



Utejympa Gräsfläckar, sol och fågelkvitter

Snart startar den populära utejympan i Jakobsberg och Kallhäll. Avsluta gärna stretchingen med picknick.

SID 2

Järfälla får ett nytt stort gym i augusti

Camilla Gustafsson längtar efter att få se motionärernas reaktion på det nya gymmet i Friskiskällan.

SID 4

TA CYKELN till sommarjympan och avsluta med picknick i gräset.

En söndagspromenad

Nya träningsformer är ofta betydligt jobbigare än man tror. Hur många jympare har inte hört argumentet "Det är alldeles för lätt för mig" när de försöker locka med någon på Jympa? För att sedan se hur personen badar i svett efter halva passet och ha världens träningsvärk dagen efter.

JAG HAR UPPLEVT DET FLER GÅNGER, fast med mig själv. Första gången jag skulle gå på Cirkelfys så var det en Friskisdag i Örebro. Cirkelfys. Det låter väl inte allt för jobbigt? Jag tänkte mig en lite lugn och trevlig gruppträning där man tränade lite styrka. Lite som gym fast i cirkel och med ledare och med mer vi-känsla.

NI SKA BARA VETA hur fel jag hade den gången. Jag var den som badade i svett och fick vackert äta upp mina tankar. En timmes cirkelfys... Det kan man säga var jobbigt. Inte alls som en söndagspromenad i parken.

MAN BORDE LÄRA SIG kan man tycka efter en sådan upplevelse. Inte alls. Jag har länge funderat på att gå på Indoor Walking. Det låter inte heller så jobbigt. Översätter man namnet så blir det faktiskt inomhuspromenad. En söndagspromenad i parken, fast inomhus, tänkte jag. Återigen hade jag fel. Jag körde ett pass med Lotta Greenwood, föreningens ordförande. Hon förklarade noga hur man skulle göra och vilka positioner som gällde. Jag var den enda som inte kört IW förut bland deltagarna så jag kände mig som en gröngöling. Deltagarna i maskinerna bredvid mig pinnade på rysligt snabbt och jag försökte hänga med i deras tempo. Vilka deltagare! Det gick undan och deras handtag for fram och tillbaka. Svettig var jag verkligen efter passet. Något jag kan konstatera är att det var verkligen ingen söndagspromenad i parken.

SLUTSATSEN BLIR att om jag tror något är lätt så är det inte det. Vad gäller nya träningsformer så är det bara att ge sig in och prova! Träningen blir oftast vad man gör den till och ofta, ofta, blir det rysligt jobbigt.

Svettas på! ●



LINUS TÖRNEBERG
ny kreatör i Järfällas tidningsredaktion



ETT FOLKHAV
med torrsimmande motionärer tränar inför badsäsongen.

Charmen är lite gräs på knäna

En fin sommarkväll kan det vara 300 personer på grasmattan utanför simhallen i Jakobsberg. Många tar med sig hela familjen och har picknick efteråt.

– Det är så häftigt att se ett stort folkhav som rör sig precis som jag, säger Kristina Johansson, en av utejympans många ledare.



TID OCH PLATS FÖR UTEJYMPA

Jakobsberg, v23-34, grasmattan utanför simhallen:
Måndagar och onsdagar kl. 19.00.

Kallhäll, v23-25, grasmattan vid Källtorpsskolan:
Tisdagar kl. 19.00.

Välkommen!

Kom närmare och lyft högre!
Kristina Johansson får motionärerna att ta i.

Varje sommar sedan femton år tillbaka har Friskis&Svettis ordnat utejympa i Jakobsberg. Sedan ett par år även utanför Källtorpsskolan i Kallhäll.

– När vi riggar musiken tio minuter innan ett pass kan det vara helt folktomt och jag tror att jag ska bli ensam. Två minuter innan start kan grasmattan vara fylld. Det är en fantastisk känsla, säger Kristina med ett leende.

Alla som vill får vara med, oavsett ålder och medlemskap. Kristina tycker det är "ballt" att uppifrån sitt lilla ledarpodium se ut över ett motionerande, taktfast gungande folkhav.

– Vi har helt andra typer av motionärer på utejympan. Ibland kommer familjer med flera generationer, från små barn till far- och morföräldrar. De som kan är med och jympar, de andra har picknick.

