

# Borlänge



UTEJYMPA  
MÅNDAG OCH  
TORSDAG  
18.00-19.00  
I BÖRJE ANDERS-  
SONS PARK  
13JUNI-  
18 AUGUSTI



## Sommarutbud

### Full fart i friska luften

Ruscher på skogsstigarna, raska stavpromenader i Mellsta eller jympahopp på gräsmattan i parken. Här får du full koll på sommarens träning. **SID 2**

## Lokalen växer

### Styrelse med höjdarnyhet

Ett historiskt beslut är taget. Och den nya styrelsen tvekade inte en sekund. Snart har träningslokalen ytterligare en våning. **SID 4**

**ÄNTLIGEN.** Sommaren är här och med den flyttar mycket av träningen utomhus. Utejympan håller till i Börje Anderssons park.



# Sommart träning

## Ja, det är sommar!



Gräset är grönt, svetten rinner och vinden blåser i håret. Solen lyser i ögonen. Kliv och hopp, armhävning med näsan i gräset eller att bara ligga stilla, känna hjärtat slå efter passet och titta rätt upp i himlen. Fantastiskt, det är sommar. För mig är det så att när utejympan börjar, då är det sommar.

I tidningen hittar du tiderna för utejympan i Börje Anderssons park. Utejympan är helt gratis, passa på att ta med dig kompisar som ännu inte hittat till träningen.

Vill du hellre springa eller gå stavgång? Ta dig då en tur till Mellsta och häng med på uteverksamheten som vi har där.

**SKA NI INTE BYGGA UT**, det är så trångt? De sista åren är det nog den meningen som jag hört mest av alla. Vi har de senaste två åren jobbat med den här frågan och inte så många har märkt av att detta arbete har pågått.

Nu är det klart. I april gick vi tillsammans med vår hyresvärd Fastighets AB Hushagen ut med att vi ska bygga om och att det blir en våning till. Mera information om vad som kommer att hända med lokalerna och med verksamheten framöver kommer du att kunna läsa om på skyltar i lokalerna, på vår hemsida samt på våra egna sidor i tidningen. Du hittar en del i detta nummer och vi kommer att informera ännu mera under resten av året.

**VILA, TRÄNA** och njut av sommaren! ●

MARGARETA LÖWEGREN, verksamhetschef  
maggan@borlange.friskissvettis.se

### Vad vill du läsa om på våra egna sidor i Friskispressen?

→ Vill du läsa om någon speciell träning, person? Kom gärna med idéer. Mejla maggan@borlange.friskissvettis.se

## TRÄNA UTE

Jympa utomhus i  
Börje Anderssons Park

Måndagar och torsdagar  
klockan 18.00

Vid regn flyttar utejympan  
in på Skomakargatan.

(Innejympan = inneskor)

Besked om ändring lämnas från  
15.00 via receptionen 0243-18846  
eller på hemsidan

[www.friskissvettis.se/borlange](http://www.friskissvettis.se/borlange)

**UTEJYMPAN  
ÄR GRATIS!  
VÄLKOMMEN**



### SOMMARPRISER

Du som har giltigt träningskort jympar, gymträningar och spinner som vanligt. Uteverksamheten ingår i alla våra träningskort.

### KÖP SOMMARKORTET

400 kr + medlemsavgift 100 kr  
Gäller på allträning hela sommaren (t o m 28 augusti)



## TRÄNA INNE

### SPINNING

Måndag 17.30

Onsdag 18.30

Fredag 16.30

Extra spinningpass  
Diplomering av nya ledare. Måndag 20/6.

Via vår hemsida kan du som är medlem boka en plats på spinningen, 29 platser. Åldersgräns spinning är det år du fyller 16, du kan även vara yngre om du tränar tillsammans med en vuxen och är minst 145 cm lång.

### JYMPA

Tisdag 19.00

Onsdag 19.00

Fredag 16.30

Söndag 19.00

Ingen jympan

fredag 24 juni

Vill du veta vem som kör vilket pass på jympan och på spinningen? Läs mer på hemsidan eller hämta ett schema på Skomakargatan.

