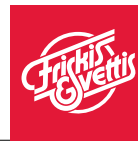


Västerås



TYCKER DU OM ATT SKRIVA?

Har du inspiration, lust och tid? Vi behöver fler skribenter till vår lilla redaktionsgrupp. Maila en rad till catrine@vasteras.friskissvettis.se så berättar vi mer.



Cykla ute eller inne?

Det är frågan...

900 motionärer i veckan river av ett spinningpass för att hålla formen. Men är det samma sak som att cykla ute? Vi har frågat en cyklist och en spinningmotionär. **SID 2**

Rörelseglädje Att byta livsstil med F&S

Det är ingen tvekan om att när det är roligt att röra på sig så ger det resultat, både mentalt och fysiskt. Ann Bonny vet att man klarar mer än man tror. **SID 4**

ÄR DET NÅGON SKILLNAD på att cykla ute eller inne? Kan man jämföra spinning med att cykla på "vanlig" cykel?

VÄLKOMMEN

Träning+golf=sant!

Äntligen är golfsäsongen här. Efter en lång vinter och vår är jag nu igång med golfspelandet igen. Var sak har sin tid och nu är det golfens tid. Att spela golf tycker jag man kan likna med att gå och träna på Friskis&Svettis. För mig innebär de båda aktiviteterna att jag samlar kraft, rensar tankarna efter en stressig dag på jobbet och möter glada positiva människor. Jag lägger all min kraft och koncentration på att spela golf och träna på Friskis och oavsett resultat är jag alltid lika fort tillbaka på banan igen. Det finns hela tiden ett behov att utmana sig igen, det spelar ingen roll om det är i träningslokalen eller på golfbanan.

EFTERSOM JAG INTE KAN följa med jogginggruppen ut i naturen i den friska luften på grund av mina ryggproblem ger golven mig möjlighet att få njuta av natur och frisk luft ändå. Min personliga uppfattning är att en golfgrunda på fyra till fem timmar är en härlig friskvårdssupplevelse men att den inte ger mig den fysiska träningen som jag skulle önska. Träningspassen på Friskis ger mig den kondition, smidighet och styrka som gör att jag orkar spela flera rundor utan att tappa koncentrationen. (Jag lovar att återkomma i höst med svar på om träningen i spinninglokalen, jympagolvet och i cirkelgymmet under denna säsong har hjälpt mig till ett lägre handicap).

JAG MÅSTE ÄVEN få ta tillfället i akt och berätta att jag har blivit morfar för andra gången. Lilla Ella har nämligen fått en lillasyster som heter Wilma. Att bli morfar är en fantastisk upplevelse som ger mig mycket glädje och kraft. Det blir säkert en sommar med en hel del sandlott, hinkar och spadar.

JAG VILL ÖNSKA ER ALLA en skön och solig sommar och att ni får tillfälle att fylla på förrådet med upplevelser och minnen som ni senare kan ta fram vid behov.

P.S Jag hoppas att sommaren inte ska gå för fort men visst ser jag fram emot hösten då vi inviger vår om- och tillbyggda lokal på Björnövägen. ●

ANDERS FALLGREN, ordförande
styrelse@vasteras.friskissvettis.se



CYKLA INOMHUS? VAD ÄR DET FÖR DUMHETER...

Spinning, inomhuscykling i grupp, är ett populärt fenomen som bildades i USA redan på 80-talet och har spridits som en löpeld världen över. Idag har denna motionsform nått de flesta gym runt om i Sverige och på Friskis&Svettis i Västerås är det drygt 900 motionärer i veckan som river av ett spinningpass för att hålla formen.

Men varför är då spinning en så bra träningsform? För det första är det mycket skonsamt för kroppen. Om du har bekymmer med leder, övervikt eller behöver rehabiliteringsträning är spinning ett bra alternativ. Spinning ger en snabb förbättring konditionsmessigt. Det krävs minimal koordinationsförmåga vilket gör att i princip alla kan hänga med från start. Trots detta är det många som upplever tröskeln in till spinningssalen som mycket hög. Därför vill jag som spinningledare bidra med några tips så att även du ska våga prova denna träningsform.

