



MISSA INTE!
ERBJUDANDE
PÅ SISTA SIDAN!



NYHET! Mini-Röris 3 för de mindre

Nu har F&S släppt en ny utgåva av Mini-Röris. Trean bjuder på massor med ny musik och nya rörelser.

SID 2-3

Inaktiva rör sig hos F&S Borås Kom-i-gång

Projektet som får fler att röra sig. Aktivt Borås tränar i Friskis&Sveltis Borås lokaler två gånger i veckan.

SID 5

**STAMPA
FÖTTERNA I
GOLVET.** På
Mini-Röris finns
massor med roliga
rörelser att göra.

VÄLKOMMEN

Alla barnen



FOTO: THOMAS CARLGEN

Något av de bästa Friskis&Svettis jobbar med är alla barnen. Mini-Röris för de allra minsta och Röris för låg- och mellanstadiebarn!

Har du varit i kontakt med något av dessa två förstår du vad jag menar. Vi bjuder in och utbildar förskollärare, fritidspedagoger och lärare i just Mini-Röris eller Röris. De får med sig verktyg i form av en CD-skiva (musik) och en plansch (rörelser) som de sedan kan använda i sin verksamhet för att stimulera barn till rörelse. Våra barn är vår framtid och det är viktigt att de får med sig redan från början att kroppen är till för att användas och att det är kul. Läs mer om Mini-Röris här brevid.

När jag skriver denna spalt, skall jag snart iväg på träningskonferens i Linköping. Alla ansvariga i Friskis&Svettis inom träning och utbildning skall träffas och diskutera utveckling och framtid. Det är alltid lika spännande och givande. Vi jobbar mycket med vårt utbud och kvaliteten på vår träning.

Hoppas du har en härlig träningshöst. Välj och vraka och var inte rädd för att pröva något nytt!•



FOTO: GÖSTA ELMQUIST

KARIN DANEHAMMAR
VERKSAMHETSCHEF
karin@boras.friskissvettis.se



RÖRELSE FÖR SMA OCH STORA BARN I GRUPP

Varje onsdag tränar barnen mellan tre och fem år Mini-Röris på avdelning Lyan på förskolan Kullagården i Sandared!

Klockan är strax före tio på förmiddagen på avdelning Lyan på förskolan Kullagården i Sandared. Barnen har fruktstund innan det är dags för Mini-Röris. De äldsta barnen på avdelningen går iväg för rytmikträning medan de mindre barnen snabbt följer efter förskolläraren Ann-Sofie in i rummet brevid.

SÅ FORT MUSIKEN ÄR IGÅNG så hakar barnen på. Det är lättsam och trallvänlig musik med en manlig röst som ger instruktioner om vilka rörelser som ska göras.

– Just detta programmet har vi inte gjort så många gånger, men jag tycker att barnen lär sig snabbt, säger Ann-

Sofie Lundgren som har lett Mini-Röris sedan flera år tillbaka.

FÖRSKOLAN I SANDARED var med redan 2005 när de första Rörisutbildningarna gjordes hos F&S Borås.

– Vi har försökt att fördela utbildningarna så att alla förskollärare ska ha gått på någon utbildning. Dock är det svårt att få tid till att gå. Vi får gå utbildningen på vår fritid, det finns inget utrymme på



ANN-SOFIE LUNDGREN jobbar som förskollärare på Kullagården i Sandared. Hon leder Mini-Röris med barnen cirka en gång i veckan.



AXLAR UPP MOT ÖRONEN. Axelgymnastik är roligt tycker barnen på avdelning **Lyan på Kullagården i Sandared.** **Ovan TH:** Elliot, Melvin och Elis 4 år tycker resan till rymden är roligast. Och aporna!

arbetstid, berättar Ann-Sofie.

JAG ÄR EN ASTRONAUT hörs i cd-spelaren och barnen har kommit till månen. – Sitt ner på rumpan, säger rösten på skivan. Stampa med fötterna, fortsätter rösten och barnen stampar med fötterna, sittandes på rumpan.

– Barnen rör på sig mycket i vanliga fall, men här lär de sig att röra på sig i andra mönster, det hjälper även språkutvecklingen och de får träna sig på inlärning, säger Ann-Sofie. Det är ett sätt att ge utlopp för rörelser och känslor.

– Efter ett pass med Mini-Röris är barnen ofta trötta och törstiga, menar Ann-Sofie. Du ska kunna göra Mini-Röris utan att byta om,

Många gånger är barnens vardag fulla med stress och då är det bra att få träna på att varva ner och vila.

