

# Stockholm



FRISKIS&SVETTIS  
BÄST I TEST – IGEN!

LÄS PETER  
ROGEMANS  
KRÖNIKA PÅ  
SIDAN 1.

## Sommarträna

Njut av sköna  
pass i det fria

Nu flyttar jympan och gruppträningen ut i grönskan. Medlemmen Jenny Skagstedt har laddat för sommarsäsongen. **SID 4**

## Kajak

Paddla med  
F&S i sommar

Följ med mot horisonten. Välj bland nybörjarkurser i kajakpaddling, kvällsturer i Brunnsviken och utmanande skärgårdsresor. **SID 2**

**FRIHET.** Möt sommaren med Friskis&Svettis jympa- och gruppträningspass på fyra platser utan platsbegränsning. Välj mellan Jympa, Yoga, Danspass, Dans afro, Dans fuego, Core, Ki balans och Öppna dörrar.

# Friskis&Svettis bäst – igen



**F**&S har de mest nöjda kunderna jämfört med andra träningsaktörer enligt Svenskt Kvalitetsindex, precis som förra sommaren. Roligt att det inte var en engångsföreteelse. Ett tecken på att du som medlem är nöjd är att du sannolikt inte var på årsmötet i april. 101 medlemmar var där varav endast 28 medlemmar varken är anställda eller funktionärer. De medlemmar jag frågat och pratat med säger att de är nöjda med det mesta och behöver därför inte gå på årsmötet. Det är synd eftersom det är en viktig del av föreningsdemokratien att medlemmarna är representerade på årsmötet. Men, det är ännu viktigare att du är nöjd, så då får jag leva med få deltagare.

**VÅREN VAR EN HÄFTIG SÄSONG** med massor med nytt och många nya medlemmar som tycker F&S är toppen. Nu börjar det lugna ned sig och föreningen planerar för fullt höstens utbud och schema. En hel del blivande ledare och instruktörer har gått F&S-utbildning under våren och kommer nybakade och förväntansfulla att ta hand om dig till hösten.

F&S Hornstull, F&S Annexet Rörelse&Ro och F&S City byggdes ut i höstas. Nu har du och dina medlemsvänner på allvar börjat uppskatta de nya träningsytorna och de nya träningsformerna. Roligt, tycker jag. Föreningen lägger ner mycket resurser på att skaffa mer träningsyta och det är bra att den uppskattas och används. Det är själva tanken.

Nu är det varmt och skönt ute. Vi kommer ha mer öppet under sommaren än någonsin. Förra året testade vi med att ha öppet även på midsommarafton. Resultatet blev ett fullt F&S Skrapan. Så det kör vi igen.

Spring, paddla, vandra, simma i havet, promenera och använd din kropp som styrkeredskap. Det är en stor frihetskänsla att slippa planera, boka tid, få in aktiviteter i almanackan. Passa på att komma i god form till säsongen drar igång i slutet av augusti!

Trevlig sommar. ●

PETER ROGEMAN,  
chef för F&S Stockholm  
peter.rogeman@sthlm.friskissvettis.se



KAJAK

## TA SJÖVÄGEN TILL FRIHET

### Upptäck skärgården och möt friheten med F&S Stockholms kajaksektion. ”Du får se livet från sjösidan” säger kajakledaren Thomas Åbonde.

**S**tockholms skärgård bjuder på orörd natur och gränslösa vyer. Det vittnar en av F&S Stockholms mest erfarna kajakledare Thomas Åbonde om. Enligt honom behöver det inte vara ett projekt att komma ut i kajak. För den som vill vara nära staden är dagsturerna från Brunnsviken ett bra val.

– Vi startar i Brunnsviken och betraktar staden och både hör och ser dess puls från det stilla vattnet. Du får se livet från sjösidan, det är en förstklassig utsikt. Det är häftigt när folk upptäcker kajak och många får en kick av att ha tagit sig ut själva.

Thomas själv har ett knä som inte

bär honom fullt ut i motion till fots och kajaken är ett sätt för honom att röra sig fritt i naturen.

– Jag har alltid tyckt om att vandra men har numera ett trasigt knä, så kajaken tar mig ut i det vilda. Jag brinner för att komma ut i skärgården och bara ha horisonten framför mig.

**OM MAN KÄNNER LUST** för häftigare vatten och natur finns det längre kajak-turer till mellan- och ytterskärgården i F&S Stockholms regi.

– De turerna är mycket ”back to basic”, vi närmar oss det primitiva. Fokus ligger på att ta sig fram, laga mat och hålla sig varm och torr. Det är en

total avkoppling med vädret och naturen in på en. Det är väldigt annorlunda i jämförelse med stadslivet de flesta lever.

**PADDLING OCH KAJAK** är ofta sammankopplat med den omtalade ”eskimåsvängen” som innebär att, om man slår runt i vattnet, kan komma över ytan igen med ett paddeltag. Men enligt Thomas behöver man bara vara simkunnig och ha lite grundfysik.

– I princip vem som helst kan paddla kajak. Man behöver kunna simma och har lite grundfysik sedan klarar man sig bra. Jag har paddlat i femton år och kan inte utföra eskimåsväng, det går bra ändå. Det är en stor myt att man måste kunna det, man använder den mest i forspaddling. Kajak är mer lättillgängligt än vad många tror. ●

NORA MLIK, TEXT

### ”I princip vem som helst kan paddla kajak”

LEDAREN



**Namn:** Thomas Åbonde.  
**Ålder:** 59 år.  
**Gör:** Maskiningenjör.  
**Tränar:** Kajak, Spinning, gym och Cirkelfys.  
**Gör på F&S:** Kajakledare.

### TIPS

- Ta med ett ombyte och bra regnkläder.
- Om du är vattenrädd är en säkerhetskurs i bassäng att rekommendera.
- Du upptäcker snart att kajaken inte välter även om du tror att den ska göra det.
- Vill du vara väl förberedd? Prova F&S styrketräningstips som gör paddlingen skönare. Läs mer på hemsidan.

**ALLA KAN.** Följ med F&S Stockholms kajaksektion bortom stadens brus i sommar och upplev vackra vyer från vattnet.



## PROVA PÅ PADDLING

- **Vad:** Kvällspaddlingar för nybörjare.
- **För vem:** Passar dig som aldrig suttit i en kajak förut men är nyfiken på att prova. Du behöver kunna simma 200 meter.
- **När:** Alla onsdagar till och med 7/9.
- **Var:** Lär dig paddlingsteknik i Brunnsvikens lugna vatten.
- **Anmälan:** Ingen föransmälan behövs men först till kvarn gäller!
- **Kostnad:** F&S träning utomhus är fri hela 2011. Kajakhyra på 150 kronor tillkommer.
- **Vill du paddla i ett högre tempo?** Välkommen på motionspaddling för vana paddlare onsdagarna 6/7 och 3/8 i Brunnsviken!



