

Haninge



SERVA CYKEL ELLER
KÖPA NÅGOT NYTT?
VISA UPP DITT F&S
HANINGE TRÄNINGSS-
KORT SÅ FÅR DU
10% RABATT PÅ
SPORTSON, PORT73!



Ute och inne

Hitta ett pass eller din runda

Toppen av gemenskap och svett nåddes på Spin of hope. Vi fortsätter cykla inne. Men vill du ut så vet vi var du får tips och goda råd. **SID 2**

På gymmet

Här hänger seniorerna

Vi avslöjar vad som händer på gymmet när det egentligen brukar vara stängt. Läs om våra nya seniorer som testat att gymma. **SID 4**

CYKLA. Att cykla utomhus är ett roligt sätt att träna på tycker Patrik Karlsson och Nathalie Röttger som inte vill ha hjälm på just när de fotograferas.

VÄLKOMMEN

Sommaren 2011 - din bästa hittills

Vad är sommarlängtan för dig?
Vad har du för drömmar och är de
möjliga att uppfylla?

Förra våren just när vitsipporna blommade så vackert fick jag en ide'. Hade just läst en artikel av Mark Levenood där han beskrev lycka. Jag blev så inspirerad av hans tankar om enkelheten i livet. Vad en vacker blomma kan ge för glädje, ett beslut man tar som länge legat och väntat. För mig handlade det om att få ut så mycket som möjligt av dagen och det som erbjuds.

VAD ÄR LYCKA FÖR DIG? På sommaren finns det så mycket krav på att lyckan infinner sig och allt bara ska vara så underbart. Nu vet vi att det inte alltid är så därför att alla är inte lyckliga. Men du kan göra det bästa tänkbara av sommaren genom att fundera ut något som betyder mest för dig och försöka uppleva det.

VI HAR JUST GÅTT IN i den första sommarmånaden och allt är så skirt grönt! Jag känner sådan glädje över att kunna gå ut i naturen utan att behöva klä på sig en massa kläder. Tänk en härlig morgonpromenad före fukost i rask takt och efter det få njuta av en härlig frukost vad du än befinner dig i livet.

Hur tänker du röra på dig i sommar? För dig som är hemma här i Haninge finns det alla möjligheter att hitta lust och rörelse även i sommar!

Vi tänkte ha öppet lika mycket som förra sommaren med undantag av två veckor då ni har möjlighet att ligga i hängmattan och skylla på att vi har stängt eller åka till Tyresö, som lovat att vi ska få träna hos dem när vi har stängt. Det tackar vi för!

Trevlig sommar

ANNMARIE STÅHL, Ordförande



FOTO: JESSICA RÖTTGER



VINNARBILDEN.

Under Spin of Hope pågick även en fototävling. Första priset kammade Mikaela Gidlund, Friskis & Svettis i Linköping hem. Grattis.



CYKLING MED DUBBEL GÄDJE

Spin of Hope är dubbel glädje då man kan hjälpa andra genom att ha kul och träna. Det lockade både medlemmar och andra.

Oj, vad det var roligt och enkelt att samla in pengar till Barncancerfonden. Målet att samla in över en miljon kronor genom spinning under en dag lyckades!

Spin of hope arrangerades den 26 mars runt om i hela Sverige. Max en träningsanläggning per kommun är arrangör av eventet. I år tyckte våra Spinningledare och Sören, ansvarig för att våra cyklar är topp-servade, att vi skulle vara arrangörer för detta i Haninge.

- Det blev verkligen lyckat, säger Sören. Tjugo lag var anmälda. Alla som körde verkade nöjda och glada och motionärerna bidrog verkligen till en bra dag för oss som arrangörer.

MÅNGA DRÖJDE SIG kvar och provade annan träning också, gymmade, jympade, körde yoga och några var på ett gästpass vi hade den här dagen, Intervall flex. Vi hade även en cafeteria som var uppskattad och många passade på att ta en fika efter utfört pass.

VI I FRISKIS&SVETTIS HANINGE drog in hela 27 000 kronor i startavgifter och 1 250 kronor till Barncancerfondens bössa i receptionen. Häftigt, eller hur? Hela Spin of hope arrangemanget hade som mål att dra in över en miljon kronor i år och det lyckades.

