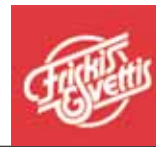


Huddinge



ÖPPET HUS
27-28 AUGUSTI
GRATIS TRÄNING
HELA DAGEN!



Vältränad De viktigaste för din träning

Tre nya gyminstruktörer är snart färdigutbildade. De finns till för att hjälpa dig med din träning så du kan nå dina mål.

SID 2

Medlemsavgift Vart tar pengarna vägen?

En stor del av intäkterna från Friskis&Sveltis går tillbaka till medlemmarna. Läs mer om vad dina pengar används till.

SID 4

VIKT-IGT
Danne, Emily och Thomas lär ut rätt teknik för din träning, de visar nya övningar och hjälper till att välja rätt vikt inne på gymmet.

VÄLKOMMEN



Sommar, sol och lata dagar!

Äntligen här - välkommen härliga och efterlängtrade sommar. Sommarmånaderna betyder semester och sköna lata dagar för många och förhoppningsvis lite mer tid att tillbringa med sina nära och kära. Kanske förändrar vi våra träningsvanor lite grann i och med ledigheten. Nyfiken på hur andra håller sig i form i sommar? Spana in Folkets röst på sista sidan för att få lite tips.

VÅREN har bjudit på en hel del olika saker - vi har haft en temadag kring funktionell träning, jympat i takt till schlagermusik, svettats på rockspinning och utmanat oss i ett träningstriathlon. Vår entréhall fick sig en uppfräschning och skoförvaringen förbättrades. Två nya jympaintensiteter såg dagens ljus och tre nya jympaledare gjorde debut på jympagolvet. Schemat utökades med några pass och vi har utvärderat de enkätundersökningar som utfördes både bland motionärer och funktionärer. Visat upp delar av utbudet har vi gjort på Huddingedagarna och värmt upp löparsugna på Kvantumjoggen. Och sist men inte minst så lanserade vi våra egna sidor i Friskispressen.

SOMMARSHEMA gäller vecka 25-34 och öppetiderna är något reducerade. Vecka 29 håller Friskiscenter helt stängt. Vi avslutar sommaren med ÖPPET HUS på Friskiscenter. Hela helgen den 27-28 augusti är det gratis träning för alla, så passa på att ta med kompisen eller grannen och kom och testa vårt utbud. Schemat för detta hittar du längre bak i tidningen.

TILL HÖSTEN utökar vi våra öppetider på Friskiscenter och öppnar 07.00 måndag-fredag och 09.30 på söndagar enligt de önskemål som framkommit i enkätundersökningen. Men nu lutar vi oss tillbaka med ett leende och njuter av en lång och härlig sommar och laddar batterierna inför en spännande höst fylld av härlig träning. •

LINDA JAARNEK HOLMES, verksamhetsledare
linda@huddinge.friskissvettis.se



Hur stor vikt lägger du på din träning?

Tre nya gyminstruktörer kommer vid slutet av sommaren att stå färdiga för att hjälpa motionärerna på Friskis&Svettis Huddinge. Allt fler människor lockas in bland gymmets vikthögar och utan hjälp kan många känna sig förvirrade. Det är då en gyminstruktion kan komma till räddning.

På ett jympa- eller spinningpass finns alltid ledaren nära eftersom det är han eller hon som visar rörelserna som motionärerna härmar. Inne på gymmet finns inte ledarna och många får ta första steget in bland gymmaskinerna helt själv. Vem kan då svara på vilka muskler som tränas? Då står Friskis&Svettis **GYMINSTRUKTÖRER** redo att visa hur motionärerna kan ta sig igenom denna djungel av maskiner och lösa vikter.

GYMMET är den träningsform där antalet motionärer ökar mest varje år och i och med detta ökar behovet av fler instruktörer. Just nu utbildas tre nya instruktörer för att finnas tillgängliga just för detta uppdrag. Efter en utbildning inom Friskis&Svettis blir de experter på gymträning och kan sätta samman individuella program för varje motionärs enskilda behov.

