



Du vet väl att  
du kan äta  
frukost på  
Friskis?  
Fredagar från  
07.45



## Kul att träna tillsammans!

F&S Falun erbjuder flera pass i veckan där barn och ungdomar från två år och uppåt kan träna tillsammans med en vuxen.

**SID 2**

## Därför gör vi som vi gör

Vi har jobbat med våra värderingar och formulerat tolv punkter som ska genomsyra hela verksamheten på F&S i Falun. Du hittar dem på:

**SID 3**

### VI FIRADE PÅ STAN

Som en del i F&S Faluns 20-årsjubileum körde nära 100 medlemmar en uppskattad flashmob på Holmgatan. "Många vill göra det igen", säger Anna-Kari Sundberg, en av initiativtagarna.



## Kulorna är satta i rullning

**M**ånga var det som hade tankar och funderingar om ommålningsprojektet av Friskis&Svettis. Mer eller mindre allvarliga anmälningar om att vara med och måla redskapen om har kommit in. Lite färg kan göra stor skillnad. Friskis&Svettis skall erbjuda bra träning till alla. Syftet för Friskis är inte att driva opinion i olika frågor som doping, genus eller andra frågor. Samtidigt är detta viktiga frågor som påverkar oss.

I detta nummer kan ni på Faluns sidor läsa om det värderingsarbete som pågår i Friskis&Svettis.

Arbetet är utformat efter 12 anledningar till att vi gör som vi gör. En av anledningarna eller värderingarna är: "Träning skall utveckla hela människan"

"Musik och rörelser frigör känslor och hjälper oss att bygga upp förtroende för våra kroppar och oss själva. Träning skall beröra och ge positiva upplevelser som man vill ha igen och igen"

Friskis&Svettis erbjuder bra träning, men för att träningen skall bli av och ge positiva effekter så behövs en tanke kring hela vår träning. Här kommer färg på träningsredskap in som en del av träningsupplevelsen.

**20 ÅR BAKÅT OCH 20 ÅR FRAMÅT.** Många av er var med på vårat 20-årsfirande, allt från specialpasset cross-box till tårtkalas på träningscentret. Därtill var nästan 100 personer med och visade upp rörelseglädje för övriga Falubor i en fantastisk flashmob i centrum. Många har redan sett den på Youtube. Ett bättre exempel på hur man kan få människor i rörelse kan inte ges.

20-årsfirandet var även ett avstamp för nästa 20 år. Friskis&Svettis kommer att ha träningsanläggningen som erbjuder lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla Falubor. Samtidigt skall leendet hela tiden vara med. Från det att du börjar tänka på ett pass tills du går därifrån med en härlig känsla i kroppen och leendet på läpparna. I samband med 20-årsfirandet presenterades den nya verksamhetsplanen för alla funktionärer. Här finns både långsiktiga och kortsiktiga mål. Som medlem kommer du att den närmaste tiden märka av utvecklingen. På lång sikt händer det mer...

Varmt välkommen till oss!

RAGNAR JANSSON, verksamhetschef  
ragnar@falun.friskissvettis.se



Maria Anderhell och dottern Klara tränar tillsammans på de barntillättna passen i Falun.

## "Roligare tillsammans"

**Träna tillsammans är något som Maria Anderhell och hennes dotter Klara gör. De har testat Carolines medelpass på tisdagar kl 16.00 två gånger.**

– Det är roligt och jag lär mig snabbt, säger Klara.

Träna tillsammans innebär att förälder och barn kan gå på speciellt utvalda pass tillsammans.

Första passet på måndagar, tisdagar, torsdagar och två pass på söndagar är markerat med barn-tillåtet i schemat. Rekommenderad

**Namn:** Maria Anderhell, 49 år.

**Bor:** Slätta

**Gör:** Är mamma och jobbar på konditori.

**Gillar:** Att röra på mig till musik, baka, sjunga och vistas i naturen.

**Namn:** Klara Anderhell, 9 år.

**Bor:** Slätta

**Gör:** Går i 3:an.

**Gillar:** Katter (vill ha en), dansa, sjunga, pyssla och baka.

ålder är 6-12 år och kostnad är 100 kronor per år i ett medlemskort.

– Jag såg på skärmen när jag drog mitt kort att det stod barntillåtet på en del pass. Som förälder är det viktigt att hitta aktiviteter som gör att barnen rör på sig

och dessutom är det kul att vi gör något tillsammans, säger Maria.