### Sommaröppet i GYMMET

7 juni–21 augusti

Måndag – torsdag 7–20

Fredag 7–18

Lördag 10–15 – stängt v. 25-30

Söndag 15–20

Gymmet är stängt fredag 24 juni samt lördagar under vecka 25-30  
Gymmet stänger 17.00 torsdag 9 juni p g a Blodomloppet.

Åldersgräns på gymmet är det år du fyller 16 år. Från 13 år tränar du tillsammans med vuxen – efter gemensam instruktion.

Kom och testa dina nya ledare Tufve, Tina och Frida. Håll utkik efter tiderna på hemsidan.

ULF HEDBERG,  
MEDLEM I F&S BORLÄNGE



**STJÄRNMOTIONÄR.** Ulf Hedberg deltar i uteverksamheten varje vecka. Han gillar passet Stjärnan för att det är varierat.

## Stjärnan-stammis

Uteverksamheten erbjuder en gång i veckan ett pass som heter stjärnan. Här tränar stavgångare och joggare kondition och styrketräning tillsammans. Ulf Hedberg är en trogen stjärnan-deltagare.

### Varför går du på stjärnan?

– Det är varierat, man får både styrka och kondition. Jag går stavgång annars också men på det här sättet blir det lite annorlunda. Man får träffa en massa folk också.

### Passet hade premiär förra året. Vad tyckte du efter ditt första stjärnan-pass?

– Att det var bra. Jag tränar endast inom uteverksamheten på Friskis och är även med på stavgångspassen.

### Vad tycker du om att träna utomhus?

– Det är bra att vara ute i friska luften. Jag går stavgång även vintertid, men inte om det är kallare än tio minusgrader.

### Skulle du rekommendera stjärnan?

– Ja, det passar de flesta. Man kan anpassa efter egen förmåga. ●

### TRÄNA UTE I MELLSTA

Måndagar 18.30 Stav/bas

Träna ute med stavar, cirka 60 min.

Måndagar 18.30 Cross/medel

Varierad konditions- och styrketräning, ca 75 min.

Onsdagar 18.30 Stjärnan

Ett crosspass där stavgångare och joggare tränar tillsammans i slingor, cirka 75 min.

Torsdagar 18.30 Jogg/medel

En klassiker, 60–75 min.

OBS! Semesterschema v 25–30

Onsdagar: Stjärnan

Torsdagar: Jogg/Medel

**Namn:** Hans Hammarin.  
**Ålder:** 65 år.  
**Bor:** Forssa.  
**Yrke:** Pensionär.  
**Tränar:** Mest medeljympa.  
**Roll i styrelsen:** Vice ordförande.  
**Varför vill du vara med i styrelsen?** Friskis&Svettis har gett mig så mycket så jag vill ge något tillbaka.

**Namn:** Catharina Ericsson.  
**Ålder:** 49 år.  
**Bor:** Årby.  
**Yrke:** Travel-manager.  
**Tränar:** Intensivjympa, skivstång, stationsjympa och fuego.  
**Roll i styrelsen:** Ledamot.  
**Varför vill du vara med i styrelsen?** Jag tycker om det Friskis&Svettis står för, det kan jag också stå för. Det är kul att jobba strategiskt och vara med och påverka.



**PÅ G.** Friskis & Svettis Borlänges nya styrelse är utsedd och det blev som valberedningen hade föreslagit. Styrelsen tar nu sats för den nya lokalen.

## Ny styrelse med höjdarnyhet

Den nya styrelsen är utsedd och den fick genast ta ett historiskt beslut. Snart växer träningslokalen. På höjden.

Året 1996 var Friskis&Svettis i Borlänge en relativt liten förening. Men det ideella engagemanget har alltid funnits och det ledde då till att man cyklade runt och lämnade medlemskortet i medlemmarnas brevlådor.

