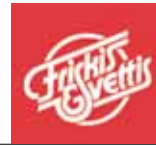


Huddinge



**HUR PÅVERKAS
KROPPEN AV
DET VI ATER?**
SID 5

Engagerad Möt tjejen med flera uppdrag

En funktionär i en förening kan ha olika uppdrag. Läs om Emma som har fem olika funktionärsroller.

SID 2

Enkeljympa Rörelseglädje och gemenskap

Så ser Petronella till att personer med intellektuell funktionsnedsättning får mer rörelse i vardagen.

SID 4

511

Emma är ledare, LUF:are, rekryterare, utbildare och diplomerare.

VÄLKOMMEN

Höstmys och vintermörker



Regn, rusk och snö... mörkt, kallt och grått...Trist? Kanske, men det är ändå något visst med hösten och vintern. Det vilar en viss mysfaktor över det hela. Dagarna känns allt kortare ju längre in på höst- och vinterhalvåret vi kommer och vartefter mörkret och kylan ger sig tillkänna utomhus blir vi allt fler som flyttar in vår träning. Det är fantastiskt vilken energi och träningsglädje ni alla genererar i lokalen bara genom att göra det bästa och mest naturliga som finns - nämligen att röra på er. Tänk om man kunde ta till vara på all den energi som utsöndras från alla som tränar på alla träningsanläggningar runtom i landet och återanvända den för till exempel uppvärmning av lokaler. Vem vet, i en perfekt framtid så kanske det är möjligt.

UNDER SEPTEMBER MÅNAD pågick kampanjen Let's Move i Stockholmregionens Friskis&Svettis föreningar. Till alla er som fastnade för vår träning under kampanjen vill jag säga VÄLKOMNA alla nyblivna Friskis&Svettis medlemmar. Jag vill också säga TACK till alla befintliga medlemmar som värvade nya och stort GRATIS till dig som vann ett årskort allträning. Slit det med hälsan!

HUDDINGEFÖRENINGEN består av ett stort antal tränande medlemmar och ungefär 100 funktionärer. Som funktionär kan du engagera dig på olika sätt. Alla precis lika viktiga. I det här numret möter du Emma Fjellström, en av våra fantastiska funktionärer som valt att engagera sig i Friskis&Svettis. Du kan också läsa om Enkeljympan som vi är mycket stolta över att kunna erbjuda här hos oss.

OCH DU, känner du dig lite stressad över julklappsinköpen? Varför inte ge bort träning i julklapp till någon som du bryr dig om. Antingen i form av ett presentkort eller överraska med ett fulladdat träningskort. Det kanske kan bli årets julklapp - i alla fall i Huddinge med omnejd. ●

LINDA JAARNEK HOLMES, verksamhetsledare
linda@huddinge.friskissvettis.se



En funktionärs olika roller

Som funktionär i en Friskis&Svettis-förening kan du ha olika uppdrag - till exempel värd, ledaruppföljare eller styrelsemedlem. I den här artikeln möter du Emma Fjellström som är både ledare, utbildare, uppföljare, rekryterare och diplomerare.

Emma har varit ledare inom Friskis&Svettis sedan 2000 och det är tack vare en vän. Vännern var utbildad ledare och hade länge tyckt att Emma skulle söka. Till en början var hon mycket tveksam, men när hon väl körde sina egna uttagningsslåtar vid andra uttagningstillfället fick hon en försmak på hur roligt det var. Självklart drabbades Emma av några "vad har jag gett mig in på?"-tankar. – Men så här i efterhand är det lätt det roligaste fritidsintresse man kan ha, säger Emma. Genom åren har hon hunnit leda och utbilda sig inom flera olika intensiteter.

LIKSOM ALLA LEDARE inom Friskis&Svettis har Emma genomgått grundutbildningarna steg 1 och steg 2. Därutöver har hon vidareutbildningar inom step/aerobics, medel, danspass, skivstång, LUF (ledaruppföljning), vänta barn och core mamma.

Vilka är dina uppdrag inom Friskis&Svettis idag och hur länge har du haft dem?