GRÄS, SOL och fågelkvitter hör till den stora upplevelsen med utejympa. – En del av charmen är att få borsta bort lite gräs från knäna.

Många sommarmotionärer är lite ovana och Kristina försöker vara tydlig i sina instruktioner och alltid använda mikrofon för att höras. Ofta får hon publik, folk som passerar till fots eller på cykel, ibland hoppar de in och deltar. Kristina tror att en del av dem kommer igen andra kvällar med jympakläder.

– För oss är det en fantastisk möjlighet att marknadsföra Friskis&Svettis och jag tror att många återkommer och blir medlemmar senare, säger hon.

BLAND JYMPALEDARNA är det populärt att leda utejympan. Kristina försöker anmäla sig snabbt och lägger alltid in några sommarlätar i sitt pass för att skapa rätt känsla.

Hon kör sin jympa i nästan alla väder, utom regn eftersom musikanläggningen inte klarar regnet.

– Det händer väldigt sällan att vi måste ställa in, kanske ett par gånger varje sommar. Då finns det nästan alltid jympapass inomhus att välja på.

Gräsunderlaget gör att motionärerna får se sig för lite extra vid utejympan. Rörelserna blir kanske lite försiktigare och det gäller att inte halka. Om det händer något finns förstås alltid en värd från Friskis&Svettis som kan hjälpa till. ●

GUNILLA SCHÖNNING, TEXT
JANNIS POLITIDIS, FOTO

Motion på recept blev årskort

Lennart Engren fick för några år sedan motion på recept för att komma igång och röra på sig. Numera har han vanligt årskort på Friskis&Svettis. – Det är positivt att gå hit och alla är så glada här, säger han.

Som värnpliktig var Lennart Engren en snabb terränglöpare. Men efter nästan 40 år i restaurangbranschen med ojämna arbetstider var kroppen tung och inte lika snabb. Lennart fick artros i ett knä och sedan den inte helt ovanliga diagnosen åldersdiabetes.

Då fick han motion på recept.

– **JAG GICK FÖRST** på Jympa två gånger i veckan, det var roligt att komma igång. Det var mest damer och så jag och ett par gubbar till.

Även om Lennart gillade jympan så tyckte inte hans knä att det var lika roligt.

– Då bytte jag till gymmet. Nu tränar jag ett par gånger i veckan och har fått lära mig hur jag ska stärka benmuskelnerna för att minska belastningen på mitt knä.

DIABETESEN har han fortfarande kvar och Lennart tycker det är svårt att lägga om kosten. Ändå har tio kilo försvunnit och hans egen tes är att det beror på att han numera är pensionär. Han har kommit bort från god mat och dryck på den av stans finare restauranger där han senast arbetade. Dessutom har han börjat

cykla så smått och hans dotter försöker locka med stavgång.

– Så länge jag har ont i knäet så väntar jag med det. Men gymmet är bra, det är trevligt här, alltid positivt att komma hit och träffa folk. På förmiddagarna är det mest äldre och pensionärer som går hit, säger han. Vi är alltid glada när vi går härifrån. ●

FYSS - FYSISK TRÄNING PÅ RECEPT

Träning på recept skrivs ut för att förebygga och behandla vissa sjukdomar. Ibland istället för medicin, ibland som komplement.

FYSSKORT

Friskis&Svettis Järfälla erbjuder särskilda Fysskort, det vill säga subventionerade träningskort för dem som fått träning på recept. Fysskortet erbjuder något anpassade Jympa- och gruppträningspass och tillgång till styrketräning på gymmet under dagtid och på helger. Fysschemat hittar du på Friskis&Svettis hemsida.



LENNART ENGREN jobbar i gymmet för att stärka sina benmuskler.

GUNILLA SCHÖNNING, TEXT
JANNIS POLITIDIS, FOTO

Ett nytt gym med trivselkänsla



CAMILLA GUSTAFSSON, träningsansvarig på Friskis&Svettis Järfälla, är nu i full gång med att planera det nya gymmet på våningen över Friskiskällans nuvarande lokaler.

Värför bygger Friskis&Svettis Järfälla ut gymmet i Friskiskällan?

