

Linköping



**127 PASS
OCH 160 GYM-
TIMMAR VARJE
VECKA!**

FOTO: KRISTOFER HEDMAN

Ett slag för Box

Kul och effektiv träning

Kickar och slag låter våldsamt. Men det är rolig intervallträning som går lätt att anpassa individuellt. **SID 2**

Chef över stad

Marie leder ett världsläger

Marie Reinicke har tränat ledarskap i många år inom scouterna och på spincykeln. Eldprovet kom i somras. **SID 4**

SVETTIGT ÖS
Båda ger järnet. Sofie Karlsson och Kenneth Gudomlund kör sig rejält trötta på ett Boxpass.

LEDARE

Noll tolerans

Friskis&Svettis har absolut noll tolerans mot doping. Vi vill erbjuda en helt dopingfri träningsmiljö. Som ideell idrottsförening är Friskis&Svettis medlem i Riksidrottsförbundet och därmed delaktiga i det arbete mot doping som pågår inom RF.

VI I LINKÖPINGSFÖRENINGEN vaccinerade oss mot doping 2009. Det innebär att vi har en antidopingpolicy som kortfattat innehåller tre mål

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

FÖR ATT NÅ DESSA mål arbetar vi på flera olika sätt. Vi informerar nya medlemmar genom att dela ut ett informationsblad och på hemsidan finns det information om vår antidopingpolicy och handlingsplan.

Vi genomför också oanmälda dopingtester. Föreningens funktionärer är informerade om gällande antidopingpolicy och gyminstruktörerna får utbildning kring doping i sin grundutbildning.

Johan Wass är antidopingansvarig i föreningen. Har du frågor kring doping kan du kontakta Johan på 013-128898.

FÖR ATT BLI ännu vassare i arbetet mot doping kommer vi att utveckla arbetet bland annat genom att:

- Genomföra ännu fler dopingtester.
- Söka fler möjligheter till samarbete med andra föreningar, företag, polisen och beroendecentrum.
- Utbilda och lära oss mer.
- Erbjuder föreläsning/tema om doping för medlemmar.

VI LUTAR OSS INTE tillbaka. Vi är på och vill kontinuerligt arbeta mot doping. Det är vårt ansvar och är viktigt för oss. Vi har noll tolerans och vill erbjuda en till 100 % dopingfri, trygg och säker miljö att träna i. Ha det gott!/Lotta



Läs mer:
dopingjouren.se
friskissvettis.se
rf.se

LOTTA
UTTERSTRÖM,
verksamhetschef
lotta@linkoping.
friskissvettis.se

FOTO: CLAES UTTERSTRÖM

Ett slag för Box



ENERGIFULLT. Sofie Karlsson har kul på Boxpasset.

Det kan verka brutalt med slag och kickar. Men Box är helt enkelt rolig och effektiv träning.

Boxpasset är en blandning av rak, kraftfull jympa och tuff, rolig box- och kampsportsträning. Allt gjort med en positiv attityd och glimten i ögat.

JAG HAR INTE VARIT på ett Boxpass på flera år när jag hänger på Fredriks Sundströms pass en tisdagkväll. En gnutta pirrigt känns det – kommer jag orka, hur gör man de olika box- och kickövningarna och vem ska jag köra i par med?

Passet startar med en kortare tenikgenomgång så man får lite ordning på vad som är uppercuts, raka slag och

crokar. På det följer uppvärmning.

– Vi kör lite slow start, tränar kroppskontroll och kör boxinspirerat, säger Lars Paulsson som lett Boxpass i cirka tio år.

EFTER DET ÄR det dags för att gå ner på golvet och köra en alldeles ”vanlig” styrkedel med armhävningar, situps och andra klassiker. Sedan kommer handskar och mitzar fram och vi kör två och två. En har handskar och den andra håller emot med mitzar, vilket ger en bra träningseffekt säger Fredrik.

– Det blir som ett rejält intervallträ-

TEXT: GUNILLA LINDBERG FOTO: KRISTOFER HEDMAN

ningspass. När man har handskarna på är det bara att köra hårt. Att hålla emot med mitzarna ger också bra träning, inte minst för hållning och bål, men är mindre intensivt.

UTÖVER LEDAREN ÄR det alltid två värdar med på passet så man behöver inte bekymra sig för att det ska bli ojämnt par.