– Jag började som ledare i Karlskronas lilla förening och flyttade 2004 till Stockholms jätteförening. Sedan 2009 är jag med i både Huddinge- och Stockholmsföreningen. LUF:are (dvs. ledaruppföljare) har jag varit sedan 2005. Utbildare och diplomerare sedan 2006. **Vad innebär det att vara utbildare, ledaruppföljare respektive diplomerare?**

Som *utbildare* innebär det att hon utbildar nya ledare samt vidareutbildar redan utbildade ledare som vill börja med en ny intensitet. Emma utbildar inom step/aerobics. *LUF:are* (dvs. ledaruppföljare) innebär att man kommer ut till ledarna när de kör sina pass, filmar, är med på passet eller bara sitter bredvid. Efter passet pratar LUF:aren och ledaren igenom passet och ledarskapet i syfte att coacha och utveckla ledaren samt se till

MÖT EMMA PÅ SÖNDAGAR KL 19

-Veckans bästa träningstid. Man får ur sig helgsegheten och gör sig redo för kommande vecka, tycker Emma

KRAFTFULLT som stpleddare förmedlar Emma massor av energi och rörelseglädje.

så att våra pass är det vi säger att de ska vara. I rollen som *diplomerare* kontrollerar Emma de nyutbildade ledarnas första pass för att godkänna dem som Friskis&Svettis-ledare och ge dem sitt diplom. Emma syns även som *rekryterare* och är då med vid uttagning av nya ledare till föreningen.

Du är själv med och rekryterar samt utbildar nya ledare men hur rekryterats utbildare, ledaruppföljare och diplomerare?

Ledaruppföljare rekryteras genom föreningen. Ofta blir man tillfrågad – Så var det i alla fall för mig, säger Emma.

– Som utbildare och diplomerare verkar man under Friskis&Svettis RIKS. Det vanliga är nog även här att man blir tillfrågad. Själv blev jag tillfrågad om jag kunde assistera på ett par utbildningar då kurserna var väldigt fullbelagda. Efter detta blev jag tillfrågad om jag var intresserad av att ta steget ”fullt ut” och bli utbildare. Söker vi fler utbildare är en given kanal att höra med det nätverk som redan finns, alternativt se om befintliga utbildare har möjlighet att bredda sig för att kunna utbilda inom fler intensiteter. Jag skulle också gissa att det förekommer spontanansökningar från intresserade, men denna kontakt sker helt och hållet mot de som jobbar på RIKS och är ingenting jag är inblandad i. – När jag blev utbildare, blev jag också per automatik diplomerare. Ledaruppföljaruppdraget hade jag med mig och är också, i och med utbildarrollen, ständigt uppdaterad om vad som gäller inom passupplägg och dyligt.

Den här söndagskvällen är hallen fylld av träningsugna medlemmar. Musiken drar igång och passet kan antligen börja •

VEM ÄR EMMA?

Namn: Emma Fjellström

Ålder: 36

Familj: Maken Fredrik och mina flickor, Klara 4 år och Lisen 2 år
Leder: Step (och Skivstång i annan förening)

När var första gången du tränade på Friskis&Svettis som motionär?
Oj när var det...? Jag tror att det var i ettan på gymnasiet. Jag hade lagt pingisracket på hyllan och behövde hitta något annat sätt att träna. Det blev Friskis i Karlskrona där vi, vid den tiden, höll till i kommunens gymnastiksal.

Bästa träningslåten? Utan att säga en specifik låt så är det när man hittar en udda låt som kommer till sin rätt i en viss del av passet. En låt som jag aldrig skulle sätta på hemma, en låt som jag från början dömt ut, men som lyfter när den hamnar på rätt plats i rätt sammanhang. Okontroversiellt måste jag säga att Lady Gaga har mycket användbart.

Favoritövning? Ett ”flygsteg” över brädan. Svårt att förklara i skrift...

Värsta träningsminnet? Jag har inte så många dåliga. Det kanske var passet dagen efter halvmaran förra året då benen inte var helt ok, eller möjligen någon gång man kört trots att man inte varit helt frisk men stått utan vikarie. Då är det lite jobbigt. Jag åt något olämpligt i våras, vilket fick sina konsekvenser på söndagsförmiddagen. Passet samma söndagskväll är nog faktiskt det värsta jag har hållit nu när jag tänker efter.



TEXT LINDA JAARNEK HOLMES
FOTO JOHAN KAVING

I HUVUDET PÅ EN JUNIORLEDARE



MATHILDA LUNDIN
VÅR YNGSTA LEDARE

En jympaglad 17-åring!

Efter att mer eller mindre vuxit upp på jympagolvet, var steget till att själv bli ledare inte långt. Mathilda är tjejen som jympar varje lördagsmorgon med ett gäng glada 7-10 åringar på Friskis&Svettis Huddinge.

