

Borlänge



LÄS OM GABRIEL
SOM BLEV
FYS-MÄSTARE
GENOM BLAND ANNAT
SOMMARTRÄNINGEN
PÅ FRISKIS&SVETTIS
SIDAN 4



En mötesplats – Många att heja på efter alla år

Det kan Kerstin Sjuls intyga. Ett gemensamt intresse öppnar för möten. I träningslokalen träffar motionärerna både nya och gamla bekanskskaper. **SID 2**

IntervallFlex Testa höstens riktiga utmaning

IntervallFlex är ett nytt sätt att träna på som kan bli en riktig utmaning för dig som gillar att träna intensivt och samtidigt få en rejäl rörelseträning. **SID 4**

NYHET

PLATS FÖR SAMTAL.

I utrymmet framför jympahallen är det ofta trångt före och efter träningspassen. Platsen är ett ypperligt ställe för nya möten.

En blick, en nick



Att träna är skönt och bra för hälsan, att mötas är bra för själen. När jag kommer in i våra lokaler på Friskis&Svettis för att träna en kväll kan jag känna det i luften. En värme, inte bara från alla svettiga människor som rör på sig utan av dessa möten mellan olika personer.

Många pratar, skrattar och ibland räcker det med bara en blick. Och det har blivit ett möte.

VI VILL att Friskis&Svettis ska vara en av stans största mötesplatser, inte bara en anläggning där du går in och tränar utan vi gillar verkliga möten. Ibland kan det vara mötena som gör att du kommer till träningen.

ETT NYTT MÖTE med en ny gruppträning blir det i oktober. IntervallFlex, ett pass som är något för dig som vill köra hårt. Passet har en intervalldel och som avslutar med en rörlighetsdel. Läs mera i vår artikel om IntervallFlex.

VI FÖRSÖKER SKAPA någon träning för alla, träning som ska ge dig positiva upplevelser så du vill komma tillbaka. Träning med redskap eller med den egna kroppen. Somliga vill alltid ligga på gränsen, andra trivs bäst på mindre ansträngande nivåer. Träning där just du kan hitta träningslust och rörelseglädje.

TRÄNING GER ENERGI, det får dig att må bra och orka mer i vardagen.

Titta i schemat, eller kom in i gymmet och jag hoppas vi ses snart på Friskis&Svettis Borlänge. En av stans största mötesplatser. ●

MARGARETA LÖWEGREN, verksamhetschef
maggan@borlange.friskissvettis.se

TRÄNA VAR DU VILL!

Du som är medlem i Friskis&Svettis Borlänge betalar bara 50 kronor för en engångsträning på annan F&S-förening i Sverige.



EN PLATS FÖR MÖTEN

PEPPAR VARANN. För studiekamraterna Josefin Pettersson, Linnea Pettersson och Mathilda Johansson som umgås hela dagarna blir det naturligt att träffas även på F&S.

En träffar sina arbetskompisar. En annan hänger med sina skolkamrater. En tredje träffar plötsligt en släkting. Det råder ingen tvekan om att Friskis&Svettis är en plats för möten.

Sorlet i receptionen ökar i takt med att platsen utanför jympasalen fylls. Det hörs hejanden både här och där. En del kommer i gäng, medan andra träffar träningskompisarna på plats i lokalen.

Här och där står motionärer och pratar i väntan på att passet ska dra igång.

– Jag hade ingen aning om att hon skulle vara här. Man träffar många här, arbetskamrater och gamla skolkamrater, berättar Ulrika Dahlberg som småpratade med sin moster innan träningen.

Moster Kerstin Sjuls har träffat många nya bekanskap under sina år som motionär på Friskis i Borlänge.

– Man har många att heja på efter alla år, förklarar hon.

– Man behöver inte gå hit med någon kompis med sig, det finns någon att snacka med ändå. Vi har ju samma intresse, tillägger Kerstin Sjuls.

Irene Hermansson menar att man

peppas i sin träning genom att träffa folk.

