviteter som brukar ta över.

Därför tror vi på lustfylld träning som lockar dig till att hålla dig i form, som gör att du ler när du tänker på ett träningspass som har den rätta musiken och det perfekta tempot. Träningen ska också hålla hög kvalitet, om du satsar av din fritid så ska det du får vara superbra. Inget halvdant! Men lustfyllt!

Det ska vara öppet och tillgängligt för alla, inga gräddfiler, inga tävlingar och priser, men däremot hyfsade träningsavgifter som allas plånböcker klarar av.

**LUSTEN ATT TRÄNA** kan också finnas i en vacker miljö, härlig luft och sköna vindar. Visst har vi fått en fantastisk lokal som är både vacker och funktionell men nu när våren kommer kan lusten väckas bland vårvindar och sol. Därför satsar vi i Visby mycket på träning utomhus, läs mer om det på de följande sidorna. Och snart är det sommar och utejympa att se fram emot. Det du! ●

STELLAN SUNDH, ordförande  
ordforande@visby.friskissvettis.se



# Spindlarna i nätet

Receptionen är Frisks&Svettis hjärta och ansikte utåt. Här jobbar ett gäng energiska tjejer med allt som har med medlemskap, bokningar, administration och ekonomi att göra.

Det är de som driver maskineriet bakom verksamheten och ser till att allt funkar. Framför allt ser de till att alla motionärer blir glatt mottagna och att de får svar på sina frågor. Målet är att alla ska känna sig sedda och välkomna.

→ **SUSANNE** vikar som verksamhetsledare. Hon tycker att den egna lokalen och receptionen har stärkt Frisks& Svettis väldigt mycket och att den har stor betydelse för sammanhållningen i föreningen.

– Kontakten med dem som tränar hos oss är fantastisk! Man byter några ord med alla, det är hej och mors hela tiden.



→ **Elin Hansson**  
Gör: Praktik F&S



→ **Annika Svensson**  
Gör: Receptionist



→ **Marie Muttoni**  
Gör: Vårdinna/adm.



→ **Anette Lindquist**  
Gör: Kanslist

→ **ANNIKA** är receptionsvärdinna och jobbar med alla löpande uppgifter. Förutom det är hon marknadsassistent och ansvarar för att medlemsinformationen är aktuell.

– Viktigast är bemötandet, säger Annika. Vi ska leva upp till våra värderingar. Målet är ett leende!

→ **ULLA** är receptionist och delar arbetsuppgifter med de andra i receptionen.

– Jobbet är väldigt varierande, roligast är kontakten med alla motionärer, det är ren glädje!

→ **MARIE** är värdinna och jobbar med många olika uppgifter. Det är Marie som administrerar allt som rör lokalt aktivitetstöd.

– Jag gör allt och lär mig nytt hela tiden, det är det som är så roligt med det här jobbet, säger Marie.

→ **ANETTE** jobbar som kanslist och sköter större delen av de administrativa uppgifterna, som till exempel ekonomi, medlemsregister och post. Hon har också hand om kontakterna med skolor när det gäller Arbetsplatsförlagd Utbildning, APU.

Klockan halv fem lämnar tjejerna över till de ideella krafter som bemannar receptionen på kvällarna. ●

LENA CALDERON, TEXT



## Fikapaus!

Efter mångas önskemål kommer vi nu äntligen att kunna erbjuda mackor och bullar till försäljning i receptionen! ■



20:-

10:-

...mums!

