

# Södertälje

SKÖN  
UTEJYMPA  
HELA  
SOMMAREN I  
MÄLAR-  
PARKEN.



## Sommar - Vi flyttar ut

Nu flyttar Friskis&Sveltis Södertälje ut i gröngräset, till Mälarparken på Berviksgatan (vid Minigolfbanan). Sommarens höjdpunkt, utejympan, är här. **SID 2**

## Hängmattan eller stranden?

Vad väljer du? Oavsett vad, får du här tips om hur du njuter av din semester på bästa sätt. Träningstips, boktips för hängmattan och bästa törstsläckaren. **SID 4**

**CATHRINE SÄLL**, cirkelfysledare & gyminstruktör, ger tips på hur du tar med dig styrketräningen utomhus. Sid 5.

## VÄLKOMMEN

# Vi utvecklas - tack & lov.



**D**et är ingen hemlighet att Friskis&Svettis Södertälje är stolta över det sommarschema vi kan erbjuda i år. Hela 228 gruppträningspass under 13 sommarveckor, varav 70 stycken är spinningpass. Vi har öppet hela sommaren med mycket små förändringar i öppettiderna.

**VEM HADE VÅGAT TRO ATT** Friskis&Svettis Södertälje skulle växa med mer än 117 % de senaste tre åren? Eller att antalet träningsstillfällen ökat med dryga 47 % de senaste två åren? Men, visst är det härligt? Det är denna fantastiska utveckling som gör att du som medlem får njuta av mer Friskis&Svettisträning - hela året.

**DET ÄR TACK VARE** denna utveckling som föreningen numer har tre stycken heltidsanställda och över 120 stycken ideella funktionärer. Från och med höststarten den 29 augusti erbjuder vi, som ett resultat av detta, ytterligare tre intensiteter för dig att förgylla och variera din träning med: IntervallFlex, Box och Core Spin. Om dessa intensiteter kan du läsa i nästa nummer.

**MEN NU TILLBAKA TILL NU.** Sommarjympan är i gång och du passar väll på att ta med dig grannen, kollegan, barnen eller svärfar till gröngräset? Alldeles gratis kan du nu bjuda dina nära och kära på samma sköna träning som du njuter av.

Vi ses i gräset. ●

HANNA BATA, verksamhetschef  
hanna@sodertalje.friskissvettis.se



**SANNE RINGENSON & FRISKIS&SVETTIS SÖDERTÄLJE** bjuder på skön utejympa hela sommar, picknick och kanske en filt att avsluta kvällen på. Måndagar och onsdagar kl. 18.00 hela sommaren.

## VISSTE DU ATT F&S SÖDERTÄLJE...

- bjuder på 21 stycken gratis utejympapass i sommar?
- erbjuder 228 st gruppträningspass i sommar, varav 21 st är utejympa och 70 spinningpass?
- har öppet i gymmet hela sommaren?
- startar höstterminen måndagen den 29 augusti?
- får 11 nya ledare till hösten?
- startar tre nya intensiteter i höst; Box, CoreSpin, IntervallFlex?
- har en hemsida som berättar mer om detta? [friskissvettis.se/sodertalje](http://friskissvettis.se/sodertalje)



## I HUVUDET PÅ EN FUNKTIONÄR



ELIN BJÖRKDAHL  
BLIVANDE JYMPALEDARE

## Jag behövde bara lite peppning

**Elin Björkdahl är receptionsvärd på Friskis&Svettis. I höstas bestämde hon sig. Hon ville bli jympaledare. Nu har hon gått sin utbildning men har kvar den största utmaningen - att göra sitt första jympapass.**

### Hur kom det sig att du tog steget att gå på ledaruttagningen?

-Tankarna på att bli ledare har alltid funnits där länge. Jag har tidigare hållit många kurser i keramik och är därför van att stå inför en större grupp. Men det krävdes lite peppning utav nuvarande basledaren Marianne Ekstedt och ryggledare Hanna Bata, innan jag verkligen bestämde sig för att gå på ledaruttagningen.