LENNIE ERIKSSON är gymansvarig, vilket innebär att det är till honom som motionärer kan vända sig till med frågor och synpunkter som rör gymmet. I hans ansvar ligger även att hålla samman gymgruppen med instruktörer och värddar. Han blev färdigutbildad instruktör för tre år sedan och leder Cirkelfys sedan ett år tillbaka.

- Instruktionen börjar alltid med en intervju där man går igenom önskemål och planerar på ett ungefär vad man ska köra igenom i gymmet. Ute i gymmet är där magin skapas mellan instruktör och motionär. Tillsammans gör vi då ett anpassat träningsprogram för motionären, berättar Lennie.

GYMVÄRDAR Uppe på gymmet finns det även gymvärdar som hjälper till med maskinvisningar. Skillnaden från en instruktör är att värden visar motionären

VAR GOD STÖR!

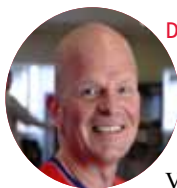
Ser du en instruktör eller gymvärd kan du alltid ställa frågor eller be om hjälp.

LENNIE ERIKSSON

är en av de instruktörer som man kan boka en tid hos.

utvalda maskiner som tillsammans kan bli ett program för hela kroppen.

På gymmet kan både nybörjare och erfarna träna sida vid sida. Instruktörerna kan hjälpa nybörjare att komma igång med gymträning medan den erfarna gymmotionären kan få hjälp att vidareutveckla sin träning. Oavsett mål med träningen så har gymmet alltid en övning som stärker kroppen.

**DANNE GUSTAVSSON**

Tränar: Gym, springer och cyklar. Har tillsammans med några arbetskamrater tänkt prova Vätternrundan i sommar.

Träningstips: Träna det som ger dig glädje, men våga utmana dig själv med att testa nya träningsformer.

Varför en instruktion med dig:

Jag hoppas kunna överföra min egen passion för denna träningsform till motionären.

Gör när du inte är på Friskis&Svettis:

Tycker mycket om att umgås med min familj och mina vänner

Varför instruktör? Jag ser det som en möjlighet att utveckla mig själv i något som jag länge varit väldigt intresserad av.

**THOMAS LINDH**

Tränar: På gymmet 4-5 pass i veckan, fotboll med ett kompisgäng en gång i veckan och några löprundor ibland.

Träningstips: Hitta en träningsform som du tycker är rolig och kör på. Har man lite tid så är

FAKTA OM GYMMET**KOSTNAD:**

150 kr för en instruktion.

Maskinvisning ingår vid köp av kort.

BOKNING:

Sker via receptionen eller telefon 08-774 31 65. Tider finns mestadels på kvällar men även på dagtid och helger.

KONTAKT GYMANSVARIG:

Maila till info@huddinge.friskisvettis.se - märk med rubrik "Gym"

det bättre med kortare pass än ingenting alls.

Varför en instruktion med dig: Jag kan maskinerna och vet hur man utför övningar på ett korrekt sätt och uppfattas förhoppningsvis som positiv och trevlig.

Gör när du inte är på Friskis&Svettis:

Träffar kompisar, reser, går på konserter och följer Djurgården slaviskt.

Varför instruktör? Älskar att träna och träffa nya människor.

**EMILY AHLENIUS**

Tränar: Gym, jympa, skivstång/kondition, springer ute.

Träningstips: Fokusera på att må bra och ha roligt när du tränar!

Varför en instruktion med dig:

Jag är en positiv och glad människa full av energi som jag vill smitta av mig på dig!

Gör när du inte är på Friskis&Svettis:

Arbetar för tillfället på en skola.

Varför instruktör? För att träning är kul! Det ger mig positiv energi och gör nytta både för kroppen och hjärnan. ●



TEXT CECILIA CEDER

FOTO JOHAN KAVING

I HUVUDET PÅ EN MOTIONÄR

SARA ÖSTBERG
EN VAN GYMMOTIONÄR

Gymmet passar alla!