Passen ligger på tider och Maria tycker att det finns mer kraft över till läxläsning sen hon och Klara började jympa tillsammans.

TEXT & FOTO: KARIN HYSING

### TRÄNA TILLSAMMANS

Friskis&Svettis Falun erbjuder följande pass där Barn/Ungdomar kan träna tillsammans med vuxen:

**Familjejympa Söndagar 10.15** Barn 2–6 år tränar tillsammans med vuxen. Klockan 11.00 erbjuds barnpassning så att den vuxne kan jympa på medelpasset.

#### Juniörpass Söndag

**15.00.** Ungdomar 7–12 år tränar utan vuxen tillsammans med ledare. Vid samma tid finns ett spinpass för den vuxne.

#### Barntillättna pass:

Måndag Bas 16.30  
Tisdag Medel 16.00  
Torsdag Medel 16.30  
Söndag Medel 11.00  
Söndag medel 16.30



#### Gymninstruktion Ung:

Från 13 år i målsmans sällskap. Ni får en gymninstruktion och gymtränare sedan tillsammans. Ungdom och målsman löser egna kort.

# 12 anledningar till att vi gör som vi gör

Friskis&Svettis startade 1978. Idén var att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.

Dessutom att göra det utifrån vissa ställningstaganden, ett antal värderingar som – även om de formuleras om ibland – ledare, instruktörer, värdar, sagoläsare, receptionister, styrelser, ekonomer, vaktmästare och andra bär omkring i sina träningsdjurar.

I dag har vi formulerat tolv sådana vägval. Förhoppningsvis gör de skillnad när vi möter dig. Och i allt vi gör

Träning handlar om så mycket mer. Från våra kaffemuggar till gemenskapen kring fiket efter seniorpass och frukostpassen.

12 förklaringar till varför Friskis&Svettis är som det är:

- **Träning ska vara fri från krav.** När man inte känner krav känner man sig fri och när man känner sig fri kommer lusten. Vårt sätt att leda, instruera och driva på får deltagarna att känna sig fria.
- **Träning ska utveckla hela människan.** Musik och rörelser



Träning handlar om så mycket mer!

frigör känslor och hjälper oss att bygga upp förtroende för våra kroppar och oss själva. Träning ska beröra och ge positiva känslor som man vill ha igen och igen.

- **Gränser ska testas.**
- **Varje enskild medlem och varje idé är viktig.**
- **Träning ska vara lustfylld.**
- **Att mötas är lika viktigt som**

att träna.

- **Människor kan ta ansvar för sin hälsa.**
- **Hög kvalitet är viktig på alla områden.**
- **Det ska vara lätt att börja, lätt att fortsätta.**
- **Att stå fri är värdefullt.**
- **Att träna är inget märkvärdigt.**
- **Alla ska kunna träna.**



## CHECKA IN PÅ FRISKIS&SVETTIS!

Du vet väl att vi även finns på facebook? Leta reda på oss där, Friskis & Svettis Falun (Officiell), och gilla den sidan!

Vi kommer att kommunicera om våra pass, meddela om nyheter och annat som händer på vårt träningscenter.

Vi kan tipsa varandra om olika pass och peppa varandra i vår träning. Vi kan också hjälpas åt att bjuda in nya motionärer till vårt härliga träningscenter.

På fb-sidan kan det hända att det dyker upp små tävlingar och annat skoj, så håll utkik! Sprid sidan till alla dina vänner så kan vi ses och svettas tillsammans även där!

Elenor Reinsjö

**BLI FRISKISLEDARE!**

**REKRYTERINGSTIDER**  
Vi förstärker ledarkåren 2 gånger om året, maj och november. Anmäl dig till jympa- och spin-uttagningen söndag 30 okt.

FOTO: ANNA HULT

## Hallå där Anna-Kari Sundberg!

Under Friskis&Svettis Faluns 20-års jubileum gjorde några av våra medlemmar en uppskattad och uppmärksammad flashmob på stan.

Vi tog oss ett snack med Anna-Kari Sundberg, som tillsammans med Erika Persson arrangerade det hela.

### Hur många deltog?

– Runt 100 ungefär. Det är så roligt att ingen har ”offrat sig” för att vara med utan alla ville verkligen vara där och göra det.