–Vi behöver mera ytor för styrketräning, det nuvarande gymmet är alldeles för litet för våra motionärer, säger Camilla. Framförallt vill vi ge större bredd i träningen. Vi kommer att kunna erbjuda mycket bättre möjligheter till konditionsträning och funktionell träning än vi har idag.

DET BLIR ETT STORT GYM på 500 m², dessutom har vi möjlighet att växa ytterligare längre fram. Vi hoppas kunna

presentera några riktigt spännande nyheter som vi är först med, men gymmet vänder sig till alla våra motionärer. Vi räknar med att öppna i slutet av augusti.

Vilka är dina största utmaningar med det nya gymmet?

–Det är att skapa rätt trivselkänsla i det nya gymmet. Vi har idag 17 aktiva gymsinstruktörer i föreningen, vi jobbar aktivt med att rekrytera och utbilda flera nya. Jag ser fram emot att få höra motionärernas reaktioner när vi öppnar, avslutar Camilla. ●

TEXT: TORE ANDERSSON FOTO: JANNIS POLITIDIS

Träningskort 1 månad	Ungdom 12-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Allträning	300	500	400
Ungdom Jympa/Spin/IW (för dig född 1996-1999)	275		
Träningskort 6 månader	Ungdom 12-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Jympa	700	1 200	1 000
Gym (åldersgräns 16 år, född 1995 eller tidigare)	800	1 400	1 100
Allträning	1 200	2 200	1 800
Allträning dagtid (gäller all träning måndag-fredag före 15.00)	600	1 100	900
Ungdom Jympa/Spin/IW (för dig född 1996-1999)	900		
Träningskort 12 månader	Ungdom 12-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Jympa	1 000	1 900	1 400
Gym (åldersgräns 16 år, född 1995 eller tidigare)	1 100	2 100	1 600
Allträning	1 400	2 700	2 200
Allträning dagtid (gäller all träning måndag-fredag före 15.00)	700	1 400	1 100
Ungdom Jympa/Spin/IW (för dig född 1996-1999)	1 200		
Säsongkort (1/1-30/6 eller 1/7-31/12)	Ungdom 12-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Enkeljympa (gäller endast på Enkeljympapassen)	200	200	200
Övriga kort	Ungdom 12-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Klippkort 10 ggr (giltiga 12 mån från inköpsdatum)	500	500	500
FYSS-kort (giltiga 3 mån från inköpsdatum enligt specialschemat. Uppvisande av recept på fysisk aktivitet, FaR, krävs).	600	600	600
Tvåföreningskort (Allträning 12 mån som gäller både hos Friskis&Svettis Järfälla och Friskis&Svettis Stockholm).	3 900	3 900	3 900

Medlemskap 100 kronor/kalenderår krävs för att kunna lösa någon typ av aktivitetskort.

Engångsbiljett medlem	50
Engångsbiljett ej medlem	90

ÅLDERSGRÄNSER FÖR TRÄNING

- 12 år (född 1999 eller tidigare) för Jympa, Spinning, IW och Träna Ute (gäller ej Familiejympa, Cirkelfys och alla former av Skivstång)
- 13-15 år för Juniorgym
- 16 år (född 1995 eller tidigare) för Gym, Cirkelfys och alla former av Skivstång

NU ÄR DET
INTE LÅNGT KVAR

Vägen till ledare

Att bli ledare eller instruktör på Friskis&Svettis tar ungefär åtta till tio månader om du tar dig hela vägen. Det sista som händer i processen är att du godkänns av en av Friskis&Svettis diplomerare.

V i har i tidigare nummer av Friskispressen fått följa med på Eva Elméns resa, från motionär till spinningledare. Under våren har Eva klarat uttagning, grundutbildning och ett skriftligt prov.

Nu har hon bara en kort bit kvar och sedan, i slutet av sommaren, väntar diplomerering.

– På diplomereringen kommer ingen av motionärerna veta hur timmen blir, men förhoppningsvis är de lika taggade som jag. Går diplomereringen som den ska så är det bara att tuta och köra resten av terminen!

Eva är dock inte den enda som till hösten siktar på att få ta på sig ledartröjan. Möt Tomas och Sara, också blivande ledare i Friskis&Svettis Järfälla.