Oavsett om du vill träna kondition eller stärka dina muskler kan du göra det på gymmet. Det är just kombinationen som har lockat hit Sara som försöker komma hit och träna tre gånger i veckan.

Vad gör du "en vanlig dag" på gymmet?

–Springer på löpbandet och fortsätter med att träna lite styrka för att stärka musklerna. Jag gick på jympa förut men eftersom jag gillar att prata samtidigt som jag tränar så passar gymmet bättre.

Så du gymmar alltså helst tillsammans med någon?

–Njae. Det är helt klart roligare att gymma tillsammans med någon. Men det går mycket bättre och jag får mer gjort när jag är själv.

Är det något som du tycker är särskilt bra respektive dåligt med gymmet här på Friskiscenter?

– Jag tycker att det är bra eftersom det ligger bra till och med ett bra utbud till bra priser. Det som är tråkigt är att man ibland måste köa för att springa på löpbandet.

Vad har du för råd att ge till den som aldrig tidigare varit på gym och drar sig för att testa?

– Var absolut inte rädd för att göra fel! Är du osäker finns det dessutom ofta någon gymvärd att fråga. Annars kan man alltid titta på maskinerna eftersom det sitter en liten beskrivning på varje maskin om hur den fungerar. Så våga kom och testa! ●

Namn: Sara Östberg. **Ålder:** 17 år. **Sysselsättning:**

Pluggar samhälls-ekonomi på gymnasiet och jobbar extra som frukostvärdinna. **Bästa maskinen på gymmet:** Löpbandet. **Sommarplaner:** Jobba lite extra och åka båt. **Antal träningstillfällen per vecka:** Målet är tre gånger per vecka men det beror på hur mycket det är i skolan. Ibland blir det mindre om det är mycket att göra.

I vems ficka hamnar mina pengar?

Frågan många kanske ställer sig är vart pengarna till medlemsavgiften och träningskortet tar vägen. Friskis&Svettis är en ideell förening. Pengarna får alltså medlemmarna tillbaka i form av bland annat förbättrade träningsmöjligheter och träningsredskap.



MÅLET ÄR ETT LEENDE. Pengarna försvinner inte ner i någons ficka.

Friskis&Svettis är en ideell idrottsförening och har därmed inga vinstintressen. Funktionärer, styrelse, värdar, receptionister, instruktörer och ledare arbetar utan någon större ekonomisk ersättning.

VI SKILJER OSS från andra aktörer på marknaden genom våra värderingar som genomsyrar hela vår verksamhet. Lustfylld träning är ett av målen på Friskis&Svettis och att vi alla känner ett leende inombords, ett leende som även syns utåt då och då.

5% AV BEFOLKNINGEN Enligt 2010 års medlemsstatistik väljer drygt 5% av alla svenskar att träna på Friskis&Svettis. Anledningen beror på den sociala gemenskapen. Svenskt kvalitetsindex har för andra året i rad genomfört undersökningar som visar att Friskis&Svettis har högst kundnöjdhet bland de större aktörerna ute på marknaden och "behåller även sin starka position vad gäller image i samhället och upplevda prisvärde"

FRISKIS&SVETTIS HUDDINGE är anslutet till Riksidrottsförbundet och Friskis&Svettis Riks. Friskis&Svettis Riks är föreningarnas förening och det är via dem som alla ledare och instruktörer utbildas och diplomas/licensieras.

De säkerställer även kvaliteten på nuvarande träningsformer samt kommande nyheter.

FINANSIERING Som ideell idrottsförening får Friskis&Svettis inga bidrag. Varje Friskis&Svettis förening runt om i Sverige och Europa finansieras av medlems- och träningsavgifterna och alla ansvarar för sin verksamhet och ekonomi. De intäkter som verksamheten drar in varje år och eventuella överskott går tillbaka till medlemmarna i form av exempelvis nya/förbättrade träningsredskap, medlemsdagar, utbildning av ledare och instruktörer samt till fler träningspass. Stora kostnader går även till verksamheten där bland annat lokalhyra, städning och personalkostnader ingår. ●

FÖRENINGSAKTA FRISKIS&SVETTIS HUDDINGE

Medlemsskap

Medlemsskapet kostar 125 kronor och betalas för varje kalenderår, dvs från 1 januari till 31 december.