### Hur kom du på idén?

– För länge sedan gjorde Bounce en flashmob och då tänkte jag att det där borde man göra! Så jag och

Erika Persson valde ut två låtar och sedan tränade vi tillsammans med de medlemmar som ville vara med. Jag tror att det tog ungefär en och en halv timme att lära alla, det var inte så svår koreografi.

### Vad var tanken med flashmoben?

– Vi ville ge en födelsedagspresent till Friskis från motionärerna. Dessutom är det ju bra marknadsföring!

### Vad har varit det roligaste?

– Responsen man har fått efteråt.

De som var med har kommit fram efteråt och förklarat att de gärna skulle vilja göra det igen och att de tyckte det var jätteroligt!

### Kommer det att ske igen, någon gång i framtiden?

– Kanske i en annan form, vi får se!

TEXT: ALICE PERSSON

Missade du flashmoben eller vill du se den igen? Nu finns den utlagd på Youtube. Adressen är: [www.youtube.com/watch?v=9AB\\_gyXh1s&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=9AB_gyXh1s&feature=player_embedded)



## ÄR DU EN AV VÅRA INSPIRATÖRER?

Martin Florin blev den förste inspiratören som fick en ryggsäck på F&S Falun. Han tipsade en bekant som inte varit medlem sedan tidigare att köpa ett helårskort.

Kan du inspirera en vän eller bekant att börja träna på F&S i Falun får du också vår fina ryggsäck.

Den du inspirerar ska inte vara medlem sedan tidigare och köper ett helårskort (gym, jympa, spin eller total) för den 31 december 2011.

### Autogiro

Du vet väl att du kan dela upp betalningen månadsvis. Du betalar: Vuxen 233 kr/månad, -20/65+ 200 kr/månad. Gäller totalkort helår.

# Viktigt att variera musiken

– Det roligaste med att vara ledare är att möta glada leenden och känna energin från motionärerna, det säger **Birgitta Fridlund** som varit jympaledare sen hösten 1998.

Hon leder baspuls och vill att musiken ska få att motionärerna ska känna rörelseglädje. Viktigt för Birgitta är att musiken är variationsrik, bland annat i tempo men även i andra aspekter:

Det är viktigt att variera språket så att inte alla sjunger på engelska.

På höstens pass är Fredrik Kempes låt "Un bel di" den stora favoriten.



– Den ger oss på golvet energi så att vi orkar jobba trots att vi är trötta.

Birgitta hittar du i mitten av jympagolvet på fredagar 17.15 och ur högtalarna strömmar det här:

## BIRGITTAS LÅTLISTA:

**Uppvärmning o smidighet:** Sarbel – *Mi Chica*, Return – *Change the attitude*, Andra generationen – *Sån't är livet*, Ke\$ha – *Cannibal*, Shirley Clamp – *Aldrig*.

**Styrka:** Celine Dion – *Oh yes*, Ronny Eriksson – *Ingenting Håller Mig Kvar*.

**Kondition:** Christina Aguilera – *Show Me How You Burlesque*, Ricky Martin – *Más*, Sabaton – *Långa Bollar På Bengt* (Svenne Rubins Cover), Veile – *Ngilyayuma*, Usher – *More*, Nanne – *Oops*, Fredrik Kempe – *Un Bel Di*.

**Nedvarvning och smidighet:** Beatles – *When I'm 64*, Nils Landgren – *When All Is Said And Done*, Feng Shui – *Wstater*.

**Vila:** Elvings spelmanslag – *Bussan lull*.

**Nästa ledare att presentera sin låtlista är Susanne Lundin som varit Friskisledare i 10 år. Hon samlar under hela året på sig musik i en låtbank och ur denna bank plockar hon sedan när det är dags att sätta ihop ett nytt pass.**

– Det viktigaste för mig är att hitta musik med tydlig rytm och känsla.

Om det ändå fattas låtar ger sig Susanne ut på låtjakt och söker på artister och olika låtlistor.

Favoritlåten på den här terminens pass är "Night like this" med Carro Emerald.

– Den har en mycket skön



känsla i både sången och musiken, lite retro så där.

Men hon avslöjar också att hon får rysningar av munspelssolot i "Calling you" med Jevetta Steele som finns med i stretchningen.

