

**UTE-  
JYMPA**  
MÅNDAG & ONSDAG  
18.30  
I STADSPARKEN  
TISDAG 18.30  
PÅ ALMENÄS!



## Allsvenskan Tjejerna blir starkare

Sedan 2010 har Dalsjöfors GoIF damer tränat cirkelgym hos Friskis&Sveltis i Borås. Även i år kommer vi hitta dem i gymmet. **SID 2**

## Livsviktigt Träning före & efter sjukdom

Möt två tjejer som har opererat sig för bröstcancer. Här berättar de om sina erfarenheter kring sjukdom och träning. **SID 4-5**

**FOKUSERA**  
Sara och Josefin spelar fotboll i Dalsjöfors GoIF och tränar cirkelgym på F&S Borås för att bli starkare.

## VÄLKOMMEN

# Sommar och utejympa

### Visst är det härligt med sommar!

Likadant känner jag när hösten, vintern eller våren gör sitt intåg. Det är lite av charmen med att bo i Sverige, våra årstider.

Nu är det i alla fall sommar och många har en väl-förtjänt ledighet framför sig med sol, bad och härliga utomhusaktiviteter som sommarjympan.

### Finns det något somrigare än utejympa?

Att först kunna jympa och sedan ta sig ett dopp i sjön om du har lust och kanske avsluta kvällen med kvällsmaten som picknick. Kan det bli bättre? Det finns inga pekpinnar, utan du kan bara njuta av denna goda vana.

Jag tycker att träningen känns lite enklare eller friare på sommaren. Det är inte så mycket inrutat, utan det är bara att känna efter vad jag har lust med idag. Kanske blir det en tur i skogen, ett pass eller träning på gymmet. Det viktigaste är att inte komma av sig utan att fortsätta hålla igång.

### Finns något för alla

Vi jobbar för att det skall finnas något för alla även under sommaren. Vi vill ha ett så brett utbud som möjligt, men vi har också med oss i tanken att alla fantastiska ideella värddar, ledare och instruktörer skall få ta en välbehövlig paus och samla nya krafter till höstterminen som startar igen v.34.

Läs mer om hela vårt sommarutbud längre fram i våra egna sidor.

### Glad sommar!

FOTO: GÖSTA ELMQUIST



KARIN DANEHAMMAR  
VERKSAMHETSCHEF  
karin@boras.friskissvettis.se



## DALSJÖFORS TJEJER FINNER STYRKAN PÅ F&S

**STYRKE.** Josefin Berg och Sara Back. Två av tjejerna i allsvenska Dalsjöfors GoIF.

Kanske har du sett de damallsvenska tjejerna i Dalsjöfors GoIF när de tränar på Friskis&Svettis i Borås. En gång i veckan under hela säsongen genomför spelarna ett pass cirkelgym. Spelare och ledare är nöjda med träningsformen. De känner att träningen gjort tjejerna starkare och bidragit till vunna poäng på fotbollsplanen.

Det var förra året som Dalsjöfors GoIF och F&S i Borås inledde ett samarbete gällande träning i form av cirkelgym. Och det har varit en uppskattad träningsform. Säsongen 2010 slutade som bekant med serie-seger i Söderettan och uppflyttning till svensk damfotbolls finrum. Damallsvenskan. Även 2011 kan du se när de nyblivna allsvenska tjejerna genomför cirkelgym en gång i veckan på Friskis&Svettis.

Cirkelträning eller cirkelgym som träningen också benämns är en kul, funktionell och utmanande träningsform. Betoningen ligger på uthållig styrka, men träningen är också tempo-fyllt och pulshöjande. Den fungerar så att spelarna parvis på stationer under tid, vanligtvis 45 sekunder, genomför olika former av övningar. Ett träningspass med uppvärmning

och stretching brukar vara i cirka en timme. Spelarna genomför träning huvudsakligen på olika maskiner. Övningarna är funktionella och effekten förstärks med hjälp av olika redskap som till exempel skivstänger, brädor och vikter.

### Högt tempo och omväxlande

Sara Back är en av de spelare som varit med sedan Dalsjöfors GoIF började träna på Friskis&Svettis.

