



Politisk åsikt spelar ingen roll på träningen

På Friskis&Svettis har alla samma svettiga mål.

SID 2-3

Nytt upplägg gör att Box blir ännu bättre

Vi utvecklar ständigt vår träning, just nu finputsas Box.

SID 5

**STARK
POLITIKER**
Anita Mickos
motionerar även
utanför fullmäk-
tige.

2391 liter,
på ett ungefär

Är du en sådan vars tröja är i en annan nyans när du lämnar träningen? Är du en av många som lämnar en pöl av svett på golvet? Det är inte så konstigt. Under ett pass på en timme svettas du i genomsnitt en halvliter. I takt med att du blir mer vältränad så svettas du mer. Det är inte ovanligt att svettas flera liter.

UNDER EN GENOMSNITTSVECKA i början på 2011 hos Friskis&Svettis Järfälla tränas det 4783 gånger. Då räknar vi med gympasseringar och deltagande på gruppträning. Om vi antar att alla dessa motionärer svettas en halvliter för varje gång de tränar så svettas det 2391,5 liter varje vecka i vår förening. Vi kan jämföra det med att en genomsnittlig invånare i Järfälla kommun använder 1 260 liter vatten per vecka.

EN POOL MED EN OMKRETS på cirka 2,4 meter och en höjd på 63 centimeter rymmer 2 071 liter. I Järfälla svettas vi alltså mer än en pool i veckan. Om du vill lagra whisky så innehåller det största fatet du får använda 700 liter. Vi fyller ungefär 3,5 sådana fat med svett på en vecka. Om vi skulle hålla veckosnittet i ett helt år så skulle vi svettas 124 358 liter. Det är ungefär 6 tankbilar med 20 000 liter i varje, med svett!

NÄSTA GÅNG DU TRÄNAR kan du svettas med ro. Känner du att du svettas lite för mycket så ta en titt på dina med-motionärer och framförallt skribenten till den här artikeln. Jämför tröja och känn att det kanske inte var så illa ändå.

Välkomna till Friskis&SVETTIS! ●



LINUS TÖRNEBERG, redaktionsmedlem och blivande jympaledare

Jympa, rodel och jogging



Anita Mickos vill inte stå bredvid och se på. Hon vill delta, oavsett om det gäller politik, rodel eller Jympa.

– Helst vill jag träna utomhus, jag brukar gå en mil varje fredag. Men jag älskar att jympa till musik och går på Jympa mellan oktober och april.

Vintertid försöker hon gå på Friskis&Svettis Jympa ett par gånger i veckan. Det kan bli ganska olika pass eftersom den fyllda almanackan inte medger några regelbundna tider. Men Anita Mickos, folkpartist och ordförande i Järfällas kommunfullmäktige är nog med att hålla igång både huvud och kropp. – All träning är friskvård och det blir allt viktigare ju äldre man blir, säger hon. Med bra träning blir man äldre på ett behagligt sätt.

ANITA MICKOS sitter även i kultur- och fritidsnämnden och har bra koll på kommunens anläggningar och idrottsföreningar. Ny simhall och eljusspår på Järvafältet ligger i beslutsfasen, löparspår och anläggningar ska underhållas och allting kostar. Hon säger diplomatiskt att hon gärna ser mer samarbete mellan kommunen och olika idrottsföreningar. Både kommunala, föreningsägda och privata anläggningar behövs, men ska helst inte konkurrera ut varandra.

– Järfälla har ett ganska bra utbud, fast vi behöver en större friidrottsarena, konstaterar hon.

ANITA VÄXTE UPP I FINLAND och fick där prova en helt ny träningsform med bollar. Mamma väckte rörelselusten genom att ta med Anita och hennes syskon ut på cykel och skidor. Sedan har Anita fortsatt på samma sätt med sina barn och barnbarn och hon

gillar att vara ute i skogen med dem. Men när det blir snö och is ute vill hon numera träna inomhus.

– Fördelen med Friskis&Svettis är att det finns något för alla åldrar, från små barn till pensionärer. Bredden och möjligheten att träna utan att tävla är viktig. Idrottsföreningarna har ofta väldigt bra satsningar för vissa åldrar och för dem som vill tävla, men det passar inte alla. Då är det bra med alternativ som Friskis&Svettis, Korpen och pensionärsföreningarnas motion, tycker hon.