Nu är det andra tider. När den nya styrelsen precis hade utsetts fick de genast en stor ekonomisk fråga att ta ställning till: Skulle träningslokalen utökas?

– Vi har i flera år jobbat för en större lokal, nu har vi fått till det, berättar Hans Hammarin, vice ordförande i styrelsen.

På ett styrelsemöte berättar styrelsen för Friskispressen att ombyggnaden inleddes under sommaren. Bygget resulterar i att lokalen får en till våning.

– Vi anser att vårt läge är så bra att vi vill ligga kvar. Det var inte möjligt att växa i markplan så då byggs det på en till våning, berättar Christina Skyttner, ordförande i styrelsen.

Efter ombyggnaden, i början av nästa år, är gymmet nästan dubbelt så stort, det finns två jympasalar och en större spinningssal. Även mer personal- samt konferensutrymmen är planerade. Den nya lokalytan blir 2600 kvadratmeter.

Trots att bygget innebär en förändring ekonomiskt, då föreningen får en högre hyra, var det inget svårt beslut att ta.

– Kraven för att vi ska klara hyran känns realistiska och med allt som händer i området var det inget att fundera på, menar Mari Jonsson, sekreterare.

**Namn:** Hans "Hasse" Häggkvist.  
**Ålder:** 47 år.  
**Bor:** Övre Tjärna.  
**Yrke:** Service-tekniker.  
**Tränar:** Gym och medeljympa.  
**Roll i styrelsen:** Ledamot.  
**Varför vill du vara med i styrelsen?** Jag vill vara med och påverka. Jag gillar att engagera mig och hjälpa till.

**Namn:** Anna-Lena Bergström.  
**Ålder:** 49 år.  
**Bor:** Gustafs.  
**Yrke:** Avdelningschef.  
**Tränar:** Medeljympa.  
**Roll i styrelsen:** Suppleant.  
**Varför vill du vara med i styrelsen?** Det är en fantastisk förening. Jag har varit med länge och det känns bra att bidra.

**Namn:** Eva-Lena Palander.  
**Ålder:** 47 år.  
**Bor:** Övre Forssa.  
**Yrke:** Vd.  
**Tränar:** Medel- och Stationsjympa.  
**Roll i styrelsen:** Suppleant.  
**Varför vill du vara med i styrelsen?** Jag gillar hela idén med Friskis&Svettis, värderingarna och att människor ska röra på sig.

**STYRELSEN ÄR ÖVERENS** om att de har tagit ett stort historiskt beslut.

– Det är ett kliv framåt och en enorm satsning för en ideell förening av vår storlek, hävdar Hans Hammarin.

Styrelsen och verksamhetschefen ska nu se till att bygget skapar så lite störningar i verksamheten som möjligt.

– Styrelsen fokuserar på att vi ska få en ändamålsenlig lokal så att vi kan ha en verksamhet av hög kvalitet. Det kommer att bli en härlig mötesplats i Borlänge där alla vill träffas, säger Christina Skyttner. ●

KAJSA THORP BACKLUND, TEXT  
TUFVE REMON, FOTO

# BYGGE PÅGÅR

Äntligen är det klart – under sommaren påbörjas bygget av en andra våning. Det blir ett dubbelt så stort gym, 2–3 jympahallar, större spinningssal, personalrum, och omklädningsrum bland annat.



Ombyggnaden av lokalen på Skomakargatan startar under sommaren. För att bygga den andra våningen byggs pelare genom den nuvarande lokalens tak. På pelarna byggs sedan ett nytt hus.

– Under augusti och september blir det som mest stök i den befintliga lokalen. När vi har fått på golvet på den nya delen rullar bygget på där uppe, säger Per-Inge Mill, projektledare hos Fastighets AB Hushagen.

För hyresvärden var ombyggnaden inget svårt beslut att ta.

– Vi får en större hyresgäst som blir kvar i området, menar Anders Modigs, förvaltare hos Fastighets AB Hushagen.