Förutom dom låtarna hittar du även dessa på Susannes medel-spinningpass, tisdagar 19.00:

## SUSANNES LÅTLISTA:

*Power Of American Natives* – Dance 2 Trance, *Déjà vu* – Inna, Rysk låt ???, *You need love like I do* – Tom Jones, *Famous* – Play, *Dansa med vapen* – Maskinen, *Night like this* – Carro Emerald, *Born this way* – Lady Gaga, *Mad world* – Michael Persberg, *DALLAS* – Crazy Frog, *Mr Sexobeat* – Alexandra Stan, *I Don't Believe* – Memoirs, *Haus am see* – Peter Fox, *Just a minute* – Rogendal, *Mad world* – Michael Persberg, *Delfinernas sång*, *Calling You* – Jevetta Steele.

## Nu kan du träna mera

Nu kan du som har kort i Svärdsjö/Enviken träna i Falun vardagar mellan 11–13 samt morgonpasset klockan 07.00 på fredagar. Du som har kort i Falun kan träna på passen i Svärdsjö och Enviken.



Therese Nilsson har kort i Svärdsjö men tänker testa att träna i Falun under lunchtid. Sanna Svedlund har kort i Falun och tränar i Svärdsjö.



Nu får alla våra medlemmar plastkort. Här är Mia Valkola och Gunilla Malmqvist i Svärdsjö i full gång med att iordningställa träningskort till träningsugna medlemmar.

MARIANNE GYLLNER  
– TIO ÅR PÅ FRISKIS

## I huvudet på en stark stammis

### NAMN:

Marianne Gyllner.

**GILLAR:** Mina sex barnbarn, blommor, vår trädgård, maken, promenader.

**BOR:** Villa i Källviken.

**FAVORITUTFLYKTSMÅL:**

Tällberg.

**HUR OFTA TRÄNAR DU PÅ FRISKIS?**

Två gånger i veckan.

Bland annat seniorspin, seniorympa och cirkelfys.

**HEMLIGHET:**

Mina olika kantarellställen, tio liter i frysen än så länge.

**TRÄNING FÖRE FRISKIS:** Har alltid cyklat till och från jobbet, mycket promenader med och utan stavar. Gärna i närheten av en kantarell.

**FÖRSTA GÅNGEN PÅ FRISKIS:** Basjympa med Helena Johansson. En riktig aha-upplevelse! Hade då en önskan om att gå ned i vikt.

**VAD GÖR FRISKIS&SVETTIS SPECIELLT?** Det som gör Friskis&Svettis unikt är framförallt glädjen och samvaron med de övriga medlemmarna. När jag började med seniorjympan var vi åtta–tio stycken, nu senast var vi sextio! Fikat efteråt är en riktig energiboost och höjdare i det sociala perspektivet. Härligt att träffa alla kompisar varje vecka för att avhandla stort som smått. Vi är ett gäng som delar på fikaförberedelserna, brygger kaffe och fixar smörgåsbordet.

**EFTER TRÄNINGEN:** Tar hand om barnbarn då behov finns, röjer i kantarellskogen och förbereder trädgården för vinterträda.

**Namn:** Marianne Gyller. **Ålder:** Senior. **Gör:** Tidigare barnskötare, undersköterska på bb, slutade 2004.

**Tränar:** Spin och jympa. **Favoritträningsform:** Trean på spincykeln och rytmen på jympagolvet. **Medlem på Friskis:** Tio år. Började med basjympa, bytte sedan till seniorjympa och seniorspin.



Marianne Gyllner tränar på F&S Falun två gånger i veckan. "Det är härligt att träffa alla kompisar, och fikat är en riktig energiboost", säger hon.



Johanna Wehlin och Linnéa Berg äter frukost på Friskis&Svettis i Falun varje fredag – efter medeljympa-passet. "Man är jättepigg hela dagen", säger Linnéa.

## En bra start på helgen

**Klockan är kvart i åtta, och i köket på Friskis&Svettis trängs nybakt surdegsbröd med flera sorters müsli, några ostar och ett gäng morgonpigga medlemmar.**

Kompisarna Johanna Wehlin och Linnéa Berg är stammisar, de kör ett jympapass och äter frukost på Friskis varje fredag innan skoldagen börjar på Falu fri, gymnasieskolan som ligger runt hörnet.

– Det är en jättebra start på dagen, säger Linnéa.

– Det passar bra innan skolan, och så har man träningen avklarad.

Johanna fyller i:

– Man kommer igång så bra, och så är man jättepigg hela dagen.