I dagsläget är insamlat belopp totalt 1 176 999 kronor och då återstår några arrangörers redovisningar.

Om vi i Friskis&Svettis Haninge vill, så har vi fått klartecken av Gary Fleming, som är ansvarig för arrangemanget på Barncancerfonden, att arrangera även nästa år. ●

ANNA HENRIKSSON, TEXT
MIKAELA GIDLUND, FOTO

Cykla ute för Barncancerfonden

→ Ride of Hope är ett cykellopp som startar i Lund den 6 augusti och avslutas i Stockholm den 14 augusti. Välj mellan en lång sträcka eller en kort.

Läs mer på www.barncancerfonden.se

HALLÅ, ÅR NI TRÖTTA I BENEN EFTER EN DAG FÖR SPIN OF HOPE ...?



Inge, Eskilstuna.
- Ja, det var ett bra pass. Jag tränar inte här på F&S Haninge annars men gillade initiativet och ställde upp när jag fick frågan.



Marika, Haninge.
- Ja, jag körde Singalong passet. Jobbigt att sjunga med men otroligt peppande, orkade mycket mer. Det borde vara ordinarie pass.



Peter, Huddinge.
- Vi hade många sjuka i laget så jag har kört tre pass nu! Det var nog tur att jag köpte spinningbyxor och nya skor igår.

Rustad för cykling

Friskis&Svettis Haninge har nyligen inlett ett samarbete med Sportson vilket bland annat gör att medlemmarna får rabatt på hela sortimentet. Här finns allt från billiga kvalitetscyklar till cyklar på proffsnivå. Och allt runt cykling som man kan tänka sig. Fredrik Bödker är en av de cykelintresserade på Sportson i Port 73.

- Alla som jobbar här tränar eller tävlar, så förutom att få hjälp med utrustning kan man få tips på cykelrundor i Haninge. Kommer man in i butiken får man också provcykla hur många cyklar man vill.

Men för att spinna, vad behöver man då?

- Med spinningsskor får man effektivare rundtramp, man får kraft hela varvet runt. Dessutom får man inte lika ont i fötterna. Med vissa skor kan man även använda på gymmet.

Han berättar också att man med cykelbyxor slipper få skavsår av sadeln. Men man ska inte ha underkläder under, då tar man bort syftet med att inte ha några sömmar i byxorna. En funktionströja kan vara bra. Den transporterar bort fukten, något som kan vara skönt under ett svettigt spinningpass. Han påpekar



Fredrik Bödker och de andra på Sportson tipsar gärna om bra cykelrundor.

att cykling överhuvudtaget är väldigt skonsamt för kroppen. Till skillnad från löpning så slipper benen ta emot stötar, och jämfört med simning är det smidigare att ta sig i väg. Dessutom tränar man stora muskelgrupper.

- Och det är ju underbart att cykla så här års, det gör att man kommer ut. Och så kommer man mycket längre hemifrån, säger Fredrik. ●

MARIA SKÖLDING, TEXT
JESSICA RÖTTGER, FOTO

Sportson - Port 73

→Medlemmar i Friskis & Svettis Haninge har 10 procents rabatt. Går ej att kombinera med andra rabatter eller erbjudanden. Visa ditt Medlems/ träningskort i kassan.

I HUVUDET PÅ EN LEDARE



Spinning - explosivt och meditativt

Du har gått från att leda jympa till spinning, varför?

- Det är roligt, svettigt (kan knappast titta på cykeln förrän jag börjar svettas...), explosivt och meditativt - kanon.

Vad är det bästa med att vara spinningledare?

- Alla underbara motionärer som genererar så mycket glädje och energi och att jag kan fortsätta som ledare trots problem med knän och hälsenor!

Vad tränar du själv?

- Kompensatorisk träning till spin tex step med koordination, koncentration och styrka. Cyklar gärna mountainbike i skogen tillsammans med min man och son.

Ge några träningstips till de som är på semester och Friskis inte finns nära?

- Ta med cykeln och utforska omgivningen, promenera, gör situps (fler än den när du kliver upp) och armbävningar, simma och lek i vattnet.