TIDIGARE VAR HON alltid stödjande förälder när hennes barn ägnade sig åt både simning, cykel, orientering och rodel. Hon har varit simlärare och hon har många gånger spolat den öppna rodelbanan vid Bruket. Rodel är ingen stor sport, men Järfälla hade då Sveriges största klubb. Anita har givetvis provat.

– Jo, jag har till och med tävlat i rodel.

Helst vill hon träna utomhus och helst jogga. Hon har sprungit Tjejmilen 20 gånger, men en trilskande höft har dragit ned joggingtempot till vandring.

– Jag får sol och fågelkvitter utomhus på sommaren och jympar inomhus till musik på vintern.

Finns det någon träning som utmärker folkpartister?

– Alla motionerar i fullmäktige.●

GUNILLA SCHÖNNING, TEXT
JANNIS POLITIDIS, FOTO

Okej att vara svettig och röd i ansiktet

Lotta Håkansson Harju är alltid nöjd efter ett pass på Friskis&Svettis. – Jag kan vara stressad och frustrerad när jag kommer hit, men under passet släpper all spänning och sedan är jag bara avslappnad. Just stunden av avslappning efteråt är så skön.

Som andre vice ordförande i Järfällas kommunstyrelse, och ett antal andra politiska uppdrag, har socialdemokraten Lotta Håkansson Harju ofta ett pressat schema. Men hon försöker ta sig tid för egen träning och har lite mer utrymme efter det politiska skiftet 2006. Hon provat olika pass och ledare och gillar den kravlösa atmosfären på Friskis&Svettis.

– På Friskis får jag ”bara vara”, jag kan vara svettig och röd i ansiktet, en bland andra medlemmar och utan krav på att vara ledare.

LOTTA HAR varit medlem i Friskis&Svettis i ungefär tio år och har provat både Spinning och Dans. Jympan är hennes favorit, dit återkommer hon alltid, särskilt vintertid.

– På sommaren är jag mera ute, cyklar, går och joggar. Men nu kommer ni att få se mer av mig på Friskis&Svettis. Jag kanske till och med testat nya gymmet.

FRISKIS&SVETTIS är med sina drygt 8 000 medlemmar kommunens största idrottsförening. Om ledare och lokaler räcker till ser Lotta gärna mer samarbete mellan föreningar, företag och kommunen.

– Idrottslyftet för barn och unga och den friskvårdspeng som både kommunen och många företag erbjuder är bra satsningar. Jag lägger min peng på Friskis&Svettis.



STARK OCH AVSLAPPAD
På Friskis&Svettis tillåter sig Lotta att vara en bland andra motionärer.

BARN OCH UNGDOMAR har alltid högst prioritet för Lotta. Under sin egen uppväxt provade hon både fotboll och simning och var hästtjej en period. Hennes snart vuxna barn spelar fotboll och simmar. Hon ser gärna fler samarbeten mellan föreningar.

– Många som håller på med tävlingsidrott skulle nog behöva mer variation. Det blir lätt lite ensidigt annars.

– Jag tror att hela det området kan utvecklas mer, även utanför simhall och idrottshallar. Allt som får oss att träna, som ger fler mötesplatser i kommunen är bra.

PÅ JYMPAN möter hon mest kvinnor även om hon vet att många män går på Spinning och Gym. Någon slags utmaning kanske kan locka fler män även till Jympan, funderar hon.

– Friskis Jympa har inte längre någon tontstämpel.

LOTTA VAR NYLIGEN med vid simhallens 40-årsjubileum och tycker att det finns ett bra utbud av idrott och träning av olika slag i Järfälla. Hon hoppas mycket på den utbyggnad av simhallen som diskuteras.

Finns det någon träning eller sport som utmärker socialdemokrater?

– Svår fråga, nu för tiden är ju golf populärt i alla läger, skrattar Lotta. Kanske fotboll i så fall, många gillar att spela fotboll och många tittar på fotboll.●

GUNILLA SCHÖNNING, TEXT
JANNIS POLITIDIS, FOTO

Det är vi som gör de lokala tidningssidorna

Att klura ut teman och artiklar till kommande nummer av Friskispressen är ett trivsamt nöje.