– Det går jättebra att komma själv utan en boxkamrat till passet. Det finns alltid någon att jobba i par med, konstaterar Fredrik.

– Det är bra om man är ganska jämlånga och så får man ju förstås ta lite hänsyn till kapacitet också. Men vi hjälper till att hitta en lagom lång och lagom stark boxpartner på passet, fortsätter Lars.

MIN SPARRINGPARTNER under passet, Xuanloi, passar mig perfekt. Vi har kul och peppar varandra alldeles lagom mycket. Det gör att man tar i lite extra och utmanar sig själv men ändå känner sig helt trygg.

Det är en salig blandning av ålder, kön och träningsnivå på oss som är med på passet. Lite träningsvana är förstås bra



FREDRIK SUNDSTRÖM tycker "krokar" är härliga slag - då får man bra kraft och drag. Regjäla medelpass tillhör favoriterna för egen träning. Och så har det blivit en hel del löpning, cykling och simning inför Klassikern.

LARS PAULSSON kör Boxpass varje vecka men varierar med löpning, cykling, gym och stationsjympa.

att ha men man behöver inte alls vara någon atlet lugnar Lars.

– Alla är välkomna, träningen går att anpassa individuellt. Man kör mot samma person hela tiden så man vet vilken nivå man kan köra på.

Varför ska man gå på Boxpass?
– För att det är roligt! svarar Fredrik och Lars unisont.

Och det är verkligen roligt. Det blir en maffig känsla i hallen när alla kämpar. En del tjoar, många peppar varandra och Fredrik peppar alla. Trots att jag har ett antal Core och Styrkemedelpass i kroppen så känns det dagen efter Boxpasset att några "nya" muskler har fått jobba. Och det kommer definitivt inte dröja flera år innan nästa Boxpass. ●



FOTO: KRISTOFER HEDMAN

FAKTA BOX

Passet är 85 minuter. Du behöver inte ha med några egna grejer – handskar och mitzar finns på plats.

Tre pass i veckan

Tisdagar kl 18.45 i Tannefors med Fredrik.
Fredagar kl 17.00 i Tannefors med Hanna.
Söndagar kl 18.30 i Kanonhuset med Lars.

Håll utkik

Ibland kör Hanna, Lars och Fredrik extrapass där man kan finslipa sin teknik.



En härlig dag

En dag i slutet av augusti fylldes Friskis&Svettis lokaler i Tannefors av präster, vaktmästare, griftegårdsarbetare, kyrkomusiker med flera. Kerstin Jansson, personalspecialist inom Linköpings kyrkliga samfällighet, hade bokad dagen.

Vad innebär en personaldag?

– En gång om året har vi en personaldag med lite olika teman. Det ska vara en "måbradag" som ger en skön start inför höstens arbete. Personalen kommer från många olika arbetsplatser så det är viktigt att ha möjlighet att träffas. Därför ville vi ha dagens alla aktiviteter samlade i samma lokal.

Vad var målet för dagen?

– Vi tycker det är viktigt att det ingår program både för kroppen och knoppen i vårt friskvårdsarbete. Det ska också vara en dag där alla kan delta – helt eller delvis.

Hur såg dagens program ut?

– Träning i olika former ingick förstås där deltagarna kunde välja olika pass såsom spinning, yoga, jympa, core och gym. Det var också två föreläsningar, en av dietist Gunilla Lindeberg om bra mat och efter lunch föreläste psykiater Åsa Kadowaki om konsten att vara närvarande i nuet men också om att förhålla sig det som har hänt och framtiden.

Vilka var med?

– All personal från de åtta församlingarna och kyrkoförvaltningen som ingår i samfälligheten var inbjudna. Och det betyder alla olika yrkeskategorier – allt ifrån de som har rent administrativa och stillasittande jobb till de som jobbar fysiskt hela dagarna.

Vad tyckte deltagarna om dagen?

– Det har varit väldigt positivt respons. Jag har bara fått bra omdömen som att det var roligt, bra blandning på innehållet, god mat och fika, skönt med gott om tid att mingla och prata samt att det var trevligt och professionellt bemötande. ●



KERSTIN JANSSON är nöjd med personaldagen på F&S.