– Det är jätte viktigt för barn att lära sig vila, det går i ett högt tempo på en förskola och då är vilan i Mini-Röris ett



RYMDEN. Elis och Humla klappar händerna över huvudet.



VILAN. Det är inte bara rörelser utan Mini-Röris bjuder även på vila.



bra verktyg, säger Ann-Sofie.

DENNA HÖSTEN så släpper Friskis&Svettis sin tredje utgåva av Mini-Röris. Den delas ut på inspirationstillfällena som F&S Borås anordnar och säljs även i receptionen.

För de lite större barnen finns också Röris i fem olika utgåvor. Röris riktar sig till barn i skolan mellan sex och tio år. Rörisprogrammen på musik-cd med instruktioner och affisch med illustrationer av rörelserna delas endast ut i samband med en utbildning. På grund av stor efterfrågan på utveckling finns i dag fem olika utgåvor av Röris, där Röris 5 precis kommit ut.

– Vi erbjuder Mini-Röris cirka fyra tillfällen per år samt Rörisutbildningar lika många gånger. Inbjudan går ut på hemsidan och anmälan måste ske, säger Sari Lorentzon som tar emot anmälningarna. ▲

FAKTA

Röris och Mini-Röris är Friskis&Svettis jympa för barn mellan 3 och 10 år. Röris kräver en halvdags utbildning med Friskis&Svettis, Mini-Röris funkar direkt.

Båda programmen är framtagna för att inspirera till ett liv med rörelse både för barn och vuxna. Det är kul att röra sig till musik. Svårare än så behöver det inte vara.

Är du intresserad av att gå en utbildning eller köpa en CD, kontakta F&S Borås eller se hemsidan för mer information.



FOTO: THOMAS CARLGRÉN

MINI-RÖRIS3

NÄSTA KURSTILLFÄLLE: med Mini-Röris 3 är onsdagen 9/11 kl. 15.00. Kontakta F&S Borås för mer information.

Du kan köpa Miniröris 1, 2 och 3 hos F&S för 170 kronor, är du medlem betalar du endast 150 kronor.



RÖRISINSPIRATÖRER

Fia Näsström och **Jens Hall** är båda jympaledare i F&S Borås och är utbildade Rörisinspiratörer. De utbildar i sin tur cirka 250 förskollärare i Mini-Röris och Röris varje år.

VAD ÄR DET BÄSTA MED MINI-RÖRIS?

– Att vi inspirerar till rörelse och glädjen vi får tillbaka från både barn och vuxna.

VAD HAR NI FÖR YRKE OCH HAR NI NYTTA AV MINI-RÖRIS I ERT ARBETE?

– Jens: Fritidspedagog / barnskötare. På fritid använder jag ofta avslappningsmusiken men också en och annan fartfylld låt från Rörisskivorna. Jag gör även gästspel inne på vår förskola där jag jobbar och har då Mini-Röris med de mindre barnen.

– Fia: Tidigare som fritidspedagog använde jag Röris mycket. Idag är jag rektor.

VAD ÄR ER VISION MED MINIRÖRIS?

– Att alla barn i Borås stad på ett eller annat sätt kommer i kontakt med Mini-Röris eller Röris vid något tillfälle under sin förskoletid eller lågstadietid. Skapas det glädje till rörelse tidigt är chansen större att man fortsätter när man blir äldre.

BEHÖVER MAN UTBILDAS I MINI-RÖRIS ELLER RÄCKER DET ATT KÖPA EN CD?

F&S Borås erbjuder inspiration och presentation av Mini-Röris. Det är inget krav att vara med men ett bra tillfälle att inspireras och lära sig programmet.

ERT BÄSTA MINI-RÖRIS-MINNE?

– Det är vid våra utbildningstillfällen. I början är alla lite försiktiga och står långs väggar – men efter ha kört en stund släpper det och ett och annat gapskratt utbryter.

ROLIGASTE RÖRIS-RÖRELSEN?

Min Ponny! Hysteriskt rolig för både killar, tjejer och för oss vuxna!



Namn: Torleif Johansson

Ålder: 52 år.

Gör: Jobbar som ingenjör inom fartygsbranschen.

Tränar: När jag tränar själv blir det styrketräning.

Favoritmuskel: Benmusklerna, det är de som är min styrka.

"Jag tvekar inte för nya utmaningar"

Hur kom du i kontakt med Friskis&Svettis första gången?

– Jag spelade hockey i BHC när jag var yngre och när jag slutade med det började jag på F&S för att hålla igång. Första gången var någon gång i början på 90-talet.

Idag är du engagerad som både spin- och indoorledare. Hur kom det sig att du sökte dig till det?