Klockan 07.00 startar både ett jympapass och ett



Kollegorna Roger Knutsson och Jan Christians har, som alltid i säsong, kört ett spinpass med start 07.00. "Då vet man att helgen har börjat", säger Jan.

spinningpass. Kvart i åtta, när passen är klara, står frukosten framdukad.

Nyöppnade stenugnsbageriet Skördebröd levererar rykande färskt bröd.

På bordet finns det tre sorters ostar, två skinkor, färska grönsaker, marmelad, fil och joghurt med mängder av goda saker att stoppa i, juice, kaffe och te.

Det ser ruskigt gott ut.

– Jag skulle göra det här flera dagar i veckan, alla gånger, om det fanns möjlig-

het, säger Roger Knutsson.

Han och kollegan Jan Christians har gjort det till en fredagstradition att köra ett spinpass och kaka frukost på Friskis.

– Då vet man att helgen har börjat, man går som i ett rus hela dagen, säger Jan.

– Det blir som att förlänga hegen med en dag.

**Vad:** Frukost.

**När:** Fredagar 07.45

**Pris:** 40 kronor.

**För vem:** Alla medlemmar.



## JYMPA SLAGGATAN

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	<b>10.30 SENIOR</b> Olika ledare			<b>07.00 MIX 45</b> Cecilia J/Elin A	<b>10.00 MEDEL</b> Olika ledare	<b>10.15 FAMILJE-JYMPA</b> Ragnar J
<b>12.00 MEDEL 45</b> Theresa G	<b>12.00 MIX 45</b> Olika ledare	<b>12.00 MIX</b> Olika ledare	<b>12.00 MIX/CIRKELFYS</b> /Christer B			<b>11.00 MEDEL</b> Olika ledare
<b>16.30 BAS</b> Sanna SJ	<b>16.00 MEDEL</b> Caroline B		<b>16.30 MEDEL</b> Ida D	<b>16.00 SKIVST/INTERV</b> Anna H	<b>15.00 DANSMIX</b> Olika ledare	<b>15.00 JUNIOR</b> Elin A
<b>17.30 STYRKA MEDEL</b> Anna H	<b>17.00 STYRKA BAS</b> Helena J	<b>17.00 CORE</b> Renée C	<b>17.40–18.40 SKIVST</b> Anna-Kari S	<b>17.15 BAS PULS</b> Birgitta F		<b>16.30 MEDEL</b> Olika ledare
<b>18.30 AFRO</b> Marianne G	<b>18.00 FUEGO</b> Erika P	<b>18.00 MEDEL</b> Samuel C	<b>18.45 MEDEL</b> Gabriella M	<b>18.15 MEDEL</b> Johanna SV		<b>17.30 STATION</b> Irene I
<b>19.30 BOX</b> Åsa L/Karolina G	<b>19.00 STEP</b> Gabriella Å	<b>19.00 BAS</b> Kristina J	<b>19.45 YOGA</b> Pia B-S			<b>19-20 SKIVSTÅNG</b> Maria G-S
<b>20.45 MEDEL</b> Cecilia J/Elin A	<b>20.00 SKIVSTÅNG</b> Maria G-S	<b>20.00 FUEGO</b> Erika P/Gabriella M				

Bokbara jympa-pass är Skivstång, Core och Fuego.

De blåmärkta passen är barntillättna.

## SPINCYKLING SLAGGATAN

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
<b>10.30 SENIOR</b> Karin H				<b>07.00 BAS 45</b> Ulrika N/Fredrik L	<b>10.00 MIX</b> Anna-Kari S/Ninni L	<b>11.00 MIX</b> Olika ledare
<b>12.00 MEDEL 45</b> Olika ledare		<b>12.00 MEDEL 45</b> Zara H	<b>12.00 MEDEL 45</b> Olika ledare		<b>15.00 MIX</b> Olika ledare	
<b>16.45 MEDEL</b> Bengt J	<b>16.30 BAS</b> Sara D	<b>17.00 MEDEL</b> Elke H	<b>16.30 MEDEL</b> David E	<b>16.45 MEDEL</b> Zara H		<b>15.00 MIX</b> Olika ledare
<b>18.00 MEDEL 75</b> Karin J/Katarina W	<b>17.45 MEDEL</b> Anna-Kari S	<b>18.15 BAS</b> Elenor R	<b>17.40–19.15 SKIVST/SPIN</b> Anna-Kari S			<b>17.30 BAS</b> Sanna Svl
<b>19.30 BAS</b> Stefan W	<b>19.00 MEDEL</b> Susanne L	<b>19.30 MEDEL 75</b> Ulrika N	<b>19.30 BAS</b> Ninni L			<b>19-20.30 SKIVST/SPIN</b> Maria G-S

Bokad plats släpps 10 min före passets början. Boka av din cykel fram till tre timmar innan start.