Det är alltid vissa risker med satsningar, men vi har bedömt att den är väl värd att ta. Friskis behövs i Borlänge, hävdar Kenneth Nilsson, vd för Fastighets AB Hushagen.

Hyresvärden ser ombyggnaden som en investering.

– Det är inte så sensationellt att bygga på uppåt, men det är ovanligt, säger Per-Inge Mill.

Till årsskiftet ska ombyggnaden vara klar. Då firar Friskis&Svettis samtidigt tio-årsjubileum i lokalen på Skomakargatan. ●



**FÖRVÄNTANSFULLA.** Styrelsen och representanter från hyresvärden Fastighets AB Hushagen ser fram emot ombyggnaden av lokalen. Övre raden från vänster: Christina Skyttner, Anders Modigs, Hans Häggkvist, Catharina Ericsson och Hans Hammarin. Nedre raden från vänster: Kenneth Nilsson, Maggan Löwegren, Mari Jonsson och Per-Inge Mill.

## FRÅGOR & SVAR Friskis&Svettis Borlänges verksamhetschef Margareta Löwegren svarar på medlemmarnas frågor.

**När sätter bygget igång?**

**Svar:** Fastighets AB Hushagen som vi hyr av räknar med att det blir byggstart i början på augusti. Då kommer det att påas för en övervåning och det påverkar en stor del av korridorerna, spinningarna och gymmet under cirka två månader.

**Kommer lokalen att stänga under byggnationen?**

**Svar:** Möjligtvis någon enstaka dag men vi räknar med att försöka ha en bra verksamhet igång hela tiden.

**Påverkar ombyggnationen jympa- och spinningsschemat samt gymmet?**

**Svar:** Vi ska försöka köra pass som vanligt under den här perioden. Det som händer

är att vi under en period ej får vistas i lokalen dagtid p g a säkerhetsskäl. Det innebär att vi behöver flytta iväg gymmet och spinningen till en annan lokal för att kunna erbjuda träning hela tiden. Vi slipper då ställa in nägon verksamhet. Vi hoppas att alla har överseende med detta. Mera information kommer att fin-

nas på hemsidan och i lokalen.

**Kan man använda omklädningsrummen?**

**Svar:** Det kanske blir lite störningar men vi hoppas att det inte blir så mycket i den delen av lokalen.

**Ritningar?**

**Svar:** Så fort de är klara så kommer ritningarna ut på hemsidan, i lokalen och i Friskispressen.

**Blir träningen dyrare nu?**

**Svar:** Vi har inte räknat med någon stor höjning av träningsavgifterna. Vi kommer att få större lokaler, ett större utbud, fräschare maskiner så en liten höjning kommer det att bli när allt är klart.

**När ska allt vara klart?**

**Svar:** Vi hoppas att allt är klart i januari.

## Högtryck i cykelsalen

Det var högtryck i spinningssalen när eventet Spin of hope ägde rum den 26 mars. Ungefär 40 olika anläggningar i landet arrangerade detta under tolv timmar för att samla in pengar till Barncancerfonden. Varje deltagare fick betala en summa för att cykla och totalt samlades det in över



en miljon kronor runt om i landet. – Jag har inte varit med på spinning förut men jag ville vara med nu när det är välgörenhet. Jag tycker om att förena nytta med nöje, berättar Mikael Lindberg som deltog i ett lag tillsammans med jobbkompisarna. ●