Årsmöte

Varje år väljs en styrelse. Valberedningen och du som medlem röstar om inkomna förslag.

Friskis&Svettis Huddinge

Startade 22 februari 1983 och har i dag 4037 medlemmar.

VÅR KASSÖR PIERRE SJÖÖ

Ålder: 51.

Gör på Friskis&Svettis Huddinge: Är med i styrelsen och sköter ekonomin, vilande jympaledare. Gör utanför Friskis&Svettis: Löpare, golfare och partare

Favoritmuskel: Hjärtat

Träningstips: Träna aldrig med tvång. Under-skatta inte vilan.

Dold talang: Bergsklättring



MISSA INTE!

FRÅN JUNIOR TILL SENIOR

I strålände sol visade vi stolt upp delar av vår verksamhet på Huddingedagarna. Det bjöds på box, dans fuego, skivstång och såklart vår jympa. Tack till alla juniorer och seniorer som var med och showade på scenen.

ÖPPET HUS
27-28 AUGUSTI

Lördag 27 augusti
Öppet: 08.30-14.00

09.00 Bas - Linda
10.00 Spin/Bas - Lotta
10.00 Styrka/Medel - Gittan
10.30 Skivstång/Intervall - Malin
11.00 Dans fuego - Elina

Söndag 28 augusti
Öppet: 14.30-20.30

16.00 Medel - Ida
16.00 Spin/Medel - Mia
17.00 Box - Elina
17.00 Intensiv - Joe
18.00 Cirkelfys - Kenneth
19.00 Medel 75 min - Jenny

**All träning är gratis
dessa dagar - så ta med
nära och kära att prova
vårt utbud!**

Öppet gym och reception
Friskiscenter

VECKA 25

Mån 07.00-20.30
Tis 09.00-20.30
Ons 07.00-20.30
Tor 09.00-17.30
Fre STÄNGT
Lör STÄNGT
Sön 14.30-20.30

VECKA 26-28

Mån 07.00-20.30
Tis 09.00-20.30
Ons 07.00-20.30
Tor 09.00-20.30
Fre 07.00-18.30
Lör STÄNGT
Sön 14.30-20.30

VECKA 29 - STÄNGT

VECKA 30-31

Mån 07.00-11.30 15.30-20.30
Tis 15.30-20.30
Ons 07.00-11.30 15.30-20.30
Tor 15.30-20.30
Fre 13.30-18.30
Lör STÄNGT
Sön 14.30-20.30

VECKA 32

Mån 07.00-20.30
Tis 09.00-20.30
Ons 07.00-20.30
Tor 09.00-20.30
Fre 07.00-18.30
Lör STÄNGT
Sön 14.30-20.30

VECKA 33-34

Mån 07.00-21.30
Tis 09.00-21.30
Ons 07.00-21.30
Tor 09.00-21.30
Fre 07.00-19.00
Lör 08.30-14.00
Sön 14.30-20.30

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA!

FUNKTIONELL TRÄNINGSDAG

En och annan aha-upplevelse väcktes hos många motionärer på den funktionella träningsdagen tillsammans med Linus Johansson. Dagen bjöd på ett svettigt kettlebellspass, en givande föreläsning om träningslära och avslutades med ett funktionellt skivstångspass. Nyckelorden för dagen var att träning ska vara roligt och inte göra ont!



HUR SKA DU TRÄNA I HÖST?

Höstschemat är klart vecka 32 och finns då på hemsidan och i receptionen.

MEDLEMMARNA TYCKER & FRÅGAR

Jag åker bort tre veckor i sommar, kan jag frysa mitt kort då?

Svar: Nej det kan du inte göra. Vi fryser träningskort endast mot uppvisande av läkarintyg, inte pga semester.

I våras köpte jag ett årskort för jympa, jag skulle vilja träna på gymmet också.