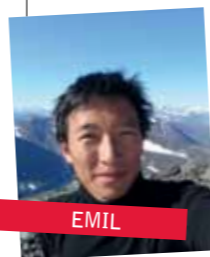
KOM I TID INNAN PASSET - gärna 15 minuter före, och be ledaren om hjälp att ställa in cykeln. Vi hjälper dig gärna och korrekta inställningar bidrar till att första upplevelsen på cykeln blir mer angenäm. Om du känner osäkerhet eller vill ta det lite lugnare första gången så finns

våra Startpass där du får hjälp med inställningar och prova på ett något kortare första pass i lugnare tempo. Ge inte upp efter första gången! Spinning tar ett tag att komma in i. Bristande kondition är ingen ursäkt, efter bara några gånger kommer du att känna stor förbättring.

OM DU SPINNER MYCKET är spinningskor att rekommendera då vanliga skor ofta orsakar domningar och obehag i fötterna. Upplever du smärta i till exempel ländrygg, nacke eller att du bildar mycket mjölksyra under spinningen? Tala med spinningledaren, förmodligen är det en reglering av cykelns inställningar som behöver göras. Drink mycket innan passet och ta med vattenflaska samt handduk. Fyll på med mat senast 30 minuter efter passet för bästa återhämtning. ●

MARIA NILSSON, TEXT

Varför cykla inomhus när man kan cykla ute? Den frågan lämnar jag över till **Emil - inbiten cyklist** och **Örjan - fanatisk spinningmotionär**. De ställs emot varandra i ett battle mellan cykling och spinning. Vem vinner? Det avgör du.



EMIL



ÖRJAN

Vad är tjusningen med cykling respektive spinning för dig?

EMIL: Friheten, att kunna ta sig fram enkelt och lekfullt. Inga dyra bränslen, inga krångliga regler. Upptäckarkänslan av att utforska sånt som är för smått för en bilist och för långt för en joggare.

ÖRJAN: Själva tjusningen med spinning är nog att tillsammans i grupp "dras" med av både ledaren, musiken och de andras energi.

Hur många timmar i veckan sitter du på sadeln?

EMIL: 2 timmar varje dag. Både mellan måsten och för rena nöjets skull. Att studsa fram i skogen och svisca iväg över landsvägarna.

ÖRJAN: Kör nog spinning i snitt 3-4 tim / vecka. Normalt kör jag lunchpass på Friskis och bryr mej då inte om vilken typ av pass det är. Gillar nog egentligen "Medel" bäst då det är lagom tempo för mig och jag kan köra ganska tungt. Händer även att jag kör pulsspinning. Väldigt kul som omväxling och gör att man får testa sina egna gränser och låta sin egen förmåga styra passet. Härligt!

Hur laddar du bäst upp inför ett pass?

EMIL: Jag laddar inte upp kroppen. Möjligen packar jag pump och lag-lappar, samt något gott att äta. Det hade nog varit skillnad om jag tävlat, men det gör jag inte. Därför är det viktigaste att anpassa tempot till mig som person.

ÖRJAN: Innan passen brukar jag ta en banan eller annan frukt för att ha lite att "ta av".

Känns det någonsin motigt att ge sig iväg och träna?

EMIL: Jag tar mig inte ut för att träna, jag tar mig ut för att cykla. Men ibland är det motigt att cykla iväg till ett måste, om vind och väder har en råbarkad attityd, eller om kroppen säger nej.

ÖRJAN: Känner mig alltid väldigt motiverad att köra och längtar alltid efter känslan under och efter ett pass. Är nästan lite "manisk" emellanåt och det händer att jag styr om det övriga livet för att hinna iväg på ett spinningpass.

Vad är cykling/spinning för dig?

EMIL: Cykling är upptäckt av nya stigar och vägar. Finna det gömda som inte syns från bilen och vardagsrutinerna. Det är vård och ansvar över själva cykeln. Något man kan pyssla med, även om man inte har till exempel gröna fingrar eller är galax-kock. Man har något att ta hand om samtidigt som det är så pass krävligt att cykeln klarar sig själv i långa perioder (utan att vattnas eller kelas med).

Det är ett utlopp för energi, ett pyssel och knäp, ett meditativt flow, samtidigt en total närvaro i miljön; stadens vimmel, skogens lugn och vidderernas mäktighet. Det är tillåtet att pusta och flåsa, man får bli lite skitig och svettig, man får till och med bära hjälm!

ÖRJAN: För mig är nog spinning lite mer än bara träning. Kan släppa alla tankar på jobbet och annat som kan fylla tankarna. Jag känner dessutom att jag får en otrolig energi totalt sätt av det. Man känner sig fräsch, pigg och sund på ett väldigt skönt sätt. En annan sak som bidrar är ju att väder och vind inte påverkar här.