– Jag hade en del tränaruppdrag inom hockeyn och när jag hade uppehåll i det så sökte F&S spinningledare. Jag har alltid tyckt om att guida och vägleda så det kändes som en kul grej. Jag fick ju dessutom träning själv på köpet.

Vad betyder träning för dig?

– Det är något naturligt. Ju äldre man blir desto viktigare blir träning. Jag älskar dessutom friluftsliv. Allt på skridskor, där jag på senare tid upptäckt långfärdsskridskor, skidor, löpning, cykel, etc. Träning behövs för att det skall vara ett nöje med dessa fritidsintressen.

Ser du någon skillnad i träning då och nu?

– Det är klart att när man var aktiv i BHC så låg träningsnivån ganska högt. Man pressade sig hårt. Idag kan jag njuta mer av träningen eller att utöva en sport. Men det är klart, tendenserna att pressa sig sitter i lite.

Hur ser du på träningen i framtiden?

– Jag vill fortsätta att ha skojs på skridskor, skidor eller vad det nu är. Jag tvekar inte för att testa nya saker. Kanske ska jag testa på klättring? Får jag möjligheten att testa något kul och annorlunda så tar jag den.

Har du något drömrese mål?

– Jag har alltid velat åka till Canada och åka slalom. Det skulle vara roligt att känna på miljön och underlaget. Det sägs vara något speciellt. ●



INOMHUSSKOR

Glöm inte att ställa av dig ytterskorna i entrén. Byt alltid från utesor till inneskor när du kommer för att träna hos F&S Borås. Vill du inte ställa dina skor i skohyllorna så kan du ta med dem och låsa in dem i ditt skåp. Hjälpt oss att hålla maskinerna på gymmet och våra mjuka golv i salarna hela och rena!



TACK MEDLEM



BILAGA I BT. Tack till alla medlemmar som ställde upp på fotografering i samarbetet med att ta fram bilagan i Borås Tidning 28 september.

VAR MED OCH TÄVLA OM EN MÅNADS GRATIS TRÄNING!



Gilla Friskis&Svettis Borås på Facebook och var med i utlottningen av en gratis träningsmånad.

Förbättrad hälsa för fysiskt inaktiva

Två gånger i veckan i tio veckors tid guidar Helena Elfström grupper i fysisk aktivitet i projektet Aktivt Borås.

Aktivt Borås är ett projekt för att främja samarbetet mellan primärvård, Borås Kommun, Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen.

Aktivt Borås finansieras av Borås Samordningsförbund och vänder sig till personer som bedöms undvika/förkorta sjukskrivning, öka eller återfå arbetsförmågan och på sikt kunna ta större ansvar för sin hälsa genom att vara med i projektet.

Projektet har funnits i Borås i tre år och liknande aktiviteter har funnits i andra kommuner.

Remiss av läkare

– Personerna som kommer till oss remitteras av läkare och rehabpersonal inom VG regionen och det kan handla om fysisk eller psykiskt ohälsa som anledning, berättar Helena Elfström som är ansvarig sjukgymnast.

10-veckorsperioden startar med ett introduktionssamtal där träningsprogrammet läggs upp.

– Här gäller det att vara lyhörd för personens bakgrund, skador och tidigare fysisk aktivitet, säger Helena. Sedan lägger vi upp ett program där vi hela tiden kan mäta minsta lilla framgång. Detta för att motivera personen att fortsätta.

Konditionstest

Alla får starta med att göra ett enklare konditionstest som innebär att cykla på en motionscykel i sex minuter.

– Det klarar de flesta av och det är lätt att mäta framsteg genom att göra samma test tio veckor senare, förklarar Helena.

Helena berättar att de flesta som fullföljer perioden har en positiv känsla för träning efter genomförandet. Vissa fortsätter att träna själva efter perioden.

– De flesta ser stora förändringar inte bara fysiskt utan även på andra plan i livet. De säger sig uppnått ett större välbefinnande.

Komma igång

– Många som kommer till oss har en långvarig sjukskrivning bakom sig eller arbetslöshet, förklarar Helena. Det handlar mestadels om att få igång kroppen rent allmänt men med vissa problemområden.

Projektet erbjuder även föreläsningar i Stresshantering och Kost & Träning. All träning sker i Friskis&Svettis lokaler i Borås.

– Syftet med hela projektet är att personen ska återfå sin arbetsförmåga. Att komma ur en lång sjukdomsperiod eller arbetslöshet, säger Helena.

– Det bästa är när man träffas i gymmet även efter avslutad period, avslutar hon. ●



HJÄLPANDE HAND. Helena Elfström är sjukgymnast och ansvarig för gruppen Aktivt Borås.



