

Eskilstuna



HÄNG MED PÅ
TRÄNINGSBINGO!
PROVA OLIKA PASS
OCH TÄVLA OM
FINA PRISER

Inte bara mamma Träningsglädje med Susanne

Hon vill peppa dig till det där lilla extra, få dig att hoppa lite högre, springa lite snabbare och ta i lite mer. Susanne är en av terminens nya ledare. **SID 4**

Still going strong Nya utmaningar för Clarie

Gammal är äldst heter det ju. Men det stämmer inte i Claries fall. Snart 80 år och ständigt i farten tackar hon sina gener för sin pigga kropp. **SID 2**

FULLT ÖS.

Mamma Susanne har fullt upp med sina fyra, härliga grabbar. Längst till vänster sitter Milo, 5 år och efter honom tvillingarna Winston och Sander, 3 år och bakom mamma Susanne står Alwin, 4 år.

VÄLKOMMEN

Skönt att komma igång

Vad härligt det är med höst. Visst jag älskar sommaren med sol, bad, semester och grillkvällar med familj och vänner. Att ta dagen som den kommer och bara njuta. Att göra det som verkar passa bäst just idag. Men ändå, när hösten är här och rutinerna är på plats så är det skönt med lite ordning i tillvaron. Med lite planering inser jag att jag visst hinner med en hel del mellan jobb och familjegemenskap. Jag kan ta tag i saker som får mig att må bra.

VAD ÄR DET då som får mig att må bra? Jo, jag tänker bland annat på träning. Ibland, i livet, så blir det uppehåll i träningen, jag vet att jag skulle kunna må bättre, men ändå så blir det inte av. Det kan vara semestern, en skada, sjukdom, händelser i familjen, nytt jobb eller skola, fixa med hus eller tusen andra saker att skylla på.

- JAG MÅR SÅ mycket bättre när jag tar den där ursäkten att inte träna och vänder den till en bra anledning att komma igång med träningen. Den här hösten har varit så för mig och jag njuter av vartenda träningspass. Tack vare mitt eget beslut och inte minst alla glada medlemmar och härligt inspirerande funktionärer. Jag önskar att alla skulle få känna den känslan och ta ansvar för sin egen hälsa, som säkert du som läser detta redan gör. Ta tillvara på all härlig träning och trevliga möten som erbjuds.

SOM ORDFÖRANDE I

denna härliga förening vill jag gärna ha dina synpunkter, åsikter och frågor. Så hugg gärna tag i mig när du ser mig. Som gyminstruktör och nyutbildad Cirkelgymledare hittar du mig i gymmet eller som motionär när jag tränar på lite av varje.

Ha en skön och härlig höst!



ANNSOFI JOHANSSON, ordförande
info@eskilstuna.friskissvettis.se

Förebild i ständig utveckling

MÖT EN ELDSJÄL



Clarie har varit med från starten. Hon är en riktig eldsjäl som vet hur man håller sig evigt ung och i ständig utveckling. Clarie både inspirerar och fascinerar. Vid 79 års ålder väntar nu nästa utmaning i hennes Friskis&Svettis karriär.

Clarie Lans tog sina första Friskis&Svettis steg på Barbro Graflunds juljympa 1982. Hon kände direkt att Friskis&Svettis-jympan var hennes grej. En lite mer robust och tuff träning som passade henne bättre än dåtidens övriga utbud.



BACK TO THE 80'S. Helena Hellberg, Marianne Lörvall Philipson, Ann-Christin Johansson, Bodil Johansson, Tiina Turpeinen, Kristiina Paalainan Weikvist, Clarie Lans, Eva Karlsson och Birgitta Paulsson.

- Då var jag 40 år och redan äldst i gänget, säger Clarie och skrattar. Hon var 46 år när hon blev tillfrågad om att bli jympaledare. Smickrad och glad tackade hon ja och utbildade sig 1988.

- DET FINNS INGENTING mer vitaliserande än att jobba med yngre människor som jag fått göra på Friskis&Svettis. Det är bara att ge järnet och hänga med så gott det går, konstaterar Clarie.

Hon menar att hon har dem att tacka för att hon aldrig stagnerat i sin utveckling.

- Då var Friskis&Svettis uppdelat i två delar. En Friskis-del och en Svettis-del. Vi var ett tiotal sjukgymnaster som tog hand om Friskis-delen som handlade mest om att träna rygg och nacke, berättar Clarie.