– Det blir ett positivt gruppträck, man stöttar varandra i träningen, förklarar Irene Hermansson som tycker att stavgångspassen är ett ypperligt exempel på härliga möten.

– Oj, vad vi pratar. Vi köpte ett band för att gå hemma i vardagsrummet, men det var inte alls lika roligt, säger hon och tillägger att träningen öppnar för nya möten.

– Men så fort man ses i det privata så går man in i sin anonymitet igen.

FÖR JAN-OLOF Wallberg sker de flesta mötena före och efter träningen.

– Jag träffar många i omklädningsrummet, säger han.

Emelie Björndal, som tränar på gymmet, håller med om att många möten sker i omklädningsrummet.

– När man tränar på ungefär samma tider börjar man känna igen varandra.



STÖTTNING. Irene Hermansson och Jan-Olof Wallberg tycker att alla möten på träningen blir till ett positivt gruppträck. "Man stöttar varandra och orkar då lite mer", menar Irene.



MINGELLÄGE.

Släktingarna Ulrika Dahlberg och Kerstin Sjuls träffar både nya och gamla bekanskap på Friskis. "Man kan gå hit ensam, det finns alltid någon att prata med", säger Kerstin.

Jag hejar på många redan i omklädningsrummet.

Emelie tränar oftast med jobbkompisar.

– Men hade jag velat träffa nya träningskompisar så skulle de finnas här, menar hon och säger att miljön bjuder in till möten.

– Det är inte så stort och opersonligt och det är ungefär samma folk.

Skolkompisarna Linnea Pettersson, Josefin Pettersson och Mathilda Johansson träffas också gärna på Friskis.

– Om man tränar med någon är det inte lika lätt att banga, menar Mathilda Johansson.

– Det är trevligt att träffas här så kan man prata före och efter träningen, säger Josefin Pettersson innan hon tar plats på spinningpasset. ●

KAJSA THORP BACKLUND, TEXT
TUFVE REMON, FOTO



HEJARE. Emelie Björndal tränar ofta med sina jobbkompisar och menar att träningslokalen bjuder in till möten.



MONICA HOLGERSSON,
RECEPTIONSVÄRD

VILL DU BLI
RECEPTIONSVÄRD?
KOM PÅ
INFORMATIONSTRÄFF
TISDAG
8 NOVEMBER 19.00

Det är roligt att träffa människor

Monica Holgersson har varit receptionsvärd sedan 2005 och är en av dem som varit i receptionen längst. Hur blev du receptionsvärd?

– Jag har smugit mig in. Jag hjälpte från början till med att uppdatera dataprogram och när jag redan hjälpte till tänkte jag att jag kunde göra mer.

Varför vill du vara receptionsvärd?

– Det finns flera anledningar. 2005 sökte jag jobb och jag ville ha något socialt i stället för att bara sitta hemma och skriva ansökningar. Jag ville träffa folk och det gör man verkligen på Friskis. När jag hade lärt känna alla och märkt vilket bra gäng föreningen är så ville jag fortsätta att engagera mig mer än bara som motionär. Det är en positiv och välmående förening.

Hur ska en receptionsvärd vara?

– Social och tycka det är kul att prata med människor. Ibland kan det vara stressigt, till exempel vid terminsstart när många ska förnya sitt kort, men jag har aldrig upplevt det som ett stort problem. Det brukar lösa sig.

Vad är det roligaste med ditt värdskap?

– Att träffa alla människor. Som receptionsvärd är man ofta den första som motionären möter i lokalen och man hjälper de som vill ha hjälp. En del vill förnya sitt kort, andra vill ha information. Ibland är den enda kontakten man har med motionären att man säger "hej" och "hej då". Min uppgift är att få motionären att känna sig välkommen. ●

Namn: Monica Holgersson. **Ålder:** 50 år. **Bor:** Skräddarbacken, Borlänge. **Familj:** Man och två vuxna barn. **Yrke:** Systemvetare. **Favoritträning:** Jympa med styrka, till exempel stationspass.