### Hur kommer ditt pass upplevas hos motionärerna, tror du?

- Jag gillar mycket fart och fläkt, vilket jag tror kanske kommer att speglas i passet. Musiken har jag inte bestämt än, men det mesta kommer alla att känna igen, kanske med några år på nacken. Alltså inte bara de nyaste hitsen.

### Vad händer nu?

- Jag har gått utbildningarna, steg 1 och 2. Nu ska jag bygga mitt pass och köra flera övningspass innan det är dags för diplomering i augusti. Den är jag lite spänd och nervös inför - men det ska bli kul.

**Namn:** Elin Björkdahl **Ålder:** 34 år **Bor:** Södertälje **Gör på F&S:** Receptionsvärd. Från och med hösten färdig jympaledare. **Gör annars:** Arbetar i en butik som säljer barnvagnar **Övningspass:** 18:e augusti **Diplomering:** 25:e augusti

Friskis&Svettis håller i gång hela sommaren. Du kan träna inomhus som vanligt och du kan också njuta av sol, värme, skönt gräs och underbar utejympa.

**SOMMAREN ÄR I FULL BLOM** och Friskis&Svettis sommarsäsong kör på för fullt. Som vanligt är gymmet öppet hela sommaren och ett gediget gruppträningschema finns att välja och vraka av under hela sommaren (se sidan 4).

För den som längtat efter sommarens höjdpunkt, utejympan, så blir det fler pass än någonsin. Två dagar i veckan, måndag och onsdag (måndagar under vecka 27-31) fylls gräsmattan vid Mälarparken på Bergviksgatan och skön musik strömmar ur högtalarna.

**UTEJYMPAN PASSAR FÖR ALLA** och är en klassisk variant av Friskis&Svettis inomhusingympan, baserad på medel- och baspassen.

Van som ovan, ung eller gammal så bjuds det på träning till härlig musik med en engagerad ledare i mitten. Och precis som genom alla år så är den helt gratis. Lätt som en plätt. ●

HANNA BATA, TEXT & FOTO

VI HAR ÖPPET HELA SOMMAREN

TRÄNA JYMPA, SPINNING,  
CORE, DANS, YOGA,  
SKIVSTÅNG, CIRKELFYS & GYM

KÖNT.

maren för alla. Gratis förstås. Ta med familj, vänner (under v. 27-31 enbart måndagar).



GRATIS UTEJYMPA  
HELA SOMMAREN I  
MÄLARPARKEN.

ÖPPET INOMHUS -  
HELA SOMMAREN  
PÅ WEDAVÄGEN 18.



**TIPS FÖR EN SKÖN SOMMAR.** En skön stund i hängmattan kan man gott och väl kosta på sig efter ett härligt träningspass. Här får du tips på både träning, en god bok och en mättande och svalkande smoothie. Allt för en skön återhämtning.

Vare sig du väljer hängmattan eller stranden i sommar kommer här Friskis&Svettis sköna tips för att njuta. En lagom blandning av träning och vila är väll ändå att föredra?

**SOMMAREN ÄR ÄNTLIGEN HÄR** med varma soliga dagar på stranden och regniga mysdagar i sommarstugan. Det är årstiden då grillkvällar ordnas och då julklappsböckerna äntligen läses.

Sommaren är också motionens årstid. Ett perfekt tillfälle att komma ut och röra på sig. Ta en härlig löprunda i skogen, paddla kanot med vännerna, cykla till badstranden eller varför inte styrketräna i gröngräset? Många har dessutom semester och hinner fylla dagarna med både avkoppling och träning.

Många väljer att röra mycket på sig under sommaren, men styrketräningen hamnar ofta i skymundan för uteaktiviteter som löprundor och cykelturer.

**PÅ NÄSTA SIDA SER DU** Cathrine Säll, cirkelfysledare och gyminstruktör på

Friskis&Svettis Södertälje, ge tips på bra sommarträning. Cathrine Säll tipsar om lätta styrkeövningar som du kan göra var du än är; hemma i trädgården eller på stranden. Ett bra och effektivt sätt att komplettera din konditionsträning.