Har något boktips nu till sommaren och semestertider?

Rune-Pär Olofssons fyra böcker om ätterna Brahe och Sparre under slutet av 1500-talet.

Vad har du för dold tallang?

Jag stickar, virkar och knyter makramé och jag håller på att inreda en egen ateljé!

Några sista ord:

Förra våren drabbades jag av "härdsmläta"...

Jag vill tacka alla underbara spinningledare och övriga funktionärer som varit en del i att jag långsamt men säkert håller på att "svalna" och hitta tillbaka. ●

Seniorhäng – samvaro med träning

Vad händer på F&S i Haninge när de flesta tror att det är stängt. Vi har kikat in - följ med.

Det är tyst. Men det står en mängd skor på hyllorna och receptionen är bemannad. När jag närmar mig gymmet hör jag både musik och prat. Musiken är lite lägre än på kvällen och kanske också lite lugnare. Det är seniorgym, lite så där hemligt eftersom det inte står på schemat.

- Det här är jättebra, berättar Kent Kartby. Man träffar kompisar och tränar kroppen samtidigt.

Kent och hans fru Janet började gå hit för att göra något tillsammans, som en par-grej efter 46 år som gifta. Kent berättar också att instruktörerna är duktiga och han tycker att de puschar på ett bra sätt.

- Det är skönt att det är en liten grupp.

FÖR MÅNGA I DEN äldre generationen som aldrig varit på ett gym är steget stort att våga sig in bland alla som ser så säkra och vana ut.

- Vi har en bestämd känsla att många vill prova men inte kommer sig för av olika skäl, berättar verksamhetschefen, Anna Henriksson. Genom att erbjuda Seniorrym som en "minikurs" för nya på gymmet under ledning av gyminstruktör och med hjälp av gymvärdar ville vi peppa seniorer att våga testa styrketräning.

Många av medlemmarna, inte minst seniorer som kan disponera sin tid mer fritt, vill kunna träna på förmiddagar och på dagtid. Det finns några lunchjympapass men främst är det gymmet som

finns tillgängligt. Och det blev verkligen en hit.

- Första gången fick alla prova gratis, några få hoppade av men de flesta har fortsatt, berättar Anna. Flera av deltagarna var vana jympamotionärer som nu upptäckte hur kul och bra träningen på gymmet är. Alla får hjälp att komma igång. Vill man ha en hel egen instruktion och göra ett anpassat program så bokar man en egen instruktion i samband med att man köper träningskort.

Det är Roland, som är gyminstruktör som hjälper till och visar hur maskinerna fungerar och han får god hjälp av värdarna Inger, Siv och Leif som själva är seniorer och trogna stammar på gymmet.

GYMNET ÄR OCKSÅ en trevlig mötesplats, vilket verkligen framgår när detta härliga seniorgäng intar gymmet.

- Det här är det bästa de har gjort, säger Bertil Ahlberg när han gör en paus i benpressen.

EFTER VARJE TRÄNINGSPASS fikar man och taktikpratar träning eller annat som är av intresse.

Till hösten hoppas F&S Haninge kunna erbjuda detta i någon form igen för nya på gymmet och kunna ha öppet mer på förmiddagarna.

- Målet är att många seniorer ska hitta in i gymmet. Vi har också planer på att öka trivselfaktorn med en permanent "fika hörna", avslutar Anna. ●



SENIOR.

Friskis & Svettis seniorgym är ett tillfälle att träffas och att få träna i lugn och ro. Rolle Eriksson instruerar Margareta Enochsson.



TRÄNA.

Rolle Eriksson instruerar Bertil Ahlberg i benpressen. Han hoppas att Seniorgym kommer att fortsätta i höst och att det kanske kan vara öppet ännu mer.



FIKA.

Efter träningspasset samlas alla för att fika tillsammans. Alla är överens om att detta är en socialt viktig bit.



NÅGOT NYTT.

Kent och Janet Kartby har varit gifta i 46 år och har hittat något nytt att göra tillsammans.

SVETTAS UTE

→ Välkomna på Utejympan i Eskilsparken i sommar, gratis för alla! Det blir baspass med Anna Martikainen på onsdagar kl 18.00. Vecka 26, 27, 28, och 31.