Namn: Gabriel Karlsson Pears, ishockeyspelare Leksands IF.
Ålder: 31
Moderklubb: Borlänge HF
Position: Forward
Även spelat i: HV 71, Södertälje, Skellefteå, Timrå, Åsset (Finland) och även tidigare i Leksand.

Fys-mästare i Leksand

Sommarträningen som blev ett vinnande koncept.

UNDER PERIODEN maj-juli har ishockeyspelarna i Leksands IF barmarksträning. Det innebär att spelarna får genomföra sin egen träning. I slutet av juli återsamlades a-lagstruppen för att göra diverse fystester. Bland annat uthållighets-, spänst- och styrketester. Testerna ingick i en tävling. Fysmästaren, där förstapriset var en weekendresa till Barcelona. 10 olika delmoment ingick i tävlingen. Vinnare blev Gabriel Karlsson Pears som under några år valt att lägga en del av sin barmarksträning på Friskis&Svettis Borlänge gym.

– Att träna på Friskis&Svettis gym är suveränt. Där finns allt jag behöver. Jag har blandat styrketräning med träning på cykel, löpband och roddmaskin. I år har det blivit mycket smidighetsstyrka på gymmet. Jag växlade gymträningen med att spela en hel del badminton tillsammans med Jens Bergenström (spelare i Leksand). Och sedan har jag tränat med en tryckvagn, det är en vagn som egentligen hästar ska dra men jag tar på mig selen och drar vagnen själv. Det är en skön och riktigt rejäl träning. Jag får vara utomhus, och det är en skonsam träning där du blir stark, det bränner i låren.

GABRIEL FICK HÖGA RESULTAT i varje delmoment vilket gjorde att han kunde vinna priset. Han tror det beror på sin varierade träning att det gick så bra.
 – Jag tycker Friskis&Svettis är väldigt bra, alla är välkomna, du kan komma som du är. Där är trevliga människor. Du kan komma i vilka kläder du vill. På Friskis&Svettis finns mycket att träna och det känns välkomnade att komma dit. Det tycker jag känns bra. ●



IntervallFlex
 måndagar 17.00
 Ledare: Petra och Anette

NYHET

INTERVALLFLEX – höstens utmaning

Ett nytt sätt att träna på. Höstens kombi-träning kan bli en riktig utmaning om du gillar att träna intensivt och samtidigt få en rejäl rörelseträning.

I detta kombipass utmanar du först din kondition och din styrka i ett tufft intervallupplägg, därefter följer träning för din rörlighet. Intervaldelen, som är cirka 25 minuter, har en högtintensiv karaktär och växlar hela tiden mellan övningar för styrka och övningar för kondition.

I flexdelen, som är cirka 20 minuter, tränar du sedan din funktionella rörlighet i ett dynamiskt och fokuserat flow. De muskler du tröttnat ut i intervallavsnittet sträcks ut och blir rörliga, smidiga och också avslappnade.

PASSET ÄR RAKT, rejält och sportigt. Ger en härlig utmaning!

– Härligt att verkligen kunna jobba på med ”flåset” i intervaldelen och verkligen kunna jobba på rejält och aktivt med rörlighetsträningen i flexdelen, säger Petra Åkerlund som leder IntervallFlex.

Hon tillägger också att IntervallFlex inte är jympa utan ”övrig gruppträning” som riktar sig till dig som är igång med din träning redan. Det är ett riktigt bra komplement till annan träning.

I passet får du instruktioner om hur övningarna ska utföras och även om hur du kan utmana dig själv ytterligare i träningen. Passet är ett konceptpass vilket innebär att alla inom Friskis&Svettis som leder IntervallFlex kör samma pass. Det är ledarskapet som sätter prägeln på passet.

ANETTE LJUNGBERG är den andra av de två ledarna för passet. Hon tycker att utmaningen i att känna att du gör framsteg varje vecka i både intervall- och flexdel ska få dig att komma på passet. För ju rörligare du blir, desto mer kommer du att kunna prestera i intervaldelen. Fokus är att utmana dig själv att klara lite mer från gång till gång – lyfta knäna lite högre, kicka upp lite mer bakåt, komma längre ner i huksits eller att kunna vrida dig så du ser den som står bakom.