För Daniel Johansson blev träningen i projektet Aktivt Borås en väg tillbaka till arbete efter en kamp från lång sjukskrivning.

ARBETSTRÄNAR

– Idag arbetstränar jag 50% som allt i allo i ett företag inom bygg/riiv och fastighet sedan sex månader tillbaka, berättar Daniel som 2008 fick fyra hjärnblödningar, spräckt skalle, döv på ena örat och tinnitus på grund av en fallolycka.

Innan olyckan jobbade Daniel heltid på Posten, hade precis köpt hus ihop med dåvarande frun och precis fått en dotter.

GICK NER I VIKT

– Jag vaknade upp och levde som i en bubbla och allt föll isär, berättar han. Efter flera års sjukskrivning kom Daniel i kontakt med projektet. Det blev en spark upp från soffan och han gick ner 12 kg i vikt på sex veckor.

– Nu känner jag mig stark och det är först nu som andra bitar i livet börjar falla på plats.

LIVET UT

– Jag måste träna hela livet ut för att fungera, det inser jag, säger Daniel. Jag har kvar alla problem, men med hjälp av träningen kan jag hantera dem.

– Mitt mål är att komma tillbaka till heltidsjobb och det ska ske inom ett halvår. Bara jag är fri från stress och jag får fortsätta träna. ●

"allt går framåt med hjälp av träningen"

Schema jympa & övrig gruppträning - Stora salen

Hela schemat gäller med reservation för eventuella ändringar. OBS! Pass kan läggas till eller tas bort på schemat under terminens gång, beroende på efterfrågan.

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00-11.00		Senior		Senior		Familj	
11.00-12.00						Medel	
12.00-13.00							Medel ●●
14.00-15.00							Dans afro*
15.00-16.00					Medel		
16.00-17.00	Medel		Puls/medel				
16.30-17.30					Skivstång*		Styrka/medel
17.00-18.00	Skivstång*	Styrka/medel	Dans fuego*	Station 75 16.45-18.00			
17.30-18.30					Intervall Flex		Cirkelfys*
18.00-19.00	Puls/medel	Kombipass Skivstång/Spin 18.00-19.30	Core*	Medel			
18.30-19.30							Medel ●●
19.00-20.00	Rygg	Station 75 18.45-20.00	Medel	Skivstång*			Skivstång Intervall 19.30-20.45
20.00-21.00	Intervall Flex	Medel	Skivstång Intervall 20.00-21.15	Puls/medel			

● Barn mellan 7-12 år följer med utan extra kostnad i vuxet sällskap. Gratis för ungdomar mellan 13-20 år.
●● Gratis för ungdomar mellan 13-20 år.

Lugna salen

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
08.00-09.00			Yoga 1*				
17.00-18.00				Dans senior			
18.00-19.15							Yoga 2*
18.30-19.30			Yoga 1*				

Sandared Onsdag 19.30-20.30 Medel mix (För terminsstart/terminsavslutning - se vår hemsida)

Cirkelgym Träning i grupp med gymmaskiner med instruktör.

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00-11.00	Cirkel Senior ▲		Cirkel Senior ▲				
10.45-12.15						Kombipass IW/Cirkel	
12.00-13.00	Cirkel ▲		Cirkel ▲		Cirkel ▲		
16.00-17.00			Cirkel Ung	Kombipass Cirkel/Spin 16.45-18.15			
17.00-18.00	Kombipass IW/Cirkel 17.00-18.30	Cirkel ▲			Cirkel ▲		Cirkel 70 3 varv
18.00-19.00		Cirkel	Cirkel ▲	Cirkel ▲			
19.00-20.00	Cirkel ▲		Cirkel				

OBS! Pass kan läggas till eller tas bort på schemat under terminens gång, beroende på efterfrågan.

Alla pass är bokningsbara, se hemsidan för mer info. Intro = ▲.