Hur kommer det sig att du som är så ung redan är färdig juniorjympaledare?

–Min mamma, Tina Lundin, har varit ledare här i många år och har haft både familjeympa och juniorjympa så jag har varit med sedan jag var pytteliten. Jag började vara med på jympan och blev sedan ”värd” på familjeympan. När mamma sedan skadade foten blev det naturligt att jag vikarierade för henne. Nu har jag antligen gått utbildningen och är ledare själv!

Vad är roligast med att leda jympa?

– Barnen, helt klart! Man får så mycket tillbaka av dem och även om man är trött på morgonen så blir man alltid lika glad och pigg av dem. Det är också himla kul att se dem utvecklas under terminens gång.

Men hur hinner du med när du går i skolan och allt som hör till?

– Tidsmässigt ligger det bra till, lördag morgon kl 9:30, då gör jag ändå inga läxor, så det passar väldigt bra. Eftersom jag har jympat i princip varje lördag sedan jag var liten känns det naturligt för mig att jympa då, det är ”Friskis&Svettis tid” för mig. •

Namn: Mathilda Lundin. **Ålder:** 17 år. **Sysselsättning:** Pluggar andra året på Södalsgymnasiet där jag läser Samhälle-Beteende. **Det här visste du inte om mig:** Gillar matematik! Så pass mycket att jag faktiskt funderar på att bli mattelärare.

JUNIORJYMPA

Lördagar 9:30-10:30 i lilla hallen på Friskiscenter
Pris: 200 kr/säsong plus medlemsavgift 125 kr/kalenderår.
Juniorjympan ingår vid köp av årskort eller säsongskort. Då betalar du endast medlemsavgiften 125 kr/kalenderår som är obligatorisk för alla som tränar med Friskis&Svettis.
Juniorjympan är föräldrafri!

Enkeljympan som inspirationskälla

Enkeljympan vänder sig främst till personer med funktionsnedsättning men är öppen för alla som vill jympa till enkla rörelser och efter sina egna förutsättningar.



PETRONELLA tränar en av våra flera grundfunktioner med motionärerna

På tisdagar samlas ett gäng härliga motionärer hos Friskis&Svettis i Huddinge. De väntar på att få jympa tillsammans med ledaren Petronella Boman. Med sig har motionärerna sina assistenter eller annan personal, vilka också är välkomna att vara med på passet. - De uppskattar gemenskapen och rörelseglädjen som Enkeljympan förmedlar, säger Petronella.

PETRONELLA visar tydligt på kroppsspråket att hon älskar sitt jobb och hon säger det vid ett flertal gånger. Petronella är sjukgymnast i grunden och arbetar sedan fem år tillbaka på ett habiliteringscenter i Tullinge. Där träffar hon personer med olika funktionsnedsättningar och inte bara de Enkeljympan riktar sig till. Petronella rekommenderar även sina patienter att prova på Enkeljympan och förklarar att för vissa räcker det med lite allsidig träning för att må bra men att det finns personer med andra förutsättningar där Enkeljympan inte passar.

- Jag får så mycket inspiration framförallt från gruppen jag leder i Enkeljympan i mitt arbete på habiliteringen. Jag får idéer i mitt behandlingsarbete då jag exempelvis kan se vad som fungerar i gruppen. Det är en intressant omgivning att vara i för alla deltagare eftersom det är ett vanligt träningsställe där det pågår många saker samtidigt som t.ex. andra jympapass, förklarar Petronella.

JYMPAPASSETS UPPLÄGG är en blandning av Stationsjympan och Puls.

- Jag har en vanlig uppvärmningsdel med rörlighet, efter det en styrkedel som är indelat i stationer å en minut i taget, sex gånger. Sedan kommer konditionsdelen följt av en nedvarvning med balans och koordination. Koordination finns även med i konditionen.

I PASSET tränar de olika grovmotoriska grundformer såsom hoppa, rulla, kliva upp och ned för stepbrädan osv. Motionärerna jympar till taktfast musik av olika genrer. De motionärer som behöver stöd under passet får det av sina assistenter eller annan personal som de då bör ta med.

- Hopp är en relativt enkel rörelse som finns med i passet. Vi beaktar dock att en del bör vara försiktiga med att inte belasta för mycket. När det kommer till rörelserna tar vi en i taget och kombinerar ibland två till tre olika rörelser på slutet av låtarna, berättar Petronella.