**SPIN OF HOPE.** I F&S Borlänge deltog runt 200 personer och man samlade in drygt 20 000 kronor till Barncancerfonden.

**OMBYGGNADSCHEMA! SE HEMSIDAN OCH I LOKALEN**

### BRA ATT KÄNNA TILL

- Friskis&Svettis är en ideell förening.
- Träningskortet är personligt.
- Träningskortet gäller på Friskis&Svettis Borlänges träningspass och gym.
- Köpt träningskort återlöses ej.
- Förlorat träningskort ersätts mot en kostnad av 50 kr.
- Som medlem är du under träning försäkrad i försäkringsbolaget if.
- IF Friskis&Svettis Borlänge är delaktig i Riksidrottsförbundets antidopingarbete och tar avstånd från all doping. Slumpvisa kontroller förekommer och den som gör sig skyldig stängs av från träning hos oss.
- För personliga tillhörigheter som t ex värdesaker, skor och kläder ansvaras 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 databehandla dina personuppgifter. De används för att administrera ditt medlemskap. När du köper ett träningskort samtycker du till att vi får behandla personuppgifterna.
- Ytterskor ute - inneskor inne! Ställ dina ytterskor på skohyllorna. Vill du läsa in dina skor, ta dem i handen när du går in i omklädningsrummet.

**SCHEMA OCH ÖPPETTIDER FÖR 6-12 JUNI SE HEMSIDAN & LOKALEN**

## Tufve klarade provet

Tufve Remon har kommit ett steg närmare målet: Att bli spinningledare. Han har nu klarat provet efter grundutbildningen.

Tufve Remon, receptions- och spinningvärd, håller på att utbilda sig till spinningledare. Resan började i november förra året. Då blev han, på en audition, godkänd att få utbilda sig till ledare.

Efter att Tufve hade gått grundutbildningen laddade han för det stora teoriprovet.

Provet innehöll 50 frågor och man ska ha rätt på minst två tredjedelar för att bli godkänd. Frågorna handlade bland annat om anatomi, fysiologi och hur musklerna jobbar vid olika övningar.

– Vi fick instuderingsfrågor som jag använde när jag pluggade, men under

provet kände jag mig ganska osäker, berättar Tufve.

När provresultat kom kände sig Tufve lättad.

– Jag fick godkänt. Det känns skönt, säger han.

Tufve ska nu gå nästa steg i utbildningen, där får han den kunskap som behövs för att bli just spinningledare.

– Jag har redan börjat lyssna på lite musik som kan fungera i ett pass, förklarar Tufve. ●

**I nästa nummer: Läs hur det går på Tufves väg mot att bli spinningledare.**



**TUMMEN UPP.** Tufve Remon blev godkänd på teoriprovet. – Hade jag blivit underkänd får man göra om provet.

## PRISER VUXEN OCH (UNGDOM/STUDERANDE/PENSIONÄR) (Ungdom t o m 20 år)

	Årskort	Terminskort	Månadskort	Engångsavgift
Allkort	2 500 (2 000)	1 500 (1 200)	Jympa 500	Jympa 60 (50)
Jympa	1 400 (1 100)	850 (650)	Spinning 600	Gym 80 (65)
Gym	2 000 (1 600)	1 200 (950)	Gym 700	Spinning 70 (50)
Spinning	1 400 (1 100)	850 (650)	Jympa/10-kort 550 (450)	
Senior (gäller på seniorpassen)		500	Spinning/10-kort 650 (550)	
Familjejympa (gäller på familjeympan)		100	Gym/10-kort 750 (600)	

**Årskort** gäller 12 månader från inköpsdag.  
**Höstterminskortet** gäller 6 juni–31 december.  
**10-korten** gäller 12 månader från inköpsdatum.  
**Delbetal:** Läs på hemsidan eller fråga i receptionen om hur du kan delbetala ditt träningskort.

### Träning på recept

600 kronor/6 mån

För dig som har någon typ av recept/remiss på fysisk aktivitet. Detta kort gäller under sommaren på alla våra jympapass samt i gymmet vardagar fram till 15.30

## UTBUD

### JYMPA OCH ÖVRIG GRUPPTRÄNING

**BAS** Passar dig som vill ha en skonsam jympa som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden. Träningen är lagom tuff och enkel för att passa de flesta.

**MEDEL** Passar dig som är van att röra på dig och vill ha mer krävande styrke- och konditionsövningar. Medel har tuffare tempo men med mycket variation. Tyngre övningar varvas med lättare, och hopp varvas med hoppfria steg.