Gillar du intensiv träning och samtidigt vill få en utmaning, då är IntervallFlex passet något du bör prova. ●

MAGGAN LÖWEGREN, TEXT
 TUFVE REMON, FOTO

MEMBER I F&S BORLÄNGE MED ALLKORT/ÅR KAN NU ÄVEN TRÄNA GYM, JYMPA OCH SPINNING VARDAGAR 11.00-13.00 PÅ F&S FALUN.

OKTOBERFESTIVAL

Lördag 22 oktober 10.00-18.00
Prova massor av träning hela dagen

JYMPA
 10.00 Mini-röris 3-6 år, Therese, 40 min
 11.00 Medel barn tillåtet (barn 7-13 år jympar med vuxen), Helena
 12.00 Basfestival, 6 olika Bas-ledare, 75 min
 13.30 **NYHET** IntervallFlex, Anette & Petra (plats för max 120 deltagare)
 14.30 Medel, Therese & Jessica
 15.45 Cirkelfys 60 min, Maria E
 17.00 Danspass, Ida med gäster

SPINNING
 10.30 Spin puls, Erik
 12.00 Bas, Carina
 13.30 Medel, Tina & Eva
 15.00 Medel 75 min, Jens

GYMNET har öppet 10.00-18.00

EXTRA

Köp Oktoberfestivalkortet som gäller i tre månader: okt, nov, dec.

Oktoberfestivalkort	Vuxen	Stud/pens/ung
Allkort	900	750
Jympa	550	450
Spinning	650	550
Gym	750	600
Medlemsavgift tillkommer (okt, nov, dec 2011)		50

START DEN 20 OKTOBER



YOGAN TILLBAKA

Torsdagar 07.00



SENIOR GYM

Det är viktigt att stärka sina muskler. Speciellt när man är lite äldre. Onsdagar klockan 8-10 finns det alltid en instruktör i gymmet som kan styrketräning för äldre. **Välkommen in i gymmet!**



FÅ FART PÅ BARNEN

Mini-Röris 3 är jympa för barn mellan tre och sex år. Är du förskollärare kan du leka och jympa med barnen på jobbet. Är du förälder, mormor, morfar eller äldre syskon kan du köra programmet hemma. Mini-Röris 3 är enkelt och passar lika bra ute som inne. Inga träningskläder behövs. Grundprogrammet är uppdelat i fem delar: start, på golvet, uppe, varva ner och vila. Delarna kan användas var för sig eller tillsammans. Hela programmet blir ca 20 minuter. Mini-Röris 3 har två kortare bonusdelar.

Häng med djuren är det perfekta utepasset eftersom vi bara jobbar stående. Yogalugn utmanar balans och rörlighet samtidigt som du kan skapa en skön och fokuserad stund tillsammans. Med Mini-Röris vill vi i Friskis&Svettis använda vår mångåriga musik- och rörelsekunskap till att inspirera både de yngsta och de vuxna till ett liv med kul rörelse. ● **HUR:** Mini-Röris kan du köpa i receptionen för 189 kr



BYGGINFO Vid tidningens tryck väntar vi på att Fastighetsägaren ska göra några nya kostnadseffektiva lösningar. Tidigare uträkningar behöver ses över och de tittar nu även på angränsande lokaler. Håll utkik i lokalen efter mera info. ●

JULKLAPPSTIPS

Presentkort i valfri valör.
Väska, 150-200 kr
Träningsdvd, jympa- och corepass, 249 kr.
F&S ryggsäck, 250 kr.
Mini-Röris, en dvd med ett lekfullt jympaprogram för barn mellan 3-6 år, 189 kr.
F&S handduk, stor 100-150 kr, liten 25-35 kr.
F&S vattenflaska, 25 kr



MEDLEMMARNA TYCKER & FRÅGAR

Hur gör ni jympa-schemat? Hur tänker ni när ni fördelar passen?