Cyklar även en del utomhus, tidigare hände det att jag tog cykeln från hemmet i Köping till jobbet i Västerås, men det kan ibland kännas lite motigt på grund av vädret. Dessutom blir det ju nästan alltid så att då får man köra ensam, inte alls samma känsla. ●

MARIA NILSSON, TEXT

INFORMATION OM BYGGET



SKISS ENTRÉPLAN



TILLFÄLLIG RECEPTION

PROVISORISK ENTRÉ

Se fler skisser och bilder på friskissvettis.se/vasteras.

BLAND BETONG OCH SKRUVAR

Nu är det dags igen! Lokalerna på Björnövägen ska få sig ett rejält lyft med en om- och tillbyggnad. Totalt rör det sig om ca 900 kvm större utrymme fördelat på två våningar.

– Vi behöver större lokaler på Björnövägen, säger Peter Wallinder, lokalansvarig på F&S. Syftet med utbyggnaden är framför allt att erbjuda alla våra medlemmar mer träningsytor. Byggnationen innebär också bättre flöde för medlemmarna vid inpassering i entrén.

Om- och tillbyggnaden innebär bland annat större gym och större omklädningsrum för herrar med fler duschar. En av de nya lokalerna kommer ge plats för en ny träningsform - Indoor walking, läs mer om träningsformen på sidan 4.

Under ombyggnaden blir det en del tillfälliga lösningar. Huvudentrén är flyttad till baksidan med en tillfällig entré som hamnat i gymmet. Reception är placerad i korridoren utanför lilla jympasalen och cafédelen med kaffeautomat och myshörna hittar man utanför spinningssalen. Jympasalarna och spinningen kommer inte att påverkas av ombyggnaden. När den nya byggnaden ska sammanföras med den gamla huskroppen kommer gymmet eventuellt behöva stängas under en tid. Information om byggets framfart och hur det påverkar verksamheten hittar medlemmarna på hemsidan och på medlemstavlorna i lokalerna.

– Vi försöker få verksamheten att flyta på så bra som möjligt under ombygganden men självklart så märker vi alla av att det är ett bygge på gång, säger Peter. Det blir trängre i väntytorna och delar av gymmet har blivit tillfällig entré och skohörna. Men när allt är färdigt kommer vi att mötas av en uppfräschad och större träningslokal.

MARIE JOHANSSON, TEXT OCH FOTO

Rörelseglädje på riktigt

Det är ingen tvekan om att när det är roligt att röra på sig så ger det resultat, både mentalt och fysiskt. Ann Bonny vet att man klarar mer än man tror och önskar att fler upptäckte tjusningen med att springa.

När jag träffar Ann så slår det mig hur pigg och hälsosam hon ser ut, klara ögon och rosiga kinder. – Jag har verkligen gjort en livstilsförändring. Jag går som på moln och är mitt i euforin, ubrister hon.



ANN, 26 har tack vare jogging och rätt mat gått ner 26 kg.

DET BÖRjade FÖR ett och ett halvt år sedan med en promenad med sin pappa. En promenad som senare skulle utvecklas till jogging på medelnivå.

Ann kommer från en familj där man alltid varit aktiv och hon har tyckt att det var ett frenetiskt sportande. Hon kunde aldrig förstå hur de orkade att hålla på så mycket. Själv tränade hon mest dans i unga år. – Jag har misshandlat kroppen med mat under många år och inte tränat. Nu har jag inte ätit pizza eller druckit coca-cola på ett och ett halvt år.

PROMENADEN ÖVERGICK TILL lätt jogging. Strax därpå gick hon med i Friskis&Svettis Träna ute grupp och då var hon fast.

– Det är härligt att träna tillsammans i grupp, det blir en sådan dynamik. Jag skulle nog inte klara av att springa själv. Jag behöver stödet runt mig. Man peppar varandra och det gör att man orkar mer. Jag önskar bara att vi var några fler yngre i gruppen, det vore roligt.

NU JOGGAR ANN två dagar i veckan och sedan går hon på spinning. – Alla kan springa! Alla kan hitta sin nivå. I Träna ute grupperna finns allt ifrån start till löpning. Tycker du att start känns svårt, börja med stavgång. Det viktigaste är att man kommer igång!