- Det känns att man har förbättrat styrkan. Det har också varit målet med träningen.

Att träningen består av många olika moment och bedrivs i högt tempo är något hon uppskattar.

- Jag gillar att gå från maskin till ma-



JOSEFIN BERG

skin och att det blir tempo i träningen. Att det är omväxlande gör det också roligt. Att gå själv till ett gym och träna blir inte detsamma. Cirkelgym är en helt annan form av träning. Här går det på tid och är snabba byten, säger Sara Back.

Lagkamraten Josefin Berg tror att träningen har varit en bidragande faktor till att poäng vunnits på fotbollsplanen.

- Träningen gjorde att vi blev starkare och bidrog till att vi vann serien förra året.

Och effekten av cirkelträningen märkte hon snabbt.

- Efter någon månad märkte man att det gav effekt. Min favorit är magövningarna. I laget pratar vi inte så mycket om träningen men det märks att alla ser positivt på den. Det är också en bra organisation på Friskis&Svettis med ordning och reda när vi ska träna, berömmar Josefin Berg.

### "Tjejerna är verkligen ambitiösa"

Karin Danehammar är verksamhetschef på Friskis&Svettis i Borås och en av de instruktörer som brukar leda tjejernas cirkelgym.

- Tjejerna är verkligen ambitiösa och tar i så mycket de kan. Jag kan se att från det att de började träna har de lärt sig att få bättre kontroll över sin kropp och fått bättre bålstabilitet. Både jag och de övriga instruktörerna som leder tjejernas pass tycker det är jätteroligt att de tränar hos oss säger, verksamhetschef Karin Danehammar.

Dalsjöfors GoIF är en av flera föreningar i Damallsvenskan som praktiserar cirkelgym. Även andra föreningar i Boråsområdet, både på herr- och damsidan, tränar cirkelgym på Friskis&Svettis. Att just den här träningsformen blivit så populär tror Karin Danehammar beror på variationen.

- Cirkelgym handlar om styrkekondition. Men styrkan är i fokus. Man får jobba igenom så många muskelgrupper på en och samma gång och får

konditionen på köpet.

### Utnyttjar träningstiden effektivt

Jerry Carlsson är assisterande tränare i Dalsjöfors GoIF. Likt spelarna betonar även han variationen och flexibiliteten som finns i cirkelträningen. Men pekar även på tidsfaktorn.

- Bra med ett pass med styrka där man själv kan anpassa belastningen på maskiner och redskap. Det går att köra träning i såväl rehabsyfte som vanlig styrketräning. Dessutom är det en väldigt tidseffektiv träning.

Du får ut mycket på kort tid.

I kombination med övrig fysträning som Dalsjöfors GoIF genomför har cirkelträningen gett goda resultat menar den assisterande tränaren.

- Vi märkte tidigt en snabb effekt.

Träningen på Friskis&Svettis har tillsammans med övrig träning vi har gjort att spelarna fått en bra fysik. Jag vill framhålla att vi alltid fått ett positivt bemötande av de trevliga och kunniga instruktörerna på Friskis&Svettis, säger Jerry Carlsson.



JERRY CARLSSON

Dalsjöfors GoIF spelar sina hemmamatcher i Damallsvenskan 2011 på Borås Arena. Ta gärna tillfället i akt och ta plats på läktaren och heja fram tjejerna till nya segrar. På <http://dalsjoforsgoif.se/> kan du se när matcherna spelas. •

Text: Ralf Sundhäll

Foto: Jeanette Linusson och Bildbyrån



JOSEFIN BERG OCH SARA BACK.

## I HUVUDET PÅ EN FUNKTIONÄR



PER SUNNERDAHL ENG,  
GYMVÄRD

## "Många tycker det är positivt"

### Vad gör du som gymvärd?

- Finns till i gymmet, visar nya motionärer runt, ser till att det är rent och snyggt på gymmet och i omklädningsrummen. Jag informerar en del, tex om någon har träningsfrågor, då hänvisar jag till att alla har möjlighet att boka instruktion med en gyminstruktör.