Svar: Vi börjar med att titta på statistiken. Vi tittar bland annat på hur många som går på de olika passen vid olika tider. Sen fördelar vi bas- och

medelpass på olika tider och fyller på med övriga pass. Bas och medelpassen finns det mest av inom jympan. Vi fördelar sen ut styrke- och konditionspassen som dans, aerobic och step. En av dessa "sorter" varje dag i möjligaste

mån. Vi försöker få till en bra helhet på veckan. Det här ska sen fungera med ledarna för de olika passen. De engagerar sig helt ideellt på sin fritid och vi får anpassa oss lite efter deras arbete, skola, familj med mera. Oftast blir det ett schema som stäm-

mer för många, dock inte för precis alla beroende på olika människors behov av tider och pass. Vi hoppas, när vi får två jympasalar (vid en ombyggnation), att vi ska kunna lägga ett schema som ska passa ännu flera.

Vissa pass försvinner ibland? Varför inte bara sätta in någon annan av de övriga ledarna på schemat?

Svar: Vi strävar efter att hålla hög kvalitet på träningen och när de som har special-intensiteter tar paus eller slutar så

kan vi inte låta vem som helst av ledarna köra ett sånt pass. De behöver ha ett intresse och en kunskap som de får genom utbildning. Ledarna ska leda de pass de har utbildning för. Det tar cirka 6-12 månader att utbilda sig, så vid snabba avhopp hinner vi

inte utbilda för att säkerställa bra kvalitet. Glädjande nog är både yoga (oktober) och dans fuego (januari) på väg tillbaka.

TEXT OCH FOTO: MAGGAN LÖWEGREN

TEXT OCH FOTO: MAGGAN LÖWEGREN

Jympa och övrig gruppträning **17 oktober–18 december** Med reservation för eventuella ändringar.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
			07.00 Yoga Anna	07.00 Medel 45 min Helena/Therese		
	09.00 Senior Evy/Barbro	08.30 Bas Carina	10.00 Station/senior Anki	09.00 Senior Anki	10.00 Familjejympa 40 min 2–6 år Mia/Therese	
11.30 Medel 45 min Lotta		11.30 Core 45 min Maggan L		11.30 Medel 45 min Anette	11.00 Medel barntillätet Helena **	
					14.30 Tempass	14.30 HIT 60 min Maria E
16.00 Bas Maggan K	16.00 Medel Michelle	16.00 Styrka/medel Lotta	16.00 Medel Micke	16.00 Intensiv Frida	15.45 Cirkelfys 60 min Maria E	16.00 Bas Maria K
17.00 ♦ IntervallFlex Petra & Anette	17.00 Bas Maggan L	17.00 Medel Stina H	17.00 Aerobics Emma	17.00 Styrka/bas Jennifer		17.00 Medel Stefan
18.00 Styrka/medel Jens	18.00 Medel Anette/Petra	18.00 Station/bas Jennifer	18.00 Medel Marie	18.00 Danspass Ida		18.00 Station/medel, 70 min Jonas (max 120 st)
19.00 Medel Rune	19.00 Core Linda	19.00 Step Carola (max 80 st)	19.00 Bas Evy			19.15 Puls/medel Emma
20.00 Dans afro Anna	20.00 SkivstångIntervall 75 min Lisa *	20.00 Medel Jessica	20.00 Skivstång 60 min Stina K *			

♦ Max 120 personer * Bokningsbara pass, 70 platser PASSEN ÄR 55 MINUTER OM INGET ANNAT ANGES
** Här jympar du tillsammans med ditt/dina barn i åldern 7-13 år. Barnen får träna gratis. Här får barnen hänga med på ”vuxenjympa”.