I HALLEN sitter en glad motionär som gör sig redo att åka hem efter passet.



Anneli fick kontakt med Petronella via Habiliteringscentret och har jympat med henne i två år.

- Allt är jätteroligt, säger hon men tillägger att hon inte tycker om att springa.

I HÖST är det Petronellas fjärde år hon leder Enkeljympan i Huddinge. Det började med att sjukgymnasterna tog kontakt med både kommunen och

Friskis&Svettis Huddinge. Anledningen var att de saknade ett vanligt jympapass som riktade sig till personer med intellektuell funktionsnedsättning. F&S Huddinge ställde upp med lokal och utbildning och kommunen bekostade ledarutbildningen. När Petronella blev tillfrågad att gå utbildningen fanns inga tvivel och hon är bara positiv till verksamheten och säger återigen att hon älskar sitt arbete och att få göra det hon gör på Friskis&Svettis. •

PETRONELLA BOMAN

Ålder: 43

Familj: Sambo och tre döttrar

Gör på Friskis&Svettis: Leder Bas och Enkeljympan.

Gör utanför Friskis&Svettis: Umgås med familjen, träffar vänner, springer, åker båt på sommaren och skidor på vintern.

Favoritmusik: Triceps för den ligger snyggt och det är kul om man har den (så att den syns).

Roligaste minnet på Friskis&Svettis: Under en schlagerlåt valde en motionär att hålla sin hand framför munnen som om den vore en mick och började sjunga istället för att göra de rörelser vi andra gjorde.

Gör dig glad: När jag får träna här, när allt flyter och jag kommer ihåg alla rörelser.

FAKTA OM ENKELJYMPA

Enkeljympan vänder sig till personer med intellektuellt funktionshinder. Var och en deltar utifrån sina egna förutsättningar. Tanken bakom jympan är att inspirera till rörelseglädje och gemenskap.

Rörelserna är mycket enkla och tränar våra grundfunktioner. Flera av övningarna bidrar extra till kroppsmedvetenhet, hållning och balans. Musiken är tydlig och taktfast.

Många deltagare har assistenter som hjälper till under passet.

Enkeljympan hos Friskis&Svettis Huddinge ingår i ett samarbete med Huddinge kommun.



JULKLAPPSTIPS

Julen närmar sig med stora steg och julklappsinköp ska snart börja planeras.

Vad passar inte bättre än att ge bort ett nytt träningskort? Eller överraska med att fylla på någons befintliga kort? Kanske kortet redan finns men att en ny träningsväska är det som behövs för att väcka liv i träningen igen? Kom förbi receptionen och få tips!

JULSCHEMA

Den 19 december startar julschemat. Öppettider och scheman läggs upp på hemsidan och på Friskiscenter under veckan 50.

SPECIALPASS

Liva upp träningen i vintermörkret och kom på våra specialpass. Temat på passet avslöjar vi när det närmar sig. Håll utkik på hemsidan!

Vecka 45 Lördag 12 nov - Temajympa
Vecka 47 Torsdag 24 nov - Temakväll gym
Vecka 47 Lördag 26 nov - Megaspinning
Vecka 49 Söndag 11 dec - Temajympa

VAR SMART!

MEDLEMSAVGIFT

Du vet väl om att du redan idag kan betala medlemsavgiften för 2012.

Medlemskapet kostar 125kr och betalas för varje kalenderår. Så undvik köerna efter nyår och köp medlemskapet redan nästa gång du är nere och tränar.



VAD VILL DU LÄSA OM?

Hör gärna av dig om du har något som du vill att vi ska skriva om i tidningen! Det är för er skull vi gör denna tidning!



VISA HÄNSYN

Tänk på våra parfymallergiker - använd parfym och andra starka dofter sparsamt. Tack!

KAN MAN BLISJUK AV TRANSOR OCH SOCKERPULLOR?

FÖRELÄSNING AV DOCENT ROLF JOHANSSON

Vad är det för skillnad mellan socker och kolhydrater och vad gör kroppen med dessa ämnen? Är fetter skadliga och hur kan dieten påverka vår hälsa? Och vad är det som händer när vi tränar?