**NÄR HÖSTEN KOMMER** och det är dags att gå in igen så är kroppen redo att ta sig an en varierad och allsidig träning på Friskis&Svettis Södertälje. ●

TOVE JOHANSSON, TEXT  
DAVID HÖRNEDAL, FOTO



## DIETISTENS BÄSTA

### TÖRSTSLÄCKARTIPS

Hur mycket glass äter du under sommaren? Här är ett svalkande, mer hälsosamt tips som dessutom är mättande. Bra efter träningen.

- ca 2 dl naturell fil eller yoghurt (0,5% fetthalt)
- 2 dl frysta bär till exempel hallon och/eller blåbär
- 1/2 banan

Mixa med stavmixer. Variera gärna med olika frukter och bär efter egen smak.

(Källa: Ina Koppen Björnsson, Dietist)



## SOMMARSHEMA

Vecka 22-26 (30/5-3/7)  
Vecka 32-34 (8/8-28/8)

Med reservation för ändringar. Obs! Andra öppettider/schema kring midsommar.  
Se friskisvettis.se/sodertalje för exakta öppettider & schema.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
		11.30 Jympa 45			10.00 MIX 10.00 Spin	
16.00 Senior	17.30 Spin	18.00 Utejympa ☺	17.00 Jympa medel	17.00 Spin		
17.30 Skivstång	18.00 Joggt alt. StavCross	18.00 Spin	17.45 Skivstång 75	17.30 MIX		18.30 Spin
18.00 Utejympa ☺	18.00 Jympa medel☺	19.00 Cirkelfys alt. Core ✓	18.00 Jympa bas ☺			19.00 MIX
19.00 Spin	18.30 Yoga		19.30 Spin			
19.00 Core	19.00 Jympa bas					

**MIX:**  
Passet kan vara ett dans-, medel-, yoga-, core- eller cirkelfyspass.  
Se hemsidan friskisvettis.se/sodertalje för aktuellt schema.

## Öppettider gym

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00–21.30	07.00–21.30	07.00–21.30	07.00–21.30	07.00–20.00	09.30–15.00	09.30–20.30

## SEMESTERSHEMA

Vecka 27-31 (4/7-7/8)

Med reservation för ändringar.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
18.00 Utejympa ☺	17.30 Spin medel	19.30 Cirkelfys ✓	17.00 Jympa medel ☺			18.30 Spin medel
	18.00 Jympa bas ☺		19.30 Spin medel			19.00 MIX

## Öppettider gym

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00–21.00	09.30–21.00	07.00–21.00	09.30–21.30	09.30–18.00	09.30–13.00	09.30–20.30

## HÅLL KOLL

Mot slutet av sommaren kommer du få möjlighet att smygstarta med våra blivande ledare samt med våra nya intesiteter IntervallFlex, Yoga 2 och Box.

Följ med på [friskisvettis.se/sodertalje](http://friskisvettis.se/sodertalje)

☺  
Här får barnen, 7-12 år hänga med dig på "vuxenjympa" gratis. Barnen behöver vara medlemmar.

## FÖRKLARINGAR

- ☺ = GRATIS UTEJYMPA (barnstillåtet)
- ☑ = STORA HALLEN (✓ förbokas)
- ☒ = SPINSALEN (förbokas)
- ☒ = LILLA HALLEN (förbokas)
- ☒ = UTMOMHUS (Joggt och/eller StavCross)

**VI HAR ÖPPET HELA SOMMAREN - VARJE DAG\***

\* Med undantag för midsommardagen då vi håller stängt.

## Priser

Medlemskap 100 kr/kalenderår tillkommer.