Fortsättning följer...●



EVA ELMÉN, blivande spinningledare.



TOMAS WENNGREN, blivande Indoor walkingledare.

Hej Tomas! Hur känns det inför din diplomerering?

–Först och främst hoppas man ju att man ska klara diplomereringen, men efter det ska det bli himla kul och spännande att få stå framför en grupp träningsugna människor. Min förhoppning är att få dem att känna samma glädje och "jävlar anamma" till träningen, som jag gör, samtidigt som svetten lackar och härlig musik dundrar ut i högtalarna!●

Hej Sara! Vad ser du mest fram mot med din diplomerering?

– Det roligaste med min diplomerering ska bli att få göra mitt eget pass. Jag vill göra andra lika glada av träning som jag blir! ●

SARA SPORRE, blivande jympaledare.



TEXT: ANNA FAGERSTEDT FOTO: JANNIS POLITIDIS

= FRISKISKÄLLAN = BOLINDER

Period 1 vecka 23-25 (7/6-26/6)

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Gym	09:00-21:00	09:00-21:00	09:00-21:00	09:00-21:00	09:00-18:00	09:00-12:00	16:00-19:00
Jympa	11:45 Lunchjympa 45 min	10:00 Start	11:30 Lunchjympa 45 min	17:30 Bas	10:00 Start	10:00 Medel	18:00 Medel
	18:30 Medel	17:30 Medel	18:30 Bas	18:30 Medel	11:45 Lunchjympa 45 min		
	19:00 Utejympa vid Jakobsbergs simhall	18:30 Bas	19:00 Utejympa vid Jakobsbergs simhall	19:30 Danspass	OBS! Midsommar (24-25/6) håller vi stängt i både Friskiskällan och Bolinder.		
	19:30 Cirkelfys	19:30 Yoga	19:00 Skivstång-Intervall 75 min				
Spinning	17:00 Bas	18:00 Medel	17:00 Medel	18:00 Medel	17:00 Puls	09:30 Bas	17:30 Medel
	18:00 Intervall	19:00 Intervall	18:00 Bas	19:00 Bas			
	19:00 Puls		19:00 Puls				
Gym	08:00-21:00	09:00-21:00	08:00-21:00	09:00-21:00	09:00-18:00	09:00-15:00	09:00-18:00
Jympa	17:30 Medel	19:00 Utejympa vid Kallhälls Sporthall	18:00 Cirkelfys	19:30 Medel		11:00 Medel	16:00 Cirkelfys
	19:30 Box1 75 min						
IW	18:30 Medel	17:30 Bas	19:30 Medel	18:30 Bas		10:00 Medel	14:30 Medel

Period 2 vecka 26-31 (27/6-7/8)

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Gym	09:00-21:00	09:00-21:00	09:00-21:00	09:00-21:00	09:00-18:00	Stängt	Stängt
Jympa	18:30 Bas	18:30 Medel	18:30 Medel	18:30 Medel			
	19:00 Utejympa vid Jakobsbergs simhall	19:30 Bas	19:00 Utejympa vid Jakobsbergs simhall	19:30 Danspass			
Spinning	18:00 Bas	19:00 Intervall	18:00 Bas	18:00 Intervall	17:00 Puls		
	19:00 Medel		19:00 Medel				
Gym	09:00-21:00	09:00-21:00	09:00-21:00	09:00-21:00	09:00-18:00	09:00-12:00	16:00-19:00
Jympa		18:00 Medel		18:00 Medel		10:00 Medel	
IW	18:30 Bas		18:30 Medel				17:00 Medel

Period 3 vecka 32-34 (8/8-28/8)