Regnar det så kör vi i lokalen istället och "flyttar" helt enkelt in utejympan i vår lokal på



Kilowattvägen 9. Självklart är det passat även då gratis för alla. Sommarens schema hittar du på sidan 6, med reservation för ändringar.

VI RÄTTAR

I förra numret förväxlades bilder på våra funktionärer Sara Vandor och Nina Ståhlkrona. Så här ska det vara.



Sara Vandor

Nina Ståhlkrona

SOMMARTRÄNINGSKORT

I sommar tränar du allt du vill till ett riktigt bra pris med Sommarkortet. Det kostar 350 kronor och gäller under perioden 1/6-28/8, fram till höstsäsongstarten. Sommarkortet är ett allträningskort så det är bara att blanda och köra på med vad du vill och hur ofta du vill. Är du inte medlem så tillkommer pris för medlemskap som är 100 kronor/kalenderår. Se vårt särskilda sommarschema med sommaröppettiderna. Under de två veckor då vi har stängt kan du som vill träna hos Friskis&Svettis Tyresö.

Vi önskar alla medlemmar en trevlig träningsommar!



Ännu ett steg mot Gyminstruktör

Hur blir man egentligen instruktör? Vi fortsätter att följa Elin Reiher på hennes väg till licensierad Gyminstruktör.

Hur var den första kursen, Steg 1?

Det var över mina förväntningar och jag lärde mig massor! Vi varvade träning med teori och schemat var fullspäckat.

Vad fick du lära dig?

Jag fick till exempel lära mig att springa efter min puls och hitta mitt eget löptempo. Nu tycker jag löpning är roligt! Sen fick jag lära mig en hel del om muskler och deras funktioner.

Är det något som du tänker annorlunda kring nu, efter kursen?

Jag känner mig väldigt stolt att få vara med i Friskis och Svettis om inte annat. Vi jobbade mycket med föreningens värderingar och grunder och jag kan bara säga att jag är glad att få tillhöra en organisation som vill att alla ska ha ett liv fyllt av träningsglädje.

Har du något bra semesterträningstips?

Träna ute och använd naturen som redskap! En stock är exempelvis perfekt att göra armhävningar mot eller göra utfall ifrån. En brant backe blir perfekt att



SOMMAR. Elin Reiher kommer att utmana sig själv på Midnattssloppet i sommar.

träna benen i genom att hoppa grodhopp uppför. Använd fantasin så kan du träna vart du än är.

Hur kommer du att förbereda dig för Steg 2?

På den kursen blir det mycket fokus på muskler och gym så jag kommer att gå bredvid våra gyminstruktörer här på F&S Haninge och lyssna på hur de instruerar. Sen kommer jag att träna mycket gym själv och läsa min Steg 2 bok om och om igen. ●

HUR TRÄNAR DU I SOMMAR?



Ella Jonsson, 68:
– Jag hoppas att jag kommer kunna fortsätta som nu med att jympa 2 dagar i veckan. Och så cyklar jag hit från Jordbro och sen hem igen. Sprang gjorde jag mycket när jag var ung. Det skönaste är att motionera och jympa utomhus.



Astrid Nordlander, 62:
– Jag ska gå på sommarjympan och på utomhusjympan. Annars cyklar jag mycket, jag har just köpt en ny cykel.



Lenny Johnsson, 23:
– Förhoppningsvis kommer jag att träna mer än jag gör nu. Kanske 1-2 gånger i veckan. Jag måste träna upp mitt knä som är trasigt.

Sommarschema F&S Haninge (med reservation för ev. ändringar.)