Här är vi som till varje nytt nummer av Friskispressen gör Järfällas egna sidor. **Vad fick dig att börja i redaktionsgruppen och vilken är din uppgift?**

JANNIS POLITIDIS: Det är roligt att vara med och bestämma om vad ska vi skriva om och man får en helhetsbild av föreningen under tiden vi håller på! Jag är gängets fotograf.

LINUS TÖRNEBERG: Jag började i redaktionsgruppen då jag var ny i föreningen och ville engagera mig som funkis. Då jag läst journalistikkurser på gymnasiet och jobbat på tidning så kände jag att det var ett bra ställe för mig. Uppgift? Skribent?

PIA TORNDAHL: Jag såg detta som en chans att få jobba med layout vilket även är min tidningsuppgift. Och att det är för Friskis&Svettis gör det bara ännu roligare.

AMIS HALLDIN: Jag har varit funktionär på Friskis i ca 12 år under 90-talet. Det kändes bra när min vän Jannis som är fotograf frågade mig om jag ville medverka i tidningen som illustratör, vilket även är mitt yrke.

GUNILLA SCHÖNNING: Jag "dansade" in med en ledsen hälsena. Den blev glad igen av spinning. Min fotokompis Jannis fick mig att spinna loss och dansa

igen på Friskispressens redaktion. Jag intervjuar stora och små, ledare och motionärer.

TÖRE ANDERSSON: Jag tycker att våra egna sidor i Friskispressen är ett jättebra sätt att komma ut med information om föreningen, både till våra medlemmar och till dem som inte blivit medlemmar ännu. Jag är ansvarig för redaktionens arbete och ibland textskrivare.

ANNA FAGERSTEDT: Jag är med för att jag gillar färg, form och ord. Till vardags jobbar jag som träningsansvarig i föreningen och i och med det så har jag ansvaret för schemasidorna, men ibland verkar jag även tro mig vara skribent och layoutare...

MATTIAS LUNDEVALL: Efter att ha läst på Forsbergs skola tog jag chansen att få vara med i redaktionen och jobba med det jag brinner för, design och layout av alla dess slag. ●

PIA TORNDAHL, TEXT

TIDNINGSMÅKARNA



Först i Järfälla

Som första och enda träningsanläggning i kommunen startade Friskis&Svettis Järfälla i oktober 2010 upp träningsformen Indoor walking. Det är vi stolta över! Träningsformen är både skonsam och effektiv och vi erbjuder flera pass, både på start-, bas- och medelnivå, varje vecka.

INDOOR WALKING ÄR KONDITIONSTRÄNING i grupp på en stationär crosstrainer. Träningen leds av en ledare och med hjälp av peppande musik engageras hela din kropp. Har du ännu inte provat? Se då till att göra det med detsamma! ●

ANNA FAGERSTEDT, TEXT
CAMILLA BÄCKSTRÖM, FOTO

PRISER Priserna gäller tills vidare

friskissvettis.se/jarfalla

Träningskort 1 månad	Ungdom 13-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Allträning	300	500	400
Ungdom Jympa/Spinning/Iw (för dig mellan 13-15 år)	275		
Träningskort 6 månader	Ungdom 13-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Jympa	700	1 200	1 000
Gym (åldersgräns 16 år)	800	1 400	1 100
Allträning	1 200	2 200	1 800
Allträning dagtid (gäller all träning måndag-fredag före 15.00)	600	1 100	900
Ungdom Jympa/Spinning/Iw (för dig mellan 13-15 år)	900		
Träningskort 12 månader	Ungdom 13-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Jympa	1 000	1 900	1 400
Gym (åldersgräns 16 år)	1 100	2 100	1 600
Allträning	1 400	2 700	2 200
Allträning dagtid (gäller all träning måndag-fredag före 15.00)	700	1 400	1 100
Ungdom Jympa/Spinning/Iw (för dig mellan 13-15 år)	1 200		
Säsongkort (1/1-30/6 eller 17-31/12)	Ungdom 13-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Enkeljympa (gäller endast på Enkeljympapassen)	200	200	200
Övriga kort	Ungdom 13-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Klippkort 10 ggr (Giltigt 12 mån från inköpsdatum.)	500	500	500
FYSS-kort (Giltigt 3 mån från inköpsdatum enligt specialschemat. Uppvisande av recept på fysisk aktivitet, FaR, krävs.)	600	600	600
Tvåföreningskort (Allträning 12 mån som gäller både hos Friskis&Svettis Järfälla och Friskis&Svettis Stockholm.)	3 900	3 900	3 900