”Jag vet hur bra jag mår efteråt, det är därför jag gör det. Det är värt precis allt. Den där chipspåsen eller coca-colan är inte värt någonting.”

DET ÄR INSPIRERANDE att prata med Ann, man kan inte undgå att le när hon berättar om allt positivt hon upplevt tack vare joggingen och Träna ute. Jag frågar om det inte varit svårt stundtals och om hon har "dippar". – Jag vet hur bra jag mår efteråt, det är därför jag gör det. Det är värt precis allt. Den där chipspåsen eller coca-colan är inte värt någonting! Jag önskar bara att folk kunde lyssna när jag berättar hur bra man kan må.

FLERA GÅNGER UNDER SAMTALET påpekar Ann att det är mycket tack vare sina fantastiska föräldrar som hon kom igång med att röra på sig. – Utan deras stöd hade detta aldrig gått, det är viktigt att få "pepp" och puffar i rätt riktning under resans gång. Vad har du för råd att ge till de som vill komma igång? – Skynda långsamt! Sätt upp delmål och framförallt – sätt upp rimliga mål. Det viktigaste är att du hittar din aktivitet som du tycker är rolig. Du måste ha roligt, det måste vara rörelseglädje. Och framförallt, belöna dig med fina träningskläder! ●

CATRINE LUNDGREN, TEXT OCH FOTO



Vad är Indoor walking?

GRUNDEN I INDOOR WALKING är konditionsträning, skonsamt, enkelt och svettigt. Hela kroppen engageras och maskinen avlastar kroppens tyngd så att rörelserna blir mjukare och mindre stötiga än vid gång, jympa och jogging. Grundkänslan i Indoor walking är lite som att svävande jogga i en lätt uppförsläge. Man uppmuntras till en bra och upprätt hållning och rörelserna är naturliga och skonsamma.

UNDER PASSET varierar greppet. Du håller i mitten, längre fram på styret eller i stavarna som pendlar i takt med fötterna. I vissa avsnitt jobbar du fritt med armarna och får extra träning för hållning, balans och bålstyrka. Indoor walking är konditionsträning som alla kan vara med på, vältränad som otränad. **JUST NU PÅGÅR** rekrytering av ledare och till hösten går de sin första utbildning. Vi behöver alltid fler ledare, kanske skulle detta vara något för dig? Kontakta Fanny på tel 021-10 12 30 eller fanny@vasteras.friskissvettis.se

FOTO INDOOR WALKING: ANNA HULT (BILDEN ÄR BESKUREN)

ÖPPETTIDER I SOMMAR

Trots ombyggnationen på Björnövägen, försöker vi se till att vi kan ha öppet så mycket som möjligt. Håll dig uppdaterad och titta in på hemsidan friskissvettis.se/vasteras för eventuella förändringar.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Vecka 26-27	Björnövägen 07.00-21.00	07.00-21.00	07.00-21.00	07.00-21.00	06.00-19.00	stängt	stängt
	Rocklunda 06.00-21.00	07.00-21.00	07.00-21.00	07.00-21.00	07.00-19.00	09.00-17.00	12.00-21.00
Vecka 28	Björnövägen 07.00-21.00	07.00-21.00	07.00-21.00	07.00-21.00	06.00-19.00	stängt	stängt
	Rocklunda stängt	stängt	stängt	stängt	stängt	09.00-17.00	12.00-21.00
Vecka 29-32	Björnövägen 08.30-21.00	07.00-21.00	08.30-21.00	07.00-21.00	08.30-19.00	stängt	stängt
	Rocklunda 07.00-21.00	08.30-21.00	07.00-21.00	08.30-21.00	07.00-19.00	09.00-15.00	12.00-21.00
Vecka 33-34	Björnövägen 07.00-21.00	07.00-21.00	07.00-21.00	07.00-21.00	06.00-19.00	stängt	stängt
	Rocklunda 06.00-21.00	07.00-21.00	07.00-21.00	07.00-21.00	07.00-19.00	09.00-17.00	09.00-21.00



VI BEHÖVER DIG... ... som har kraft och tid att engagera sig i ett ideellt uppdrag, och som blir stimulerad av möten med nya människor. Vi behöver alltid nya **vårdare, ledare** och **instruktörer** i Friskis&Svettis. Kontakta oss om du är intresserad: info@vasteras.friskissvettis.se, 021-10 12 35

Läs mer på vår hemsida friskissvettis.se/vasteras

NÄSTA NUMMER...