**INTENSIV** Intensiv är för dig som har bra kondition, starka muskler och gillar att träna med hög belastning. Styrketräningen är klart tuffare med riktigt tunga och krävande övningar.

**PULS** Ett jympapass för dig som är van att jympa, gillar tempo och inspireras av rörelseutmaningar. Vi hänger på musikens driv med roliga steg, ös och puls-höjande övningar i ett längre konditionsavsnitt.

**STYRKA** Ett "rakt" jympapass med power, där ger vi också ger styrketräningen mer tid än i den klassiska jympan. Styrkan är av funktionell karaktär och vi tränar med kroppen som redskap. Finns på bas- och medelnivå.

**STATION** Jympa för dig som gillar rak, enkel och styrkeinriktad träning. Med träningen i stationer blir den också peppande och omväxlande! I stationerna kan redskap som brädor, hantlar och gummiband förekomma. Finns på bas-, medel- och seniornivå.

**SENIOR** Viktig och kul träning anpassad till dig som är äldre. Du tränar allsidigt till inspirerande musik och bygger både styrka och kondition.

**BARNTILLÅTET** Pass öppet för familjen. Ett vanligt medelpass där den som är 7–13 år jympar gratis med vuxen. Du kan även komma och träna på detta pass utan barn.

**FAMILJEJYMPA** Glädje, musik och lekfulla rörelser för barn och vuxna tillsammans. Ålder 2–6 år.

**AEROBICS** Stegkombinationer med dansig känsla.

**DANS** Showa loss med steg och dansstilar. Ej schemalagd, kan förekomma på Tempapass.

**DANS AFRO** Steg och rytm med inspiration från afrikansk dans.

**DANS FUEGO** Det är ösigt, det är dansigt, det är hett. Dans fuego är inspirerat av latinska rytmer, musik och dansuttryck. Inriktningen är mot stilar som salsa, mambo, rumba, flamenco, cumbia, samba. Passet är lekfullt och har inga avancerade koreografier, det är bara att hänga på och släppa fram känsla, attityd och karaktär.

**STEP** Stegkombinationer med danskänsla på step-up bräda.

**CORE** Funktionell träning med fokus på bälstabilitet. Träna och utmana dig själv i styrka, stabilitet, balans och rörlighet.

**YOGA** Friskis&Svettis yoga bygger på den klassiska Hahta-yogans grunder och är vår egen yogaform som tagits fram i harmoni med Friskis&Svettis idé. Ej schemalagd, kan förekomma som tempapass.

**SKIVSTÅNG** Gillar du sportig, rak och ösig styrketräning, då är Skivstångspasset något för dig. Träningen är enkel och effektiv med hjälp av skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner. Belastningen anpassar du själv.

**SKIVSTÅNGINTERVALL** Effektiv styrka och tuff kondition. Ett Skivstångspass med cirka 15 minuter konditionsträning i intervallform. Konditionsövningarna är enkla men rejält jobbiga, om du vill.

**CIRKELFYSS** Funktionell, sportig träning i stationer. Karaktären är fysträning, modellen är träning vid olika stationer. Betoningen ligger på uthållig styrka, men träningen är också pulshöjande. Effekten förstärks med hjälp av redskap, som exempelvis skivstånger, brädor, vikter, Bosu, Kettelbells. Du tränar styrka, balans, rörlighet, koordination och kondition på ett tufft, sportigt och roligt sätt.

**HIT** Pass med hög intensitet som passar dig som är tränad, van att jobba med redskap och gillar att utmana dina gränser. Alla dina fysiska kvaliteter utmanas, med betoning på uthållighet inom styrka och kondition, spänst, explosivitet och snabbhet.

### SPINNING

I Spinning har du möjlighet att träna din kondition precis så mycket du önskar. Riktigt tufft eller lättsamt och mindre svettigt. Spinning finns på flera nivåer. Gemensamt är att ledaren, musiken och stämningen i gruppen peppar. Du bestämmer belastningen/motståndet själv.