PÅ FRÅGAN HUR hon håller sig så pigg och fräsch svarar Clarie lite oväntat att hon tror det beror på att hon har friska gener. En del, säger hon med ett leende, beror även på att hon är så kort och måste sträcka på sig hela tiden för att nå, det är bra vardagsgymnastik.

I övrigt tror Clarie att man helst ska



HÄRLIG FÖREBILD. Clarie Lans är Friskis&Svettis-andan personifierad.

utöva mångsidig fysisk aktivitet anpassad efter sina egna förutsättningar.

CLARIE BERÄTTAR ATT hon numera tar en termin i taget.

- Jag och en ledarkollega har bestämt att så länge det kommer 40 personer i snitt på våra pass så får vi fortsätta. Det finns inget värre än ledare som inte förstår när det är dags att lägga skorna på hyllan, säger Clarie med glimten i ögat.

VAD HAR DITT engagemang i Friskis&Svettis gett dig?

- Vi har haft så vansinnigt kul tillsammans genom åren. Det har gett mig enormt många goda minnen, berättar Clarie.

Hon berättar historien om hur hon och ledarkompisen Peter Nordström

ett år hoppade fallskärm för att inviga utejympan i Vilsta.

- Det var en magisk upplevelse trots att det blåste rejält den dagen. Jag och min instruktör landade bland husvagnarna i campingområdet kommer jag ihåg. Sedan ledde Peter och jag det första utejympasset för året inför drygt 500 motionärer.

En annan minnesvärd händelse var när hon en nyårsafton ledde en maskerad-jympa i FriskisHuset.

-Vi ville skapa lite festkänsla och hängde upp massvis med tomtebluss i taket. Vi tände dem och stämningen var på topp. Plötsligt stormar ett gäng brandmän in i salen. Brandlarmet hade gått men som tur var gick det att charma de först ganska sura brandmännen så vi slapp betala för uttryckningen.



FIRAR 10 ÅR. Clarie och Ann-Catrin Franzon förbereder ett utejympass.

”Det finns ingenting mer vitaliserande än att jobba med yngre människor”

CLARIE SOM ÄR en förebild för många har sedan 1988 endast missat en termin som jympaledare. Det var hösten 2009 då hon genomgick en knäoperation.

- Jag trodde att mina dagar som ledare var över, men jag satte upp ett mål och jobbade mig sakta tillbaka. Nu är jag tillbaka för fullt och ska snart slänga mig in i nästa utmaning.

Clarie ska nämligen utbilda sig till cirkelgymledare nu i höst. Hon kommer att leda Cirkelgym grund på torsdagar kl 11:30 från och med vecka 45.

SARA KARLBORG, TEXT & FOTO

Vad är det bästa med Claries seniorpass?



Gunnar Olsson

- Claries pass innehåller en bra variation av rörelser. Hon förnyar även passen ofta, dessutom är det bra musik.



Kerstin Von Uckermann

- På passen går hon igenom hela kroppen med väl genomtänkta rörelser. Musiken är väldigt bra!

I HUVUDET PÅ EN ROOKIE



Namn: Mimmi Skogsberg

Ålder: 23 år.

Jobbar: På H&M-lagret.

Tränar: I stort sätt alla dagar i veckan.

Gillar: Tokig i julen. Har redan börjat lyssna på julmusik. Brukar göra allt från att stöpa ljus till att baka julgodis.

Favoritmuskel: Ryggmuskelnerna

- Jag har testat ALLA pass

Hur kom du i kontakt med Friskis&Svettis?

– Min farmor Annica, som är ledare här, övertygade mig om att komma och prova. Förut blev det mest helt vanlig vardagsträning som utgick hemifrån. Jag sprang mest och ibland simmade jag och körde styrketräning. Jag går för det mesta och tränar själv men jag försöker få med min syster så ofta det går. Men eftersom det är så lätt att få kontakt med andra som tränar här så tränar man ju egentligen aldrig helt själv.

Vad gillar du mest med Friskis&Svettis?

– Variationen man får. Det finns så himla mycket att välja mellan. Jag har kört alla pass. Till och med min farmors seniorpass. Då kom det fram en rar dam och frågade hur det kom sig att jag hamnat där. Att alla hälsar och pratar gör att man får en stark familjär känsla vilket jag gillar. En bonus är såklart att det är bra pris på träningskortet.

Vilken är din favoritträning just nu och varför?

– Skivstång! Jag gillar de passen bäst just nu för jag har märkt att de ger mig bättre hållning och så stärker det hela min kropp. Annars gillar jag alla pass som gör mig riktigt utpumpad.