Dessa sommarscheman gäller från och med den 27 juni 2011 fram till och med den 28 augusti 2011. Fram till sommarschema starten 27 juni, gäller det reducerade vårschemat från 7/6 och fram till midsommar. Se hemsidan för det reducerade schemat. Vi har stängt under midsommar från torsdag 23/6 till söndag 26/6. Vi reserverar oss för eventuella ändringar.

jympa 27/6 - 10/7 (v.26-27) Öppet söndag - torsdag 17.00 - 21.00

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.30	STEP				S T Ä N G T	S T Ä N G T	SKIVSTÅNG
18.00	BAS	MEDEL	UTEJYMPA	MEDEL			MEDEL
18.30		SKIVSTÅNG KOND. 75	YOGA	AEROBCS V. 26			
19.00	MEDEL	BAS	MEDEL	DANS			BAS

jympa 11/7 - 17/7 (v.28) Öppet söndag - torsdag 17.00 - 21.00

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.30	STEP				S T Ä N G T	S T Ä N G T	SKIVSTÅNG
18.00	BAS		UTEJYMPA	MEDEL			
18.30		SKIVSTÅNG KOND. 75	YOGA	AEROBCS			
19.00		BAS	MEDEL				BAS

→ F&S Haninge stängt vecka 29 och 30

jympa 1/8 - 7/8 (v.31) Öppet söndag - torsdag 17.00 - 21.00

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.30	STEP				S T Ä N G T	S T Ä N G T	
18.00	BAS	MEDEL	UTEJYMPA	MEDEL			MEDEL
19.00	MEDEL	BAS	MEDEL	18.30 AEROBICS			BAS

jympa 8/8 - 28/8 (v.32-34) Öppet söndag - torsdag 17.00 - 21.00 + lördagar 9.00-13.00

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
10.00					S T Ä N G T	BAS		
11.30								
17.30	STEP V.33+34							SKIVSTÅNG V.33+34
18.00	BAS	MEDEL	BAS	MEDEL				BAS
18.30	YOGA	SKIVSTÅNG KOND. V.33+34		AEROBICS V.33+34				
19.00	MEDEL	BAS	MEDEL	BAS				MEDEL
19.30			STEP V.33+34	CIRKELFYS				
20.00			DANS V.34					

spinning 27/6- 28/8 öppettider för gym se ovan för olika perioder

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
18.30				BAS			MEDEL
19.30	BAS		MEDEL				

För bokningsregler och prova på pass se nästa sida

● = utejympa i Eskilsparken

Utejympa
Eskilsparken
18.00



Bokningsregler för Cirkelfys, Spinning, Skivstång och Step:

Dessa pass bokas tidigast 2 dygn innan passet börjar och avbokas senast 2 timmar innan passet börjar.

Bokad biljett ska hämtas ut senast 10 minuter innan passet börjar.

Bokade men ej utkwitterade platser släpps till reserver i turordning.

Ha en skön sommar!



Om du inte avbokar får du en prick. Tre prickar innebär avstängning från bokningen. Låses upp för 100 kr.

Giltigt aktivitetskort krävs för bokning.

Du som köper Prova tre gånger kort eller engångsbiljett för 100:- kan boka en plats i receptionen enligt bokningsreglerna.



VI ÄR GLADA ATT ÄNTLIGEN KUNNA UPPFYLLA MÅNGAS ÖNSKEMÅL I HÖST! VI ÖKAR ÖPPETTIDERN OCH GÖR DET MÖJLIGT FÖR DIG ATT TRÄNA MER PÅ MORNAR OCH DAGTID.

MÅNDAG, ONSDAG 7-21, TISDAG, TORS-DAG 9-21, FREDAG 7-19 OCH HELGEN OFÖRÄNDRADE ÖPPETTIDER.

JYMPA & GRUPPTRÄNING

START är en enkel och lite lugnare jympa för dig som vill komma igång med allsidig träning av kondition, styrka och rörlighet.

BAS är kul, enkel och effektiv jympa som bygger upp din styrka och kondition från grunden.

STYRKA B Bas med styrkesekvenser.

PULS B Bas med betoning på kondition.

MEDEL Passar dig som är van att träna och röra på dig. Jympan har ett ganska högt tempo och en del hopp.

STYRKA M Medel med styrkesekvenser.

PULS M Medel med betoning på kondition.

MEDEL MAX 55 minuter, ett pass som ligger mellan medel och intensiv. För dig som går på medelnivå men vill ha ett lite tyngre pass.

AEROBIC Extra mycket koordination och stegkombinationer.

AEROBIC DANS

Aerobics dans är en utvecklad variant av aerobics med läcker koreografi och tydlig danskänsla. Koreografin får extra stort utrymme då styrkedelen är borttagen. Passen kan ha olika teman t ex funk, latino/salsa, jazz.