## KAJAKSKOLA

- **Vad:** Kurs i teori och praktik där du lär dig grunderna i paddling och åker på fyra dagars skärgårdsresa.
- **För vem:** Nybörjare. Du behöver inte ha paddlat förut eller ha någon tidigare friluftsvana. Du behöver kunna simma 200 meter.
- **När:** Planeringskväll 28 juni, teorikväll 4 juli, säkerhetsövning 6 juli i Brunnsviken och skärgårdsresa 9-12 juli.
- **Var:** Vi paddlar i lugna, mycket skyddade vatten och ökar gradvis svårighetsgraden.
- **Ledarna:** Alla kajakledare är sjukvårdsutbildade för friluftaktiviteter.
- **Anmälan:** Senast onsdagen 22 juni.
- Läs mer om anmälan, kostnad och aktuella skärgårdsturer på [www.sthlm.friskissvettis.se](http://www.sthlm.friskissvettis.se) under Träning/Friluft/Kajak

## Sommart träning i det gröna

UTEJYMPA



Träna Jympa, Core, Yoga och nyheten Dans fuego i gräset i sommar. – Utejympan är lättillgänglig, mysig och beroendeframkallande, säger Jenny Skagstedt som har längtat till sommarsäsongen.

**Namn:** Jenny Skagstedt.  
**Ålder:** 50 år.  
**Gör:** Civilingenjör i fastighetsbranschen.  
**Tränar:** Jympa medel, Cirkelfys, Station/medel och senast Spinning.  
**Favoritmuskel:** Skrattnusklerna.  
**Favoritaktivitet:** Paddling.

När ljuset och värmen kommer fylls Stockholms parker med rörelsetörstande motionärer. Sommarjympan kan beskrivas som en trogen vän som dyker upp när man som mest behöver den. – Att träna utomhus är verkligen att förena nytta med nöje. Utejympan är en fin upptakt till sommaren, vi behöver komma ut och röra oss i ljuset. Den är lättillgänglig, mysig och beroendeframkallande, säger Jenny Skagstedt som tränar inomhus på F&S Stockholm resten av året.

Hon hittade till utejympan tidigare år av en slump under en bussfärd över

Västerbron. I Rålambshovsparken nedanför fick hon syn på en stor klunga människor i rörelse.

– Utejympan är ju ett synligt inslag när man rör sig i Stockholm. Jag upptäckte den en dag när jag passerade Rålis med fyrans buss över Västerbron. Det såg så härligt ut med träningen i det fria.

**F&S STOCKHOLMS SOMMARJYMPA** tar plats mellan den 13/6 och 18/8 i Rålambshovsparken, Tantolunden, Ångbybadet och vid Skarpnäcks IP. Passutbudet i parkerna är utökat från föregående år. Den uppskattade nyheten Dans fuego dyker upp i parkerna tillsammans

med Danspass, Dans afro, Öppna dörrar, Ki balans, Yoga och Core. Förutom den vanliga jympan siktar Jenny på att pricka in gruppträningspass i gräset.

– Jag vill definitivt gå på Yoga och Dans afro utomhus. Sedan vill jag ju gärna testa Dans fuego också. Det är skönt att träna ute eftersom man slipper bokning, trängsel och sunkig luft inomhus. ●

NORA MLIK, TEXT OCH FOTO

Läs mer på: [www.sthlm.friskissvettis.se](http://www.sthlm.friskissvettis.se)

# Annons



**VÄLKOMMEN UT.** Den ordinarie jympan kommer att ha sällskap av andra intensiteter som Danspass, Dans afro, Öppna dörrar, Ki balans, Yoga, Core och årets nyhet Dans fuego. En av ledarna som du träffar i sommar är Gottfrid Linge.

### GRATIS UTEJYMPA 13 juni – 18 augusti

STEG 10  
MOT VÄRLDENS  
FRISKASTE STAD

PLATS	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG
RÅLAMBSHOVSPARKEN	18.00		18.00	
SKARPNÄCKS IP	18.00		18.00	
TANTOLUNDEN		18.00		18.00
ÅNGBYBADET		18.00		18.00

Obs! Ingen utejympa torsdag 23 juni.

Utöver ovanstående körs utejympa följande söndagar kl. 18.00:  
Rålambshovsparken 19/6, Skarpnäcks IP 10/7, Ångbybadet 31/7, Tantolunden 14/8  
Då kan du räkna med att det blir lite extrajippo!

Utejympan kan ställas in vid regn, för aktuell information se hemsidan [www.sthlm.friskissvettis.se](http://www.sthlm.friskissvettis.se)  
Se Träna ute-schemat på sidan 15. Du kan välja mellan jogging, cross och inlines.

## I HUVUDET PÅ EN ORDFÖRANDE



**LYCKA TILL.** Lars G Mattsson (till höger) tar över efter Jan Johnsson som varit ordförande sedan 2009.

**LARS G MATTSSON, ORDFÖRANDE  
I FRISKIS&SVETTIS STOCKHOLM**

## Jag vill bidra

### Hur känns det att bli vald till ordförande?

– Det känns väldigt roligt. Jag hoppas att jag kan göra nytta för föreningen. Jag har varit vd i femton år så det är roligt att få bidra med min kunskap.

### Vad har du för träningsbakgrund?

– Förr höll jag på mycket med idrott som triathlon till exempel, sedan tappade jag farten och misskötte mig under lång tid. Jag var ständigt trött, gick upp i vikt och fick diabetes. Så jag blev faktiskt ledare för att bryta mina mönster.

### Vad betyder ditt ideella uppdrag för dig?

– Det är viktigt för mig att vara funktionär, jag är oerhört engagerad i F&S. Jag vill att folk ska må bättre. Det är häftigt när man har spinningpass med motionärer från 17 till 70 år.

### Hur ska du hinna med ditt arbete, ordförandeskapet och ideella uppdrag?

– Det går med en bra planering, jag tycker det funkar. Sedan har jag vuxna barn som tar hand om sig själva och det underlättar.

### Vad vill du åstadkomma under ditt ordförandeskap?

– Att försöka leva upp till målet att vi ska bli ännu fler som tränar även utöver befolkningstillväxten. Sedan jag vill vara bollplank för verksamhetschefen i föreningens arbete framåt.