Schema indoor walking- Indoor salen

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.45-11.30						Kombipass IW/Cirkel 10.45-12.15	
12.00-13.00		Medel ▲	Bas 50 ▲				
15.45-16.45					Medel		
16.45-17.45	Kombipass IW/Cirkel 17.00-18.30	Medel		Medel ▲	Rullande		
17.45-18.45	Medel	Bas 50	Medel ▲	Bas 50			Rullande
18.45-19.45	Bas 50	Medel	Medel				

Alla pass är bokningsbara. Bokningsinfo se hemsidan. Intro = ▲

Schema jympa & övrig gruppträning - Lilla salen

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00-11.00			Core mamma			Step*	
12.00-12.45		Medel		Medel			
15.30-16.30							Bas ● X-pass
16.30-17.30		Flex*			Puls bas		Aerobics* 1 eller 2
17.00-18.00	Bas		Öppna dörrar	Box* 17.00-18.30			
17.30-18.30		Aerobics 2*			Aerobics 1*		Bräda*
18.00-19.00	Aerobics 1*		Bräda*				
18.30-19.30		Bas		Step 2*			Flex*
19.00-20.00	Core*		Bas				
19.30-20.30		Box* 19.30-21.00		Cirkelfys*			
20.00-21.00	Step*		Aerobics 1*				

Passbeskrivning * Bokningsbara pass. Bokningsinfo se hemsidan.

Jympa	Aerobics/Step	Dans	Box	Skivstång	Övrig gruppträning
-------	---------------	------	-----	-----------	--------------------

Spincykling

Konditionsträning på cykel för dig över 150 cm.

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.15-11.15			Senior 10.00-11.00			Medel	
11.15-12.15						Bas	Veckans pass
12.00-13.00					Medel		
15.00-16.15							
16.15-17.15		Bas	Medel 16.45-17.45	Medel	Puls		
17.15-18.15	Medel	Medel	Bas 17.45-18.45	Kombipass 90 Cirkel/Spin 16.45-18.15	Intensiv 75 17.15-18.30		Bas
18.15-19.15	Bas			Bas			Medel
18.45-19.45		Kombipass 90 Skivstång/spin 18.00-19.30	Puls				
19.15-20.15	Puls			Intervall			

OBS! Pass kan läggas till eller tas bort på schemat under terminens gång, beroende på efterfrågan. Alla pass är bokningsbara, se hemsidan.

Aktivitetskort hösten 2011

OBS! Medlemsavgift betalas per kalenderår och för samtliga år (max 2år) som ditt kort gäller.

	Terminskort 1/7-31/12	6 mån	12 mån	Autogiro
Aktivitetskort				
Gruppträning ¹	1100 kr		1800 kr	180 kr
Gym ²	1350 kr	1750 kr	2200 kr	210 kr
Allkort ^{1,2}	1000 kr ³		1600 kr ³	160 kr ³
Allkort ^{1,2}	1750 kr	2300 kr	2900 kr	270 kr
Aktivitetskort Studerande från 13 år och äldre				
Gruppträning ¹	850 kr		1300 kr	140 kr
Gym ²	1100 kr	1500 kr	1800 kr	180 kr
Allkort ^{1,2}	800 kr ³		1300 kr ³	140 kr ³
Allkort ^{1,2}	1250 kr	1700 kr	2100 kr	200 kr
Aktivitetskort Senior (heltidspensionär)				
Gruppträning ¹	950 kr		1700 kr	170 kr
Gym ²	1150 kr	1550 kr	1900 kr	190 kr
Allkort ^{1,2}	850 kr ³		1400 kr ³	150 kr ³
Allkort ^{1,2}	1250 kr	1700 kr	2100 kr	200 kr
Specialkort				
Seniorkort ⁴	550 kr		950 kr	
Cirkel Ung (13-16år)	300 kr			
Sandaredskort ⁴	400 kr			
Öppna Dörrar	400 kr			
Familjeympa ett kort/barn - medlemsavgiften ingår	100 kr			
Ryggjympa	400 kr			
Prova-på-kort 3ggr ⁴	200 kr			
Allkort 10 klipp - gäller 1 år ^{1,2}	550 kr			
Allkort 20 klipp - gäller 1 år ^{1,2}	950 kr			

Gruppträning-jympa (för dig med gruppträning- eller allkort) - alla pass från 13 år och uppåt

Bas. Rejält utan hopp. Passar dig som vill ha en skonsam jympa, som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden. Träningen är lagom tuff och enkel för att passa de flesta.

Puls/bas. Ett baspass med tonvikt på konditionsträning. Vi arbetar med längre konditionsavsnitt än under vanlig basjympa.

Medel. Högre tempo och en del hopp. Passar dig som är van att röra på dig och vill ha lite mer krävande styrke- och konditionsövningar. Effektivt och varierat.

Styrka/medel. Ett medelpass med inriktning på styrka.

Puls/medel. Ett medelpass med tonvikt på konditionsträning. Vi arbetar med ett längre konditionsavsnitt än under vanlig medeljympa.

Station. Ett 75 min pass med ett mittenparti med styrkestationer. Längre och tuffare. Passar dig som vill öka uthålligheten.