## Smart ficka!

Vad ska jag lägga min skåpsnyckel? Inga problem – vi har lösningen! Svettarmband med smart dragkedja! Finns att köpa i receptionen. Har du inget hänglås? Lugn, finns det också! ■

45:-



## Praktik – javisst!

**ELIN HANSSON, 18 ÅR** Gör sin praktik, fem veckor på F&S.  
– Här trivs jag väldigt bra. Jag blir inspirerad och på gott humör och får möta alla glada motionärer. Och så har jag börjat träna också. ■

## Mer uppvärmning

Efter önskemål från våra gymmare köpte vi i början av mars in fler uppvärmningsmaskiner till gymmet. Tre AMT och ett löpband av märket Precor. AMT står för Adaptive Motional Trainer och är världens första konditionsmaskin som anpassar sig till kroppens egna rörelser! ■



**RÄTT SVAR TÄVLING!**  
My Gerndt blev vinnare av denna ryggäck



**RÄTT RAD:** x x 2 2 1 2 x

## Grattis My Gerndt

Därför väljer jag F&S när jag tränar! "Som motionär och mamma måste jag ha en kvalitetskjuts. F&S har det jag och mina barn behöver – lusten, längtan, proffsen och priset. Jag får massor av kraft över – här hittar vi hela kittet, från morgon till kväll – hela veckan!

## UTBUD

**JYMPA** Pass finns på bas-, medel- och intensivnivå och i ett antal olika passvarianter. Längden är alltid 55 min om inte annat anges. Åldersgränser på alla pass (utom familj och junior) är det år du fyller 12.

**BAS** – Rejält, lättillgängligt och härligt utan hopp. Bygger effektivt och skonsamt upp styrka och kondition. Perfekt både för nybörjare och vanejympare.

**MEDEL** – Högt tempo, varierad belastning och en hel del hopp. Passar dig som är ganska vältränad.

**INTENSIV** – Kräver att du vältränad och tål hög belastning och tempo.

**PULS** – Fartigt med mycket kondition. Roligt och utmanande.

**SKIVSTÅNG** – Effektiv och utmanande träning med hjälp av skivstång.

**SKIVSTÅNG INTERVALL** – Ett Skivstångspass som plussats på med 15 minuter konditionsträning i intervallform. Konditionsövningarna är enkla men rejält jobbiga, om du vill. Passet vänder sig till dig som är vältränad och som vill komplettera Skivstång med konditionsträning i ett och samma pass. Passet är 75 minuter

**STEP** – Ett aerobicspass med stegkombinationer i block på stepbräda.

**AEROBICS** – Stegkombinationer med dansig känsla.

**CORE** – Bygger både på enkla och mer fokuserade övningar och på större, sammansatta övningar för hållning, stabilisering och balans. Du tränar utan redskap, det vill säga med kroppen som belastning.

**CORE BOSU** – Vill du lägga till en dimension till din Coreträning, då är ett vingligt underlag en perfekt utmaning. Och Bosu, som kan liknas vid en "halv balansboll fäst på en platta" är ett mångsidigt redskap. Med denna boll/balansplatta tränas och utmanas din bälstabilitet, styrka och balans och den ger även möjligheter till att jobba upp pulsen.

**RYGG** – Skonsam och säker men ändå rejäl träning. Tränar ryggens styrka, rörlighet och stabilitet.

**CORE MAMMA** – För dig som vill komma igen efter graviditet och förlossning. Bygg upp och hitta tillbaka till hållning, styrka och rörlighet med genomtänkt träning. Vi jobbar även med kontroll av bälstabilitet och botten. Till mammapassen får också de små följa med.

**FAMILJEJYMPA** – Rörelselek för barn från 2 till 6 år och deras föräldrar. Mormor, morfar, farmor, farfar är givetvis också välkomna. Barnen måste fylla minst 2 år under den termin det gäller.

**BARNTILLÅTET** – De barntillåtna passen är vanliga pass, Jympa/bas som öronmärks "barntillåtet". Ledaren tar vara på de minsta närvaro i sitt upplägg av passet, musiken och i sitt ledarskap. Från 7 år.