... kommer ut den **23 augusti**. Då fyller vi Egna sidor med **dans** och höstens heta nyheter - **Flex, HIT** och **Fuego**. Givetvis rapporterar vi om den pågående ombyggnationen också. Tills dess hoppas vi på sol, bad och lata dagar... Vi ses i augusti!

"I'M SO EXCITED..."

Tillhör du dem som nynnar med i låtarna under jympapasset eller är du den som undrar när du skall få köra spinning till just din favoritlåt? **Nu listar vi favoritmusiken på Friskisgolven i Västerås!** Maila in förslag på dina tre bästa träningslåtar till catrine@vasteras.friskissvettis.se Vi lottar ut vattenflaskor bland de inskickade förslagen.

FOTO: JONNY MATTESSON, THOMAS ALVRETTEN



KOMBINERA UTEGYMMET MED löpträning, stavgång eller promenader. Du tränar hela kroppen och får frisk luft på köpet.

Högt i tak i utegymmet

I SLUTET AV APRIL blev utegymmet vid Rocklundaspåret klart - ett samarbete mellan Västerås stad och Friskis&Svettis. Gymmet kompletterar de äldre träningsredskapen som funnits sedan 70-talet längs spåret. Det är upplagt så att du skall få en bra träning för hela kroppen. Du kan köra balansträning, spänsträning och givetvis styrketräning – ryggdrag, marklyft, dips, räckhäv, bänkpress, armgång, axelpress, benböj, armgång m m. Kombiner gärna med löpning, stavgång eller promenad. Frisk luft får du på köpet...

Har du frågor om utegymmet och hur du kan använda redskapen, kontakta Peter Wallinder: 021-10123peter@vasteras.friskissvettis.se ●

CATRINE LUNDGREN, TEXT



OJ, VAR ÄR PROGRAMMET?

Mellan den 7 och 26 juni löper programmet på som vanligt förutom vissa pass som släcks ner, du hittar aktuellt program på hemsidan och i lokalerna. **Sommarprogrammet** kommer ut som en folder i mitten av juni. **Höstens program** hittar du i nästa nummer av Friskispresen – nr 5. Håll dig uppdaterad om vad som händer i föreningen, läs på vår hemsida friskisvettis.se/vasteras

Vi ses igen den 23 augusti! Trevlig sommar!



FÖRENINGENS UTBUD



Västerås

JYMPA

Ett jympapass inleds med ca 10 min uppvärmning innan styrke- och konditionsdelen tar över i ca 25-30 min. Varje pass avslutas med nedvarvning, stretch och avslappning i 10 min. Längden är alltid 55 min om inte annat anges. Åldersgräns där inte annat anges är det år du fyller 12 år.

START

Lätt jympa för dig som ska komma igång.

BAS

Varierat och utan hopp.

MEDEL

Tempo och en del hopp.

INTENSIV (16 år)

Tuff genomkörare.

ENKEL

För intellektuellt funktionshindrade.

FAMILJ

Lekfull jympa för barn (3–6 år) och vuxna tillsammans. Kortet är för barnet, vuxen följer med gratis.

JUNIOR

Jympa för barn 7–12 år.

PULS

Mer utrymme för kondition.

ROULETTE

Olika pass, ledare och tider. Ordinarie pass eller tempapass.

SENIOR

För äldre.

STATION (16 år)

Styrka i stationer.

STYRKA

Mer utrymme för styrka.

ÖVRIG GRUPPTRÄNING

Utöver den traditionella jympan har vi ett stort utbud av olika gruppträningsvarianter.

AEROBICS

Stegkombinationer med dansig känsla.

CIRKELFYS (16 år)

Fysträning med betoning på uthållig styrka i stationer med mycket driv.

CORE

Funktionell träning med fokus på bålstabilitet. Finns även som kombipass.

CORE BOSU

Corepass med redskapet bosu. Finns även som kombipass.

DANS

Showa loss med steg och dansstilar. Finns även i varianten dans senior.

DANS AFRO

Steg och rytmer med inspiration från afrikansk dans.

KI BALANS

återkommer i höst!
Frigörande, fokuserad och mjuk träning.