VUXEN (FRÅN 18 ÅR)

	12 MÅN	6 MÅN	1 MÅN	AUTO-GIRO*
ALLKORT	3 100	1 900	530	260
JYMPA & gruppträning	1 700	1 100	295	-
SPIN	1 700	1 100	295	-
GYM	2 500	1 550	420	215
TVÄFÖRENINGSKORT	3 900	-	-	-
FYSS	550 kr (gäller 3 månader)			

**TRÄNA ALLT FÖR 260 KR/MÅNAD MED AUTOGIRO**

**BÄSTA PRIS!**

UNGDOM/SENIOR/STUDERANDE \*\*

	12 MÅN	6 MÅN	1 MÅN	AUTO-GIRO*
ALLKORT	2 400	1 450	400	200
JYMPA & gruppträning	1 300	850	220	-
SPIN	1 300	850	220	-
GYM	1 900	1 200	320	160
TVÄFÖRENINGSKORT	3 900	-	-	-

**BÄSTA PRIS!**

ENGÅNGSTRÄNING

Medlem med giltigt träningskort + annan förening	50
Medlem utan giltigt träningskort + icke medlem	90

\* Autogiro: minsta bindningstid 12 månader. Du måste fyllt 18 år.

\*\* Ungdom 13-17 år. Senior 65 år och äldre. Studerande, mot uppvisande av giltigt CSN eller Mecenatkort.

## FRISKIS&SVETTIS ÄR EN IDEELL FÖRENING.

- Träningskortet är personligt.
- Träningskortet gäller på Friskis&Svettis Södertäljes träningspass och gym.
- Medlemskapet gäller kalenderårsvis och kostar 100 kr/år.
- Förlorat träningskort ersätts med en kostnad av 75 kr.
- Som medlem är du under träning försäkrad i försäkringsbolaget IF.
- IF Friskis&Svettis Södertälje är ansluten till Riksidrottsförbundet 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 giltig legitimation och studerandeintyg.
- Ändringar i schema kan förekomma.
- Ytterskor ute - inneskor inne! Ställ dina ytterskor på skohyllorna. eller ta dem med in till träningen - i en väska/ skopåse.

## GYM

Gyminstruktionstider bokar du på vår hemsida [friskissvettis.se/sodertalje](http://friskissvettis.se/sodertalje) eller i receptionen.

**INTRODUKTION** för dig som har liten eller ingen erfarenhet av styrketräning.

**GRUND** för dig som är ny i gymmet eller till dig som vill fräscha upp kunskapen.

**FORTSÄTTNING** för dig med viss vana av styrketräning och vill nu träna 1-3 gånger i veckan med bra effekt.

**TILLGÄNGLIG INSTRUKTÖR** Fråga om träningstips när du ser en ledig instruktör.

**JUNIOR** Obligatorisk instruktion för dig som ännu inte fyllt 15 år - tillsammans med din förälder.

## JYMPA

**BAS** är ett enkelt, lättillgängligt och härligt utan hopp. Bygger effektivt och skonsamt upp styrka och kondition.

**MEDEL** passar dig som är ganska vältränad, gillar fart och en del hopp. Och rörelseglädje!

**MEDEL 45** Ett medelpass, 45 min långt.

**PULS** är ett fartigt pass med mycket kondition. Finns på bas- och medelnivå.

**STYRKA** är ett pass med lite lägre tyngdpunkt och en lång styrketräningsdel.

**RYGG 45** Ett pass anpassat för dig som mår bra av att ta extra hänsyn till rygg, bålmskulatur och nacke. 45 min långt.

**DANS** Gillar du att showa så gillar du garanterat danspasset. Inga avancerade koreografier, bara härma, släppa loss och ha kul med mycket känsla, attityd och karaktär.

**SKIVSTÅNG** är styrketräning i grupp. Effektiv och kul träning med hjälp av skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner.