CORE Ett instruktivt pass där du tränar styrka, stabilitet, balans och rörlighet. För dig som är träningsvan. Nivån är medel, men många övningar kan du välja att göra både mer eller mindre krävande.

DANS Låt dig inspireras fullt ut av musik, steg och dansstilar. Det kan vara disco, jazz, latino, funk, swing ...

ENKEL för funktionshindrade. Rörelserna är mycket enkla och tränar våra grundfunktioner.

FAMILJ är rörelselek för barn 3-6 år och vuxna tillsammans. Spring, hopp och lek till glad musik. Går att prova på en gång.

KNATTE är för barn utan vuxna. Tonvikten ligger på lek. För barn från cirka 4-7 år. Går att prova på en gång.

JUNIOR Ösiga och fartfyllda pass där kroppsuppfattning och grundfärdigheter som styrka, kondition, balans, hållning, böj, sträck och vrid tränas i kul övningar. Ålder 7-12 år.

YOGA 1 är en upplevelse där prestationskraven uteblir och närvaro och stillhet infinder sig. Övningarna leder fram till förbättrad koncentration, ökad medvetenhet och inre ro.

YOGA 2 En flödande och dynamisk yoga som bygger vidare från Yoga 1 och dess grunder i klassisk dynamisk Hatha yoga. Här får du praktisera solhållningarna samt asanas (positioner) som ger utmaning i rörlighet, styrka och balans. Varje pass inleds med sittande uppvärmning och avslutas med vila och stillhet. Passet är 75-80 minuter.

RYGG Rygg- är ett pass för dig som vill träna rörlighet och styrka för ryggen i ett lugnt tempo.

SKIVSTÅNG (åldersgräns 16 år) effektiv och kul träning med skivstång med drivande musik och tydliga instruktioner.

SKIVSTÅNG/INTERVALL skivstångspass med mer kondition, 75 minuter långt.

STATION är jympa med extra styrka. Efter styrketräning följer ett rejält och svettigt konditionsavsnitt.

STEP konditionsträning med fartiga och kul stegkombinationer på bräda. Även träning av styrka och rörlighet.

TRÄNA UTE

JOGGING Joggingen gör ett uppehåll under höstsäsongen. Återkommer eventuellt under 2011 i kortkursform.

STAVGÅNG endast i kortkursform i början av hösten och slutet av våren.

SPINNING (Åldersgräns 16 år)

START Kom igång på ett kul och trivsamt sätt. Här kan du tryggt börja från grunden med rolig, enkel och skonsam konditions-träning.

BAS För dig som vill träna på en skonsam och lågintensiv nivå, men ändå vill ha ett rejält träningspass.

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

INTENSIV

Tufft och utmanande. Det här är passet för dig som är rejält vältränad, van vid spincykling och gillar att träna på en hög och intensiv konditionsnivå.

UNG 12-15 år som är minst 150 cm långa. Vi har inget speciellt ungsinningpass utan alla baspass är öppna.

SPINCORE 75 minuter kombinationspass med effektiv konditions- och styrketräning. Passet kräver tidigare vana av spinning. Ta med jympaskor till Core-delen.

GYM (Åldersgräns 16 år)

GYMTRÄNING är utmärkt för att bygga styrka och hållfasthet, komplettera annan träning eller rehabilitera skador. Med hjälp av olika varianter, redskap och utgångspositioner varierar träningen. Alla som tränar i gymmer ska efter en gyminstruktion kunna träna självständigt.

GYMINSTRUKTION i säsongskorten för gym och allträning ingår en gyminstruktion. I 12-månaderskorten för gym och allträning ingår två gyminstruktioner.

Ytterligare instruktioner, 150 kr/timme.

UNGDOM 13-15 år tränar i målsmans sällskap efter genomgången gyminstruktion. Båda två ska inneha giltigt träningskort.

Det finns regelbundna tillfällen för ungdomar, 13-15 år, att prova på styrketräning tillsammans med en gyminstructor.

Målsmans godkännande.