EN AKTIVITET

	3 mån	6 mån	1 år	Autogiro
Träna ute – ingår i alla övriga träningskort.	100:-	200:-	400:-	-
Jympa & övrig gruppträning	600:-	850:-	1 500:-	144:-
Spinning	600:-	850:-	1 500:-	144:-
Gym	800:-	1 100:-	1 900:-	182:-
Gym-dag – inpassering måndag–fredag före kl. 15.00	550:-	750:-	1 300:-	125:-
Gym ung – ungdom 13–15 år, se regler på hemsidan.	350:-	450:-	700:-	91:-

ALLKORT

	3 mån	6 mån	1 år	Autogiro
Hela utbudet, alla aktiviteter	1 100:-	1 500:-	2 500:-	240:-

ÖVRIGA KORT

Klippkort	gäller 10 gånger under ett år på valfri aktivitet. (16 år)			450:-
Specialkort	Familj, Enkel, Junior (gäller även på Röris), Start (Jympa & Spinning). Terminsgiltighet – olika slutdatum – se hemsidan.			300:-

RABATTER (gäller korten EN AKTIVITET och ALLKORT)

Pensionär och heltidsstuderande – giltigt bevis skall uppvisas vid kortköp.	20%
Ungdom – 12–15 år.	50%

Plusgiro 476 59 29-7 Bankgiro 5305-6206

KI BOX

Box- och kampsportsträning möter jympan.

SKIVSTÅNG (16 år)

Effektiv och utmanande styrketräning. Finns även som kombipass, se spinning.

STEP

Stegkombinationer med dansig känsla på step up-bräda.

YOGA

Vår egen yogaform.



KOMBIPASS

Grupptränings- och spinningkombinationer. Passen är totalt 90 min. och vänder sig till vana motionärer.

SKIVSTÅNGSPIN (16 år)

Skivstång i jympasalen, därefter spinning på medelnivå. Det går att träna bara skivstångsdelen.

CORESPIN (13 år)

Core i jympasalen, därefter spinning på medelnivå. Det går att träna bara coredelen.

CORE BOSUSPIN (13 år)

Core bosu i jympasalen, därefter spinning på medelnivå. Det går att träna bara Core bosudelen.

SPINNING

Ta gärna med vattenflaska och handduk. Passen är 55 min där annat inte anges.

SPIN/START

Skonsam spinning för dig som vill komma igång.

SPIN/BAS

Rejäl och kul träning på skonsam och lågintensiv nivå.

SPIN/MEDEL

Effektiv konditionsträning på en optimal träningsnivå.

SPIN/INTENSIV

Tuff konditionsträning, för vana motionärer.

SPIN/PULS

Pulsbaserad träning på medelnivå, för vana motionärer. Med hjälp av pulsmätare ser du din hjärtfrekvens under passet. Finns endast på Björnövägen.

SPIN/PULS DISTANS

Pulspass med fokus på uthållighet och jämnare pulsnivå.

SPIN/ROULETTE

Olika pass, ledare och tider. Ordinarie pass eller tempapass.

SPIN/INTERVALL

Riktat sig till vana spinningmotionärer. (Under vår/ sommar är vi testförening för denna intensitet.)

TRÄNA UTE

Jogging och Cross är många absoluta träningsfavoriter, som egen träningsform eller som komplement till annan träning. Alla träna ute aktiviteter ingår i alla träningskort.

JOGGING

Uteträningens klassiker – från startnivå till tuffare pass.

CROSS

Varierad uteträning med jogging och styrketräning i stationer.

STAVGÅNG

Kraftfull promenad med stavar.

STYRKETRÄNING

Vi har två fräscha gym med stort utbud av maskiner och fria vikter. Du får träna på gymmet från det år du fyller 16 år.

CIRKELGYM (16 år)

Gruppträning i gymmet där du tränar individuellt vid olika stationer och maskiner.

GYM UNG (13 år)

Träna på gymmet tillsammans med vuxen från det år du fyller 13 år. Gemensam gyminstruktion krävs, se hemsida.

BRA ATT VETA VID KORTKÖP

MEDLEMSAVGIFT

100:- per kalenderår tillkommer på alla träningskort! Gäller även klippkort.

AUTOGIRO

Tecknas i receptionen, se hemsida.

ENGÅNGSBILJETT

40:- under 17 år
50:- medlem
70:- icke medlem
Värdet av EN engångsbiljett avdrages vid kortköp mot uppvisande av kassakvitto.