Kombi-passen skivstång/spin är för dig som har spinkort

## GYM SLAGGATAN

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06.00–22.00	07.00–21.30	06.00–21.30	07.00–21.30	06.00–19.30	09.00–17.00	10.00–21.00

## JYMPA SVÄRDSJÖ/ENVIKEN 29 aug–11 dec 2011, med reservation för ändringar.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
<b>19.00 ENVIKEN MEDEL</b> Maria O		<b>19.00 ENVIKEN BAS STYRKA</b> Lotta J	<b>19.00 SVÄRDSJÖ BAS MIX</b> Helena B/Olika ledare			<b>19.00 SVÄRDSJÖ MEDEL STYRKA</b> Sussie Z

## PRISER

Gäller från 3 januari 2011. Medlemskap 100 kronor/kalenderår krävs för att kunna lösa någon typ av träningskort

	Halvår Vuxen	Helår Vuxen	Halvår Ungdom/Senior	Helår Ungdom/Senior	1 månad Vuxen	1 månad Ungdom/Senior
Jympa	900	1 600	650	1 100		
Spincykling	950	1 600	650	1 100		
Gym	1 300	2 100	950	1 600	310	250
Totalkort	2 100	2 800	1 600	2 400	500	300
Seniorjympa			350/termin			
Seniorspin			350			
Svärdsjö/Enviken	400			200		

Dagkort från öppning till klockan 15.00	Halvår Vuxen	Helår Vuxen	Halvår Ungdom/Senior	Helår Ungdom/Senior
Jympa	550	1 050	450	800
Spincykling	550	1 050	450	800
Gym	750	1 400	650	1 150
Totalkort	1 450	2 150	1 200	1 800

	Vuxen	Ungdom/Senior
Klippkort	620	
Engångsbiljett	80	60

Valfrihet! Hos oss kan du även köpa månadskort och engångsbiljetter!

**STUDENTKORT** Har du CSN-kort får du köpa Totalkort, halv-och helår, för ungdomspris. Ungdom är personer upp till 20 år. Som Senior räknas personer från 65 år och uppåt. **OBS!** Hel-, halvårs- och månadskort gäller från datum till datum.

**BETALA DIN TRÄNING VIA AUTOGIRO.** Totalkort helår 233:-/månad vuxen, 200:-/månad Ungdom/senior. Prata med oss i receptionen.

SE HEMSIDAN FÖR DE SENASTE UPPDATERINGARNA: WWW.FRISKISSVETTIS.SE/FALUN

## JYMPA

Pass finns på bas-, medel- och intensivnivå och i ett antal olika passvarianter. 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 på alla pass (utom familjelek och junior) är det år du fyller 13.

**BAS** Enkelt och härligt utan hopp. Bygger effektivt och skonsamt upp styrka och kondition. Perfekt både för nybörjare och vanejympare. Efter 07.00-passet på fredagar serveras för den som är sugen en god frukost för 40 kr.

**MEDEL** Originalen som fortfarande står sig. Passar dig som är ganska vältränad, gillar fart och en del hopp. Uppvärmning, styrka, kondition och rörlighet. Och rörelseglädje! Finns som 45-minuterspass i samband med lunchpass.

**PULS** Fartigt med mycket kondition. Roligt och utmanande. Finns på bas- och medelnivå.

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

**STATION** Ett 75 min långt jympapass med extra lång styrkedel där vi tar hjälp av skivstångar, gummiband och brädor.

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

**SKIVSTÅNG** Styrketräning i grupp. Effektivt och kul träning med hjälp av skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner. I Skivstång tränas styrkeuthållighet för ben, höfter, rygg, mage, bröst, axlar och armar.

**SKIVSTÅNG INTERVALL** Ett Skivstångspass, som bantas på viss benstyrka och istället plussas på med 15 minuter konditionsträning i intervallform. Konditionsövningarna är enkla men rejält jobbiga, om du vill. Passet vänder sig till dig som är vältränad och som vill komplettera Skivstång med konditionsträning i ett och samma pass. Passet är 75 minuter. Intensitet och belastning ligger mellan medel och intensiv.