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

Engångsbiljett, medlem	50
Engångsbiljett, ej medlem	90

ALLA KORT ÄR PERSONLIGA!

ÅLDERSGRÄNSER

- 2-6 år gäller för Jympa familj.
- 7-12 år, tillsammans med vuxen, gäller för barn tillätna jympapass (se schema sid 6-7).
- 13 år gäller för Jympa, Spinning och Indoor walking (ej Cirkelfys och Skivstång)
- 13-15 år, tillsammans med målsman, gäller för Juniorgym.
- 16 år gäller för Gym, Cirkelfys och Skivstång.

Träffsäker utveckling

Ett av målen med Friskis&Svettis träningsutbud är att det ska vara dynamiskt och alltid under utveckling.

Ibland leder utvecklingen till avveckling (kanske minns några av er det aerobics-liknande passet som kallades "Trix"?), men mest handlar utvecklingen om att finputsa vår befintliga träning och om att föra in nya träningsformer i utbudet.

UTVECKLINGEN AV TRÄNINGSTUTBUDET leds och samordnas av Friskis&Svettis Riks och just nu ligger bland annat träningsformen Box under luppen. Kul, tycker vi i Järfälla och svarade därför självklart "ja!" på frågan om att som förening vara med i utvecklingsarbetet av just Box. Tre engagerade boxledare har därför under sommaren varit med i arbetet kring Boxens nästa utvecklingssteg.

UNDER HÖSTEN TESTKÖR vi i Friskis&Svettis Järfälla, tillsammans med



KRAFTFULL TRIO
Boxledarna Pål Hellberg, Luisa Bichoo-Steenie och Claes Hallin är laddade. Är du?

F&S Riks och sju andra F&S-föreningar, de nya passen och uppläggen. Sedan kommer ett stort utvärderingsarbete att ta vid. Den stora skillnaden med de nya boxpassen är karaktären, man vill komma ifrån den tidigare "jympakänslan". Uppvärmningen är därför mer passnära och själva boxavsnittet ges mer tid.

ÄR DU SUGEN på att prova det nya upplägget av Box? Spana in vårt schema och välj den dag som passar dig bäst att träffa nya människor! ●

ANNA FAGERSTEDT, TEXT
JANNIS POLITIDIS, FOTO

Gym öppet i **Friskiskällan** Järfällavägen 106, telefon reception: 08-580 367 10

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.00–21.30	08.00–21.30	09.00–21.30	08.00–21.30	09.00–18.00	09.00–16.00	09.00–19.30

Morgonklubb 07.00–08.00 Medlemmar i Morgonklubben kan träna före 08.00. Kontakta vårt kansli eller mejla info@friskisvettisjarfalla.se för mer info.

Jympa och gruppträning i **Friskiskällan**

Stora Hallen Lilla Hallen

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.45 Jympa/medel 45 min	10.00 Jympa/start	09.15 Jympa senior	17.00 Jympa/medel	10.00 Jympa/start	09.15 Jympa rygg	10.00 Jympa familj
17.00 IntervallFlex	17.00 Jympa/medel	11.45 Jympa/medel 45 min	18.00 Jympa/bas	11:45 Jympa/medel 45 min	10.15 Jympa/medel	11.00 Jympa/medel
17.30 Jympa/bas	17:30 SkivstIntervall 70 min	17.30 Jympa rygg	18.30 Aerobics	17.00 Jympa/medel	11.00 Skivstång	16.00 Box 70 min
18.00 Jympa/medel	18.00 Jympa/bas	17.45 Dans	19.00 Jympa/medel		15.00 Jympa/bas	17.00 Jympa enkel
18.30 Core	19.00 Aerobics	18.30 Jympa/medel	19:30 Core			17.15 Aerobics
19.00 Dans	19:30 Jympa/medel	19.00 Yoga	20.00 IntervallFlex			18.30 Yoga
20.00 Jympa/medel	20.00 Box 70 min	19.30 Cirkelfys				
		20.00 Jympa/medel				