TRÄNA MED EN VÄRLDSMÄSTARE!

Nu finns det nya skivstångar och vikter från världsberömda märket Eleiko. Ett oslagbart grepp och högsta kvalitet. Kom in till gymmet och känn skillnaden.

Satsar sin egentid på ledarrollen



MAMMA ÄR BÄST. Alla barnen vill sitta hos mamma.

Varje år tar ett tiotal kandidater sig igenom den tuffa processen att bli ledare eller instruktörer här på Friskis&Svettis Eskilstuna. De är människor som vill dela med sig av sin glädje och energi, människor som Susanne Schuster.

Susanne har ett fullspäckt schema. Hon är egen företagare, har fyra söner under fem år och är nyutbildad ledare

med två pass i veckan.

För drygt två år sedan tog hon med sig sina pojkar på Friskis&Svettis familjepass och blev sedan själv snabbt en

stammis. Det dröjde inte länge innan hon testat på de flesta träningsformerna och hittat sina favoriter.

SUSANNE KONSTATERAR ATT

”Friskisvärlden” är unik med sin mångfald bland såväl ledare som motionärer – här kan alla hitta en träningsform som passar just dem.

– Jag har alltid älskat att träna och vill nu som ledare sprida den glädjen vidare, säger Susanne. Hon påpekar att hon mycket hellre lägger sin ”egentid” på träning än på TV-tittande.

SUSANNE BÖRJADE SIN väg till att bli ledare för drygt ett år sedan och har sedan dess gått igenom alla steg - från det första informationsmötet till Riks-utbildningarna och den slutliga diplomeringen.

Resan har gått som på räls och den här terminen leder hon Skivstång-Intervall 70 och Cirkelfys, två fysiskt krävande pass med både styrka och kondition.

– Jag såg utbildningen som en rolig och spännande utmaning. Den var bitvis tuff men den gav mig oerhört mycket. Jag känner mig redan trygg i min ledarroll och har hittat en stil som passar mig, berättar hon.

SUSANNE TYCKER ATT en bra ledare är någon som peppar, pushar och lyckas locka fram oanade krafter hos människor.

SNART ÄR VI OCKSÅ LEDARE

Under hösten kommer fler träningsglada personer bli färdiga ledare och instruktörer. Vi frågade två av dem varför de valt att utbilda sig.



Petri Sutinen

– Jag har tränat på Friskis i ca 2,5 år och utbildar mig nu till gyminstruktör eftersom jag älskar att träna och för att jag gillar att träffa nya människor.



Emma Tell Andersson

– Jag har valt att bli ledare eftersom jag vill inspirera och glädja människor. Jag ska bli skivstångsledare men kan tänka mig flera roller i framtiden.

– På mina pass får du en rak, enkel och rolig träning med hög belastning och tuffa intervaller, säger hon vänligt men bestämt.

Susanne medger att det inte alltid är enkelt att få tiden att gå ihop.

– Det handlar förstås mycket om planering och prioritering samt att man har en familj som stöttar. Visst är det tufft ibland men det är det värt.

SARA KARLBORG, TEXT OCH FOTO

FAKTA

Idag finns det drygt 7 362 ideellt engagerade ledare och instruktörer i hela Friskis&Svettis, från Tromsö i norr till Paris i söder. Alla har de tagit sig igenom en tuff rekryteringsprocess. Alla har de gått Friskis&Svettis 10 dagar långa grundutbildning och alla är de slutligen diplomerade/licensierade av en av Friskis&Svettis diplomerare.

Rekryteringsprocessen är inte exakt densamma i alla F&S-föreningar. I Eskilstunaföreningen börjar resan med att du deltar på en informationsträff. Sedan får du göra ett praktiskt prov där rekryterarna tittar på hur du använder kroppen, att du kan hålla takten och din fysiska kapacitet. Slutligen följer en intervju där rekryterarna lyssnar efter lite olika saker beroende på vilken typ av ledare eller instruktör du vill bli. Friskis&Svettis Riks har hand om utbildningen som är uppdelad i två steg. **Steg 1** är en grundutbildning för alla där du bor på internat och pluggar och tränar intensivt. **Steg 2** fokuserar på den typ av träning just du ska leda eller instruera. De flesta av grundutbildningarna i vår landsända äger rum på Lillsveds folkhögskola på Värmdö.