### Hur länge har du varit funktionär och hur är det?

- Jag har varit värd sedan i januari och det har varit mycket bra. Folk har mycket frågor och många är positiva till att det finns någon i Friskiskläder att fråga, någon som tar sig tid.

### Vad frågar de om?

- Tex hur en maskin fungerar eller så vill de bara prata rent allmänt. Tidigare hjälpte jag en tjej som väntat länge på att använda konditionsmaskinerna. När jag som Friskisklädd frågar så var det flera motionärer som lämnade plats.

### Varför blev du funktionär

- Jag har tränat i dessa lokalerna sedan 2005 och jag har trivts så bra, så jag kände att det var dags att ge något tillbaka. Det är kul att gå vidare.

**Namn:** Per Sunnerdahl Eng. **Ålder:** 54 år. **Familj:** Gift.

**Tränar:** Jag har testat på det mest vad gäller jympa, gym och jogging med F&S. Idag blir det mest styrketräning. **Favoritträningsform:** Rodd. **Andra instressen:** Golf (har tagit grönt kort nyss). **Drömrese:** Någon slags aktivitetssemester, såsom att spela golf på Augustabanan i USA eller vandra i Italienska alperna..



**Namn:** Dag Malmberg  
**Ålder:** 27 år.  
**Gör:** Jobbar som konstruktör.  
**Tränar:** Cykel, spinning, styrketräning.  
**Favoritträningsform:** Att cykla.  
**Favoritmuskel:** Lärmusklerna.  
**Kul att veta om dig:** 2008 genomförde jag En svensk klassiker.

## "Det är kul att ha träningsmål"

### Du ska cykla Vätternrundan för fjärde gången, varför?

– Jag älskar att cykla och det är ett härligt lopp. Det är ett träningsmål som är skönt att se fram emot under träningsperioden. Förra året hade jag så härligt flyt så jag är sugen på att köra igen.

### Vad var det som du hade flyt med?

– Allt gick bra. Förberedelser, väderförhållanden, klungsköringen och jag orkade mycket.

### Hur ser uppladdningen ut för ett sånt här lopp?

– Jag tränar hela året runt. På vintern blir det mest spinning och stryketräning och på våren cyklar jag cirka 2-3 pass i veckan.

### Hur ser dina träningspass ut?

– Jag försöker varva med olika distanser och fart. Ett tempolopp kan vara att jag cyklar ett snabbare tempo och är ute i högst en timme. Flest pass blir det på

1,5-2 timmar men på helgen kan man köra ännu längre pass, kanske 3-4 timmar.

### Vad har du för råd till en som inte har cyklat Vätternrundan innan?

– Det gäller att förbereda sig väl. 30 mil är en lång sträcka och du behöver förutom träningen planera vad du ska äta, dricka och vilka kläder du ska ha på dig och med dig. Är man ovan kan man alltid börja med att cykla Halvvättern som är halva Vätternrundan, dvs. 15 mil.

### Vad ser du fram emot i höst?

– Det är alltid kul att efter sommarens uteaktiviteter komma in i träningslokalen igen och fokusera på inomhusträningen. Nu i höst ser jag mest fram emot nya passet Spin puls där du jobbar med pulsmätare och ser din pulskurva på en skärm på väggen. ●

### FAKTA VÄTTERNRUNDAN

- Över 30.000 är anmälda till årets lopp
- Vätternrundan fyller 45 år i år
- 34 länder representeras
- 284 deltagare är över 71 år
- 160.000 bullar serveras

VÄTTERNRUNDAN 300 KM 17-18 JUNI  
HALVVÄTTERN 150 KM 12 JUNI  
TJEJVÄTTERN 100 KM 11 JUNI  
MINIVÄTTERN - 10 JUNI

# Träning för livet - före och efter

Ann Andersson och Kicki Hedlund berättar om sin erfarenhet när beskedet om cancer drabbade dem.

**Hösten 2007** kände Ann en knöl i bröstet. Det visade sig att just den knölen inte var någon tumör, men i samband med undersökningen hittades däremot en annan förändring som däremot vara en tumör. Tre veckor senare var hon opererad och ytterligare en månad senare var det dags för en operation till.