Spinning i **Friskiskällan**

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11:45 Spin/bas 45 min	17.00 Spin/medel	06.45 Spin/medel 45 min	17.00 Spin intervall	17.00 Spin/medel	09.30 Spin intervall 70 min	09:30 Spin/start
17.30 Spin/bas	18.00 Spin/bas	17.00 Spin/bas	17.30 SkivstSpin 85 min		15.00 Spin/medel	10.30 Spin puls
18:30 Spin intervall	19.00 Spin/medel	18.00 Spin/medel	19.00 Spin/bas			16.00 Spin/bas
19.30 Spin puls	20.00 Spin puls	19.00 Spin puls	20.00 Spin/medel			17.00 Spin/medel
20.30 Spin/medel		20.00 Spin/medel				

BARNPASSNING

För barn 0-2 år i Friskiskällan måndagar och onsdagar 11.15–13.15. Kostnad 10 kronor per barn och gång. Max 15 barn, först till kvarn.

Tillåtet för barn 7-12 år tillsammans med vuxen. Medlemskap krävs.
Gratis för gymnasieungdomar (i mån av plats). Medlemskap krävs.



UTBUD

JYMPA OCH ÖVRIG GRUPPTRÄNING

– passen är 55 min om inget annat anges.

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

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

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

BAS – Rejäl, lättillgänglig och härlig Jympa utan hopp.

MEDEL – Jympa med högt tempo, varierad belastning och en del hopp. Finns även som 45 min.

SKIVSTÅNG – Effektiv och utmanande styrke-träning med sportig karaktär.

SKIVSTÅNGINTERVALL – Ett Skivstångspass med en avslutande konditionsdel i intervallform. Passet är 70 min.

INTERVALLFLEX – Tufft kombipass för kondition, styrka och rörlighet. Under första hälften av passet utmanar du din kondition och styrka i ett tufft intervallupplägg. Under andra hälften tränar du din rörlighet.

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

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

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

AEROBICS – Här bygger vi upp block av steg-kombinationer med ösig känsla. Det är kondition,

koordination och koreografi och pass-sar dig som gillar den utmaningen.

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

BOX – Ett boxpass med handskar och mitsar där vi jobbar mycket två och två. Inga förkunskaper krävs. Passet är 70 min.

FAMILJ – Mysig och kul rörelselek för barn mellan 2-6 år och en medföljande vuxen medlem. Jympa familj är en medlemsförmån, dvs du som är medlem tar gratis med dig barn på passet.

ENKEL – Jympa för dig med psykiskt funktionshinder. Musik, rörelse och glädje!

Gym öppet i **Bolinderlokalen** Gjutmästare Rosbergs väg 8, telefon reception: 08-583 504 73

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08.00–21.30	09.00–21.30	08.00–21.30	09.00–21.30	09.00–18.00	09.00–16.00	09.00–19.30

Morgonklubb 07.00–08.00 Medlemmar i Morgonklubben kan träna före 08.00. Kontakta vårt kansli eller mejla info@friskisvettisjarfalla.se för mer info.

Jympa och gruppträning i **Bolinderlokalen**

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.30 Jympa senior	18.00 Cirkelfys	17.30 Jympa/bas	18:00 Jympa/medel	17.00 Yoga	09.30 Jympa senior	11.00 Roulette
18.00 Jympa familj		19.30 IntervallFlex			10.30 Jympa/medel	16.00 Cirkelfys
20.00 Jympa/medel						

Indoor walking i **Bolinderlokalen**

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00 Iw/bas	17.00 Iw/medel	18.30 Iw/medel	09.30 Iw/start 40 min		15.00 Iw/bas	10.00 Iw/medel
19.00 Iw/medel	19.00 Iw/bas	20.30 Iw/medel	17.00 Iw/medel			17.00 Iw/medel *
	20.00 Iw/medel		19.00 Iw/medel			

Träna ute (Till och med vecka 43.)