Detta populärvetenskapliga föredrag behandlar kostens betydelse för vår hälsa och vad den betytt för vår utveckling från homo habilis till homo bara-ha-bra. 2011 är av FN-organet UNESCO utsett till KEMINS ÅR. Hela världen uppmärksammar alltså i år nyttan med kemi och Friskis&Svettis i Huddinge erbjuder därför alla sina medlemmar detta föredrag med "kemiska förtecken".

När: Söndagen den 27 november kl 13:00-15:00

Var: Friskiscenter

Pris: Föreläsningen är GRATIS för Friskis&Svettis Huddinges medlemmar - övriga betalar 100 kr.

Anmälan: Anmälan görs i receptionen senast söndagen den 20 november. Först till kvarn gäller.

Begränsat antal platser!



KEMINS ÅR
2011

Namn: Rolf Johansson

Ålder: 59 år

Tränar: Spinning, Skivstång, Skivstång/Spinning och Skivstång/Intervall, 6-7 timmar per vecka

Vem är du utan träningskläder: En privilegierad människa med en fantastisk familj, ett spännande jobb och som älskar goda viner, rökig whiskey och gärna semesterar bland myggen i Ångermanland.

MEDLEMMARNA TYCKER & FRÅGAR

Jag har en kompis som vill testa att följa med på ett jympapass, får hon testa en gång gratis?

Svar: Det kostar 125 kr för engångsbiljetter om man inte är medlem. Med ett medlemskap kostar en engångsbiljett 80 kr. Om du har köpt någon av dessa engångsbiljetter och väljer att köpa ett säsons- eller årskort inom de 2 närmsta veckorna så drar vi av den summan du redan betalat. Inbland

delar vi även ut prova på kuponger i Friskispressen eller på andra sätt, så håll ögonen öppna efter dem!

Jag kan aldrig boka mig på internet trots att jag har ett giltigt kort på Friskis&Svettis. Vad gör jag för fel?

Svar: För att kunna boka sig på internet måste man ha uppgett sin e-postadress i receptionen. Ring till oss eller gå förbi receptionen nästa gång

du tränar och se om du har lämnat din e-post. Det är också möjligt att du fått en spärr på kortet om du eventuellt har missat att avboka dig från ett tidigare pass. Det är därför viktigt att ta för vana att avboka din plats om du inte kan nyttja den.

Jag har fått ett recept på träning, vad innebär det?

Svar: Om du har fått ett recept på träning så kan du köpa ett så kallat

FYSS-kort. Kortet kostar 500 kr för 3 månader och är ett allträningskort vilket innebär att du kan träna både styrketräning, spinning och jympa. Under receptets giltighetstid kan du lösa FYSS-kort två gånger. Medlemsavgift 125 kr tillkommer om du inte löst det tidigare under året. Medlemsavgiften betalas en gång per kalenderår och är giltigt 1 jan-31 dec.

Gym öppettider **Friskiscenter** Dalhemsvägen 33 A. Telefon receptionen 08-774 31 65.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00–21.30	07.00–21.30	07.00–21.30	07.00–21.30	07.00–19.30	08.30–17.30	09.30–20.30

Jympa och gruppträning Friskiscenter

☐ = Stora Hallen ◻ = Lilla Hallen

Alla pass är 55 minuter om inget annat anges.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Senior		11.30 Core	10.00 Senior	11.30 Medel	09.00 Puls/medel	10.00 Bas ☺ ●
11.30 Medel	16.30 Enkel		11.30 Skivstång		09.30 Junior	11.00 Medel
17.00 Puls/medel	17.00 Medel	17.00 Medel		17.00 Medel 75 min	10.00 Familj	15.30 Skivstång/interv 75 min
17.30 Flex	17.30 Bas	17.00 Dans fuego	17.00 Bas ☺	17.00 Skivstång	11.00 Styrka/medel ☺	16.00 Medel
18.00 Medel	18.00 Rygg	18.00 Yoga	18.00 Medel		11.15 Skivstång/interv 75 min	17.00 Intensiv
18.30 Core/spin 90 min	18.30 Skivstång	19.00 Skivstång/spin 90 m	18.30 Skivstång/interv 75min		16.00 Cirkelfys	17.00 Box 90 min
19.00 Puls/bas	19.00 Intensiv	19.00 Medel	19.00 Intensiv			18.00 Dans fuego
19.30 Skivstång/interv 75 min	19.30 Aerobic	20.00 Bas	20.00 Dans afro			19.00 Step
20.00 Intervall flex	20.00 Medel	20.00 Cirkelfys	20.00 Styrka/medel			

☺ Barn mellan 10-13 år är välkomna i målsmans sällskap. ● Här gäller även seniorkortet. Box, spinning, skivstång, aerobic, step samt cirkelfys kan förbokas.