– Jag uppmanar alla som känner minsta förändring i bröstet att söka sig till läkare, säger Ann som hittade sin tumör på ett tidigt stadie.



**ANN ANDERSSON.** Här i sin roll som receptionsvärd hos F&S Borås.

Ann som varit aktiv i hela sitt liv med både fotboll och löpning tänkte inte låta beskedet styra om hennes liv. Hon skulle veckan efter beskedet springa Lidingöloppet.

– Jag var ju fullt frisk och kunde inte förstå att jag precis hade fått en allvarlig sjukdom. Jag frågade min läkare om jag ändå kunde springa loppet och det fanns inga hinder för det, berättar Ann.

**Vid första operationen** tog de bort några lymfkörtlar under ena armen och en del av bröstet och vid

nästa operation en månad senare tog de ytterligare några lymfkörtlar och resten av bröstet. Trots att endast cirka 20 procent av körtlarna tagits bort har det resulterat i att armen svullnar vilket innebär att Ann får använda kompressionsstrumpa mestadels.

## "Jag var ju fullt frisk och kunde inte förstå att jag precis hade fått en allvarlig sjukdom"

Nu fick Ann dra ner på tempot och hon började jobba halvtid.

— Det blev mest promenader under första tiden, minns Ann. I början på 2008 startade jag med cellgifter och strålning och under den tiden planerade jag noga så att behandlingarna störde mitt liv så lite som möjligt.

**Under våren 2008** började Ann träna lite lättare styrketräning men utan större motstånd och i maj 2009 kunde hon springa Göteborgsvarvet igen.

— Jag hade tidigare gjort en svensk klassiker (Vasaloppet, Vätternrundan, Vansbrosimmet och Lidingöloppet inom 12 månader), jag har sprungit Stockholm Marathon tre gånger och Göteborgsvarvet ett antal gånger. Så att ha som målsättning att springa de 21 kilometrarna i Göteborgsvarvet var helt naturligt för mig, förklarar Ann. Det var ett sätt för mig att känna att jag var frisk.

Idag tränar Ann cirka 3-4 gånger per vecka. Det blir cirkelgym, löpning och jympa. Dock tänker hon på att inte överanstränga sig.

— Jag älskar att ha mål med min träning och kommer nog alltid att sporra mig själv genom att anmäla mig till lopp och tävlingar. I år blir det Göteborgsvarvet igen, säger hon.

Nu har det gått tre år sedan hon fick sitt besked och hon går fortfarande under behandling. Dock är det inte längre några läkarbesök men hon går på mammografi en gång om året.

— Jag väntar på att få göra en rekonstruk-

tion av bröstet, men idag kan jag acceptera hur jag ser ut och har inte längre några problem med att byta om i omklädningsrummet, berättar Ann. Jag har hela tiden varit öppen och berättat om min sjukdom och det har underlättat för min omgivning men även för mig själv.

**När Kicki fick sitt besked** om bröstcancer 2004 orkade hon helt enkelt inte att bryta ihop. Hon ville bara komma vidare. Hennes man hade gått bort tre år tidigare och hennes pappa hade fått diagnosen prostatacancer till följd att hon själv mådde psykiskt dåligt och blev sjukskriven.

— Jag promenerade bara och tränade lite för min dåliga rygg. När jag var som sämst orkade jag inte ens spela golf. Jag upptäckte själv en knöl och vände mig till Bröstmottagningen på SÄS. Det är bra att veta; dit kan alla vända sig direkt, berättar Kicki.



**KICKI HEDLUND.** Tränar på gymmet, men helst Cirkelgym.

Knölen visade sig vara en elakartad tumör som behövde opereras.

— Men först åkte jag på semester, minns Kicki som redan hade en resa inbokad när hon fick sitt besked. Jag försökte se positivt och intalade mig själv att jag skulle besegra cancer. Hade jag överlevt allt ont som hänt de sista åren, då skulle jag fixa detta också.

### Kicki började träna på

**Friskis&Svettis** 2005. Hon startade med spinning och tyckte det var roligt och efter några månader testade hon andra pass.