**JUNIOR** – Fartfyllt jympapass för killar och tjejer, med kul och bra träning för hela kroppen. 6–12 år.

**KNATTE** – Med tonvikt på lekfull jympa för bara barn! På Knatte jympar barn 4–6 år, utan vuxna.

## SPINNING

Vi har hela 30 bekväma, stabila spincyklar som enkelt ställs in för att passa dig. Ta gärna med vattenflaska och handduk. För att få spinna behöver du vara över 150 cm lång (och 13 år fyllda). Passen är 55 min.

**SPIN/BAS** – Rejält för dig som vill träna på en skonsam och låg-intensiv nivå.

**SPIN/MEDEL** – Passar dig som både vill och kan ligga på en högre pulsnivå under en längre tid.

**SPIN/INTENSIV** – För den vane spinnaren som vill få ut det där extra.

## GYM

Vi erbjuder fräscha maskiner, avdelningar med fria vikter och hantlar, stretchyta med bollhörna och en rejäl konditions/uppvärmningsyta. Ta gärna med vattenflaska och handduk.

**INTRODUKTION** – Genomgång av grundläggande styrketränningsprinciper och maskinvisning.

**JUNIOR** – Obligatorisk instruktion genomförs alltid med målsman.

# Ut och kut! Våren är här och uteträningen är i full gång



Byt jympagolvet mot gräs och stigar då och då och träna ute i friska luften.

**F**riskis&Svettis Visby har troligen Sveriges vackraste uteträningsmiljö där flera grupper i veckan får en ordentlig genomkörare och trevligt umgänge samtidigt. De tränar cross och jogging. Fem eller tio kilometer under ledning av två utbildade ledare.

**LÄTTSAMT OCH PRESTIGELÖST** De som tränar utomhus utvecklar en alldeles särskild sammanhållning. Det är mycket snack på passen och det uppstår en kul, gemensam jargong. Oftast finns en kärntrupp med dem som kommer ofta men nya motionärer kommer till hela tiden och blir en del av gemenskapen. Man bryr sig om varandra på ett sätt som är svårt att göra på jympan eller

”

**Väldigt effektivt, förbaskat trevligt och skönt**



i gymmet. Om det spöregnar kommer motionärerna ändå, för annars tror de att de övriga skulle bli oroliga och undra var de är.

– Våga prova! Även om du inte har tränat löpning tidigare kan du vara med på crossträningen. Du kan springa i ditt eget tempo. Vi har uppsamlingsheat och fångar upp alla genom att de som springer mest och fortast gör en loop och på så sätt får lite extra träning. Man kan se avbrotten för styrketräningen som extra andhämtningspauser, säger Maria Britts, som är både cross- och joggingledare.

I år kommer man att ordna startgrupper för nybörjare som känner sig osäkra och som vill ta det lite försiktigt i början. (Kolla på F&S hemsida eller på anslagsstavlan i träningslokalen)

**ALLTID VACKERT VÅDER!** Vädret är en icke-fråga för utemotionärerna. Joggingen startade redan i februari på plogade cykelbanor och håller på till mitten av december. Även om solen inte alltid skiner utgår träningen från Frisks&

Svettis lokaler i Flexhuset och fortsätter på olika banor runt om i Visby. Passen är upplagda enligt samma principer som all annan träning – uppvärmning, löpning i först i lugn takt sedan snabbara, nedvarvning och stretching på platsen där det började, i Friskislokalen. Crosspassen har flera avbrott för rörlighets- och styrketräning. De passen innehåller också en intervalldel där man till exempel springer uppför en backe och joggar nerför.

Leif Svangren är en veteran i Visbyföreningen och leder både medeljympan, cross- och joggingpass.

– Jag är multimannen, skrattar Leif, och berättar vad han tycker är det bästa med att träna ute. Det är mycket socialt, man slänger käft och har kul. Även de som inte gillar att springa gillar crossträningen. Det är inget långt nötande utan det blir avbrott hela tiden. Väldigt effektivt, förbaskat trevligt och skönt. Alla blir vältränade, alla är välkomna och hittills har vi inte tappat bort någon!