Spinning **17 oktober–18 december**

* Alla spinningpass är bokningsbara

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.30 Spin puls Erik		16.00 Bas Hanna	11.30 Bas Tufve	11.30 Medel Olika ledare	10.30 Mixpass Olika ledare	
16.45 Medel Tina	16.45 Medel Lasse	17.15 Spin puls distans Conny	16.30 Spin puls intervall Sussi	15.45 Medel 75 min Jens		17.15 Spin puls Åsa
18.00 Bas Lars L	18.00 Medel Frida	18.30 Medel 75 min Eva	17.45 Bas Carina	17.15 Spin puls Olika ledare		18.30 Mixpass Olika ledare
19.15 Medel 75 min Lars K	19.15 Bas Anki	20.00 Medel Janne	19.00 Medel Pierre			

Gym **17 oktober–18 december**

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00–21.00	07.00–21.15	07.00–21.00	07.00–21.00	07.00–19.00	10.00–17.00	11.00–20.15

PRISER VUXEN OCH (UNGDOM/STUDERANDE/PENSIONÄR) (Ungdom t o m 20 år)

	Årskort	Terminskort	Månadskort	Engångsavgift
Allkort	2 500 (2 000)	1 500 (1 200)	Jympa 500	Jympa 60 (50)
Jympa	1 400 (1 100)	850 (650)	Spinning 600	Gym 80 (65)
Gym	2 000 (1 600)	1 200 (950)	Gym 700	Spinning 70 (50)
Spinning	1 400 (1 100)	850 (650)	Jympa/10-kort 550 (450)	
Senior (gäller på seniorpassen)		500	Spinning/10-kort 650 (550)	
Familjejympa (gäller på familjejympan)		100	Gym/10-kort 750 (600)	

Årskort gäller 12 månader från inköpsdag.
Höstterminskortet gäller t o m 31 december.
10-korten gäller 12 månader från inköpsdatum.
Delbetal: Läs på hemsidan eller fråga i receptionen om hur du kan delbetala ditt träningskort.

Träning på recept 600 kronor/6 mån

För dig som har någon typ av recept/remiss på fysisk aktivitet. Detta kort gäller i gymmet vardagar fram till 15.30 samt på Jympa/bas måndagar 16.00 och Jympa/bas onsdagar 08.30.

SCHEMA

BRA ATT KÄNNA TILL

- Friskis&Svettis är en ideell förening.
- Träningskortet är personligt.
- Träningskortet gäller på Friskis&Svettis Borlänge träningspass och gym.
- Köpt träningskort återlöses ej.
- Förlost träningskort ersätts mot en kostnad av 50 kr.
- Som medlem är du under träning försäkrad i försäkringsbolaget if.
- IF Friskis&Svettis Borlänge är delaktig i Riksidrottsförbundets antidopingarbete och tar avstånd från all doping. Slumpvisa kontroller förekommer och den som gör sig skyldig stängs av från träning hos oss.

Cirkelfys även måndagar 19.00 på SSAB, ingång Östra porten

- För personliga tillhörigheter som t ex värdesaker, skor och kläder ansvaras ej.
- För köp av kort med ungdoms-, pensionärs- och studeranderabatt gäller att du kan uppvisa giltigt legitimation och studerandeintyg.
- Ändringar i schema kan förekomma.
- Vi behöver ditt samtycke för att databehandla dina personuppgifter. De används för att administrera ditt medlemskap. När du köper ett träningskort samtycker du till att vi får behandla personuppgifterna.
- Ytterskor ute - inneskor inne! Ställ dina ytterskor på skohyllorna. Vill du låsa in dina skor, ta dem i handen när du går in i omklädningsrummet.

Boka pass via internet!

Bokningsbara pass.
För bokning av pass: gå in på www.friskisvettis.se/borlange och följ instruktionerna.
Du kan boka åt dig själv, 3 dagar framåt och du kan ha 3 pass bokade. För att behålla din plats måste du registrera dig i receptionen senast 10 minuter före passets början. Kommer du senare kan någon som väntar få din plats.

UTBUD

JYMPA OCH ÖVRIG GRUPPTRÄNING

BAS 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.
MEDEL Passar dig som är van att röra på dig och vill ha mer krävande styrke- och konditionsövningar. Medel har tuffare tempo men med mycket variation. Tyngre övningar varvas med lättare, och hopp varvas med hoppfria steg.