**Namn:** Lars G Mattsson. **Ålder:** 58 år. **Gör:** Advokat och konsult – hjälper företag att sätta mål och uppnå dem.  
**Gör på F&S:** Leder tre till fyra pass i veckan; Indoor walking och Spinning i F&S Stockholm och F&S Lidingö.  
**Favoritmuskel:** Magmusklerna. **Tränar:** Går på gym när jag inte leder egna pass. Dottern är gyminstruktör och ger mig utmanande träningsprogram.

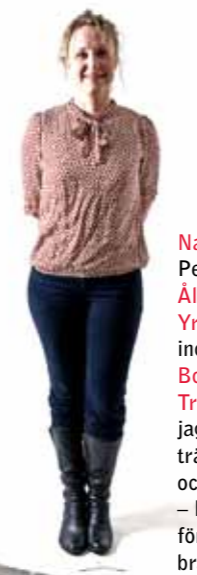
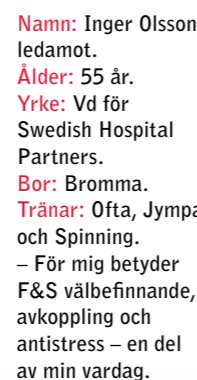
## Här är styrelseledamöterna som sitter på makten i F&S Stockholm



**Namn:** Anna Nergårdh, ledamot.  
**Ålder:** 44 år.  
**Yrke:** Läkare.  
**Bor:** Hägersten.  
**Tränar:** Medeljympa, Dans afro och Core.  
– För mig är det viktigt att F&S är en ideell förening och att medlemmarna har möjlighet att påverka verksamheten.



**Namn:** Elisabeth Bjar, vice ordförande.  
**Ålder:** 58 år.  
**Yrke:** HR-direktör på Rikspolisstyrelsen.  
**Bor:** Östermalm.  
**Tränar:** Medeljympa.  
– Det är en stark gemenskap på F&S.



**Namn:** Inger Olsson, ledamot.  
**Ålder:** 55 år.  
**Yrke:** Vd för Swedish Hospital Partners.  
**Bor:** Bromma.  
**Tränar:** Ofta, Jympa och Spinning.  
– För mig betyder F&S välbefinnande, avkoppling och antistress – en del av min vardag.

**Namn:** Åsa Pettersson, ledamot.  
**Ålder:** 37 år.  
**Yrke:** Projektledare inom äldrefrågor.  
**Bor:** Kungsholmen.  
**Tränar:** Förutom att jag leder Core bosu tränar jag Cirkelfys och Aerobics.  
– F&S är en förening med ett bra syfte, drivkraft, engagemang och starka viljor.



**Namn:** Malou Örner, ledamot.  
**Ålder:** 64 år.  
**Yrke:** Seniorkonsult.  
**Bor:** Mälardalen.  
**Tränar:** Jympa.  
– Det är viktigt för mig att det är en ideell förening, som strävar mot samma mål.



**Namn:** Björn Franzon, ledamot.  
**Ålder:** 66 år.  
**Yrke:** Konsult/civilekonom.  
**Bor:** Östermalm.  
**Tränar:** Styrketräning och Basjympa.  
– Att träna är roligt och ger förhöjd livskvalité.



**Namn:** Lars-Åke Henriksson, ledamot.  
**Ålder:** 54 år.  
**Yrke:** Policyutvecklare på LO.  
**Bor:** Årsta.  
**Tränar:** Leder Spinning och tränar 3–4 gånger i veckan.  
– F&S ger alla en möjlighet till mycket rörelseglädje och positiv energi.



## FRISKIS&SVETTIS STOCKHOLMS ÅRSMÖTE



**OVÄNTAT.** Det hettade till på F&S City när årsmötet rycktes med i träningsnyheten Dans fuego.

## Hetta på årsmötet

”Alla känner någon som går på Friskis&Svettis” konstaterade F&S Stockholms chef Peter Rogeman på föreningens årsmöte den 14 april.

**FRISKIS&SVETTIS STOCKHOLM** är fortfarande Sveriges största ideella idrottsförening och ytterligare 3 533 personer löste medlemskap under 2010. Föreningen har nu omkring 66 000 medlemmar. 101 av dem, mestadels anställda, hade samtidigt på F&S Stockholms årsmöte den 14 april på F&S City.

Helene Nilsson, F&S Stockholms tränings- och utvecklingsansvarig inom Jympa/Gruppträning, höjde temperaturen i lokalen med nyheten Dans fuego. Årsmötet fick röra på höfterna i merenguetakt mellan en historisk tillbakablick signerad Peter Rogeman, chef i F&S Stockholm och behandling av inkomna motioner.

Friskis&Svettis som varumärke är i dag känt av 93 % av Sveriges befolkning och Peter Rogeman konstaterade: ”Alla känner någon som går på Friskis&Svettis”. Föreningens satsning ”Tillsammans mot världens friskaste stad” fortsätter även under 2011 för att få så många som möjligt att röra på sig regelbundet.

I sin historiska tillbakablick lyfte Peter Rogeman F&S Stockholms tillväxt på 82 % mellan 2001 och 2010. Föreningen har under den tidsperioden fördubblat antalet anläggningar, ökat antalet träningsformer från 40 till 60 stycken och samtidigt sänkt kortpriset med 18 %.

Jan Johnsson lämnade över ordförandeklubban till Lars G Mattsson som årsmötet valt till ordförande efter valberedningens förarbete.

Styrelsen och mötet beslutade till följd av en motion att föreningen i största möjliga mån ska byta ut befintliga kvittopappersrullar till giftfritt (Bisfenol A-fritt) kvittopapper under 2011. ●

NORA MLIK, TEXT OCH FOTO

## ÅRSMÖTET

→ Läs mer om årsmötet och behandlade motioner på [www.sthlm.friskissvettis.se/0m](http://www.sthlm.friskissvettis.se/0m) F&S Stockholm/Årsmöte