Spinning Friskiscenter

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
18.15 Bas	18.00 Intensiv 75 min	10.00 Senior	18.30 Bergspass	17.30 Medel rull ●	10.00 Medel rull ●	17.00 Medel rull
18.30 Core/spinn	19.15 Medel	18.30 Medel	19.30 Bas			
		19.00 Skivstång/Spin 90m				

● = V.38-48.

Jympa och gruppträning Edbohallen Gäller 29 aug till 18 dec 2011

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	19.00 Bas		20.00 Medel		10.00 Medel ☺	18.30 Station/bas
	20.00 Medel					

☺ Barn mellan 10-13 år är välkomna i målsmans sällskap.

OBS!
Prova på-pass
Gratis hela
terminen

PRISER

Medlemsskap (giltigt 1/1–31/12) i IF F&S Huddinge kostar 125 kronor och är obligatoriskt vid köp av alla kort. Betalas en gång per kalenderår. Kan ej lösas säsongsvis.

Säsongskort gäller 1 juli – 31 december 2011.

Månadskort och **12-månaderskort** gäller 1 respektive 12 månader från inköpsdatum.

Klippkort gäller 12 månader från inköpsdatum.

Träningskort Friskiscenter	12 månader	1 månad	Säsong
Allträning	2 900 (250)	500	1 800
Jympa	1 800 (150)		1 100
Spinning	1 800 (150)		1 100
Gym/Styrketräning	2 700 (225)	450	1 600
Allträning dagtid t o m 16.00 (sista inpassering 15.00)	2 100 (175)	350	1 300

OBS! Familjeympa och juniorjympa ingår vid köp av något av ovanstående träningskort.

Ungdom (född 1992 eller senare), **Seniorer** (född 1946 eller tidigare) och **Studerande** med giltig studentlegitimation erhåller 20% rabatt på ovanstående priser.

Autogiro/delbetalning, inom parentes i rött, gäller endast årskort (ej säsongskort). För mer info kontakta vår reception.

Träningskort Edbohallen	12 månader	Termin	Klippkort 10 ggr
Jympa	900	500	350

Ungdom (född 1992 eller senare), **Seniorer** (född 1946 eller tidigare) och **Studerande** med giltig studentlegitimation erhåller 20% rabatt på ovanstående priser **OBS!** Gäller ej klippkort.

Medlemsskapet i F&S Huddinge kan vara antingen passivt eller aktivt. **Passiv medlem** i föreningen är du som enbart erlagt gällande medlemsavgift, då har du rätt att göra din röst hörd på F&S Huddinges årsmöte. **Aktiv medlem** är du som erlagt medlemsavgift för innevarande kalenderår samt har ett giltigt träningskort. Som aktiv medlem betalar du medlemspris på engångsbiljetter och du kan även träna till medlemspris på andra F&S-föreningar.

Övriga träningskort Friskiscenter	
Klippkort 10 ggr Allträning	700
Juniorjympa	200
Familjeympa	200
Seniorjympa	500
Seniorspinning	400
Enkeljympa	200
Platsreservation/säsong	300
Gyminstruktion	150
Engångsbiljett, icke medlem	125
Engångsbiljett, passiv medlem	80
Engångsbiljett, aktiv medlem	50
Engångsbiljett till Enkel-, Familj-, Junior-, samt Seniorjympa och Seniorspinn	50
Tvåföreningskort 12 mån - för mer info kontakta vår reception	3900

Inga övriga rabatter gäller vid köp av dessa kort.

JYMPA OCH ÖVRIG GRUPPTRÄNING

Alla pass är 55 minuter om inget annat anges.

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.

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.

INTENSIV Svetting och tuff genomkörare. Intensiv är mycket effektiv om du har bra kondition och starka muskler. Välj intensiv om du klarar hög belastning under lång tid.

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.

PULS Jympa med mer kondition. För dig som är van att jympa, gillar tempo och inspireras av lite rörelseutmaning. Finns på bas och medelnivå.

SKIVSTÅNG Sportig, rak och ösig styrketräning. Träningen är enkel och effektiv med hjälp av skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner. Belastningen anpassar du själv, från att enbart använda skivstångens egen vikt på ett par kilo, till att lägga på ett avsevärt antal kilo. Åldersgräns 16 år. Förbokas.