**FAMILJEJYMPA** Rörelselek för barn från 2 till 6 år och deras föräldrar. Mormor, morfar, farmor, farfar är givetvis också välkomna. Barnen måste fylla minst 2 år inom den termin det gäller. Giltigt medlemskap för samtliga deltagare krävs.

**JUNIOR** Fartfyllt jympapass för killar och tjejer 6–12 år, med kul och bra träning för hela kroppen.

**SENIOR** Lugnt och behagligt. Mycket smidighets- och rörlighetsträning. Härlig musik. Vi serverar fika i anslutning till passet.

**BOX** Box är en blandning av rak, kraftfull jympa på medelnivå och tuff, rolig box- och kampsportsträning. Allt med positiv attityd och glimten i ögat. Box är ett fokuserat och instruktivt pass och träningen präglas av enkla, funktionella, direkta övningar. Vi tränar med handskar och handmitzar.

**CORE** Funktionell träning med fokus på balansstabilitet. Träna och utmana dig själv i styrka, stabilitet, balans och rörlighet. Du tränar utan redskap, det vill säga med kroppen som belastning och utgår från olika utgångsställningar både på golvet och stående.

**CIRKELFYS** Funktionell, sportig träning i stationer. Kul, funktionellt och utmanande. Karaktären är fysträning, modellen är träning vid olika stationer. Betoningen ligger på uthållig styrka, men träningen är också pulshöjande.

**STEP** Stegkombinationer med danskänsla på step up-bräda. Här bygger vi upp block med ösiga och kul stegkombinationer på bräda.

**DANS AFRO** Med inspiration från afrikansk dans har vi skapat ett medryckande och suggestivt pass med mycket rytmer och frigörande rörelser. Koreografin är enkel och lätt att ta till sig. Det är bara att härma och släppa loss känslan, låta trummusiken och dansstegen bli "ett". En skön helhetsupplevelse, som är uttrycksfull, kul och svettigt och gränsar till meditativ på en och samma gång.

**DANS FUEGO** Det är ösigt, det är dansigt, det är hett. Dans fuego är inspirerat av latinska rytmer, musik och dansuttryck. Inriktningen är mot stilar som salsa, mambo, rumba, flamenco, cumbia, samba.

**CROSS** Varierad uteträning med jogging och styrketräning. I Crosspasset kombineras jogging och styrketräning i olika stationer. Redskapen finns i naturen i form backar, bänkar och räcken med mera. Passet startar med jogging, sedan följer att avsnitt där vi växlar mellan jogging och styrketräning i stationer. Därefter löpning med fokus på kondition och lite utmaningar med intervallträning, fartlek eller backe. Självklart ramar vi in hela träningen med uppvärmning och nedjogging, stretch. Crosspasset bjuder på mycket variation

och många avbrott och kan vara ett perfekt sätt att smyga igång med jogging för den som är ovan. Eller få inspirerande och kompletterande styrketräning för den som mest joggar. **Cross körs efter säsong. Se hemsidan för aktuellt schema.**

## SPINCYKLING

Vi har 30 bekväma, stabila spincyklar som enkelt ställs in för att passa dig. Ta gärna med vattenflaska och handduk. För att få spinna behöver du vara över 150 cm lång. Passet är alltid 55 min där annat inte anges.

**SPIN/SENIOR** Träning för dig som senior där vi anpassat musik, övningar och tempo. Samma nivå som Spin/start.

**SPIN/START** Kom igång på kul och trivsamt sätt. Du som är ovan att träna, här kan du tryggt börja från grunden med rolig, enkel och skonsam konditionsträning. Passet är 35-40 minuter.

**SPIN/BAS** Effektiv, skön konditionsträning på basnivå. Passar dig som trivs med en lite mjukare ansträngningsnivå, eller dig som är van att röra dig och träna, men är ny på spinning. Tips till dig som är ny spinnare: Kom i god tid innan passet så hjälper våra ledare dig igång.

**SPIN/MEDEL** Ett pass för dig som är ganska vältränad och kan grunderna för spincykling. Utmanande och kul. Finns även som 45 min och 75 min.