Går det att ändra kortet nu eller måste jag vänta tills kortet löpt ut?

Svar: Du kan uppgradera ditt befintliga kort till ett allträningskort. Kontakta receptionen

så hjälper vi dig. Du kan däremot inte nedgradera ditt träningskort från allträning till tex jympa. Som aktiv medlem löser du engångsbiljetter för 50kr vilket kan vara en annan möjlighet om du endast tränar på gymmet vid enstaka tillfällen.

Har Du någon fråga som Du vill ha svar på? Ring, maila eller lägg i förslagslådan!

**I ÅR KÖR
VI GRATIS
UTEJYMPA I
RÅDSPARKEN!**

UTEJYMPA Rådsparken

VECKA	DAG	DATUM	TID	INTENSITET
25	Tisdag	21 juni	18.30	Medel
26	Tisdag	28 juni	18.30	Medel
27	Tisdag	5 juli	18.30	Medel
31	Torsdag	4 augusti	18.30	Medel
32	Torsdag	11 augusti	18.30	Medel
33	Torsdag	18 augusti	18.30	Medel

Om det regnar är utejympan inställd. Se på vår hemsida för mer information!

ÅLDERS- GRÄNSER

→ Åldersgräns på jympan är det år du fyller 13 år. Skivstång och Box är det år du fyller 16 år.

→ Åldersgräns på spinning är det år du fyller 15 år eller i målsmans sällskap, förutsatt att du är 145 cm lång.

→ Åldersgräns på gymmet: det år du fyller 16 år. Tränar du tillsammans med vuxen får du vara 13-15 år och har fått en instruktion tillsammans.

SOMMARSHEMA Edbohallen & Östra gymnasiet

VECKA	DATUM	TID	INTENSITET
23	7 juni	19.00	Medel
23	9 juni	20.00	Medel
24	14 juni	19.00	Medel
24	16 juni	19.00	Bas
25	21 juni	19.00	Medel
26	28 juni	19.00	Bas
26	30 juni	19.00	Medel
31	2 augusti	19.00	Medel
31	4 augusti	19.00	Bas
32	9 augusti	19.00	Bas
32	11 augusti	19.00	Bas
33	16 augusti	19.00	Medel
33	18 augusti	19.00	Bas
34	23 augusti	19.00	Intensiv
34	25 augusti	19.00	Medel



OBS! Vecka 23+34 i Edbohallen. Vecka 24-33 i Östra gymnasiet

PRISER

Medlemskap (giltigt 1/1-31/12) i IF F&S Huddinge kostar 125 kronor och är obligatoriskt vid köp av alla kort. Betalas en gång per kalenderår. Kan ej lösas säsongsvis.

Säsongskort gäller 1 januari – 30 juni 2011.

Månadskort och **12-månadskort** gäller 1 respektive 12 månader från inköpsdatum.

Klippkort gäller 12 månader från inköpsdatum.

Träningskort Friskiscenter	12 månader	1 månad	Säsong
Allträning	2 900 (250)	500	1 800
Jympa	1 800 (150)		1 100
Spinning	1 800 (150)		1 100
Gym/Styrketräning	2 700 (225)	450	1 600
Allträning dagtid t o m 16.00 (sista inpassering 15.00)	2 100 (175)	350	1 300

OBS! Familjejympa och juniorjympa ingår vid köp av något av ovanstående träningskort.

Ungdom (född 1992 eller senare), **Seniorer** (född 1946 eller tidigare) och **Studerande** med giltigt studentlegitimation erhåller 20% rabatt på ovanstående priser.

Autogiro/delbetalning, inom parantes i rött, gäller endast årskort (ej säsongskort). För mer info kontakta vår reception.

Träningskort Edbohallen	12 månader	Termin	Klippkort 10 ggr
Jympa	900	500	350

Ungdom (född 1992 eller senare), **Seniorer** (född 1946 eller tidigare) och **Studerande** med giltigt studentlegitimation erhåller 20% rabatt på ovanstående priser **OBS!** Gäller ej klippkort.