Bråda. Effektivt och roligt med hjälp av en step-up bråda. Rejäl kondition och smarta och effektiva övningar för styrka och rörlighet.

Core mamma. Jympa för dig som vill komma igång efter graviditeten. Ta med dig bebis på passet.

Familj. Jympa tillsammans med barnen. Lämplig ålder ca 3-6 år.

Senior. Lugnare tempo och musik. Effektivt och skön träning för hela kroppen med extra mycket rörlighet. Utan hopp.

Ryggyjympa. Skonsam träning för dig som behöver ta extra hänsyn till ryggen. Du bygger upp styrka, stabilitet och rörlighet med säkra övningar. Utan hopp. Jympan är framtagen av sjukgymnaster och leds av specialutbildade ledare.

Öppna dörrar. Öppna dörrar är ett fartfyllt och inspirerande jympapass, speciellt anpassat för dig med funktionshinder. Jympan bygger på lust och rörelseglädje. Här är man med för att njuta av träning till medryckande musik och för att uppleva rytm, energi och gemenskap. En jympa som "öppnar dörrar", inte minst mentala.

Övrig gruppträning (för dig med gruppträning- eller allkort) - alla pass från 13 år

Core. Styrka och stabilitet för bålen. För dig som är träningsvan. Funktionell träning med rygg, mage och bästabilitet i fokus. Ett instruktivt pass där du tränar effektivt och säkert, men också utmanar dig själv i styrka, stabilitet, balans och rörlighet. Funktionellt helt enkelt!

Skivstång. Ett pass med inriktning på styrka. Med hjälp av skivstång tränar du i grupp, du väljer själv belastning. Tag med extra handduk.

Skivstång/Intervall. Här kombineras ett traditionellt skivstångspass med en konditionsträning i intervallform där vi tränar snabbhet, spänst och explosivitet och tar brådot till hjälp för att stegra pulsen. Enkelt utan krångliga rörelser och kombinationer. Sportigt och fartfyllt! 90 min långt.

Dans fuego. Dans fuego är inspirerat av latinsk musik, latinska rytmer och dansuttryck. Det är lekfullt, det är fritt och kräver ingen exakthet. Härna, släpp loss och ha kul med mycket känsla, attityd och karaktär.

Dans afro. Kraftfullt och energigivande, den perfekta blandningen mellan träning och dans! Fötter som stampar, armar som sveper och rumpor som svänger till trumrytm. Dans afro tränar konditionen och ger energiförbrukning. Ryggen och bälens muskulatur stärks och ryggraden blir smidig. Höfterna och axlarnas smidighet förbättras och ben och säte stärks. Då man dansar barfota får även fötterna bra träning.

Dans senior. Gillar du musik, steg och dansstilar, låt dig inspireras fullt ut - det är ett fritt, kul, dansigt pass med mycket uttryck! Det är lekfullt, och inga krav på exakthet. Gillar du att showa så gillar du garanterat danspasset. Inga avancerade koreografier. Se schema sid 8.

Aerobics 1. Häftiga stegkombinationer. "Ös och flyt med stegkombinationer".

Aerobics 2. Fortsättning på Aerobics 1.

Step 1. Här bygger vi upp block av stegkombinationer med ösiga och kul stegkombinationer på bråda. Enkel konditions- och koreografivå.

Step 2. Som ovan men med avancerad konditions- och koreografivå.

Box 1. Ett lite tuffare medelpass med mycket kraft och fokus. Vi jobbar i par och använder handskar och mittsar (handkuddar) i olika tekniker/kombinationer. Inga förkunskaper krävs. 90 min.

Cirkel Fys. är ett fartfyllt och svettigt träningspass för hela kroppen. Vi lägger stor vikt vid att bana in rörelserna rätt. Därefter tar vi i och belastar. Under peppande ledning tränar du i olika stationer, med eller utan redskap. Passet ligger på medelnivå och är uppbyggt av 9-10 stationer som körs

i tre varv.

IntervallFlex. Ett högtintensivt pass med en inledande intervalldel med styrka och konditionsträning på 25 minuter följt av en flexdel där rörlighet är i fokus på 20 minuter.

Flex. Träna och utmana din funktionella rörlighet, den naturliga flexibiliteten din kropp behöver. Du mjukar upp och sträcker ut dina muskler en i taget, eller i totala övningar för hela kroppen.

Gruppträning-spinning (för dig med gruppträning- eller allkort) - Konditionsträning på cykel för dig över 150 cm.

Spin bas. Spincykling i ett lugnt tempo där belastningen ligger på en skön och konditionsfrämjande nivå. Ett pass som passar de flesta.