## KULTURJOGG



## KULTURSVETTAS I SOMMAR

- Följ med F&S på kulturjogging i sommar. Utforska Södermalms historia, slingriga gränder i Gamla stan, grymma häxprocesser och Stieg Larssons ”Millennium”-trilogi.
- **Tid:** 18.15 till cirka 20.15.
- **Kostnad:** F&S Stockholm bjuder på aktiviteten.
- **Ledaren:** Auktoriserad Stockholmsguide och F&S joggingledare.
- **Söderjogg 9/6** En tur i Stockholms mest dynamiska stadsdel. Södermalms historia är i fokus en dryg timma i behagligt tempo.
- **Gamla Stan/Riddarholmen 30/6** I Gamla Stan hittar vi Stockholms ursprung – vår medeltida historia. Möt storheter som Karin Månsson, Peder Fredag, Märten Trotzig och många fler.
- **Åter till Söder 14/7** Södermalm är den största av Stockholms 14 öar och kan utforskas i det oändliga. Under 1600-talet satte häxprocesserna sin prägel på Södermalm och senare Stieg Larssons Millennium-trilogi.
- **Parker och statyer 1/8** Visste ni att man som stockholmare har som längst 300 meter till närmaste park? Vad heter stadens statyer och varför står de där?
- Läs mer på [www.sthlm.friskissvettis.se](http://www.sthlm.friskissvettis.se) under Träning/Träna ute/Jogging

## Träning i sommarnatt och morgonstund

## MIDNATTSJOGG I NACKASKOGEN

- Upplev sommarens nattljus under vår midnattsjogging i Nackaskogen. Starten går från Bagarmossens T-bana.
- **När:** Lördag 18 juni 23.00-01.30.
- Läs mer på [www.sthlm.friskissvettis.se](http://www.sthlm.friskissvettis.se) under Träning/Träna ute/Jogging

## GRYNINGSTUR PÅ INLINES

- Åk Inlines till fåglarnas morgonsång med start från Rålamshovsparken.
- I morgonens tidiga timma har vi Stockholms gator och cykelvägar för oss själva, säger inlinesledaren Mikael Grimsländ.
- **När:** Söndag 19 juni med start 05.00.
- Läs mer på [www.sthlm.friskissvettis.se](http://www.sthlm.friskissvettis.se) under Träning/Träna ute/Inlines





**UTEJYMPAN  
ÄR GRATIS!  
VÄLKOMMEN  
13/6 – 18/8**

### Kom igång- träning

Låt lusten vägleda dig in i goda träningsvanor! I F&S Stockholms breda träningsutbud har du flera valmöjligheter.

**Allsidig träning** får du i jympan. Vill du börja skonsamt utan hopp, då är Bas ditt pass.

**Cirkelgym.** Gillar du att "gymma" men har svårt att ta dig tid? I cirkelgymmet kommer du lätt igång att träna hela kroppen snabbt och effektivt.

**Dans.** Älskar du att dansa? Våra danspass är tillåtande och fyllda av rörelseglädje. Här finns inga rätt eller fel!

**Tillsammans med barnen.** Familjeympan om barnen är små och de barntillättna passen då de blivit större.

**Vill du fokusera mer inåt?** Börja med Yoga 1. Vill du dessutom lägga till coreinspirerad rörlighetsträning med österländs känsla är Ki balans ditt pass.

**För bättre rörlighet:** Prova nyheten Flex. Skönt och energifullt på samma gång.

**Bättre kondition** får du genom Indoor walking och Spinning. Vill du börja lite lugnare väljer du baspassen.

**En stabil kärna** gör dig rörligare i alla vardagsövningar och i din träning. Corepasset utmanar både din stabilitet och kondition.

### JYMPA/GRUPPTRÄNING

**AEROBICS 1** Konditionsträning för dig som gillar koreografi. Utan styrkedel. Grundnivå.

**AEROBICS 2** är en utvecklad variant av Aerobics utan styrkedel med härlig koreografi och danskänsla, en utmaning för den som är van att träna Aerobics.

**BARNTILLÅTET** Vanliga bas- eller medelpass dit föräldrar med träningskort kan ta med sig barn 7–13 år utan extra kostnad.

**BAS** Rejäl och skonsam jympa utan hopp.

**BOX 1** Kampsportsinspirerat pass med handskar och mitsar, 55 eller 75 min. Avslutas med meditativ qigong. Åldersgräns 16 år (född 1995).

**BOX 2** En fortsättning på Box 1, med mer avancerade tekniker och kombinationer, 75 min. Deltagarna förutsätts ha vana av Box 1 eller liknande träningsformer. Åldersgräns 16 år (född 1995).

**CIRKELFYS** Styrkeutmaning i grupp där betoningen ligger på enkel, funktionell och effektiv träning.

**CORE** Fokuserad och effektiv träning för stabilitet, bålstyrka och balans.

**CORE BOSU** För dig som vill gå vidare med coreträningen. Med boll/balansplattan tränas bålstabilitet, styrka och balans. Instruktion, fokuserat och krävande.

**CORE MAMMA** Coreinspirerat pass där du tar med din baby in i träningsalen.

**DANSPASS** Ett pass med känsla, attityd, steg, musik- och dansstilar. Utan styrketräning.

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

**DANS FUEGO** Hett danspass till latinamerikanska rytmer. Utan styrkedel.

**DANS SENIOR** Pass med mycket danskänsla, varierad musik och olika stilar. Enkelt att hänga på, härma, släpp loss och ha kul.

**FAMILJ** Rörelselek med spring, hopp och bus till glad musik. För barn 3–6 år och vuxna tillsammans. Hit får föräldrar med träningskort ta med sig barn utan extra kostnad.

**FLEX** Funktionell rörlighetsträning med en energifylld och sportig karaktär.

**HIT** Högintensiv intervallträning där salen delas i 4 träningszoner. Vår tuffaste träning. Åldersgräns 16 år. Född 1995.

**INTENSIV** Träning av kondition och styrka med hög belastning under lång tid.

**INTERVALLFLEX** Tuff och sportig intervallträning kombinerar med energifull funktionell rörlighetsträning.

**JUNIOR** 7–12 år Fartfylt jympapass för killar och tjejer. Här tränar vi kondition, styrka och rörlighet tillsammans.

**KI BALANS** Frigörande och fokuserat barfotapass med träning av funktionell styrka, rörlighet, balans och kroppsmedvetenhet.

**MEDEL** För dig som är van att träna, ganska högt tempo, med hopp.

**PULS** För dig som gillar tempo, flyt och en del rörelseutmaningar.

**RYGG** Jympa för dig som behöver ta extra hänsyn till ryggen, utan hopp.

**SENIOR** Enkel, skön, effektiv och allsidig träning för äldre.

**SKIVSTÅNG** Styrketräning med fokus på uthållig styrka med skivstång och fria vikter. Åldersgräns 16 år (född 1995).

**SKIVSTÅNGINTERVALL** Styrketräning med fokus på uthållig styrka med skivstång och fria vikter. Efter styrkedelen tillkommer 15 min konditionsträning i intervallform. Passet är 75 min. Åldersgräns 16 år (född 1995).