MÅNDAG	TISDAG
18.30 Stavgång Start från Säby gård	10.00 Stavgång Start från Bolinderlokalen

* Till och med vecka 46.

Tillåtet för barn 7-12 år tillsammans med vuxen. Medlemskap krävs.
Gratis för gymnasieungdomar (i mån av plats). Medlemskap krävs.

Namntävling!

Fundera ut ett passande namn på vår fina träningsanläggning i Bolinder, Kallhäll. Skicka ditt förslag till: tore.a@friskisvettisjarfalla.se, senast den 15/11 2011.

En jury kommer att rösta fram det vinnande förslaget som belönas med ett presentkort värt **1000kr** på Friskis&Svettis Järfälla!



SPINNING

– passen är 55 min om inget annat anges.

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

BAS – Rejält för dig som vill träna på en skonsam och lågintensiv nivå. Finns även som 45 min.

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

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

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

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

TRÄNA UTE

– passen är 55–75 min.

STAVGÅNG - Enkel, effektiv och skonsam träning. Tag med egna stavar eller låna av oss. Stavgångspassen är också öppna för dig som vill gå utan stavar.

INDOOR WALKING

– passen är 55 min om inget annat anges.

START – Här går vi igenom grunderna för Indoor walking. Enkelt att hänga med även för dig som är helt ovan. Passet är 40 min.

BAS – Här får du rejäl och effektiv konditions-träning. En nivå som passar de flesta.

MEDEL – Här är tempot högre och vi jobbar med mer belastning. Du får en rejäl genomkörare!

GYMINSTRUKTIONER

– instruktionen är ca 60 min.

INTRODUKTION – Genomgång av grundläggande styrketräningsprinciper och maskinvisning i grupp.

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

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

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

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

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

Hur kommer Du träna i höst?

VI FINNS PÅ
FACEBOOK
GILLA OSS DÄR
OCH SVARA PÅ
NÄSTA FRÅGA



MARIE TÖRNQVIST

– Indoor walking ska bli min grej så fort handleden har läkt. Ska ta gyminstruktion i gymmet, samt naturligtvis jympa Ingridis baspass för de är suveräna!



ÅSA FLORHOLM

– Då jag ska börja plugga vet jag inte hur mycket tid jag kommer att ha över till träning. Men jag hoppas att det kan bli ett par gånger i veckan.



PERNILLA HELLBERG

– Eftersom att jag är jympaledare så leder jag Jympa en gång i veckan! Sen går jag på två skivstångspass + löpning i skogen fram till vintern. Sen blir det Spinning när snön kommer! Wohoooo för Friskis!



LINDA BRYGGMAN

– Jag är en förväntansfull ny medlem i F&S Järfälla. Som mamma till två små barn så finns inte mycket egentid. Men nu ska jag få ta några kvällar i veckan för mig själv, få svettas, ha kul, röra på mig och slappna av i bastun!



CARINA LEVIN

– Cirkelfys är given och så även IntervallFlex som jag var på för första gången nu i kväll (31/8). Å så gymmet när tid ges för det. Frågan är hur jag även ska få in Iw, som också tillhör mina favoritpass. Kan man få ha en säng stående i ngn hörna kanske? I så fall löser det sig ;)



STIG MORIN

– Box och IntervallFlex varje vecka, Cirkelfys/Skivstång växlande varannan vecka. Hinner inte mer pga min kampsportsträning på annat håll. Det är en intressant att F&S träning (pass utan redskap) är väldigt likt kampsport enligt formeln "F&S" + "kroppskontakt" = "kampsport."

SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

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

SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING

Medlemstidningen Friskispressen utkommer sex gånger/år.

FÖRSÄKRING

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

UTVECKLA DIN TRÄNING

Träffa våra duktiga ledare och instruktörer. Fråga dem om träning!

TRÄNA VAR DU VILL

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

FRISKIS&SVETTIS JÄRFÄLLA

Tillsammans är vi 8061 medlemmar. Det gör oss till Järfällas största idrottsförening!

VÄLKOMMEN TILL OSS!