FOTO&TEXT: GUNILLA LINDEBERG



Chef över en stad

Som högsta chef för World Scout Jamboree är Marie Reinicke van vid stora beslut.

World Scout Jamboree är ett internationellt läger med unga scouter från världens alla

hörn. I år var Sverige var värdland för lägret som anordnades på Rinkabyfältet utanför Kristianstad i juli och augusti.

Marie Reinicke var högsta chef för att för att bygga upp denna lägerstad större än Kristianstad. Under två veckor deltog 40 061 scouter från 146 länder och budgeten var på 300 miljoner kronor. Marie är också engagerad i Friskis&Svettis och på torsdagarna hittar du henne på ledarspincykeln i Tannefors.

som funnits bakom. På senare år har jag också ”tränat” på två stora nationella läger med cirka 25 000 deltagare.

VAD KÄNNETECKNAR dig som ledare?

– Andra skulle nog säga att jag har mycket energi och att det också engagerar andra. Själva rekryteringen av personer till olika uppdrag är jätteviktigt men sedan litar jag helt och fullt på de som ska göra jobbet. Och så gäller det att hela tiden hålla i huvudet: vad är det vi gör och varför?

Att träffa en person som Marie Reinicke som lett World Scout Jamboree på deltid och samtidigt tagit masterexamen, fått barn, planerat flytt till nytt hus, lett spinpass med mera kan ju göra att omgivningen känner sig lite matt och otillräcklig. Och visst utstrålar hon energi och effektivitet men samtidigt ett skönt lugn och genuin närvaro i samtalen. Hon är inte heller så lätt att imponera på.

– Kungen som är scout var ju med flera dagar på World Scout Jamboree men honom har jag träffat flera gånger förut. Men det var extra roligt att träffa de tre statsministrarna från Sverige, Danmark och Finland.

ALLRA MEST bär Marie med sig effekten och den härliga känslan från lägret.

– Jag gick runt mycket i lägret och mötte många ungdomar som var helt lyriska över vad de var med om. Det var ett myller av aktiviteter och en härlig multikulturell stämning som jag tror ger förståelse för olika kulturer.

”Vi har ingen avbytbänk” lyder en värdering hämtad från scoutrörelsen. Och det är ju en värdering som i allra högsta grad gäller även för Friskis&Svettis som är en idrottsförening med ett ovanligt mål. Här finns inget målsnöre att spränga och ingen motståndare att knäcka.

KANSKE ÄR det en del av förklaringen till att Marie trivs så väl inom både scoutrörelsen och Friskis&Svettis.

– Jag gillar idéburna organisationer där det finns energi och en kärna. Mäniskor jobbar för att de faktiskt vill det

Snabbfakta Marie Reinicke

- 30 år.
- Masterexamen i Human Resource Management juni 2011. Innan dess PA-linjen (personal- och arbetslivsfrågor).
- Scout från åtta års ålder.
- Spinledare i F&S sedan 2009.
- Leder Spin/medel torsdagar 19.15 i Tannefors.
- Gift med Erik och har en son, Svante, på 15 månader.

”
Jag har
tränat
ledarskap
sedan
tonåren.

Snabbfakta World Scout Jamboree 2011

- 40 061 scoutdeltagare från 146 länder.
- 39 000 övriga besökare.
- 1 300 ideella funktionärer har jobbat med planering i sju år.
- Lägerområdet var lika stort som åtta fotbollsplaner.
- Lägret omsatte ca 300 miljoner kronor och finansierades framför allt av deltagaravgifter.
- Lägret var större än Kristianstad tätort.
- 36 ton potatis, 63 555 liter mjölk och 77 750 bananer gick åt.

FÖRARBETET TILL World Scout Jamboree har sysselsatt Marie i flera år och även uppföljningen kommer ta tid.

– Det är rätt mycket efterarbete med utvärderingar, ekonomi, rapporter med mera, så jag har ordföranderollen ett år till.

Stafettspinnen ska lämnas över till Japan som ska ha nästa World Scout Jamboree 2015. Att förarbetet har tagit tid är lätt att förstå. All logistik med transporter, mat, boende och aktiviteter ska fungera och en hel stad med bank, vårdcentral, affärer, restauranger etc ska byggas upp.