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Gym	09:00-21:00	09:00-21:00	09:00-21:00	09:00-21:00	09:00-18:00	09:00-12:00	16:00-19:00
Jympa	11:45 Lunchjympa 45 min	18:30 Skivstång	11:45 Lunchjympa 45 min	18:30 Medel	11:45 Lunchjympa 45 min	10:00 Medel	18:00 Medel
	18:30 Bas	19:30 Medel	18:30 Bas	19:30 Yoga	16:30 Medel		
	19:00 Utejympa vid Jakobsbergs simhall		19:00 Utejympa vid Jakobsbergs simhall				
	19:30 Medel		19:30 Danspass				
Spinning	18:00 Medel	18:00 Bas	18:00 Puls	18:00 Medel	17:00 Puls	09:30 Bas	17:30 Puls
	19:00 Puls	19:00 Intervall	19:00 Medel	19:00 Intervall			
	20:00 Medel						
Gym	09:00-21:00	09:00-21:00	09:00-21:00	09:00-21:00	09:00-18:00	09:00-15:00	09:00-18:00
Jympa	18:30 Bas	18:30 Core	17:30 Medel	18:30 Medel		11:00 Medel	16:00 Cirkelfys
IW	17:30 Bas	19:30 Medel	18:30 Medel	19:30 Bas		10:00 Medel	14:30 Bas

Bubblare

Friskis&Svettis Järfälla är en av fem föreningar i landet som är med och utvecklar ett nytt pass inom träningsformen Spinning: Spin intervall. Passet är uppbyggt i intervallform och vänder sig till dig som vill ha ytterligare utmaning i din konditionsträning. Nivån är hög och effektiv.

HANNA KÖRNER, är en av ledarna som är med i testgruppen för Spin intervall. – Det är ett nytt och utmanande sätt att cykla och det ställer stora krav på den fysiska kapaciteten.

PROVA NYHETEN hos oss under hela sommaren.●



HANNA KÖRNER, Spin intervall-ledare.

GRATIS STAVGÅNG

Vecka 23-25 har vi Stavgång på tisdagar. Följ med från Bolinder kl. 10:00 eller från Säby gård kl. 18:30.

Välkommen!

ANNA FAGERSTEDT, TEXT
ANNIE BAVA, FOTO

GILLA OSS

Vi finns även på Facebook, kika in och gilla oss där! Du hittar dit via vår hemsida.

MARKNADS-FÖRING

Vill du hjälpa oss i vår marknadsföring, hör av dig till tore.a@friskissvettis-jarfalla.se, så får du veta mera.

JYMPA OCH ÖVRIG GRUPPTRÄNING

– samtliga pass är 55 min om inget annat anges.

START – En lågintensiv Jympa med ett tempo som passar dig som är träningsovan eller vill träna på en lugnare nivå.

SENIOR – En mjuk och behaglig Jympa med möjlighet att ta i rejält.

RYGG – Skonsam och säker Jympa. Tränar ryggens styrka, rörlighet och stabilitet.

BAS – Rejäl, lättillgänglig och härlig Jympa utan hopp.

MEDEL – Jympa med högt tempo, varierad belastning och en del hopp.

SKIVSTÅNG – Effektiv och utmanande styrketräning med sportig karaktär.

SKIVSTÅNG INTERVALL – Ett Skivstångspass med en avslutande konditionsdel i intervallform. 70 min.

CIRKELFYS – Pass med stationer för dig som gillar att ta i och träna enkelt, rakt och sportigt.

CORE – För dig som är igång med träning och vill jobba mer specifikt med styrka för mage och rygg. Utmanar din styrka, stabilitet, balans och rörlighet.

YOGA – Ett lugnt och meditativt pass med fokus på såväl inre som yttre känsla. Du behöver inte ha tränat yoga tidigare.

DANS – Ett pass helt bestående av steg, känsla och moves. Här blandas olika dansstilar och du kan hänga på direkt. Showa loss!

BOX 1 OCH 2 – Ett Boxpass med handskar och mitsar där vi jobbar mycket två och två.

Inga förkunskaper krävs på Box 1 medan Box 2 är för dig som tränat Box ett tag. 70 min.

FAMILJEJYMPA – Mysig och kul rörelselek för barn mellan 2-6 år och en medföljande vuxen. Familjejympa är en medlemsförmån, d v s vuxna medlemmar tar gratis med sig barn på passen.

ENKEL – Jympa för dig med något slags psykiskt funktionshinder.

SPINNING

– samtliga pass är 55 min om inget annat anges.

START – Här går vi igenom grunderna för Spinning. Enkelt att hänga med även för dig som är helt ovan.

BAS – Rejält för dig som vill träna på en skonsam och lågintensiv nivå.