— Efter operationen började klimakteribesvär uppstå men dessa blev bättre av träning till följd att jag tränade ännu mer. Jag har alltid varit en träningsnarkoman och nu var jag igång igen, minns Kicki.

Hon började träna för att åka Tjevaskan och hon fick en så bra placering att hon inför 2007 års lopp tränade så hårt att hon till slut fick problem med hjärtat istället.

— Jag fick ballongspränga kärl och problemen hade uppstått av stress, berättar Kicki. Det var åter igen dags att dra ner på tempot.

**I unga år** var Kicki en duktig skidåkare och cyklist. Allt hon tog sig för gjorde hon till 100 procent och pressade sig hårt vad gällde träning.

— Jag har alltid haft svårt för att känna efter var gränsen går och har ofta slitit ut mig fysiskt eller psykiskt. Nu var det dags att lyssna på kroppen.

— Idag tränar jag tre gånger i veckan och jag fokuserar mer på vardagsmotion för att må bra istället för att prestera. Bästa träningen är cirkelgym.

— I sommar spelar jag golf för att umgås och till hösten ska jag springa Kretsloppet med jobbkompisarna. Men bara för skojs skull! ●

## FAKTA BRÖST CANCER



- Totalt ställs omkring 50 000 cancerdiagnoser varje år i Sverige. Av dessa är drygt 7 000 bröstcancerdiagnoser.
- Omkring en fjärdedel av all cancer hos kvinnor är bröstcancer, som därmed är kvinnans vanligaste cancersjukdom. Mellan 15 och 20 kvinnor insjuknar varje dag.
- Varje år får drygt ett 40-tal män i Sverige diagnosen bröstcancer.
- Om du har frågor runt bröstcancer kan du vända dig till Cancerfondens informations- och stödlinje på telefon 020-59 59 59

# Jympa i friheten



**TRÄNA UTE**  
**13 JUNI - 10 AUGUSTI**  
**HELA SOMMAREN GRATIS!**

**STADSPARKEN VARJE**  
**MÅNDAG & ONSDAG 18.30**

**ALMENÄS VARJE**  
**TISDAG 18.30**

**UTEJYMPA** i gräset med himlen som tak och kvällssolen som värmer är en härlig känsla. Träningen är en timme och är helt kostnadsfritt. Måndagar & onsdagar i Stadsparken och tisdagar på Almenäs. Kl. 18.30 startar vi.

## TRÄNA INNE

### Sommar-schema (juni/juli + augusti)

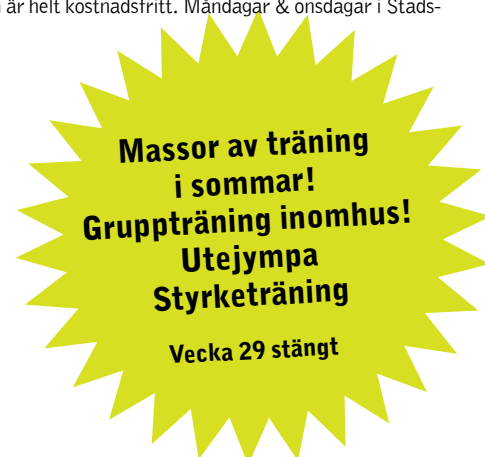
Gäller vecka 24 - 27 (13 juni - 10 juli) och vecka 32 - 33 (8 augusti - 21 augusti).  
Se schema och öppettider här intill.  
Kolla aktuellt schema på hemsidan [www.friskisvettis.se/boras](http://www.friskisvettis.se/boras)

## TRÄNA INNE

### Sommar -öppettider

Gäller vecka 28, 30, 31 (11 juli - 17 juli samt 25 juli-7 augusti).  
Vecka 29 är stängt pga uppräschning av lokalerna, bla. nytt golv i éntren.