Medlemskapet i F&S Huddinge kan vara antingen passivt eller aktivt. **Passiv medlem** i föreningen är du som enbart erlagt gällande medlemsavgift, då har du rätt att göra din röst hörd på F&S Huddinges årsmöte. **Aktiv medlem** är du som erlagt medlemsavgift för innevarande kalenderår samt har ett giltigt träningskort. Som aktiv medlem betalar du medlemspris på engångsbiljetter och du kan även träna till medlemspris på andra F&S-föreningar.

Övriga träningskort Friskiscenter	
Klippkort 10 ggr Allträning	700
Juniorjympa	200
Familjejympa	200
Seniorjympa	500
Seniorspinning	400
Enkeljympa	200
Platsreservation/säsong	300
Gyminstruktion	150
Engångsbiljett, icke medlem	125
Engångsbiljett, passiv medlem	80
Engångsbiljett, aktiv medlem	50
Engångsbiljett till Enkel-, Familj-, Junior-, samt Seniorjympa och Seniorspinn	50

Inga övriga rabatter gäller vid köp av dessa kort.

SOMMARSHEMA

Med reservation för ändringar.

Huddinge

**VECKA 32
FINNS HÖST-
SCHEMAT I
RECEPTIONEN
OCH PÅ HEM-
SIDAN**

SOMMARSHEMA Friskiscenter Dalhemsvägen 33 A. Telefon receptionen 08-774 31 65.

VECKA	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
25	11.30 Medel 17.00 Puls/Bas ☺● 18.00 Intervall/Flex 18.30 Spin/Bas 18.30 Skivstång/ Intervall 19.00 Medel	17.00 Medel 18.00 Bas ☺● 18.30 Skivstång 18.30 Spin/Medel 19.00 Intensiv	11.30 Medel 17.30 Flex 18.00 Medel 18.30 Skivstång/ Spinning 19.00 Cirkelfys	Endast gym	STÄNGT Midsommarafton	STÄNGT Midsommar- dagen	17.00 Intensiv 18.00 Puls/ Medel
26	17.00 Medel 18.00 Bas ☺● 18.15 Spin/Medel 18.30 Skivstång/ Spinning	18.00 Medel 18.30 Skivstång 19.00 Intensiv	18.00 Medel 18.30 Spin/Medel 18.30 Dans afro 19.00 Cirkelfys	17.00 Bas ☺● 18.00 Medel 18.30 Skiv- stång/Intervall	17.00 Medel	STÄNGT	17.00 Puls/ Medel
27	17.00 Styrka/Medel 18.00 Bas ☺● 18.30 Spin/Medel 18.30 Skivstång/ Intervall	18.00 Medel 18.30 Skivstång 19.00 Intensiv	18.00 Medel 18.30 Spin/Medel 18.30 Dans fuego 19.00 Cirkelfys	17.00 Bas ☺● 18.00 Medel 18.30 Skiv- stång/Intervall	17.00 Medel	STÄNGT	17.00 Styrka/ Medel
28	18.00 Medel 18.30 Spin/Medel 19.00 Puls/Bas ☺●	18.30 Skivstång 19.00 Medel	18.00 Cirkelfys 18.30 Spin/Medel	18.30 Skivstång 19.00 Medel	17.00 Medel	STÄNGT	17.00 Medel75
29	STÄNGT	STÄNGT	STÄNGT	STÄNGT	STÄNGT	STÄNGT	STÄNGT
30	18.00 Medel 19.00 Puls/Bas ☺●	18.30 Skivstång 19.00 Medel	18.00 Cirkelfys	19.00 Medel	17.00 Medel	STÄNGT	Endast gym
31	18.00 Medel 18.30 Skivstång/ Intervall 19.00 Puls/Bas ☺●	18.00 Intensiv 19.00 Styrka/ Medel	18.00 Medel 18.30 Skivstång	18.00 Medel	17.00 Medel	STÄNGT	Endast gym
32	18.00 Styrka/Medel 18.30 Skivstång/ Intervall 19.00 Puls/Bas ☺●	18.00 Intensiv 18.30 Spin/Medel 19.00 Medel	18.00 Medel 18.30 Skivstång	18.00 Medel 18.30 Spin/ Medel	17.00 Medel75	STÄNGT	17.00 Skiv- stång/Intervall 18.00 Medel75
33	11.30 Medel 18.00 Medel 18.30 Spin/Medel 19.00 Puls/Bas ☺● 19.30 Skivstång/ Intervall 20.00 Dans fuego	18.00 Intensiv 18.30 Spin/Medel 18.30 Skivstång 19.00 Medel	17.30 Flex 18.00 Medel 18.30 Spin/Medel 18.30 Box 19.00 Cirkelfys	17.00 Bas ☺● 18.00 Medel 18.30 Spin/Int 18.30 Skiv- stång/Intervall 19.00 Intensiv	17.00 Skivstång 17.00 Medel75	9.00 Medel 10.00 Bas ☺●	17.00 Intensiv 18.00 Medel
34	11.30 Medel 18.00 Medel 18.30 Spin/Medel 19.00 Puls/Bas ☺● 19.30 Skivstång/ Intervall 20.00 Dans fuego	18.00 Intensiv 18.30 Spin/Medel 18.30 Skivstång 19.00 Medel	17.30 Flex 18.00 Medel 18.30 Box 18.30 Spin/Medel 19.00 Cirkelfys	17.00 Bas ☺● 18.00 Medel 18.30 Spin/ Medel 18.30 Skiv- stång/Intervall 19.00 Intensiv	17.00 Skivstång 17.00 Medel	ÖPPET HUS Se schema sidan 5	ÖPPET HUS Se schema sidan 5