Favoritsträckningar är självklart Strandpromenaden, gravarna och Kärleksstigen, Sveriges vackraste crossbanor.

**FRISKASTE FRISKIS** Marie Bergström är utledare och kör både cross och jogging. Hon älskar att träna utomhus i friska luften, året runt. Det ger energi för både kropp och själ. Cross är en varierad träningsform som kombinerar jogging med styrketräning och intervallträning utomhus.

– Cross är det optimala träningspaketet. Det är en blandning av allt det som Friskis&Svettis är utom på en punkt, i stället för musik får man lyssna på fåglar eller sjunga själv. Det är något särskilt med uteträningen. Frisk luft gör att man får en extra kick, det blir lekfullt och opretentiöst. Vi springer och pratar och är bara ”här och nu”. Det känns väldigt hälsosamt, säger Mari Bergström.

Ledarna lägger banor och försöker byta sträckning inför varje termin. De kan gå norrut över Galgberget, in mot innerstan genom Dalmansporten eller dra mot Kärleksstigen och Strandpromenaden. Där möter gänget många andra joggere. Det har hänt att de börjat i Friskis&Svettisgruppen för att det ser så roligt ut att springa i grupp.

– Det är en glädje som smittar av sig! När vi sprungit vår runda och kommer tillbaka till Friskis&Svettislokalen med strålande ögon och rosiga kinder, utstrålar vi hälsa och friskhet, säger Mari. Det är bara att hänga på. Passen blir aldrig fulla! ●

LENA CALDERON, TEXT



Mari lovar härligt hålligång i naturen.



Pontus Björkdahl, flitig crossare som varit med länge.



De här tjejerna kommer att gå långt! Monika och Marie är våra nya stavgångsledare.

**MONIKA BERGSTRÖM**



**Namn:** Monika Bergström  
**Ålder:** 54 år  
**Bor:** Visby  
**Familj:** Gift, Elin 23 år, Oliver 21 år  
**Gör:** Distrikts-sköterska  
**Gör på F&S:** Stavgångsledare (klar i maj) och vård  
**Mest nöjd med:** Att få vara med i en proffsig förening

**MARIE MARTELLEUR**



**Namn:** Marie Martelleur  
**Ålder:** 50 år  
**Bor:** Visby  
**Familj:** Gift, Linda 32 år, Max 15 år  
**Gör:** Privat rådgivare  
**Gör på F&S:** Stavgångsledare (klar i maj) och jympaledare  
**Mest nöjd med:** Glädjen, den stora röda kärleken

## Stavgång med utbildad ledare

**I JUNI FÅR DU CHANSEN** att bygga på konditionen och pröva stavgång under proffsig ledning. Stavgång är enkel, effektiv och skonsam träning som passar dig som inte är så träningsvan. Att gå med stavar är mycket effektivare än att promenera och skonsammare för höfter, knän och fötter. Du får lära dig en bra teknik och tränar benen men även bål, armar och rygg. Träningen passar alla och är tillräckligt tuff för att väljas som sommarträning för många längdskidåkare.

I maj ska Marie Martelleur och Monika Bergström utbilda sig till stavgångsledare sen drar passen igång i juni. Marie ska leda stavcross, ett pass som är uppbyggt på samma sätt som vanlig cross med den skillnaden att man går istället för att spinga. Monika ska leda stav bas.

– Stavgång är väldigt effektivt. Du får bättre hållning, ökar syresättningen, njuter av vind, sol och dofter medan du har kul och bränner en massa kalorier, säger Monika.

Eftersom träningen både är utmanande och skonsam tror Marie att den kommer att locka nya motionärer.

– Folk har väntat på det här. Stavgång passar alla som har svårt att springa, som har ont i knäna, är lite tunga och de som vill träna ute och samtidigt hinna ta in alla härliga upplevelser i naturen.

I alla pass ingår uppvärmning, rörlighet, konditionsdel, nedvarvning och stretch. Egna stavar tar du med dig, saknar du kan F&S låna ut.