CIRKELFYS Svettig gymträning i grupp där du tränar hela kroppen i olika stationer med eller utan redskap. Giltigt träningskort för Cirkelfys är gym/styrketräningskort och Allträningskort. Bokningsbart pass.

TRÄNINGSKORT	12 MÅN	SÄSONG	30 DGR	
Obligatoriskt medlemskort för kalenderåret				100
Allträning	2 900	1 850	520	
Sommarkort Allträning 1/6-28/8 2011				350
16-19 år/senior/studerande	2 175	1 350	390	
Ung Allträning (13-15 år)		700		
Engångsbiljett Jympa/Spinning/Gym. Ej medlem.				100
Engångsbiljett för medlem med minst ett aktivitetskort				50
Prova på-kort 3 ggr ej medlem.				150
Klippkort 10 ggr giltigt 1 år	850			
Tvåföreningskort	3 900			
Endast Jympa	1 800	1 150		
Jympa 16-19 år/senior/studerande	1 350	850		
Familje- och Knattejympa (barn 3-6 år/ 4-7 år)		300		
Juniorjympa (gäller även bamtillåtna pass 7-12 år)		350		
Ung jympa (12-15 år; ej jympa skivstång)		400		
Jympa endast skolor		500		
Jympa endast skolor 16-19 år/senior/studerande		375		
Enkel (gäller även Enkeljympa F&S Tyresö)		350		
Endast Spinning	1 800	1 150		
Spinning 16-19 år/senior/studerande	1 350	850		
Ung spinning (12-15 år & minst 150 cm lång)		400		
Endast Gym	2 200	1 400		
Gym 16-19 år/senior/studerande	1 650	1 050		
Ung gym (13-15 år) se övriga regler bredvid		400		
Gyminstruktion				150
FYSS/FaR-kort 3 månader - se info nedan				500

Vi reserverar oss för eventuella ändringar. OBS! korttyper och priser kan komma att ändras vid/inför varje årsskifte. Erbjudanden kan förekomma under året.

Ungdom 16-19 år (födda 1992-1995). Medtag leg.

Senior födda 1946 eller tidigare. Medtag leg.

Gäller från och med inköpsdagen:

12 månaders-, och 30-dagarskorten.

Prova på-kort 3 gånger, samt klippkort.

Tvåföreningskort, Gäller i Haninge och en valfri förening. (ej Tyresö). Medlemskap i en förening köps samtidigt. Vill du utnyttja medlemsförmånerna i båda föreningarna, köper du dubbla medlemskap.

Säsongskort gäller halvårsvis, 1 januari-30 juni och 1 juli-31 december.

Fysskort, max 2 köp per person mot recept. Gäller 3 månader från betal-datum på passen: start, bas, rygg, yoga, stavgång, spinn start och på gymmet.

En gyminstruktion ingår.

Enkeljympakortet gäller för F&S Haninge och F&S Tyresö.

Medlemskap och enkeljympakort köps i den kommun man är skriven i.

Studentrabatt du som har fyllt 20 år och uppvisande av giltigt studentlegitimation med SAS/SJ logotyp.

Kort köps i receptionen med betalkort eller via betalning till PG 4792848-6. Vid betalning via PG ange fullständigt namn, personnummer, och eventuellt kortnummer. Ny medlem hämtar sitt kort i receptionen.

Friskis & Svettis Delbetalning av 12-månaderskort. Mer info på hem-sidan/fråga i receptionen.

Vi tar emot **Friskvårdschecken & Friskvårdskupongen.** Alla kort är **personliga.**

Inga återköp av kort. **Frysning** av kort endast mot upp-visande av giltigt läkarintyg.

Max 3 månader på Säsongskort och 6 månader på 12 månaderskort.

Alla barn och ungdomar får första gången prova på gratis en gång per person på valfri aktivitet. Inom ramen för våra åldersgränser och i mån av plats. Gäller ej vid lov.

Engångsbiljett/prova 3 ggr-kort Valfri träning för ej medlem. dras av på priset mot upp-visande av kvitto vid köp av träningskort säsong eller 12 månader, inom två månader.

Dras av på priset mot upp-visande av kvitto vid köp av träningskort säsong eller 12 månader, inom två månader.