UPPEHÅLL OCH SJUKDOM

Vi "fryser" inte träningskort! Vid skada eller sjukdom betalar vi tillbaka den del av träningsavgiften som återstår, fr o m den dag du uppvisar ett giltigt läkarintyg i receptionen, måndag–fredag kl 08.30–17.00

ÖVERLÅTELSE AV KORT

Du kan överlåta ditt träningskort till någon annan. Du bestämmer själv hur mycket du vill sälja ditt kort för. Kontakta receptionen på dagtid. Vi tar ut en administrationsavgift på 50 kr vid överlåtelse.

ÅLDERSGRÄNSER

12 år – Jympa (ej station, intensiv) och träna ute.

13 år – Spinning, Gym-ung (i vuxens sällskap, se regler på hemsidan)

16 år – Intensiv, Skivstång, SkivstångSpin, Station, Cirkelfys, Cirkelgym och Gym. På Ki box rekommenderar vi dig under 16 år att ta med jämbördig partner.

GYMINSTRUKTION

Depositionsavgift 150:- för icke medlem och 70:- för medlem.



FOLKETS RÖST

Hur håller du formen i sommar?

På Friskis&Svettis märker vi en viss skillnad på jympagolv, spinningen och i gym när sommaren kommer. Kanske lockar en löprunda i skogen mer, eller kanske är det simning i varma sjöar som gäller? Hur håller du formen i sommar och hur ofta tränar du? Har du något bra tips på sommarträning?



TOBIAS ERIKSSON, 37 ÅR

gympor och cyklar
– På sommaren tränar jag som jag brukar - på gymmet och med cykling. Det blir ungefär 10 pass i veckan, förmiddag och kväll. Mitt bästa tips på träning under sommaren är löpträning och det nya ute-gymmet.



KRISTINA LINDQVIST, 64 ÅR

går på spinning, jympa, cirkelgym
– Jag fortsätter att träna som vanligt även på sommaren, tycker inte att det är någon skillnad. Det blir seniorjympa, cirkelgym och spinning. Givetvis promenerar jag också. Den bästa sommarträningen är simning.



PER ERIKSSON, 46 ÅR

gympor, promenader, crossträning
– Jag tar långa promenader dagligen och gymmar 4 gånger i veckan. Jag tränar även kondition på crossträningarna inne på gymmet. På sommaren tycker jag att man ska njuta av vädret och promenera!



KLAS LANDHAGE, 41 ÅR

gympor och löpträning
– Sommartid tränar jag mer utomhus. Det blir cykling, löpning och gym, cirka 4 pass i veckan. Mitt bästa tips på sommarträning är att träna ute och passa på att njuta av det vackra vädret!



NINA SHOOWAN, 45 ÅR

gympor och springer
– Friskis är mitt andra hem! Jag springer och gymmar 4-5 ggr/vecka även på sommaren. Mitt bästa tips på sommarträning är att springa ute i naturen. Man rör sig mer på sommaren tycker jag.



CONNY BIVESJÖ, 61 ÅR

gympor och promenader
– Jag fortsätter min träning precis som vanligt. Gymmar 3 ggr i veckan och promenerar nästan varje morgon i minst 30 minuter. Mitt bästa tips för sommarträning är helt klart simning!



SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Västerås 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 – SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING

Medlemstidningen Friskispresen som utkommer sex gånger per år.

FÖRSÄKRING

Olycksfallsförsäkring som gäller alla träningstillfällen och under resan 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 Friskis&Svettis förening i Sverige mot uppvisande av medlemskort.

FRISKIS&SVETTIS VÄSTERÅS

bildades 1983 och blev mer än 17 000 medlemmar under 2010. Vi erbjuder över 160 gruppträningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. Friskis&Svettis Västerås har 350 ledare, instruktörer, värdar och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

VÄLKOMMEN TILL OSS!

FOTO: THOMAS ALVRETTEN, FOLKETS RÖST – TEXT OCH FOTO: CATRINE LUNDGREN

TESTA FRISKIS&SVETTIS I SOMMAR!

KOM OCH PROVA ETT VALFRITT TRÄNINGSPASS PÅ FRISKIS&SVETTIS VÄSTERÅS

Giltigt t o m 31 augusti 2011

Namn:

Adress:

E-post:

Personnummer:



JAG VILL TESTA:

- Jympa/ övrig gruppträning
- Gym
- Spinning
- Träna ute