Spin medel. Ett spincyklingpass för dig som är ganska vältränad och kan grunderna för spincykling.

Intervall. Ett pass där vi varvar arbete med vila. Kommer att varva mellan Långintervall 75, Pyramidintervall och Kortintervall. Se hemsidan vilken pass som gäller. Ett pass för dig som är väl bekant med grunderna för spincykling.

Intensiv 75. Ett längre pass som riktar sig till vana spinningmotionärer. Passet innehåller längre intervaller både avseende tempo, motstånd och tid jämfört med exempelvis bas- och medelspinning.

Cirkel/Spin. Vi börjar med ett cirkelpass med fokus på styrka för hela kroppen. Därefter förflyttar vi oss till spinningssalen och avslutar med ett rejält konditionspass. Passet är totalt 90 minuter långt. För dig som har vana från både indoor walking och cirkelgym.

Senior. Spinning för dig som är lite äldre. Vi konditionstränar i ett behagligt tempo till skön musik. Passet är dagtid.

Veckans pass. Passet kan vara allt från bas eller medel till någon form av tema/happeningpass. Titta på hemsidan vilket pass som gäller för olika veckor.

Spin puls. Här får du en direkt feedback som kan guida din träning. Med hjälp av pulsband och intensitetsmätare kan du följa din egen ansträngningsgrad. Informationen överförs trådlöst och visas anonymt på bild. Ett sätt att hitta din rätta individuella träningsnivå. Passet är på medelnivå.

Skivstång/Spin. Vi börjar med skivstångsdelen och förflyttar oss sedan till spinningssalen där vi avslutar med svettigt spinning. Passet är totalt 90 minuter långt. Här får du rejäl träning både vad det gäller kondition och styrka! För dig som har vana från både indoor walking och cirkelgym.

Indoor walking (för dig med allkort)

Indoor Walking är en gruppträningsform där du går/springer/stakar på en stationär "walker". Allt till ösig musik med en ledare som peppar och pushar dig. Huvudsyftet med träningen är kondition, men den erbjuder också utmaningar i bästabilitet, hållning, balans och styrka för behövligt och armar/skuldror. Konditionsträning som alla klarar av. Åldersgräns 13 år.

Bas. Här får du rejäl och effektiv konditionsträning. En nivå som passar de flesta och framför allt dig som precis börjat träna.

Medel. Här är tempot högre och vi jobbar med mer belastning. Du får en rejäl genomkörrare! Passar dig som redan är igång med träningen.

IW/Cirkel. Vi börjar med ett indoor walking för ett härligt konditionspass. Därefter förflyttar vi oss till Cirkelgymnsalen med fokus på styrka för hela kroppen. Passet är totalt 90 minuter långt. **För dig som har vana från både indoor walking och cirkelgym.**

Intro är till för dig som aldrig har varit på Indoor Walking tidigare, **15 minuter innan passet börjar** går man igenom inställningar. Obs! Finns inte på alla pass.



Cirkelgym (för dig med gym- eller allkort)

Vi tränar i grupp med gymmaskiner tillsammans med instruktör. Instruktören ser till att du får kul och effektiv träning genom bra teknik och peppar så att du tar ut det där "lilla extra".

Cirkel/Spin. Vi börjar med ett cirkelpass med fokus på styrka för hela kroppen. Därefter förflyttar vi oss till spinningssalen och avslutar med ett rejält konditionspass. Passet är totalt 90 minuter långt. För dig som har vana från både indoor walking och cirkelgym.

IW/Cirkel. Vi börjar med ett indoor walking för ett härligt konditionspass. Därefter förflyttar vi oss till Cirkelgymnsalen med fokus på styrka för hela kroppen. Passet är totalt 90 minuter långt. För dig som har vana från både indoor walking och cirkelgym.

Cirkel Ung. Cirkel ung är till för dig mellan 13-16 år. Vikter och musiken är anpassad för målgruppen, en instruktör är med och instruerar och peppar så att träningen blir skonsam och rolig.

Cirkel Senior. Cirkel för dig som är lite äldre. Ett träningspass i grupp ihop med en instruktör som ser till att du får kul och effektiv träning genom bra teknik. Musiken är lite anpassad för målgruppen. Passen är dagtid och bokningsbart.

Gym (för dig med gymkort- eller allkort)

Till vår fräscha gymlokal kan du komma när det passar dig. Gymmet stängs 15 minuter innan ordinarie tid.

Vi har en kollektion av styrke- och konditionsmaskiner som står till ditt förfogande.

När du köper ett träningskort hos oss har du möjlighet att få ett personligt träningsprogram av någon av våra gym-instruktörer*.