– Vi valde att bygga upp en mer permanent infrastruktur för vatten och avlopp så vi lätt kan ha fler evenemang där. Men säkerhets- och miljöskäl bidrog också till det beslutet. Om vi inte hade dragit in avlopp hade det fått gå fem långträdare med toalettavlopp varje dag från området!

MILJÖARBETET HAR varit viktigt och fått ta en hel del tid och resurser i anspråk.

– Vi var det första engångsarrangemang som fått märkningen ”Håll Sverige Rent”, konstaterar Marie stolt.

För att få uppdraget att leda World Scout Jamboree behöver man förstås ha energi, kompetens och ha visat prov på gott ledarskap innan.

– Jag har fått träna på ledarskap sedan tonåren. Inom scoutrörelsen vågar man tro på unga och jag har fått göra mycket men alltid haft tryggheten med vuxna

och alla kan vara med och påverka.

Hon startade tidigt med sitt första funktionärsuppdrag inom Friskis&Svettis.

– Jag var 13 år när jag blev värd på jympa i skånska Harlösa. Sedan har jag flyttat runt mycket. Först när vi flyttade hit till Linköping kunde jag engagera mig mer långsiktigt och blev spinledare 2009.

MARIE HAR ETT stort intresse för ledarskap och personalfrågor. Hon har läst programmet för personal- och arbetslivsfrågor och byggt på med en tvåårig masterutbildning. Just nu njuter hon av sin första mammalidighet på heltid med Svante, 15 månader. Efter det väntar nya utmaningar.

– Jag söker jobb inom personalområdet och skulle gärna jobba med ledningsfrågor på olika sätt.

MARIES EGEN träning har av förklarliga skäl fått stå tillbaka en del men nu har hon full snurr på ledarspinykeln igen.

– Och så gillar jag att gå på olika pass, gärna kombipass som SkivstångSpin. ●



TEXT: GUNILLA LINDBERG FOTO: MIKAELA GIDLUND

ENGAGERAD. Det är fullt engagemang även på spinningen för Marie Reinicke.

Ny på jobbet

JOHAN WASS är nyanställd på jobbet som samordnare för gym och spinning på Friskis&Svettis. Vad gör du?

– Det är alltifrån utvecklingsarbete till underhåll av maskiner.

Nu har du arbetat en månad. Hur är det på jobbet?

– Givande, inspirerande och utmanande! ●



NÅ JOHAN? johan@linkoping.friskisvettis.se

JAG ÄR EN SPORTFÄNE

JAG HAR VARIT klassens ”SpårtPhone”! Ja, jag blev faktiskt vald till det en gång för länge sedan, när jag som 20-åring kom till Linköping för att börja plugga till civilingenjör på Tekniska Högskolan.

PÅ DEN TIDEN var det inte så vanligt med motionsidrott. Hela Sverige hade kört en stor kampanj ”Häll-i-Form” och på TV visade man varje kväll ”Träna med TV” på en av de två kanalerna – med Bengt Bedrup och Gun Hägglund som de stora idolerna. Sveriges studenter ville inte vara sämre, utan man började med kampanjen ”Student-i-Form”.

DÅ SÅG MAN i stort sett aldrig någon som joggade ute bland bostadskvarteren. Förutom i student-Ryd där studenterna, klädda i vanliga ”vardagsmotionskläder” tog sig upp till elljusspåret i Rydsskogen. Framförallt kunde man betrakta dessa knepiga studenter varje tisdag och torsdag kväll då studentidrottsföreningen LSIF ordnade ”Motionsterrängen”. Det var en tävling mellan klasserna där det gällde att få så många som möjligt att springa, lunka eller gå. Den joggande eller gående studenten anmälde sig hos funktionärerna och gav sig ut på 2,5-kilometersslingan. Så blev det poäng till klassen som räknades ihop, vi korade veckans motionär och som slutkläm på terminen utsågs också den mest aktiva klassen. Det var det som var min uppgift som SpårtPhone – att inspirera och locka med så många som möjligt av mina klasskompisar ut i Rydsskogen.

DET HÄR LÅTER nog som stenåldern, men är bara i slutet av 70-talet... Men visst är det fascinerande att se hur motionsidrottandet sen dess bara växt och växt, och gått från att ha lite av en tontstämpel till att vara riktigt hett – för alla åldrar från barn och ungdom till seniorer. Här har Friskis&Svettis spelat en viktig roll – det ska vara roligt att röra på sig, och det ska finns något att välja på för alla åldrar.