BEBIS PÅ GYMMET

Du som är nybliven mamma eller pappa kan ta med dig din bebis till gymmet på vardagar mellan kl 09:00 och 12:00*. På tisdagar har vi även tillgänglig instruktör mamma kl 10:30. Vi passar också på att tipsa om Core mamma på onsdagar kl 10:30 där fokus ligger på bälstabilitet och bäckenbotten. Bebisen får följa med in i salen.

*Av säkerhetsskäl måste bebisen ligga i vagn när ni vistas i gymmet.



TMI = Träna med instruktör



TMI är inspirerande och personlig träning i grupp. Att träna med instruktör är ett nytt sätt att inspirera och utveckla din träning. Här får du gymma i en liten grupp med en gyminstruktör som är med dig och de övriga och svettas.

Instruktören hjälper, stöttar och peppar dig för att behålla kvaliteten och kanske utmana dina gränser! Kontakta receptionen för mer information eller bokning av tid.

ÖPPET HUS - 12 NOV

Lördagen den 12 november bjuder du med bekanta och vänner till Öppet Hus i Friskis-Huset. Programmet hittar du på www.eskilstuna.friskisvettis.se



INÄSTA NUMMER

Nästa Friskispressen kommer den 13 december och innehåller bland annat schema och utbud för vårterminen. Nästa år fyller Friskis&Svettis Eskilstuna 30 år - roliga festligheter och spännande evenemang planeras nu för fullt!

GILLA OSS IDAG!

Vi vill uppmärksamma er om att vi finns på Facebook! Gå in på vår sida, ”gilla oss” så får du på ett smidigt sätt de senaste nyheterna från Friskis&Svettis direkt i ditt nyhetsflöde! Så gå in och ”gilla” oss idag och kom ihåg att sprida detta vidare!

BARNPASSNING

Träna i lugn och ro och låt barnen ha buskul under tiden.

Tisdag 16.30-18.30
Onsdag 16.30-18.30
Lördag 10.30-12.30



Jympa och övrig gruppträning = Blåa salen = Gröna salen

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Senior Annika S	12.00 Bas Ulla M Folket	10.30 Core mamma Anna G/Sofia F	10.00 Senior Clarie L	12.00 Medel Katarina R/Karin L/ Veronica P	10.00 Familj Johanna M	11.00 Medel Maud K ☺
12.00 Medel Karin L	12.00 Core Eija N B	12.00 Medel Anna E	11.30 Puls/medel Maria L/Sussie B	12.00 Dans senior Ulla M	10.15 Dans afro Monica B B	15.00 Puls/medel Helena T
16.00 Core start Eija N ☺	16.15 Bas Karin Lu ☺	12.00 Cirkelfys Susanne S B	12.00 BAS Helena H Kuriren	13.15 Ki balans Tiina T B	11.00 Medel Katja S ☺	16.00 Medel Pernilla F
16.30 Dans afro Gerd R B	16.30 Puls/medel Sussie B	16.15 Styrka/medel Kattis S	16.15 Yoga Anna E B	16.00 Bas Eva K ☺	11.15 Skivstång B Marie A/Monica B	16.30 Dans Marielle G B
17.00 Medel Chatrine L ☺	17.15 Dans fuego Mervi N B	16.30 Medel Veronica P	16.45 Medel ☺ Katja S/Maud K	16.00 Skivstång 70 Monica J B		17.00 Bas Rullande ☺
17.30 CoreSpin Tina L B	17.30 Styrka/medel 70 Annelie L	17.15 Medel Victoria A	17.15 SkivstångSpin 70 Marie A B	17.00 Puls/medel Maria L		17.30 Aerobics Marianne A B
18.00 Styrka/medel Maria E	18.15 Cirkelfys Sofia G B	17.30 Bas Ulla M ☺	17.45 Bas Lena L ☺	17.15 Box 185 Dean M B		18.00 Medel Pia R
18.15 Styrka/bas Johanna M ☺	18.45 IntervallFlex Pernilla S B	18.15 Dans Pernilla S B	18.00 Bräda Eija N B			18.30 Core Pernilla S B
19.00 Flex Pia R B	19.15 Medel Malin S	18.30 Flex Monica J B	18.45 Medel Andrea R			
19.15 Skivstång-intervall 70 Susanne S B		19.15 Medel Christina G ☺	19.00 IntervallFlex Annelie L B			
		19.30 Skivstång-intervall 70 Monica B B	20.00 Medel KVCKSUND Katarina R ☺			18.00 Medel SKOGSTORP Karin L ☺