INTENSIV Intensiv är för dig som har bra kondition, starka muskler och gillar att träna med hög belastning. Styrketräningen är klart tuffare med riktigt tunga och krävande övningar.

PULS Ett jympapass för dig som är van att jympa, gillar tempo och inspireras av rörelseutmaningar. Vi hänger på musikens driv med roliga steg, ös och puls-höjande övningar i ett längre konditionsavsnitt.

STYRKA Ett ”rakt” jympapass med power, där ger vi också ger styrketräningen mer tid än i den klassiska jympan. Styrkan är av funktionell karaktär och vi tränar med kroppen som redskap. Finns på bas- och medelnivå.

STATION Jympa för dig som gillar rak, enkel och styrkeinriktad träning. Med träningen i stationer blir den också peppande och omväxlande! I stationerna kan redskap som brädor, hantlar och gummiband förekomma. Finns på bas-, medel- och seniornivå.

INTERVALL FLEX Under första hälften av passet utmanar du din kondition och styrka i ett tufft intervallupplägg. Under andra hälften tränar du din rörlighet.

SENIOR Viktig och kul träning anpassad till dig som är äldre. Du tränar allsidigt till inspirerande musik och bygger både styrka och kondition.

BARNTILLÄTET Pass öppet för familjen. Ett vanligt medelpass där den som är 7–13 år jympar gratis med vuxen. Du kan även träna på detta pass utan barn.

FAMILJEJYMPA Glädje, musik och lekfulla rörelser för barn och vuxna tillsammans. Ålder 2–6 år.

AEROBICS Stegkombinationer med dansig känsla. Det är kondition, koordination och koreografi.

DANS Showa loss med steg och dansstilar. Rörelserna är enkla att följa. Mycket känsla, attityd och karaktär.

DANS AFRO Steg och rytm med inspiration från afrikansk dans.

STEP Stegkombinationer med danskänsla på step-up bräda.

CORE Funktionell träning med fokus på bälstabilitet. Träna och utmana dig själv i styrka, stabilitet, balans och rörlighet.

YOGA Friskis&Svettis yoga bygger på den klassiska Hahta-yogans grunder och är vår egen yogaform.

SKIVSTÅNG Gillar du sportig, rak och ösig styrketräning, då är Skivstångspasset något för dig. Träningen är enkel och effektiv med hjälp av skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner. Belastningen anpassar du själv.

SKIVSTÅNGINTERVALL Effektiv styrka och tuff kondition. Ett Skivstångspass med cirka 15 minuter konditionsträning i intervallform. Konditionsövningarna är enkla men rejält jobbiga, om du vill.

CIRKELFYS Funktionell, sportig träning i stationer. Karaktären är fysträning, modellen är träning vid olika stationer. Betoningen ligger på uthållig styrka, men träningen är också pulshöjande. Effekten förstärks med hjälp av redskap, som exempelvis skivstånger, brädor, vikter, Bosu, Kettelbells. Du tränar styrka, balans, rörlighet, koordination och kondition på ett tufft, sportigt och roligt sätt.

HIT Pass med hög intensitet som passar dig som är tränad, van att jobba med redskap och gillar att utmana dina gränser. Alla dina fysiska kvaliteter utmanas, med betoning på uthållighet inom styrka och kondition, spänst, explosivitet och snabbhet.

SPINNING

I Spinning har du möjlighet att träna din kondition precis så mycket du önskar. Riktigt tufft eller lättsamt och mindre svettigt. Spinning finns på flera nivåer. Gemensamt är att ledaren, musiken och stämningen i gruppen peppar. Du bestämmer belastningen/motståndet själv.

SPIN/BAS Effektiv, skön konditionsträning på basnivå. Passar dig som trivs med en lite mjukare ansträngningsnivå, eller dig som är van att röra dig, men är ny på spinning.