* Uteblir du från din inbokade gyminstruktion får du betala 100 kr för att ditt kort skall gälla igen.

Ung i gymmet 13-16 år

Ung i gymmet innebär att du som fyller minst 13 år under året kan styrketräna tillsammans med förälder/målsman (eller annan enligt Friskis&Svettis godkänd vuxen) enligt ett anpassat program. Du och din förälder måste först godkänna ett kontrakt och genomgå en instruktion som ingår i gymkortet. Båda skall ha giltigt aktivitetkort.

Ute (endast medlemsskap krävs)

Rörelseglädje utomhus får du uppleva i **uteverksamheten!** Vi har jogging och friluftsvverksamhet. Jogging är i pass om ca en timma. För att delta i våra uteaktiviteter ska du vara medlem i Friskis&Svettis. Du har då tillgång till dusch och bastu vid KRANSMÖSSEN. Se nedanstående program.

Friluftsgruppen träffas under längre pass om cirka 2-4 timmar med aktiviteter anpassade till årstiden. Vandringar, långfärdsskridsko, etc. anordnas. Håll utkik på hemsidan!

Tisdagar kl. 18.00 Kransmossen Hösten 2011

Jogging medel	16/8 - 20/12
Jogging bas	16/8 - 20/12
Jogging start	16/8 - 20/12
Power walk/stavgång	16/8 - 20/12

F&S BORÅS NYHETSREBREV



Från och med 2010 skickar F&S inte längre ut brev med information och schemafolder till alla medlemmar pga miljökärl. Du som har din e-postadress noterad får istället information via F&S Nyhetsbrev.

Du som vill ha nyhetsbrevet men inte får det, kan själv anmäla dig via vår hemsida under fliken Nyhetsbrev, eller se till att rätt e-postadress är noterad i vårt kundregister.

Nyhetsbrevet kommer ut cirka fyra gånger per år.

Du som inte har någon e-postadress hittar informationen på anslagstavlor och på hemsidan.



Från och med september 2011 säljer F&S kravmärkt frukt i receptionen.

FOTRIKTIGT

Hur ser trenderna ut på skor?



– Favoriterna bland herrskorna är: Asics Kayano och Saucony Triumph berättar Henrik Gustavsson som har flera års erfarenhet av skor och dess olika funktioner.



– På damsidan är storfavoriterna; Asics 2160 (lila), Asics Nimbus (rosa) samt Nike Lunareclipse (blå) säger Mikael Strömberg, utbildad ortopedskotekniker

FRISKISPRESSEN TOG EN SVÄNG TILL FOTRIKTIGT FÖR ATT KOLLA IN HÖSTENS TRENDER BLAND SKOR.

Vad är hett på skofronten just nu?

Vad gäller löparskor så är det mycket mode. Det är fräcka färger och bra kvalitet som efterfrågas. En hel del frågar efter barfota skor, men då rekommenderar vi att man har lång erfarenhet av löpning innan man hakar på en sådan trend.

Inomhus

Många köper löparskor för att använda inomhus. Det fungerar perfekt för gymmet eller indoor walking. På jympagolvet vill man ha bra stötdämpning där är det framförallt Nike som dominerar men även Asics har kommit med en ny vit skinnsko som är populär. Dock har F&S Borås väldigt mjuka och skonsamma golv, så det finns en bra stötdämpning redan där.

Höga eller låga skaft?

Höga skaft har länge dominerat jympa/aerobicsfolket. De sista åren har dock lägre skor blivit populära. Det beror lite på vilken typ av fot man har. Har man en stabil fot räcker det gott och väl med en låg sko. Då får du även med en viss balans- och stabilitetsträning av foten.

Väldigt många har extra ilägg i skorna, behövs det?

Har du en normal fot behöver du absolut inget extra stöd. Då är det bra att träna musklerna i foten. Har du däremot problem med snedbelastning eller fotrelaterade problem då kan du däremot behöva extra stöd för att förhindra skador.

SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Borås 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 Friskispresen 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!

RABATT

Rabatter på Fotriktigt (30%) vid 2 tillfällen varje år, övrig tid har du alltid 15% rabatt i butiken.

AKTIVITETER

Föreläsningar och andra medlemsaktiviteter.

ÅRSMÖTE

Möjligheten att kunna påverka!



PROVA GRATIS 5 GÅNGER!

klipp ut kupongen och ta med den till F&S Borås



Kom och prova ett valfritt träningspass. Gäller i mån av plats och går ej att förbokas. Erbjudandet gäller till och med 31/12 2011.

1

2

3

4

5