☺ = Barn tillåtet 8-12 år B = Bokas via internet på eskilstuna.friskisvettis.se

Folket = Med Folketkort+medlemskap i F&S kan du jympa på baspasset tisdagar kl 12.00 hela terminen. **FOLKLET PLUS**

Kuriren = Med KurirenPLUS+ medlemskap i F&S kan du jympa på baspasset torsdagar kl 12.00 hela terminen. **Kuriren PLUS**

Spinning

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00 Medel Petra L B	17.15 Bas Jenny Ö B	07.00 Medel Rachael B B	12.00 Medel Gerd R B	07.00 Medel Maria N B	10.00 Medel Rullande B	10.30 Medel Rullande B
16.00 Medel Vuokko R B	18.15 Medel 70 Marie A B	16.00 Medel Domnika K B	16.00 Start Maria N ☺ (längd minst 150 cm)	16.30 Medel 70 Tina L B		17.30 Puls Vättern 70-120 Patrik T B
17.10 Puls/medel Marie P B	19.30 Puls intervall Maria N B	17.00 Medel Maria G B	17.00 Medel Johan W B			
17.30 Core Spin Tina L B		18.00 Intensiv Claes G B	17.15 Skivstång Spin 70 Marie A B			
19.10 Bas Johan W B		19.00 Medel Malin K B	19.00 Medel Petra L B	B = Bokas via internet på eskilstuna.friskisvettis.se ☺ = Barn tillåtet (längd minst 150 cm)		

Gym

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06.30 – 21.00	06.30 – 21.00	06.30 – 21.00	06.30 – 21.00	06.30 – 19.30	09.00 – 16.00	10.00 – 20.00
11.30 Cirkelgym 40 Servat B B	09.00 Cirkelgym grund* Tiina T B	10.30 Gymninstruktion Ann-Britt K B	11.30 Cirkelgym grund* Clarie L B	07.00 Cirkelgym 40 Keijo P B	Flextider Gymninstruktion B Hans A Tillgänglig instruktör Alexander R	12.00 Cirkelgym Ricardo V B
16.30 Gymninstruktion Andreas S B	10.30 Tillgänglig instruktör Mamma Anna H	16.00 Cirkelgym* AnnSofi J B	17.30 Gymninstruktion Christoffer E B			16.00 Gymninstruktion Carina L B
18.00 Gymninstruktion Mattias H B	11.00 Tillgänglig instruktör Magnus M	17.00 Tillgänglig instruktör Victoria L-J	18.00 Cirkelgym Keijo P B			17.00 Träna med instruktör Roger M B
18.30 Gymninstruktion Camilla A B	16.30 Cirkelgym* Helena H B	17.15 Cirkelgym Monica J B	18.30 Träna med instruktör Camilla A B			17.00 Cirkelgym Alexander R/ Birgitta B B
18.15 Cirkelgym Chatrine L B	17.00 Tillgänglig instruktör Hoa G	18.00 Tillgänglig instruktör Thilde H	19.00 Gymninstruktion Jim A B			
19.00 Gymninstruktion Conny Y B	18.00 Gymninstruktion avancerad Kenneth K B	18.15 Cirkelgym Monica B B	19.00 Cirkelgym B Birgitta B/Tamara R			
	18.30 Gymninstruktion Philip A B			B = Bokas via internet på eskilstuna.friskisvettis.se B = Bokas via receptionen * = Fr.o.m. vecka 45		
	18.15 Cirkelgym Tamara R B					