<b>MÅNDAG</b>	<b>07.00 - 19.00</b>
<b>TISDAG</b>	<b>07.00 - 19.00</b>
<b>ONSDAG</b>	<b>07.00 - 19.00</b>
<b>TORSDAG</b>	<b>07.00 - 19.00</b>
<b>FREDAG</b>	<b>10.00 - 17.00</b>



**GYMMET ÄR ÖPPET**  
**HELA SOMMAREN.**  
**FRÅN MORGON TILL**  
**KVÄLL MÅN-FRE!**  
**DOCK EJ VECKA 29.**

## SOMMARSHEMA 2011

gäller mellan vecka 24-27 samt 32-33.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag
12.00 Cirkel	16.15 Spin bas	12.00 IW medel	16.45 Jympa station
17.00 Jympa medel	17.00 Jympa styrka/medel	16.45 Spin medel	17.00 Cirkel
17.00 Indoor /cirkel 90	17.15 Spin medel	17.30 Aerobics	17.45 IW bas
17.15 Spin medel	18.00 Cirkel	17.45 IW bas	18.00 Jympa medel
17.45 IW medel	18.00 Skivstång/spin 90	17.45 Spin bas	18.15 Spin intervall
18.00 Step	18.30 Box	18.00 Jympa puls/medel	
18.15 Spin bas	18.45 IW medel	18.00 Cirkel	
19.00 Cirkel		18.30 Jympa bas	
19.00 Intervall/Flex		19.00 Skivstång	
19.15 Spin intensiv			

STADSPARKEN	ALMENÄS	STADSPARKEN
18.30 Utejympa	18.30 Utejympa	18.30 Utejympa

Utejympan gäller mellan vecka 24-32. Ingen anmälan, gratis för alla.

STORA SALEN
LILLA SALEN
CIRKELGYMSALEN
IW SALEN
SPINSALEN
UTOMHUS

### Kortpriser 2011

	Terminskort	6 mån	12 mån	Autogiro
<b>Aktivitetkort</b>		1/7 - 31/12		
Gruppträning <sup>1</sup>	1100 kr	1800 kr	1800 kr	180 kr
Gym <sup>2</sup>	1350 kr	2200 kr	2200 kr	210 kr
Allkort <sup>3,4</sup>	1750 kr	2300 kr	2900 kr	270 kr
<b>Aktivitetkort Studerande (från 13 år och uppåt så länge du är studerande)</b>				
Gruppträning <sup>1</sup>	850 kr	1300 kr	1300 kr	140 kr
Gym <sup>2</sup>	1100 kr	1500 kr	1800 kr	180 kr
Allkort <sup>3,4</sup>	800 kr <sup>5</sup>	1300 kr <sup>5</sup>	1400 kr <sup>5</sup>	140 kr <sup>5</sup>
Allkort <sup>3,4</sup>	1250 kr	1700 kr	2100 kr	200 kr
<b>Aktivitetkort Senior (heltidspensionär)</b>				
Gruppträning <sup>1</sup>	950 kr	1700 kr	1700 kr	170 kr
Gym <sup>2</sup>	1150 kr	1550 kr	1900 kr	190 kr
Allkort <sup>3,4</sup>	850 kr <sup>5</sup>	1400 kr <sup>5</sup>	1500 kr <sup>5</sup>	150 kr <sup>5</sup>
Allkort <sup>3,4</sup>	1250 kr	1700 kr	2100 kr	200 kr
<b>Specialkort</b>				
Seniorkort <sup>6</sup>	550 kr		950 kr	
Cirkel Ung (13-16år)	300 kr			
Sandaretskort <sup>4</sup>	400 kr			
Öppna Dörrar	400 kr			
Familjejympa ett kort/barn - medlemsavgiften ingår	100 kr			
Ryggjympa	400 kr			
Prova-på-kort 3gg <sup>6</sup>	200 kr			
Allkort 10 klipp - gäller 1 år <sup>2,2</sup>	550 kr			
Allkort 20 klipp - gäller 1 år <sup>2,2</sup>	950 kr			
Sommarkort - gäller juni, juli, augusti	500 kr			
<b>Enkelbiljetter</b>			Medlem <sup>7</sup>	
Gruppträning <sup>1</sup>	70 kr		50 kr	
Gym <sup>2</sup>	70 kr		50 kr	
<b>Övrigt</b>				
Medlemskort	100 kr			

Schematideringar  
 \* = Avser dig som har annat giltigt träningskort eller medlem i annan F&S-förening.