**STATION** Träningspass med betoning på styrketräning i stationer, med redskap, 75 min.

**STEP 1** Konditionsträning med koreografi på stepbräda. Utan styrkedel. Grundnivå.

**STEP 2** Mer avancerad koreografi och danskänsla på stepbrädan. Utan styrkedel.

**YOGA 1** Med klassiska och trygga yogaövningar (asanas) för andning, rörlighet, styrka och balans får du en fysisk, lugn och meditativ yoga. Du behöver inte ha tränat yoga innan.

**YOGA 2** Fysiskt mer utmanande och krävande pass. Du yogar i ett flöde med harmoni i andning och rörelse, och stannar tillräckligt länge i positionerna för att kunna fördjupa dem. Passet är 75–85 min. Du bör ha yogavana sedan tidigare.

**ÖPPNA DÖRRAR** Jympa för dig med fysiska funktionshinder. Leds av två ledare varav en rullstolsburen.

### CIRKELGYM

**CIRKELGYM** Ett gruppträningspass där du tränar vid olika stationer/maskiner, under ledning av en instruktör. Cirkeln består av 14–20 övningar för hela kroppen.

### INDOOR WALKING

**INDOOR WALKING** Effektiv konditionsträning med en känsla av att jogga svävande. Kliv upp på "walkern" och börja gå. Ledaren peppar dig att gå dig riktigt svettigt.



### SPINNING

**BAS** Enkel och rejäl konditionsträning utifrån dina förutsättningar. För dig som vill träna mjukt men effektivt. Lägre tempon och intensitet än ett medelpass.

**BERG** Här tränar du uthållighet med betoning på tung känsla. Vi jobbar i längre sekvenser, lägre tempon och tyngre belastning. Passet är 75 minuter.

**INTENSIV** Här är något för dig som har tränat ett tag och vill ha en rejäl utmaning. Högintensiv konditionsträning i ett tufft och kraftfullt pass. Intensivpassen är 55 min eller 75 min.

**INTRO** 15 minuter i anslutning till vissa pass. Praktisk genomgång av cykelns inställningar, teknik, positioner, belastning.

**LÅNGPASS** Ett pass med inriktning på uthållighet där ledaren beskriver vägen och du bestämmer upplägget. Långpassen är 105 min eller 195 min.

**MEDEL** Effektiv konditionsträning för dig som är van att träna och vill utmanas.

**SPINNPULS** Pulsbaserad träning på medelnivå där du styr och följer din egen träning med hjälp av en pulsmätare.

**SPINNPULS INTERVALL** Ett renodlat intervallpass där du använder din egen känsla och pulswerktyget som redskap för att hitta rätt ansträngningsgrad i intervaller. Passet är 55 min och något tuffare än ett medelpass.

**START** För dig som är ovan vid fysisk träning eller har varit skadad/inaktiv under en längre tid. Här går vi igenom cykeln, teknik, belastning och positioner samt cyklar tillsammans på en lättare nivå än ett baspass. Aktiv cykling 35 minuter.

### STYRKETRÄNING

**STYRKETRÄNING** När du köper ett styrketräningskort eller allträningskort hjälper våra instruktörer dig med allt från att komma igång till att skapa avancerade träningsprogram. Vi erbjuder träningsglädje och kvalitet. Två gyminstruktioner ingår i kortet. Du bokar på plats i receptionen.

**GRUNDINSTRUKTION** Vänder sig till dig som är ny i gymmet eller bara vill fräscha upp de grundläggande principerna i styrketräning. Tillsammans med instruktören går du och ytterligare en medlem igenom ett grundprogram med maskiner som passar dig och dina förutsättningar.

**FORTSÄTTNINGSDINSTRUKTION** Perfekt för dig som har viss vana av styrketräning.

Du har exempelvis kört ett grundprogram minst 6–8 veckor och vill träna 1–3 gånger per vecka. Efter en intervju lägger instruktören upp träningsprogram efter dina behov. Programmet kan innehålla både maskiner och fria vikter. Ni går tillsammans igenom övningarna. Extra Fortsättningsinstruktioner kostar 175 kronor.

**TILLGÄNGLIGA INSTRUKTÖRER** Finns i gymmet för att inspirera, hjälpa dig med din träning och svara på frågor. Det är fritt fram och gratis att använda denna resurs. Gör det!

**GYM FÖR UNGA** Du som är 13 år får träna i gymmet tillsammans med en målsman. Innan ni börjar träna bokar ni in en gemensam gyminstruktion som anpassas efter dina förutsättningar med betoning på rolig och lättillgänglig träning.

**TRÄNINGSPASS** Vill du ha inspiration och testa nya sätt att träna på i gymmet? Du kanske vill träna med balansboll, bara med din kropp som belastning eller träna mer konditionsinriktat? Då ska du gå på något av våra workshops. Ämnena skiftar. Håll dig uppdaterad genom hemsidan.

### TRÄNA UTE

Fritt för alla under 2011. Ett träningspass ute pågår upp till 90 min. Uppvärmning, kondition, styrka och stretch ingår i alla pass som leds av diplomerade ledare. Passen kan användas i ett långsiktigt träningsupplägg för att nå specifika mål.

**CROSS** Varierad träning med jogging och styrketräning i 3–5 stationer. Passen är 75 min eller 90 min. Räkna med att bli lerig!

**CROSSSTAV** Kombinerar stavgång och styrketräning i 3–5 stationer. Tempot mellan stationerna ligger mellan bas- och medeltempo. Räkna med att bli lerig!

**JOGGING** Klassiskt effektiv konditionsträning. Vi erbjuder grupper i bas-, medel eller intensivtempo. Inslag av fartlek och löpteknik förekommer. Passen är 55 min eller 90 min.

**STAV** Träning för hela kroppen. Det finns grupper både för dig som vill gå i ett lugnare tempo, eller för dig som vill ta i och komma upp i puls ordentligt. Passen är 55 min eller 90 min.

**STAV SENIOR** Ett pass på basnivå på förmiddagen, för dig som har din bästa träningstid då. Passen är 75 min.

**INLINES** En utmärkt motionsform som aktiverar stora muskelgrupper. Du får bra träning och möjlighet att lära dig nya inlinesstråk, samtidigt som vi umgås i trevligt sällskap.