Ta på dig lätta träningskläder och walking- eller joggingskor.

– Eller bikini om du hellre vill det, vi startar ju i juni, skojar Marie och hoppas att många vill prova stavar. Det blir skratt och svett med en skön avrundning – det lovar jag, säger Marie. ●

LENA CALDERON, TEXT



## Jympatider

Hel timme = Stora Salen Halv timme = Lilla Salen

Reservering för ändringar

SCHEMAT gäller till och med 31 maj 2011

TIDER	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00–08.00			Core*				
08.00–09.00					Puls/medel		
09.30–10.30						Core	
10.00–11.00						Medel	Familj
10.30–11.30			Core/mamma				
11.00–12.00							Bas
12.00–13.00	Medel	Bas*			Medel		
16.00–17.00					Puls/bas		
16.30–17.30	Step		Aerobics	Knatte			
17.00–18.00	Medel	Medel	Bas	Puls/medel	Medel		Medel
17.30–18.30	Junior	Skivstång**	Skivstång				Skivstång
18.00–19.00	Bas	Bas***	Medel	Core/bosu			Rygg
18.30–19.30	Core/bosu			Step			
19.00–20.00	Intensiv	Puls/medel	Puls/bas	Medel			
20.00–21.00	Medel						

\* 45 min \*\* 75 min \*\*\* Barntillåtet från 7 år (Gäller det år du fyller)

## Spintider

se vidare på [www.friskissvettis.se/visby](http://www.friskissvettis.se/visby)

## Sommartider

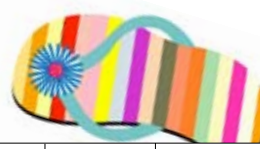
Reservering för ändringar

SCHEMAT gäller till och med 28 aug 2011

JUNI ÖPPETTIDER	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
JYMPA	10.00–21.00	07.00–21.00	10.00–21.00	10.00–21.00	08.00–18.00	09–13.00	14.00–19.00
	18.00–19.00 19.00–20.00 20.00–21.00	17.00–18.00 18.00–19.00 19.00–20.00	18.00–19.00 19.00–20.00	18.00–19.00 19.00–20.00	08.00–09.00	10.00–11.00	17.00–18.00 18.00–19.00

JULI&AUG ÖPPETTIDER	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
JYMPA	10.00–21.00	07.00–21.00	10.00–21.00	10.00–21.00	08.00–18.00	09–12.00	14.00–19.00
	18.00–19.00 19.00–20.00 20.00–21.00	17.00–18.00 18.00–19.00	18.00–19.00	18.00–19.00 19.00–20.00	08.00–09.00	10.00–11.00	17.00–18.00 18.00–19.00



## Priser

KORTTYP	VUXEN	UNGDOM <sup>A)</sup>
<b>Jympa</b>		
JYMPA årskort	1 600 kr	900 kr
JYMPA 6 mån	980 kr	500 kr
JYMPA 3 mån	550 kr	300 kr
Familiejympa termin <sup>*)</sup>		250 kr/barn
Knatte 4–6 år		250 kr
Junior 6–12 år		250 kr
Core/mamma termin	300 kr	
<b>Spinning</b>		
SPIN årskort	1 600 kr	900 kr
SPIN 6 mån	980 kr	500 kr
SPIN 3 mån	550 kr	300 kr
<b>Gym<sup>**)</sup></b>		
GYM årskort	2 200 kr	1 000 kr
GYM 6 mån	1 400 kr	500 kr
GYM 3 mån	900 kr	300 kr
GYM DAGTID årskort	1 200 kr	700 kr
GYM DAGTID 6 mån	750 kr	400 kr
GYM DAGTID 3 mån	500 kr	250 kr
<b>Uteträning Cross &amp; Löpning<sup>***)</sup></b>		
Årskort	400 kr	400 kr
Termin	250 kr	250 kr
<b>Kombikort<sup>****)</sup></b>		
TVÅKOMBI årskort	2 400 kr	1 200 kr
TVÅKOMBI 6 mån	1 500 kr	800 kr
TVÅKOMBI 3 mån	1 000 kr	500 kr
TREKOMBI årskort	2 800 kr	1 600 kr
TREKOMBI 6 mån	1 700 kr	1 000 kr
TREKOMBI 3 mån	1 150 kr	650 kr
<b>Övriga kort</b>		
Allklippkort x 10	450 kr	250 kr
Engångsbiljett	50 kr	30 kr
Engångsbiljett ej medlem	75 kr	45 kr