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

CIRKELFYS Kul, funktionellt och utmanande. Karaktären är fysträning, modellen är träning vid olika stationer. Betoningen ligger på uthållig styrka, men träningen är också pulshöjande. Övningarna är funktionella och utmanar din teknik. Passet ligger på medelnivå eller över och kräver viss träningsvana och kroppskontroll. Förbokas.

CORE Bygger på funktionell och fokuserad träning av bålstyrka och stabilitet. Mycket styrka för rygg och mage och att stabilisera med musklerna runt bälen när vi sedan "använder kroppen" i de olika övningarna.

BOX Ett boxpass med handskar och mittsram (kuddar) i olika tekniker/kombinationer. Svetting och kul! Åldersgräns 16 år. Förbokas.

STATION BAS Ett vanligt jympapass men med fokus på styrketräning med redskap. Lagom tufft och enkelt. Styrketräning, dels

på golvet men också på olika stationer där vi använder oss av redskap. En rejäl syretopp i slutet. Ca 75 minuter.

YOGA Bygger på Hathayogans grunder. Enkla, säkra, trygga övningar med andning, rörlighet, balans och styrka.

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

FAMILJ Glädje, musik och lekfulla rörelser för barn och vuxna tillsammans. Passar bra för barn mellan 3 och 6 år.

JUNIOR Ös för yngre till häftig musik med bra rörelser för hela kroppen. Passar bra för barn mellan 7 och 10år. Föräldrafritt.

ENKEL Jympa och rörelseglädje för dig med intellektuellt funktionshinder. Du tränar kondition, styrka, balans och stabilitet utifrån dina egna förutsättningar. Det viktiga är inte att göra rätt, utan att ha roligt när man rör sig.

FLEX är ett pass som tränar och utmanar din funktionella rörlighet. Träningskänslan är fokuserad med tydliga övningar. Musik ger energi att träna mjukt och dynamiskt. Genom hela passet får du instruktioner och vägledning och kan träna rörlighet utifrån dina egna förutsättningar.

INTERVALL FLEX Under första hälften av passet utmanar du dig i ett tufft intervallupplägg. I flexdelen tränar du din funktionella rörlighet i ett dynamiskt och fokuserat flow. De muskler du trötat ut i intervallavsnittet sträcks ut och blir rörliga, smidiga och avslappnade.

AEROBIC Här bygger vi upp block av stegkombinationer med ösig danskänsla. Det är kondition, koordination och koreografi och passar dig som gillar den utmaningen. Friskis&Svettis Aerobics rymmer också uppvärmning och träning av rörlighet. Förbokas.

STEP Här bygger vi upp block av stegkombinationer med ösiga och kul stegkombinationer på bräda. Friskis&Svettis Step rymmer också uppvärmning och träning av rörlighet. Förbokas.

DANS AFRO Med inspiration från afrikansk dans har vi skapat ett medryckande och suggestivt pass med mycket rytmer och frigörande rörelser. Koreografin är enkel och lätt att ta till sig. Det är bara att härma och släppa loss.

DANS FUEGO Är inspirerat av latinsk musik, rytmer och dansuttryck. Det är lekfullt, det är fritt och kräver ingen exakthet. Stilarna kan vara salsa, mambo, rumba, samba. Härma, släpp loss och ha kul med mycket känsla, attityd och karaktär.

RYGG Anpassad för dig som behöver ta extra hänsyn till rygg och nacke. Här kan du bygga upp styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med säkra rygganpassade övningar

friskissvettis.se/huddinge

till inspirerande musik. Ryggjympans väl utprovade träning och kunniga ledarskap, är ett tryggt sätt att komma igång. Intensitet på övningarna ligger vid start- och basnivå.

SPINNING

I Spinning har du möjlighet att träna din kondition precis så mycket du önskar. Riktigt, riktigt tufft om du så vill, eller lättsamt och mindre svettigt. Spinning finns på flera nivåer. Gemensamt är att ledaren, musiken och stämningen i gruppen peppar, samtidigt som du tränar utifrån din egen förmåga. Du bestämmer motståndet själv. Alla spinningpass är förbokningsbara.

CORE/SPIN Träning av bålstyrka, mage, rygg och hållning i Core följs av konditionsträning i Spinning. Funktionellt och effektivt. Intensiteten ligger på medelnivå.