### FRILUFT

Fritt för alla under 2011. Följ med Friskis&Svettis ut i naturen. Kurser, dagsturer, resor och prova-på inom Vandring, Kajak och Långfärdsskridskor. Mer information finns på F&S träningsanläggningar, på hemsidan och på **Friskofonen** 08-429 70 10.

**VANDRING** Vandringar året om. Finns i Bas, Medel och Intensiv.

**KAJAK** Kurser, prova-på-paddling, dagsturer och övernattningssturer.

### ÖVRIGT

**TRÄNINGSCOACH** hjälper dig att lägga upp träningsprogram och utnyttja alla lämpliga träningsformer inom och utanför vårt utbud. En Träningscoach hjälper dig, genom ett coachande förhållningssätt, att formulera och sätta upp både etappmål och mål på längre sikt. Träningscoachen tar fram lämpliga träningsprogram och är med och tränar och inspirerar för att nå målen. Träningscoachen kan genomföra fysiska tester såsom konditions-, styrke- och rörlighetstest och kan ge grundläggande kostråd.

Schema och priser hittar du på hemsidan [www.sthlm.friskissvettis.se](http://www.sthlm.friskissvettis.se)

Hela utbudet och information om alla träningsformer finns på hemsidan [www.sthlm.friskissvettis.se](http://www.sthlm.friskissvettis.se)



## SOMMARSHEMA 27 juni – 14 augusti

Schemat gäller med reservation för eventuella ändringar. På hemsidan hittar du alltid de senaste uppdateringarna.

## SOMMARSHEMA 27 juni – 14 augusti

Schemat gäller med reservation för eventuella ändringar. På hemsidan hittar du alltid de senaste uppdateringarna.

**ANNEXET RÖRELSE&RO** ÖPPETTIDER  
S:T ERIKSGATAN 63, FRIDHEMSPLAN  
Observera att senaste inpassering är 45 min före stängning.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
12.00			KI BALANS	YOGA 1			
17.00	KI BALANS	YOGA 1					

**Indoor walking**

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.50			MEDEL	MEDEL			
16.45	MEDEL			MEDEL			
17.45		MEDEL					

**Stängt 4/7 – 31/7**

**Cirkelgymp**

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
12.00	CIRKELGYM						
17.00			CIRKELGYM				

**ANLÄGGNING** Max antal/pass: Jympa/Gruppträning 40 st, Cirkelgymp och Indoor walking 20 st  
**PASSEN** Ett pass är 55 min om inget annat anges.

**CITY** ÖPPETTIDER  
MÄSTER SAMUELSGATAN 20  
Observera att senaste inpassering är 45 min före stängning.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.40		MEDEL		MEDEL			
17.00	SKIVSTÅNG *	YOGA 1	DANS	SKIVSTÅNG			
17.30	MEDEL	INTENSIV	BOX 1	MEDEL			

\* = EJ 1/8

**Stängt 25/7 – 31/7**

**Indoor walking**

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.20	MEDEL						
17.15		MEDEL	BAS	MEDEL			

**Cirkelgymp**

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.45	CIRKELGYM		CIRKELGYM				

**FÖRKLARINGAR** Pass i Lilla hallen.  
**ANLÄGGNING** Max antal/pass: Stora hallen 95 st (Box 70 st), Lilla hallen 65 st (Skivstång 50 st, Cirkelfys 36 st) Cirkelgymp och Indoor walking 20 st.  
**PASSEN** Ett pass är 55 min om inget annat anges.

**FARSTA** ÖPPETTIDER  
STORFORSPLAN 44, FARSTA  
Observera att senaste inpassering är 45 min före stängning.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00	SENIÖR						
11.00						MEDEL	BAS
17.00	SKIVSTÅNG *		MEDEL	BAS			
18.00	MEDEL	CIRKELFYS					
19.00		BAS					

**Spinning**

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

\* = EJ 1/8

**Stängt 18/7 – 24/7**

**FÖRKLARINGAR** Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.  
**ANLÄGGNING** Max antal/pass: Jympa/Gruppträningshallen 70 st (Skivstång och Box 50 st, Cirkelfys 40 st), Spinning 29 st.  
**PASSEN** Ett pass är 55 min om inget annat anges.

**GÄRDET** ÖPPETTIDER  
TEGELUDDSVÄGEN 31, GÄRDET  
Observera att senaste inpassering är 45 min före stängning.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
16.30					MEDEL		
17.30	MEDEL	BAS		BAS			
18.30	SKIVSTÅNG		MEDEL				

\* = EJ 2/8

**Stängt 4/7 – 7/8**

**FÖRKLARINGAR** Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.  
**ANLÄGGNING** Max antal/pass: 85 st (Yoga 60 st, Skivstång 40 st, Cirkelfys 36 st).  
**PASSEN** Ett pass är 55 min om inget annat anges.

Du köper din återhämtningsdryck på Friskis&Svettis

**HORNSTULL** ÖPPETTIDER  
LÅNGHOLMSGATAN 38, HORNSTULL  
Observera att senaste inpassering är 45 min före stängning.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.00						MEDEL	
11.30	MEDEL		MEDEL		MEDEL		
16.00					MEDEL		
17.00	BAS	MEDEL	BAS	MEDEL			BAS
17.30	DANS	CORE					
18.00	INTENSIV	MEDEL	INTENSIV				
18.30		SKIVSTÅNG					
19.00	MEDEL		MEDEL				

**Spinning**

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.30	MEDEL	BAS	PULS	MEDEL			

**Stängt 18/7 – 24/7**

**Cirkelgymp**

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
18.00		CIRKELGYM					

**FÖRKLARINGAR** Pass i Lilla hallen.  
**ANLÄGGNING** Max antal/pass: Stora hallen 80 st (Ki box 60 st), Lilla hallen 40 st, Spinning 35 st.  
**PASSEN** Ett pass är 55 min om inget annat anges.

**KAROLINSKA INSTITUTET** ÖPPETTIDER  
NOBELS VÄG 8, BUSS 3, 70, 73, 77, 507  
Observera att senaste inpassering är 45 min före stängning.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00	MEDEL	SKIVSTÅNG *	MEDEL	CIRKELFYS			

\* = EJ 2/8

**Stängt 4/7 – 24/7**

**FÖRKLARINGAR** Pass i Lilla hallen.  
**ANLÄGGNING** Max antal/pass: Stora hallen 105 st, Lilla hallen 50 st (Skivstång, Cirkelfys 36 st), Spinning 30 st.  
**PASSEN** Ett pass är 55 min om inget annat anges.