Priser

Träningskort	1 mån	6 mån	12 mån
Medlemskap 100 Medlemsavgiften är obligatorisk för alla kort. Betalas per kalenderår.			
Singel Jympa		900/675	1350/1000
Singel Spin		900/675	1350/1000
Singel Gym		1300/975	1800/1350
Dubbel Jympa+Spin		1200/900	2000/1500
Dubbel Jympa+Gym		1500/1125	2400/1800
Dubbel Spin+Gym		1500/1125	2400/1800
Trippel Jympa+Spin+Gym	450/350	1600/1200	2600/1950
Trippel dag Jympa+Spin+Gym Gäller alla pass och gym med inpassering senast 14.00	300	1000	1600
Röda priser = Ungdom & Student Jympa & övrig gruppträning och Spinning född 1992–98. Gym född 1992–95. Heltidsstuderande född 1991 och tidigare ska kunna visa intyg/CSN-kort.			
Terminskort 22/8 – 16/12			
Minikort 200 Gäller på passet Familj där du även kan använda alla typer av vuxenkort.			
Cirkelgym untkort 350 Alder 13-15 år. Gäller på alla Cirkelgympass.			
Seniorkort 450 Gäller båda seniorpassen och Dans Senior.			
Skogstorp kort 425 Gäller passet i Skogstorp.			
Kvicksundskort 425 Gäller passet i Kvicksund.			
Övriga kort			
Klippkort 600 15 klipp. Gäller 12 månader. Gäller på all träning.			
Prova 3 gånger-kort 150 Gäller på all träning. När du blir medlem dras 100 kronor av vid kortköpet.			
Engångsträning Medlem 50. Ej medlem 75.			
Delbetalning			
Delbetalning vid köp av årskort. Åldersgräns 18 år. Månadspriset, inklusive Ikanobankens avgift på 22 kr/mån, hittar du på hemsidan eskilstuna.friskisvettis.se			

• **Medlemskap** IF Friskis&Svettis är en ideell förening. Medlemsavgiften är 100 kronor per kalenderår, vilken betalas för samtliga år som ditt träningskort gäller.

• **Medlems/träningskort** Ditt kort är personligt och får bara användas av dig själv. Spara ditt kort, det är ett refillkort. Förlorat kort ersätts mot en avgift på 50 kr.

• **Frysning av kort** Frysning av kort gäller endast vid sjukdom eller skada (läkarintyg krävs).

• **Värdesaker** Undvik att ta med saker av värde till träningen. Du ansvarar själv för dessa. Låna gärna ett förvaringskåp medan du tränar – ta med eget lås!

• **Insläpp till alla pass sker 30 minuter innan passstart.**

• **Alla pass är 55 minuter om inget annat anges.**

• **Vid sjukdom/ledighet** ersätts passet med annan ledare och ibland även med annan intensitet.

• **Alla typer av gymnastikationer bokar du i receptionen.** Flexitiderna hittar du på hemsidan eskilstuna.friskisvettis.se/schema

JYMPA OCH ÖVRIG GRUPPTRÄNING

AEROBICS Stegkombinationer och ösig danskänsla. Kondition, koordination och koreografi som passar dig som gillar utmaningar.

BOX Box 1 är en mix av rak, kraftfull jympa på medelnivå och tuff, rolig box- och kampsportsträning. Vi tränar med handskar och handmitzar.

BRÄDA Varierad, effektiv och hoppfri träning med hjälp av stepbrädan. Övningarna kan både vara tuffa och samtidigt avlastande.

CIRKELFYS Tuff och sportig träning vid olika stationer. Betoningen ligger på uthållig styrka och träningen är också pulshöjande. Passet ligger på medelnivå eller över.

CORE Ett instruktivt pass med fokus på hållning, stabilitet, bålstyrka och balans.

CORE MAMMA Coreinspirerat pass där du tar med din bebis in i salen. Fokus på träning av bålstabilitet och bäckenbotten.

CORESPIN Kombipass där coreträning följs av spinning.

NYHET

CORE START För dig som vill börja träna. Ett instruktivt pass med fokus på hållning, stabilitet, bålstyrka och balans.

DANS Disco, funk, jazz, latino, rock, swing och du kan hänga på direkt. Inga avancerade koreografier, bara härma och släppa loss med mycket känsla, attityd och karaktär.

DANS AFRO Steg och rytm med inspiration från afrikansk dans. Enkel, uttrycksfull och gränsar till meditativ på en och samma gång.

NYHET

DANS FUEGO Inspirerat av latinsk musik, latinska rytmer och dansuttryck. Lekfullt och fritt. Stilarna kan vara salsa, mambo, rumba, flamenco, cumbia och samba.

NYHET

DANS SENIOR För dans och sköna rörelser finns ingen åldersgräns – varken uppåt eller neråt – alla är välkomna på detta pass. Disco, jazz, schlager, latino, rock, swing. Rörelserna är enkla, bara härma, släppa loss och ha kul.

FAMILJ Spring, hopp och lek till glad musik för barn 3-6 år tillsammans med vuxna. Föräldrar med träningskort tar med sina barn utan kostnad.

NYHET

FLEX Funktionell rörlighet, den naturliga flexibilitet din kropp behöver. Du mjukar upp och sträcker ut dina muskler en i taget, eller i totala övningar för hela kroppen.