SPIN/MEDEL Högre tempo och mer driv. Passar dig som är van att träna, har en bra kondition och gillar att utmana dig själv lite.

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.

SPIN PULS DISTANS Här strävar du efter en ”steady state-känsla”. Träningen är enkel att hänga med på, du klättrar mjukt upp i belastning och får en rejäl och uthållig konditionsträning. Helhetskänslan är ett flow.

friskisvettis.se/borlange

Borlänge



ÅLDERSGRÄNSER

→ Åldersgräns på Cirkelfys och skivstångspassen är det är du fyller 16 år.

→ Åldersgräns på spinning är det är du fyller 16 år eller i målsmans sällskap, förutsatt att du är 145 cm lång.

→ **UNG PÅ GYMMET** Åldersgräns på gymmet är det är du fyller 16 år. Tränar du tillsammans med vuxen får du vara 13-15 år och ni ska ha fått en instruktion tillsammans. Och att ni alltid tränar tillsammans.

MEDLEMSFÖRMÄNER

→ Nordsjö Ide & Design - 20 % på Nordsjö färg, 15 % på lagerförda tapeter, penslar och verktyg.

→ Cykelcentrum - 10 % rabatt på kläder, skor och utrustning som tillhör Friskis&Svettis spinning verksamhet.



FOLKETS RÖST

Vad vill du absolut inte träna i?



INGA DAHLBERG, 40 år, jympar 2-3 gånger i veckan:
– Inte i klänning. Det blir svårt med rumpan bar. Jag vill känna mig bekväm när jag jympar.



HANS KOLMODIN, 55 år, gymmar 2 gånger i veckan:
– Inget som blir för varmt, shorts och t-shirt ska det vara. Inget i bomull heller, det blir så svettigt och tungt.



EMELIE JANSSON, 22 år, tränar gym och jympa 5-6 gånger i veckan:
– Tjockkläder. Inget i bomull heller. Höglackat går också bort. Kläderna ska vara ganska tajta, inte sitta för löst.



ULRIKA ERIKSSON, 47 år, tränar 2-3 gånger i veckan:
– Jympabrallor, de sitter alldeles för löst och fladdrigt. De skulle nog bli jättetunga av svett. Eller klänning, den skulle bara fladdra fram och tillbaka.



CHARLIE HOLMSTEDT, 17 år, gymmar 3-4 gånger i veckan:
– Kostym eller smoking. Det skulle bli för stelt och varmt. Vinterjacka skulle inte heller vara så bra.



OSCAR BRODIN, 22 år, gymmar 5-6 gånger i veckan:
– Sådana där små tajta shorts som bodybuilders har. De ser typ ut som boxershorts. Det känns ytligt.



SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

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

Medlemstidningen Friskispressen som utkommer sex gånger/år.

FÖRSÄKRING

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

UTVECKLA DIN TRÄNING

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

TRÄNA VAR DU VILL

Du betalar bara 50 kronor för en engångsträning på annan F&S-förening i Sverige.

FRISKIS&SVETTIS BORLÄNGE

bildades 1993 och har i dag 5 300 medlemmar. Vi erbjuder drygt 60 gruppträningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. F&S Borlänge har 175 ledare, instruktörer, värdar och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

VÄLKOMMEN TILL OSS!

TEXT: KAJSA THORP BACKLUND FOTO: TUFVE REMON, LÖTTA WESTBERG

NYHET

TRÄNA UTE HELA HÖSTEN

Jogg/medel från Skomakargatan. Torsdagar 18.30 cirka 60 min. Ledare är Kristina



TESTA GRATIS

TESTA FRISKIS&SVETTIS

KOM OCH PROVA ETT VALFRITT TRÄNINGSPASS PÅ FRISKIS&SVETTIS BORLÄNGE

Namn:

Adress:

E-post:

Personnummer:

Gäller 1 pass/person och i mån av plats. Erbjudandet gäller till och med 18 december 2011.



JAG VILL TESTA:

- Jympa/Gruppträning
- Spinning
- Gym