A) Gäller ungdomar under 20 år.

\*) BARNJYMPA gäller samtliga aktiviteter (familj, knatte, barntillåtna pass och junior.

\*\*) Introduktion ingår för dig som löser gymkort. DAGtid gäller fram till kl 15.00 vard. OBS! Gäller ej 3 mån.

\*\*\*) UTETRÄNING ingår på samtliga aktiviteter.

\*\*\*\*) KOMBIKORT gäller på två/tre aktiviteter (jympa, spinn och gym)  
Autogiro/månad. Gäller end. årskort vuxen.

### Ålder

**Vuxen** Gäller det år du fyller 20 år

**Ungdom** Gäller upp till det år du fyller 19 år

**Junior** Gäller från det år du fyller 7 år, upp till det år du fyller 12 år.

**Gym** Från det år du fyller 13 år får du träna i vuxens sällskap. Från det år du fyller 16 år får du träna själv.

**Jympa** Från det år du fyller 12 år.

**Spin** Från det år du fyller 13 år och kravlängd 150 cm.

**Utejympa** i Almedalen – varje ons kl 18.30 hela juli månad



# FOR EVER RUN



**690:-**

ORD. PRIS 1 100:-

#### ADIDAS VIGO

Prisvärd löparsko som passar både på promenaden och löpturen. Dämpning i häl och framfot. Övandel i mesh för bra ventilation. Dam- och herrstorlekar.



**890:-**

ORD. PRIS 1 200:-

#### ASICS GEL FLASHFIRE 3

En mycket bra träningssko för löpare som vill ha en sko med bra stötdämpning, stabilitet och löpkänsla. Herrstorlekar.



**890:-**

ORD. PRIS 1 200:-

#### NIKE AIR MAX MOTO+ 8

Maximalt stötdämpad löpträningssko med Max Air i hälen och Zoom Air i framfoten. Extra stöd i mellanfoten och greppsäker yttersula. Byggt på särskild damläst. Dam- och herrstorlekar.



**1 200:-**

#### NIKE W LUNARGLIDE+ 2

Lätt och komfortabel löpsko byggd på den nyutvecklade Lunarteknologin, där mellansulan består av en mjuk kärna inpackad i ett stabiliserande skal. Dam- och herrstorlekar.



**1 600:-**

#### ASICS GT-2160

En mycket bra träningssko designad för långa distanser och för löpare som vill ha en sko med bra stötdämpning. Dam- och herrstorlekar.



**1 200:-**

#### NIKE AIR PEGASUS 27+

Joggingsko utformad för ett neutralt löpsteg. Fullängds Air stötdämpning för bästa komfort och löpkänsla. Kompatibel med Nike+. Finns även i dam stl.



**1 300:-**

#### ADIDAS SNOVA GLIDE 3

Löparsko med adiPrene@ i häl och framfot för utmärkt dämpning och ökad energi i frånskjutet. För dig med ett neutralt löpsteg. TORSION@ SYSTEM ger anpassat stöd i fotvalvet. Dam- och herrstorlekar.



**1 300:-**

#### NEW BALANCE MR860

Mängdträningsko för löparen med lätt- eller medelpronation. Dam- och herrstorlekar.