☺ Barn mellan 10-13 år är välkomna i målsmans sällskap. ● Här gäller även seniorkortet. Box, spinning, skivstång samt cirkelfys kan förbokas.

FOLKETS RÖST

Hur håller du igång i sommar?



BERIT HENRIKSSON, 65

Antal lediga veckor i sommar: I bästa fall 2-3 veckor.

Sysselsättning: Arbetsledare

- Går hela dagarna på jobbet. När jag promenerar utanför jobbet gör jag gärna det med stavar. Och så blir det nog några besök på gymmet också!

OLGA ARSIC, 65

Antal lediga veckor i sommar: 4 veckor

Sysselsättning: Städare

- Jag är också väldigt aktiv i jobbet. Sommaren innebär också en del trädgårdsarbete. Kratta, klippa gräset och så. Och precis som Berit så blir det några besök på gymmet!



MATTIAS HAHN, 22

Sysselsättning: Studerande på universitetet. Färdig internationell civilekonom till sommaren.

Antal lediga veckor i sommar: Tyvärr ser det ut som om det inte blir en enda dag ledigt. Kanske 4 dagar i samband med flytt till Schweiz.

- Kommer att fortsätta försöka hålla igång över sommaren. Ambitionen är cirka 3 gånger per vecka. Träningen kommer bestå av aktiviteter både inomhus och utomhus. Här på Friskis är det spinning som gäller!



EMIL JUOPPERI, 16

Sysselsättning: Pluggar på gymnasiet

Antal lediga veckor i sommar: Jobbar tre veckor, så resten blir ledigt.

- Kommer nog att gymma lite grann och kanske blir det någon löprunda för att hålla igång.



DANIEL HARTGERS, 16

Antal lediga veckor i sommar:

Hela sommaren ledigt!

Sysselsättning: Pluggar på gymnasiet

- Kommer att gymma lite. Men det är tveksamt om det blir något mer än så.



SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Huddinge 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 Friskispresen 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 HUDDINGE

bildades 1983 och har i dag ca 4000 medlemmar. Vi erbjuder drygt 60 grupp-träningsspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag. F&S Huddinge har 90 ledare, instruktörer, värdar och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

VÄLKOMMEN TILL OSS!



GLAD SOMMAR!

Vi på Friskis&Svettis Huddinge önskar alla våra medlemmar en riktigt glad sommar!