Dras av på priset mot upp-visande av kvitto vid köp av träningskort säsong eller 12 månader, inom två månader.

Dras av på priset mot upp-visande av kvitto vid köp av träningskort säsong eller 12 månader, inom två månader.

Dras av på priset mot upp-visande av kvitto vid köp av träningskort säsong eller 12 månader, inom två månader.

Dras av på priset mot upp-visande av kvitto vid köp av träningskort säsong eller 12 månader, inom två månader.

Dras av på priset mot upp-visande av kvitto vid köp av träningskort säsong eller 12 månader, inom två månader.

Dras av på priset mot upp-visande av kvitto vid köp av träningskort säsong eller 12 månader, inom två månader.

Dras av på priset mot upp-visande av kvitto vid köp av träningskort säsong eller 12 månader, inom två månader.

Dras av på priset mot upp-visande av kvitto vid köp av träningskort säsong eller 12 månader, inom två månader.

Du vet väl att du kan delbetala alla 12 månaderskort. Info i receptionen.

RESA MED TRÄNING

Torsten&Ewa på Training Camp

Äntligen slipper vi snön! Med glädje gav vi oss iväg till Arlanda en mycket tidig söndagsmorgon i slutet av mars. Vi skulle för tredje gången åka på Springtime Travels Training Camp och hade höga förväntningar baserade på de resor vi gjort med dem tidigare.

Under bussresan från Faros flygplats till hotellet möttes vi som vanligt av apelsin- och citronträd fulla med mogna frukter samt gula mimosa- och ginstbuskar.

Som vanligt studerade vi veckoschemat noga. Det finns varje dag ca 10 - 12 aktiviteter att välja på. Det är flera pass som börjar samma tid. Starttiderna är 7.30, 10.15, 11.30, 15.00, 16.30 och 20.30. Den sista tiden gäller dagens föredrag som kan handla om olika träningsintensiteter, kost, eller bara någon intressant person som pratar om träning en timme.

MORGONENS FÖRSTA stavgång/jogging sker 7.30 på stranden. Det är helt fantastiskt att springa eller gå mot soluppgången på en till synes orörd sandstrand! Man springer/går i 20 minuter och sedan vänder man så att alla är tillbaka ungefär samtidigt



Tänk dig att möta morgonsolen på stranden medan du tränar. Ewa njuter under stavgången.

för stretch. Stranden är 3 mil lång så det finns gott om plats och vissa föredrog att gå åt ett annat håll för att vara mer för sig själva.

EFTER MORGONENS PASS måste man planera sin dag. Man får inte glömma att äta lunch och mellanmål så att man orkar de pass man vill vara med på. Exempel på pass som vi deltog på var Medeljympa, Flex/Core, CirkelGym, Cirkelfys, Stavjympa och Core/Boll. Vilka pass som finns på schemat varierar från vecka till vecka. En del pass är utomhus och en del är i tränings salen eller i gymmet.

EFTER EN VECKAS TRÄNING är man ganska mör i kroppen. Det gäller att disponera sina krafter så att man orkar vara med på allt roligt. Man måste ge kroppen tid för återhämtning och det kan man ju göra på hotellrummet eller på en servering på stranden med en kall öl! Vi har alltid åkt runt 1 april och det har varit runt 20 grader mitt på dagen. Det är lite kyligare på morgonen så man behöver sin vindoverall, men det är lagom temperatur att träna i. Den här gången hade vi 28 grader och strålände solsken några dagar och det är inte dumt det heller! Även denna resa gav mersmak. ●

Nedan stretchar Torsten efter ett av passen på stranden.



Vill du också förlänga sommaren? Gör som Torsten & Eva, åk på träningsresa på våren eller hösten. Springtime travel ordnar resor där F&S ledare håller i många av passen.



SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Haninge är en ideell idrottsförening som erbjuder träning för alla åldrar.

Som medlem i Friskis&Svettis får du inte bara nya träningsvanor och bättre hälsa. Du får dessutom:

FRISKISPRESSEN ÄR 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.

BILLIGARE TRÄNINGSKLÄDER

Våra medlemmar har 10 procent rabatt:

- Sportson i Port 73
- Gå&Löplinkinen.

VÄLKOMMEN TILL OSS!