**CORE** Funktionell träning med fokus på bålsta-bilitet.

**CORE BOSU** Bosu är en "boll"/balansplatta i ett och samma redskap som kan användas från bägge hållen.

**CIRKELFYS** Funktionell, sportig träning i stationer.

**YOGA** Vårt allra lugnaste pass med fokus på andning, rörlighet och att bara uppleva.

**SENIOR** är lugnt och behagligt. Mycket smidighets- och rörlighetsträning. Härlig musik.

**JUNIOR** Fartfyllt jympapass för killar och tjejer, 6-12 år. Kul och bra träning för hela kroppen.

**BARNTILLÄTET** Alla rena bas- och medelpass är barntillättna. Här får barnen (7-12 år) hänga med dig på "vuxenjympa", gratis.

## SPINNING

För att få spinna behöver du vara minst 13 år (12 år med målsman) och över 145 cm.

**SPIN BAS** passar dig som trivs med en lite mjukare ansträngningsnivå, eller dig som är van att röra dig och träna, men är ny på spinning.

**SPIN MEDEL** passar dig som är ganska vältränad och kan grunderna för spincykling. Utmanande och kul. Finns även 75 min.

**SKIVSTÅNGSPIN** Ett kombipass, 75 minuter, med styrka och kondition.

## TRÄNA UTE

**JOGGING** är många absoluta träningsfavorit, som egen träningsform eller som komplement till annan träning.

**STAV CROSS** Här kombineras stavgång och styrketräning i olika stationer med redskap i naturen.

**JUNIOR** tar sommaruppehåll och återkommer i september.

**ENGÅNGS-BILJETT**  
Testa för 90 kr.  
Löser du kort inom en vecka dras summan av från kortpriset.  
Så spara kvittot!

# Välkommen till ditt sommarhus. I år med eget gym.

Träna hela sommaren för 550 kr.

Erbjudandet gäller under juni-augusti. Medlemskap på 100 kr tillkommer. Du måste fyllt 15 år för att köpa kortet.

[friskissvettis.se/sodertalje](http://friskissvettis.se/sodertalje)



# Bästa sommaravkopplingen?



**RIKARD ÖHMAN**, 33 år.  
- Att resa till Gotland, hälsa på mormor, bada och grilla fläskfilé. Det är avkoppling det.



**ANNELI KARLSSON**, 56 år.  
- Segla ut mot Trosa, njuta av någon italiensk mat och bara vara ute i naturen.



**NICLAS ÖSTERLUND**, 35 år.  
- Cykla ut mot Viksberg och Vällinge. Läs en god bok om livet i allmänhet och bara vara i nuet, en timme för sig själv ute i naturen.



**STURE SAMUELSSON**, 62 år.  
- Tveklöst att vara på sjön i båten, gärna vid solnedgång och inte behöva göra så mycket mer än att bara titta och njuta.



**ANNE LINDAHL**, 41 år.  
- Det måste vara att läsa en bra deckare men också att åka till Finland och arbeta på släktens hästgård, med till exempel målning av stallen.



**TOMAS JONSSON**, 46 år.  
- Att vara ute på landet eller komma ut i skärgården och paddla kanot eller kajak. Just kajak är som underbarast i solnedgången.



## SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

**Friskis&Svettis Södertälje är en ideell förening 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 per 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 VAD DU VILL** Du betalar bara 50 kronor för en engångsträning på annan F&S-förening i Sverige.

**VARA MED ATT PÅVERKA** Delta på årsmötet - du har rösträtt.

**FRISKIS&SVETTIS SÖDERTÄLJE** bildades 1985 och har idag 3800 medlemmar. Vi erbjuder drygt 45 gruppträningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. F&S Södertälje har ca 100 ledare, instruktörer och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen. **VÄLKOMMEN TILL OSS!**

**Kom och prova**

**på Friskis&Svettis**

Namn: .....

Personnr: .....

Adress: .....

E-post: .....

Jag vill testa:  Jympa  Spinning  Gym

Gäller 1pass/person, vid ett tillfälle i mån av plats. Erbjudandet gäller till sista augusti 2011. VÄLKOMMEN!



SÖDERTÄLJE

DU KAN VÄLJA MELLAN  
**Jympa  
Spinning  
Gym**