1 = Tillgång till hela jympaschemat och spincykling. Spincykling för dig över 150 cm.  
 2 = Åldersgräns 16 år för gym, dock från 13 år i vuxet sällskap. Se våra regler för Ung i gymmet. På gymkortet kan du även träna Cirkel (bobbara pass).  
 3 = Gäller för ingångsring fram till 14.30 vardagar och hela lördagen. Ej söndagar.  
 4 = Ett alternativ för dig som endast jympar i Sandared. Se giltighetstid på vår hemsida.  
 5 = Gäller tillgång till enbart seniorympan, seniortraining, seniortraining, seniortraining, dans senior - inga andra pass. Se giltighetstid på vår hemsida.  
 6 = Prova-på-kortet gäller för alla aktiviteter, även terminskort. 200 kr dras av vid köp av aktivitetkort inom 3 månader. Gäller ej specialkort.  
 7 = Övrig information, se vår hemsida eller schemafolder.

Övrig information, se vår hemsida eller schemafolder.

### MEDLEMS- FÖRMÅNER

• Friskis&Svettis medlemsförsäkring i IF. Försäkringen gäller vid olycksfallsskada som drabbar medlem under deltagande i all slags träningsverksamhet anordnad av Friskis&Svettis samt resa direkt till och från träningen. Läs mer på [www.friskissvettis.se](http://www.friskissvettis.se)

• Friskispresen, Friskis&Svettis medlemstidning som utkommer med 6 nummer per år.

• Föreläsningar och medlemskvällar.

• Rabatter på Fotriktigt (30%) vid 2 tillfällen varje år, övrig tid har du alltid 15% rabatt i butiken.

• Möjligheten att kunna påverka!

HÖST  
SCHEMAT  
STARTAR  
22 AUGUSTI



## FOLKETS RÖST

# Vad ska du träna i sommar?



**MADELEINE VÅGNElid**, 19 år, studerande  
**Träna i sommar:**  
– Det kommer nog bli mest uteaktiviteter såsom ut och gå och åka inlines.



**CHRISTOFFER HAVREll & EMIL JANSSON**, 20 och 21 år, Christoffer jobbar på Halens och Emil utbildar sig till mariningenjör  
**Träna i sommar:**  
– Det blir mindre gym och mer fotboll och löpning.



**ANETTE BRÖMS & ULRIKA HOLMSTRAND**, båda 40 år, Anette jobbar som administratör och Ulrika som rehabiliteringspersonal.  
**Träna i sommar:**  
– Vi går gärna på Box om det ligger senare på kvällen, annars blir det löpning och promener.



**THERESE LUND & DENNIS LJUNGBLAD**, 23 respektive 24 år, Therese jobbar på förskola och Dennis är VVS-montör.  
**Träna i sommar:**  
– Det blir nog en del gym i sommar också, men om vi åker till kusten ska vi åka inlines.



**FLORENT GOVORI**, 32 år, jobbar som säljare.  
**Träna i sommar:**  
– Jag tränar gym cirka 3-4 gånger i veckan så det kommer bli en del gym även i sommar men även löpning.



**SVANTE & INGER WADSTRÖM**, 67 respektive 69 år, pensionärer.  
– I sommar blir det fokus på husrenovering på vårt lantställe. Men det blir även långpromenader, trädgårds-skötsel och barnbarn som håller oss igång. Dessutom älskar vi att paddla kajak.

## FRÅGOR & SVAR:

### VEM ÄGER FRISKIS&SVETTIS?

Friskis&Svettis är en allmännyttig ideell idrottsförening, vilket innebär att medlemmarna "äger föreningen". De intäkter och eventuella överskott som föreningen gör under ett verksamhetsår går tillbaka till medlemmarna i form av exempelvis utbildning av ledare och instruktörer samt förbättrade träningsmöjligheter avseende bland annat lokaler och träningsredskap.



ALLT OM HÖSTEN TRÄNING HITTAR DU I FRISKISPRESSEN NR. 5 - GRUPPTRÄNING, UTBUD, NYHETER, TRÄNINGSFORMER

# NÄSTA NUMMER UTE 23/8