NYHET

INTERVALLFLEX Under första hälften av passet utmanar du din kondition och styrka i ett tufft intervallupplägg. Under andra hälften, flexdelen, tränar du din funktionella rörlighet i ett dynamiskt och fokuserat flow.

JYMPA Friskis&Svettis egen unika träning. Varierad, funktionell och enkel att hänga med i. Övningarna ger en allround träning i en form som är suverän. På en timme får du träna allt. Styrka, kondition och rörlighet.

Basnivå – varierad, skonsam och hoppfri

Medelnivå – tyngre övningar varvas med lättare, hopp varvas med hoppfritt.

Styrka/bas/medel – passet har längre sekvenser med styrka

Puls/medel – passet har längre sekvenser med kondition

KI BALANS Ki balans är ett barfota och frigörande pass. Enkelt, naturligt med inspiration från bl a qigong, yoga och pilates.

SENIOR Träning för dig som är äldre med övningar som både tar hänsyn, bygger upp och utmanar. Musiken är varierad och hela passet har en trivsamt och avstressad inramning där var och en tränar efter förmåga.

SKIVSTÅNG Sportig, rak och ösig styrketräning med hjälp av skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner. Belastningen anpassar du själv, från ett par kilo, till att lägga på ett avsevärt antal kilo.

SKIVSTÅNGINTERVALL Skivstångspass plus 15 minuter konditionsträning i intervallform. Konditionsövningarna är enkla och rejäla. Intensitet mellan medel och intensiv.

SKIVSTÅNGSPIN Styrka med skivstång för armar, axlar, skuldror, mage, rygg och höfter som följs av konditionsträning med spinning.

YOGA 1 Klassiska och trygga yogaövningar för andning, rörlighet, styrka och balans. En upplevelse där närvaro, ökad medvetenhet och stillhet infinner sig.

SPINNING

Konditionsträning på cykel precis så mycket du önskar. Riktigt, riktigt tufft eller lättsamt och mindre svettigt. Ledaren, musiken och stämningen peppar, samtidigt som du tränar utifrån din egen förmåga.

START – skonsamt startpass med information om teknik och cykelinställningar

BAS – effektiv träning med tyngdpunkt på sittande position

MEDEL – lite tuffare med fler stående positioner

INTENSIV – högre intensitet och belastning

CORESPIN Kombipass där coreträning följs av spinning.

SPIN PULS 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 INTERVALL Intervallträning med pulsmätning

SPIN PULS VÄTTERN Cykling runt Vättern fast i spinningssalen. Börjar i augusti med 90 minuter och ökar gradvis i längd och intensitet upp till 120 minuter. Träning med pulsband.

SKIVSTÅNGSPIN Styrka med skivstång för armar, axlar, skuldror, mage, rygg och höfter som följs av konditionsträning med spinning.

GYM

800 kvadrat gym finns för dig som vill träna individuellt, med instruktör och i grupp. I gymmet finns konditions- och styrkemaskiner, fria vikter, cirkelgym och en stor funktionell yta. I gymkortet ingår förmånen att boka instruktioner. Hämta mer information om gymmet på www.eskilstuna.friskissvettis.se

GYMINSTRUKTIONER

Grund För dig som är ny i gymmet eller vill fräscha upp de grundläggande principerna för styrketräning. Tillsammans med instruktören går du igenom ett grundprogram som anpassas utifrån dina mål med träningen.

Fortsättning Perfekt instruktion för dig som har viss vana av styrketräning. Du har till exempel tränat ett grundprogram i 6-8 veckor och vill gå vidare.

Avancerad Du har relativt stor träningsvana och vill träna med speciell inriktning eller mot ett visst mål. Det kan vara fokus på bålstabilitet, funktionell styrka, rörlighet eller ett splittat program.

UNG PÅ GYMMET Är du 13-15 år kan du träna i vårt gym tillsammans med en vuxen. Det föregås av en gemensam gyminstruktion. Sedan tränar ni tillsammans. Vill du träna på egen hand rekommenderas cirkelgympassen.

CIRKELGYM Gruppträningspass vid olika stationer/maskiner med drivande musik under ledning av peppande instruktör. Cirkeln består av 22 stationer. Grundpassen innehåller mer information och instruktion.

TILLGÅNGLIG INSTRUKTÖR Vissa timmar i veckan finns instruktörer på plats för att lotsa dig i din träning. Passa på att fråga dem.

TILLGÅNGLIG INSTRUKTÖR – MAMMA Instruktör med fokus på träning för nyblivna mammor. De små följer med.