**Spinning**

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.30	PULS	MEDEL	PULS INT.	MEDEL			

**FÖRKLARINGAR** Pass i Lugna rummet.  
**ANLÄGGNING** Max antal/pass: Stora hallen 80 st (Cirkelfys 40 st och Skivstång 50 st).  
**PASSEN** Ett pass är 55 min om inget annat anges.

**KISTA ENTRÉ** ÖPPETTIDER  
KNARRARNÄSGATAN 3, KISTA  
Observera att senaste inpassering är 45 min före stängning. Gymmet stänger 15 min före stängningstid.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.30		MEDEL			MEDEL		
17.30	MEDEL		MEDEL				
18.00		MEDEL		SKIVSTÅNG			

**Spinning**

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.30	MEDEL		MEDEL				

**Stängt 25/7 – 31/7**

**FÖRKLARINGAR** Pass i Lilla hallen.  
**ANLÄGGNING** Max antal/pass: Stora hallen 90 st, Lilla hallen 45 st (Skivstång 40 st), Spinning 30 st.  
**PASSEN** Ett pass är 55 min om inget annat anges.

**KUNGS HOLMEN** ÖPPETTIDER  
S:T ERIKSGATAN 54, FRIDHEMSPLAN  
Observera att senaste inpassering är 45 min före stängning.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00		MEDEL					
10.00						MEDEL	BAS
11.00							
12.00	MEDEL		MEDEL		MEDEL		
16.00	MEDEL		MEDEL	MEDEL			
17.00	BAS	MEDEL	MEDEL	MEDEL			MEDEL
17.30	SKIVSTÅNG	SKIVSTÅNG	DANS				
18.00	MEDEL	INTENSIV	BAS	INTENSIV			
18.30		CIRKELFYS	SKIVSTÅNG				
19.00	CORE	MEDEL		MEDEL			

**Spinning**

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
16.30	MEDEL		MEDEL				
17.30	MEDEL	BAS	MEDEL	MEDEL			

**FÖRKLARINGAR** Pass i Lilla hallen.  
**ANLÄGGNING** Max antal/pass: Stora hallen 105 st, Lilla hallen 50 st (Skivstång, Cirkelfys 36 st), Spinning 30 st.  
**PASSEN** Ett pass är 55 min om inget annat anges.

facebook Följ Friskis&Svettis Stockholm på facebook



## SOMMARSHEMA 27 juni – 14 augusti

Schemat gäller med reservation för eventuella ändringar. På hemsidan hittar du alltid de senaste uppdateringarna.

**LINDHAGEN**  
ULRIKSBERGSGATAN 5 C,  
STADSHAGEN, THORILDSPLAN

### Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.30							MEDEL
11.30	MEDEL						
16.30			MEDEL		SKIVSTÅNG *		
17.30	BAS	SKIVSTÅNG		MEDEL			
18.30	CIRKELFYS						

Stängt  
25/7 – 31/8

\* = EJ 5/8

### Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.00					MEDEL		
16.00							MEDEL
17.00			BAS				
18.00	MEDEL						

**FÖRKLARINGAR**  
Pass i Lilla hallen.  
Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.

**ANLÄGGNING**  
Max antal/pass: Stora hallen 70 st (Skivstång 50 st, Cirkelfys 45 st)  
Lilla hallen 25 st, Spinning 35 st

**PASSEN**  
Ett pass är 55 min om inget annat anges.

**RINGEN**  
RINGVÄGEN 111, SKANSTULL

### Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00		SENIOR					
11.00						MEDEL	
11.45	MEDEL		MEDEL				
15.30					MEDEL		
16.30	BAS			MEDEL	MEDEL		MEDEL
17.00	CIRKELFYS						
17.30	MEDEL	BAS	CORE	BAS			
18.00			YOGA 1				
18.30		MEDEL	MEDEL				

Stängt  
27/6 – 18/7

### Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00	MEDEL		MEDEL				
18.00		MEDEL		MEDEL			

**FÖRKLARINGAR**  
Pass i Lilla hallen.

**ANLÄGGNING**  
Max antal/pass: Stora hallen 75 st  
Lilla hallen 45 st (Yoga 40 st, Cirkelfys 27 st.),  
Spinning 35 st

**PASSEN**  
Ett pass är 55 min om inget annat anges.

**SKRAPAN**  
GÖTGATAN 78, MEDBORGARPLATSEN

### Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
12.00				CORE			
16.00							SKIVSTÅNG
17.00	STEP 1			CIRKELFYS			
18.00	SKIVSTÅNG	AEROBICS 1	SKIVSTÅNG	DANS			

Stängt  
25/7 – 31/7

**ANLÄGGNINGAR**  
Max antal/pass: 30 st  
(Dans 35 st, Cirkelfys 27 st)

**PASSEN**  
Ett pass är 55 min om inget annat anges.

**SVEAVÄGEN**  
SVEAVÄGEN 63/KUNGSTENSG. 39, RÅDMANSG.

### Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.00	MEDEL	BAS			MEDEL		
11.30			MEDEL			SKIVSTÅNG	
12.00	SKIVSTÅNG						
16.00							MEDEL
17.00	BAS			MEDEL	MEDEL		
17.30	SKIVSTÅNG	STEP 1	SKIVSTÅNG				
18.00	MEDEL	MEDEL	MEDEL	BAS			
18.30			AEROBICS 1				

Stängt  
18/7 – 24/7

### Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
12.00	MEDEL		MEDEL				
16.30					MEDEL		
17.30	MEDEL		MEDEL	MEDEL			
18.30		MEDEL					

**FÖRKLARINGAR**  
Pass i Lilla hallen.  
Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.

**ANLÄGGNINGAR**  
Max antal/pass: Stora hallen 45 st (Cirkelfys 36 st)  
Lilla hallen 35 st, Spinning 42 st

**PASSEN**  
Ett pass är 55 min om inget annat anges.

Boka plats på ditt favoritpass på hemsidan!  
[www.sthlm.friskissvettis.se](http://www.sthlm.friskissvettis.se)

## GRATIS UTEJYMPA

13 juni - 18 augusti

PLATS	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG
RÅLAMBSHOVSPARKEN	18.00		18.00	
SKARPNÄCKS IP	18.00		18.00	
TANTOLUNDEN		18.00		18.00
ÄNGBYBADET		18.00		18.00

Obs! Ingen utejympa torsdag 23 juni.