**2 000:-**

#### ASICS GEL KAYANO 17

Favoritskon för mängdträningen. I GEL Kayano 17 finns all ny asics teknologi för ge dig en överträffad komfort och stabilitet. Damstorlekar.

#### GARANTERAT RÄTT SKOR

Trots all teknik och alla tester är det ändå bara ute i spåret som du verkligen känner om du gjort rätt val. Därför har vi infört en Nöjd-Kund-Garanti. När du provat ut dina skor tillsammans med en våra skosäljare får du använda skorna i upp till 30 dagar och byta om du inte är nöjd. Oavsett hur leriga de än är. Fråga om Nöjd-Kund-Garanti i din Intersport-butik!



## VÄRDEKUPONG

SÖNDAGSÖPPET PÅ BINGERS KVARN, DET FIRAR VI MED:

**15% RABATT**

Nu har vi även öppet på söndagar mellan kl. 11-15 på Bingers Kvarn! Du som FRISKIS & SVETTIS MEDLEM HAR 15% RABATT på ord. pris alla söndagar under april och maj 2011! Kan ej kombineras med andra erbjudanden, gäller endast på INTERSPORT VISBY Bingers Kvarn. OBS! GÄLLER ENDAST SÖNDAGAR.

SPORT TO THE PEOPLE  
VISBY BINGERS KVARN

INTERSPORT

**SPORT TO THE PEOPLE**

Östercentrum Mån-fre 10-18, lör 10-16. Tel 0498-24 90 30.  
Bingers Kvarn Mån-fre 10-18, lör 10-16, sön 11-15. Tel 0498-24 90 30.  
www.intersport.se

INTERSPORT®

## Tränar du annorlunda nu när våren äntligen är här?



**TOMMY BODÉN, 48 år** När snön försvinner flyttar jag in och tränar i gymmet. Måste hålla mig i trim inför Vasaloppet. Det blir oftast 3 pass/v. Kommer från Jönköping och gick på F&S där. Snart redo för ett jympapass.



**PETRA BURGEDAHL, 38 år** Jag sviker inte min träning. Jympar stadigt 2 ggr/v. Men jag kommer att köra mer power-walking nu när sommartiden startar. Kommer absolut att fortsätta med jympan, där finns en stor gemenskap.



**HAMPUS BODÉN, 19 år** Det blir bortåt fem pass i veckan i gymmet. Skillnaden nu när det blir barmark är att jag joggar till hallen, då är uppvärmningen klar, annars kör jag roddmaskinen vintertid.

**ALICE OLSSON, 18 år** Jag har är här för att se hur maskinerna fungerar. Orienterar 2 ggr/v och ska ta hit gänget.



**GUNILLA ÖRNDÉN, 55 år** Behåller min träning precis som förut. Fem jympapass blir det allt i veckan. Jag promenerar också en hel del. Jag är nyfiken på crossträningen, verkar vara roligt. Funderar på att haka på någon grupp där. Tror många väljer utomhusträning nu i vårtider. Man behöver ljuset.



**FREDRIK HÖGBERG, 33 år** Jag arbetar som stensättare och måste därför ha en stark rygg. Det får jag här i gymmet, jag märker stor skillnad bara på ett par gånger, så gymmet kommer jag fortsätta med, och löpträningen med mina hundar.



**SAMSUNG**

**10% rabatt**

**F&S MEDLEMS-ERBJUDANDE**

**Unikt samarbete mellan Friskis&Svettis och Harry Carlssons.**

När du visar upp ditt medlemskort får du **10% rabatt** på Samsungs serie 6577.

En helt ny LED designserie, miljösamt och unik teknik. Du väljer mellan 32" 40" 46" eller 55".

Erbjudandet gäller t o m 20110531

**EURONICS ELON HARRY CARLSSONS**

**Stenkumlaväg 4 • Visby • Tel 20 70 00 • Öppet: Mån – Fre 9 – 18, Lör 10–14**