**SPIN/BAS** Effektiv, skön konditionsträning på basnivå. Passar dig som trivs med en lite mjukare ansträngningsnivå, eller dig som är van att röra dig, men är ny på spinning.

**SPIN/MEDEL** Högre tempo och mer driv. Passar dig som är van att träna, har en bra kondition och gillar att utmana dig själv lite.

**SPIN PULS** Här får du en direkt feedback som kan guida din träning. Med hjälp av pulsband och intensitetsmätare kan du följa din egen ansträngningsgrad. Informationen överförs trådlöst och visas anonymt på bild. Ett sätt att hitta din rätta individuella träningsnivå.



### ÅLDERSGRÄNSER

→ Åldersgräns på Cirkelfys och skivstångspassen är det är du fyller 16 år.

→ Åldersgräns på spinning är det är du fyller 16 år eller i målsmans sällskap, förutsatt att du är 145 cm lång.

→ **UNG PÅ GYMMET** Åldersgräns på gymmet är det är du fyller 16 år. Tränar du tillsammans med vuxen får du vara 13-15 år och ni ska ha fått en instruktion tillsammans. Och att ni alltid tränar tillsammans.

### MEDLEMSFÖRMÅNER

→ Nordsjö Ide & Design - 20 % på Nordsjö färg, 15 % på lagerförda tapeter, penslar och verktyg.

→ Cykelcentrum – 10 % rabatt på kläder, skor och utrustning som tillhör Friskis&Svettis spinning verksamhet.



## FOLKETS RÖST

# Hur tränar du på sommaren?



**MATILDA ANDERSSON**, 19 år, tränar gym eller jympa 2-3 gånger i veckan.  
– Jag tränar på samma sätt som när det inte är sommar. Jag har ingen semester så det blir väl några gånger i veckan.



**NIKLAS KIESBYE**, 34 år, gymmar två gånger i veckan.  
– Det blir att man är mer ute och springer istället. Nu har jag i och för sig haft ett träningsuppehåll så det blir nog mer träning i sommar än vad det blev förra sommaren.



**IDA SJÖBERG**, 20 år, gymmar eller jympar 2-3 gånger i veckan.  
– Det är ju bättre väder och när det är sol blir det mer promenader. Det känns bekvämare att träna inomhus.



**ANDERS PERS**, 50 år, jympar tre gånger i veckan.  
– Det blir mer promenader och att man cyklar mer. Under semestern har man så mycket annat för sig eftersom vi har fyra hästar. Man får se hökörnningen som träning.



**CAROLINE EKENGREN**, 31 år, tränar gym eller spinning 2-3 gånger i veckan.  
– Jag tar mer promenader annars är det inget som är annorlunda. Om det är fint väder vill man komma ut, men jag tycker om att träna i lokalen.



**GERI GYULAI**, 27 år, gymmar tre gånger i veckan.  
– När vädret är bra brukar jag jogga. Annars tränar jag som vanligt.



## SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

**Friskis&Svettis Borlänge 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 träningsstillfällen 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 BORLÄNGE

bildades 1993 och har i dag 5 300 medlemmar. Vi erbjuder drygt 55 gruppträningsspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. F&S Borlänge har 175 ledare, instruktörer, värdar och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

**VÄLKOMMEN TILL OSS!**

TEXT: KAJSA THORP BACKLUND FOTO: TUFVE REMON



## TESTA FRISKIS&SVETTIS

KOM OCH PROVA ETT VALFRITT TRÄNINGSPASS PÅ FRISKIS&SVETTIS BORLÄNGE

Namn: .....

Adress: .....

.....

E-post: .....

Personnummer: .....

Gäller 1 pass/person och i mån av plats. Erbjudandet gäller till och med 21 augusti 2011.



### JAG VILL TESTA:

- Jympa/Gruppträning
- Spinning
- Gym
- Uteträning