TMI – TRÄNA MED INSTRUKTÖR Träning i grupp om 3-4 personer i gymmet tillsammans med instruktör. Välj mellan följande nivåer och intensiteter: Grund, Fortsättning och Intensiv.

BEBIS PÅ GYMMET Du som är nybliven mamma eller pappa kan ta med dig din bebis på gymmet på vardagar mellan kl 9 och 12.



ÅLDERS-GRÄNSER

→ Från året du fyller 8 (t.o.m 12) tränar du gratis på pass märkta ☺ med vuxen.

→ På Start Spin bör du vara minst 150 cm lång.

→ Från året du fyller 13 tränar du tillsammans med målsman på gymmet.

→ Från året du fyller 13 deltar du på alla jympa & gruppträningspass

→ Från året du fyller 16 tränar du i gymmet.

VISSTE DU ATT...

Cirkelfys ingår i både jympa- och gymkortet.





FOLKETS RÖST

Vilken är din favorit träning?



VIKTOR ÅBERG tränar styrka i gymmet några dagar i veckan.
- Jag kör efter ett schema med många funktionella övningar. Det får mig att må bra.



JORMA TAKRO går ofta och gärna på Cirkelgym och så styrketränar han.
- Om jag inte tränar blir jag smal som en pinne.



EVA ARNSTRÖM gillar pass som har både glädje och svett.
- Jag gillar Dans afro bäst just nu för det är ett härligt drag med en duktig ledare.



SUSANNE WESTLING AHLBERG tränar helst i grupp då det ger henne mer motivation.
- För tillfället är cirkelgym min favorit även om jag kör en del spinning också.



LASSE BERGQVIST tränar en så länge bara på gymmet.
- Jag tränar just nu upp lite grundstyrka sen ska jag köra igång med någon gruppträning.



PETRA ÖDQVIST gillar framför allt spinning som får henne att känna sig genomtränad.
- Jag har precis köpt nytt kort så det ska bli jättekul att komma igång igen.

VI ÄR SÅ EMOT DOPING

Friskis&Svettis är en idrottsrörelse där varje förening är medlem i Riksidrottsförbundet - RF. Friskis&Svettis är därför delaktiga i det antidopingarbete som pågår inom RF och stödjer helt och fullt de regler som gäller.

Det här är Friskis&Svettis antidopingpolicy:

- Friskis&Svettis skall vara helt rent från doping
- Friskis&Svettis bedriver en naturlig och hälsosam träning utan droger
- Friskis&Svettis arbetar förebyggande mot anabola androgena steroider.

Varje förening ska verka för en dopingfri idrott och Friskis&Svettis Eskilstunas antidopingarbete pågår kontinuerligt.

- Vi har "vaccinerat föreningen" i samarbete med RF. Detta innebär att det finns en handlingsplan. Vi genomför kontinuerligt oannonserade dopingtester och informerar om vårt arbete, säger Gerd Runsten, verksamhetsansvarig på Friskis&Svettis Eskilstuna.

TräningsBingo

TÄVLA OM DESSA FINA PRISER:

1:a Presentkort hos Teamsportia 1.000:-

2:a Presentkort hos Teamsportia 500:-

3:e Friskis&Svettis-kit (värde ca 300:-)

4:de-8:de Friskis&Svettis vattenflaska

Core (gäller all core) Cirkelfys Aerobics Spinning (all spinning)	Ledarens signatur & datum	Ledarens signatur & datum	Ledarens signatur & datum
Jympa (all jympa) TMI Dans (all dans) IntervallFlex	Ledarens signatur & datum	Ledarens signatur & datum	Ledarens signatur & datum
Flex Cirkelgym Box 1 85 Skivstång (all skivstång)	Ledarens signatur & datum	Ledarens signatur & datum	Ledarens signatur & datum

Namn:

Telefon:

Kortnr:

Välj tre av de fyra passen i respektive röd ruta. Efter varje utfört pass ber du ledaren skriva under med namn och datum i en grå ruta. Varje typ av aktivitet får bara nyttjas en gång. KOM IHÅG ATT TA MED BRICKAN TILL TRÄNINGEN!

Gäller för Dig som har giltigt träningskort på Friskis&Svettis Eskilstuna (ej funktionsnär). Lämna ifyllt bricka i receptionen senast 20 november. Ju fler ifyllda rutor, desto större vinstchans! Kom ihåg att fylla i namn och telefonnummer.