MEDEL – Passar dig som är igång med träning och vill träna med högt tempo och varierad belastning.

INTENSIV – För den vane spinnaren som verkligen vill få ut det extra av sin träning. Tekniskt avancerat och riktigt tufft!

PULS – Med hjälp av pulsband kan du följa din egen ansträngningsgrad. För den vane spinnaren och den som vill koppla ihop känslan i kroppen till olika puls zoner.

SKIVSTÅNGSPIN – Ett kombipass där skivstångens styrka följs av konditionsträning med Spinning. 85 min.

SPIN INTERVALL – Träning i intervallform för dig som söker ytterligare utmaning och variation i din konditionsträning. Nivån är hög och effektiv.

TRÄNA UTE

– samtliga pass är 55-75 min.

STAVGÅNG – Här får du enkel, effektiv och skonsam träning. Stavgångspassen är också öppna för dig som helst går utan stavar. Tag med egna stavar eller låna av oss.

INDOOR WALKING

– samtliga pass är 55 min.

BAS – Här får du rejäl och effektiv konditionsträning. En nivå som passar de flesta och framför allt dig som precis börjat träna.

MEDEL – Här är tempot högre och vi jobbar med mer belastning. Du får en rejäl genomkörare! Passar dig som redan är i gång med träningen.

GYMINSTRUKTIONER

INTRODUKTION – Genomgång av grundläggande styrketräningsprinciper och maskinvisning i grupp.

GRUND – För dig som är ny i gymmet och vill komma igång med styrketräningen.

FORTSÄTTNING – För dig som har gymmat ett tag och vill fortsätta utveckla din styrketräning.

AVANCERAD – För dig som är ordentligt träningsvan och vill utmanas.

JUNIOR – Obligatorisk instruktion för dig med ett juniorgymkort. Genomförs alltid tillsammans med målsman.

FYSS – För dig som fått recept på Fysisk aktivitet utskrivet och köpt ett FYSS-kort. Extrautbildade instruktörer.

FOLKETS RÖST

Vad gör du när du inte tränar på Friskis&Svettis?



"BETTAN" LUNDVALL

– Min stor passion är matlagning, sylt- och saftning. Nu till våren blir det mycket tid på golfbanan. När det finnes gosar jag med "gubben".



PETER MATTSSON

– Som entreprenör jobbar jag mycket. Jag försöker ändå vara ute med båten, umgås med familj och vänner samt renovera och inreda huset.



CHRISTINA MATTSSON

– Mycket tid ägnas åt barnbarn, hund-promenader och linedance. Läs böcker, renovera och inreda huset tar jag mig också tid till.

8 061

medlemmar. Järfällas största och skönaste idrottsförening!

Friskis&Svettis Järfälla är en ideell idrottsförening som erbjuder träning för alla åldrar. Som medlem på Friskis&Svettis får du inte bara nya träningsvanor och bättre hälsa.

Du får dessutom:

SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING Medlemstidningen Friskispressen utkommer sex gånger/år.

FÖRSÄKRING Olycksfallsförsäkring som gäller alla träningstillfällen och för resa till och från träningen.

UVECKLA DIN TRÄNING med hjälp av våra duktiga ledare och instruktörer.

TRÄNA VAR DU VILL Du betalar bara 50 kronor, 5 pund eller 5 euro för en engångsträning på annan F&S-förening i hela världen!

TRÄNA I FRIHET Delta i vår uteträning.

TRÄNA TILLSAMMANS Delta med dina barn i Familjejympa.

VÄLKOMMEN TILL OSS!



THOMAS HEDIN

– Just nu totalrenoverar jag vår gäst-toalett. Vätternrundan närmar sig så ett par träningskvällar i veckan på "racern" lär det bli framöver. Annars långpromenader, bokläsning och avkoppling.



SANNE ZETTERBERG

– Jag vistas ute i skogen, tar hand om min familj och är ordförande i en bostadsrättsförening. Dessutom utbildar jag mig till massageterapeut.



VINN RYGGSÄCKEN! NAMNGE VÅR TRÄNINGSGUBBE!

Maila in ditt bästa förslag till tore.a@friskissvettisjarfalla.se senast den sista juni.

Bästa förslaget vinner en stor ära och en F&S ryggsäck.