Utöver ovanstående körs utejympa följande söndagar kl. 18.00:  
Rålambshovsparken 19/6  
Skarpnäcks IP 10/7  
Ängbybadet 31/7  
Tantolunden 14/8

Utejympan kan komma att ställas in vid regn, för aktuell information se hemsidan [www.sthlm.friskissvettis.se](http://www.sthlm.friskissvettis.se)

## TRÄNA UTE

PASS	TISDAG
JOGGING	HORNSTULL 18.15 28/6 - 12/7 RINGEN 18.15 19/7-23/8

PASS	ONSDAG
CROSS	HORNSTULL 18.15 29/6 - 24/8 *

\* EJ 20/7

PASS	ONSDAG
INLINES	LINDHAGEN 18.15 29/6-24/8 *

\* EJ 27/7

## FRILUFT

**KAJAK** - PROVA PÅ  
Onsdagar kl. 18.00-21.30 i Brunnsviken. Kajakhyra 150 kronor.  
Hela kajakprogrammet finns på hemsidan [www.sthlm.friskissvettis.se](http://www.sthlm.friskissvettis.se)

**VANDRING** - DAGSTURER  
Hela vandningsprogrammet på hemsidan [www.sthlm.friskissvettis.se](http://www.sthlm.friskissvettis.se)



## PRISER

	ÅRSKORT (gäller 12 mån från inköpsdagen)	SÄSONG (1 januari-30 juni eller 1 juli-31 december)	MÅNAD (gäller 30 dagar från inköpsdagen)	MÅNAD AUTOGIRO (gäller årskort, gäller ej dag- & tvåföreningskort)
--	---	--	---	---

**OBSERVERA! 100 kronor i medlemsavgift tillkommer per påbörjat kalenderår. Gäller samtliga träningskort.**

Allträning	2 950	1 730	500	268 *
Jympa/Gruppträning	2 650	1 550		243 *
Styrketräning	2 650	1 550		243 *
Dagkort-Allträning	2 350	1 370		

Indoor walking, Spinning och Cirkelgym ingår i Allträningskortet. \* Inklusive serviceavgift på 22 kronor i mån.

**SENIOR OCH TONÅRSRABATTER** (SENIOR: 65+, född 1946 eller tidigare. Ta med leg. TONÅRING: För Jympa/Gruppträning, Indoor walking och Cirkelgym: 13-19 år född 1992-1998. För styrketräning, HIT, Skivstång, Box, Cirkelfys och Spinning: 16-19 år född 1992-1995. Ta med leg eller pass.)

Allträning	2 500	1 470		230
Jympa/Gruppträning	2 250	1 325		210
Styrketräning	2 250	1 325		210
Dagkort-Allträning	1 600	925		

Indoor walking, Spinning och Cirkelgym ingår i Allträningskortet.

Engångsbiljett	90 (ej medlem)	50 (medlem med giltigt träningskort)		
Räcksta/Skarpnäck	750/säsong (gäller 1/1-30/6 eller 1/7-31/12). Gäller Gruppträning/Jympa i Skarpnäck och Räcksta. Kortet köps på någon av F&S egna träningsanläggningar (ej på Annexet R&R, Skarpnäck och Räcksta). Endast engångsbiljett kan köpas av värden på dessa anläggningar. Engångsbiljett ej medlem (Räcksta/Skarpnäck) 70 kr.			
FaR-kortet	600 kr (gäller tre månader från inköpsdatum). FaR-kortet ger dig möjlighet att träna valfria tider på de träningsformer som ingår i kortet. En gyminstruktion ingår när du börjar styrketräna. Visa upp FaR-recept + leg.			
Öppna dörrar	450/säsong (gäller 1/1-30/6 eller 1/7-31/12). Jympa för dig med fysiskt funktionshinder. Gäller på Öppna Dörrarjympan.			
<b>MÅNAD AUTOGIRO</b>	Du tecknar upp dig på autogiro på minst 12 månader. Du kan få kortet och börja träna på en gång om du vill.			

Övriga priser hittar du på hemsidan: [www.sthlm.friskissvettis.se](http://www.sthlm.friskissvettis.se)

## FOLKETS RÖST

# Vad är frihet för dig?



**ANNELIE DAHL**, 50 år, jobbar i mediebranschen, Södermalm, tränar gym, Danspass och promenader. – För mig är frihet att kunna göra fria val och att få vara frisk är en förutsättning för att inte känna sig begränsad.



**JEAN-PIERRE BOCANDE**, 35 år, studerar, Hässelby strand, styrketränar i gymmet, cyklar och löptränar. – Träning är en form av frihet. När jag tränar känner jag mig befriad från stress och det gör mig glad.



**CATHRINE ARBMAN**, 65 år, pensionär, Bromma, tränar Seniorjympa och gym. – Frihet för mig är att slippa alla måsten. Jag försöker bli av med det lutheranska i mig och göra saker jag vill, det är svårt ibland.



**SLAVA PETERSSON**, 19 år, studerar, Kungsholmen, tränar styrketräning i gymmet. – Att träna i gymmet är frihet för mig eftersom jag gör precis vad jag vill på mitt sätt. Det finns många val och det går att blanda som man vill.



**OSCAR EKEBLAD**, 58 år, egenföretagare/jurist, Alvik, åker långfärdsskridskor och underhåller kroppen med annan träning resten av året. – Frihet för mig är frånvaro av inre och yttre tvång och fobier. När jag ser till att vara oberoende skapar jag frihet. Jag väljer mina strider och projekt.



**LOTTE LINDE**, 31 år, Täby, värdutvecklingsansvarig i F&S Stockholm, tränar det mesta, gärna Cirkelfys och SkivstångIntervall. – Jag upplever frihet när jag får göra och träna saker som jag tycker är kul. Jag känner mig rätt fri just nu.



## SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

**Friskis&Svettis Stockholm 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 Friskispressen 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.

### FRISKIS&SVETTIS STOCKHOLM

bildades 1978 och har i dag cirka 66 000 medlemmar. Vi erbjuder 850 gruppträningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. F&S Stockholm har 1 375 ledare, instruktörer, värdar och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

**VÄLKOMMEN TILL OSS!**

## TILLSAMMANS MOT VÄRLDENS FRISKASTE STAD



Friskis&Svettis Stockholm fortsätter kampen för stockholmarnas hälsa och genomför ett antal steg för att motivera fler att röra på sig. Målet är att 50 000 fler stockholmare ska motionera regelbundet.

Ta stegen tillsammans med Friskis&Svettis Stockholm för att göra Stockholm till Världens friskaste stad!

Läs mer om satsningen Tillsammans mot Världens friskaste stad och alla stegen på [www.sthlm.friskissvettis.se](http://www.sthlm.friskissvettis.se)