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/SENIOR Skön konditionsträning i ett lugnare tempo. Passet är 45 minuter.

SKIVSTÅNG/SPIN Ett kombipass med styrka och kondition. Skivstångens styrketräning följs av konditionsträning med Spinning. Passet är 90 minuter och intensiteten ligger på medelnivå.

SPIN/INTENSIV Något för dig som har tränat ett tag och vill ha en rejäl utmaning. Högintensiv konditionsträning i ett tufft och kraftfullt pass. Passet är 75 minuter.

BERGSPASS Ett pass med något lägre musikpuls som förstärker känslan av att du klättrar uppför. Tungt, svettigt och roligt.

GYM

Träna individuellt i Friskis&Svettis gym och bygg upp din styrka med hjälp av maskiner och fria vikter. Styrketräning i gym är effektivt och säkert.

Vill du ha en genomgång och hjälp att göra ett träningsprogram kan du boka en gyminstruktion. En timmes instruktion kostar 150 kr och bokas i receptionen.

UNG PÅ GYMMET Är du 13–15 år kan du träna i vårt gym tillsammans med en vuxen. Kravet är då att du innan träningsstart fått en personlig instruktion (kostnad 150 kronor, bokas i receptionen) tillsammans med den vuxne. Och att ni tränar tillsammans.

ÅLDERSGRÄNSER

→ Åldersgräns på jympan är det år du fyller 13 år. Skivstång och Box är det år du fyller 16 år.

→ Åldersgräns på spinning är det år du fyller 15 år eller i målsmans sällskap, förutsatt att du är 145 cm lång.

→ Åldersgräns på gymmet: det år du fyller 16 år. Tränar du tillsammans med vuxen får du vara 13–15 år och har fått en instruktion tillsammans. Se under texten ung på gymmet.



FOLKETS RÖST

Vilket är ditt värsta träningsminne?



CLAS BJÖRKLUND

Tränar: Gym
Mitt värsta träningsminne är när jag en dag sprang mot Tumba i spöregn och trodde det var 15 km men det visade sig vara 19 km.



BJÖRN KARLSSON

Tränar: Gym
Tränade i den tidigare magträningsmaskinen och tränade så hårt på magmuskulerna att jag dagarna efter var tvungen att äta Ipen för träningsvärken.



THERESE SIWERMALM

Tränar: Jympa och gym
Efter ett medelpass i våras fick jag väldigt mycket träningsvärk. Jag blev inte skrämmd för det utan tränar idag på både passen och i gymmet.



MARIE HÄGGSTRÖM

Tränar: Gym, skivstång och familjejympa
När jag ledde spinning och en motionär segnade ner efter passet. Han hade ingen puls och vi fick göra hjärtkompressioner, men som tur var slutade allt lyckligt.



NIKLAS STACH

Tränar: Gym och löpning
När jag började träna här och var lite osäker så sprang jag på löpbandet. Bredvid mig sprang några personer som går i en högre klass i min skola. Efter att jag tagit en kort paus på löpbandet så skulle jag gå upp igen och ramlade.



EMELIE VARGÅRD

Tränar: Jympa
Mitt minne är från första gången jag tränade spinning. Det var en jämn plåga under hela passet som jag aldrig trodde skulle ta slut. Idag älskar jag spinning - det är den bästa träningsformen.



SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Huddinge 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!

TRÄNA VAR DU VILL

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

FRISKIS&SVETTIS HUDDINGE

bildades 1983 och har i dag ca 4000 medlemmar. Vi erbjuder drygt 60 gruppträningsspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag. F&S Huddinge har 90 ledare, instruktörer, värdar och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

VÄLKOMMEN TILL OSS!

TEXT OCH FOTO FOLKETS RÖST: CECILIA CEDER FOTO:ALEXANDER RUAS, JOHAN KAVING

TESTA FRISKIS&SVETTIS

KOM OCH PROVA ETT VALFRITT TRÄNINGSPASS PÅ FRISKIS&SVETTIS HUDDINGE

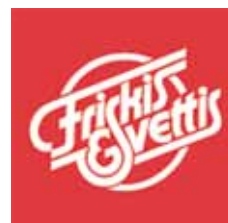
Namn:

Adress:

E-post:

Personnummer:

Erbjudandet gäller för en person vid ett tillfälle, i mån av plats, till och med 30 november 2011.



JAG VILL TESTA:

- Gruppträning
- Spinning
- Gym