**SKIVSTÅNGSPIN** Kombipass med styrka och kondition. Se mer under Skivstång respektive Spinning.

**CORESPIN** Kombipass där coreträning följs av spinning. Se mer under Core respektive Spinning.

## GYM

Att styrketräna hos oss är rörelseglädje! Det ska banna mig i första hand vara roligt att träna, annars orkar man inte hålla på i längden. Själva träningseffekten får du på köpet. Vi erbjuder fräscha maskiner, två avdelningar med fria vikter och hantlar, funktionell yta med bollhörn, kettlebells en rejäl konditions/ uppvärmningspark. Gyminstruktionstider hittar du i reception. Åldersgräns: Det är du som fyller 15.

**GYM UNG**, från 13 år i målsmans sällskap. Ni genomgår en gyminstruktion och gymtränar tillsammans.

## MEDLEMS- FÖRMÄNER

Som medlem i Friskis & Svettis i Falun har du flera intressanta och spännande erbjudanden och förmåner. Tänk på att de endast gäller vid uppvisande av medlemskort.

### Tynell Activity Skidteknik

Vallateknik, träningstips, kost och rådgivning. [www.tynellactivity.se](http://www.tynellactivity.se)

### Nordsjö Idé & Design

Bataljonsvägen 9. 20% rabatt på färg, spackel, lim och lagerförda tapeter. 15% rabatt på övrigt sortiment.

### Lust & Fägring

Slaggatan 12. 10% rabatt på samtliga produkter.

### Café Vi 3

Slaggatan 17. 10% rabatt på fika.

### Flügger Färg

Trotzgatan 8. 20% rabatt på hela sortimentet.

### Ingridis Källare

Massage & Hantverk. 5% rabatt på klassisk massage. [www.ingridiskallare.se](http://www.ingridiskallare.se)

### Dalateatern

En biljett som kostar 200 kronor får en F&S-medlem för 160 kronor. Bokas på 023-166 77 mellan kl 12–16.

### MiB-Falun

Trotzgatan 12. 100 kr rabatt på thaimassage, shiatsu och floating vid uppvisande av medlemskort. [www.thaimassage-shiatsu.com](http://www.thaimassage-shiatsu.com)

### Life

Slaggatan 13. 10% rabatt på sporttillskott. Gäller endast ord priser och vid uppvisande av medlemskort och legitimation.

## Varför tränar du?



**BEATE GRANSTRÖM**, 16 år, tränar jympa.  
– Det är roligt och dessutom får man bättre kondition och blir starkare.



**STIG KOCH**, 53 år, tränar spinning.  
– För att hålla konditionen. Jag brukar variera mellan spinning och löpning.



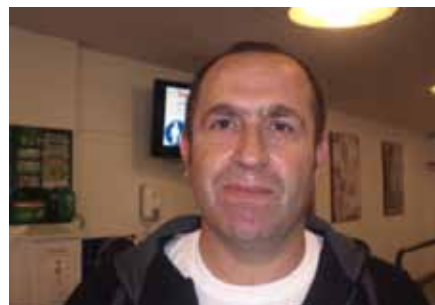
**MASSI NORBERG**, 38 år, tränar jympa och gym.  
– Jag tränar för att man blir glad och mår bra!



**KRISTINA JERNSTRÖM**, 50 år, tränar jympa.  
– Man blir glad, stark och mår bättre!



**MARIE JAHNCKE**, 37 år, tränar spinning och gym.  
– För att svettas och för att det känns bra efteråt!



**SALIH ÖZTAS**, 50 år, tränar i gymmet.  
– För hälsans skull. Jag vill hålla mig frisk så att jag kan ta hand om mig själv när jag blir gammal.

DET DU INTE HAR I HUVUDET  
KAN DU HA I BENEN

Du vet väl att  
det går att dela  
upp betalningen  
via autogiro?

**VÄLKOMMEN STUDENT!**  
100 kr rabatt på hel och halvårskort.  
Totalkort halvår 1600 kr, total helår 2400 kr

## Visste du att...

- Friskis&Svettis består av 159 ideella idrottsföreningar, som tillsammans har 525 857 medlemmar, det är över 5 procent av Sveriges befolkning.
- 15 679 ideella funktionärer engagerar sig i en Friskis&Svettis-förening, ungefär 175 av dem i Falun.
- I Falun har vi mer än 60 träningspass per vecka. Gymmet är öppet 93 timmar i veckan.
- Friskis&Svettis startade 1978 i Stockholm av Johan Holmsäter. Efter ett halvår hade föreningen 1 450 medlemmar.