JAG ÄR fortfarande lite av en sportfäne, med ett hjärta som klappar varmt för Friskis&Svettis. Genom åren har jag engagerat mig i olika förenings- och förbundsstyrelser och är därmed också en ”pappersidrottande” sportfäne. ●

KRISTINA THURÉE

F&S-medlem, motionär och

ordförande i Östergötlands Idrottsförbund och SISU



JYMPA = Kanonhuset = Tannefors = Utgår från Kanonhuset **SCHEMA FRÅN 29/8**

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Core mamma Theresa H	9.00 Senior Ulla L		9.00 Station/senior 70 Carin L		9.00 Medel Göran S	
10.00 Senior Gunilla H		10.00 Dans senior Susanne K		10.00 Senior Gunilla H	10.00 Familj 2-6 år Karin/Carin/Linda	
11.45 Rygg Pernilla S	11.45 Medel Ulrika W	11.45 Medel Ylva M		11.45 Styrka/medel Gunilla Li	10.00 Medel Christina A	
				11.45 Bas Anna K	11.00 Bas Rullande	
				14.00 Rygg Lena M-S	11.00 Yoga Ylva M	
16.00 Medel Susanne K				16.00 Medel Angelica S		15.30 Rygg Lotta U
17.00 Medel Christina C	16.30 Bas Marianne K	17.00 Medel 70 Can A		16.00 Medel Maria W	15.00 IntervallFlex Rullande	16.00 Junior 7-9 år Linda L
17.00 Junior 10-12 år Carin P	17.00 Medel Monica T	17.00 Puls/medel Kristofer H	17.00 Medel Ewa B	16.30 Aerobics 1 Linda A		16.00 Styrka/medel Elin N
17.00 Core Helena S	17.00 Medel Niclas K	17.30 Step 2 Jonas K	17.00 Skivstång Tina B	17.00 Box 85 Hanna L		16.30 Medel Sofia/Maria/Anna
17.30 Bas Inger N		18.00 IntervallFlex Sofie K	17.30 Yoga 70 Lilianne F	17.00 Intervall Flex Markus B		17.00 Dans Mikaela G
	17.30 Step 1 Ida C	18.00 Cross/ 90 Magnus A/Ulf J	17.30 Intensiv Max B	17.15 Station/medel 70 Pontus W		17.15 Skivstång Intervall 70 Monica L
18.00 Medel Claes U	18.00 Rygg Lotta W	18.00 Cross/ 60 Karin H/Helen E	18.00 Junior 7-12 år Karin L	17.30 Skivstång Ingrid G		17.30 Puls/bas Marie B
18.00 Skivstång Mats S	18.00 Medel Sofia G	18.15 Medel Anna W	18.15 Cirkelfys* Kristofer H/ Håkan E	Boka via internet. Som medlem kan du boka pass via vår hemsida på Spinning, Indoor walking, Skivstång, Box, CoreSpin, SkivstångSpin, Cirkelfys och Yoga. Mer info på vår hemsida och i receptionerna i Kanonhuset och Tannefors.		18.00 Cirkelfys* Håkan E/ Kristofer H
18.00 Intensiv Hanna L	18.30 Skivstång Johan H	18.30 Skivstång Intervall 70 Anna H	18.30 Enkel Elin H		18.30 Box 85 Lars P	
	18.45 Box 85 Fredrik S	18.30 Styrka/bas Maria B				18.30 Station/medel 70 Maria D
19.00 Medel 70 Gunilla Lu	19.00 Station/medel 70 Pia Ö	19.00 Station/medel 70 Bengt W	19.00 Puls/bas Marita A			19.00 Yoga Margareta D
19.15 Aerobics 1 Alvida Q	19.15 Dans afro Anna B	19.15 Core Gunilla Li/Lotta U	19.15 Medel Catti P-A			19.00 Medel Marcus S
20.00 Puls/medel Anna L	19.30 IntervallFlex Eva L	19.45 Aerobic 2 Ellen S	19.30 Medel Jan D			

*Cirkelfys ingår i både gym- och jympakort.

SPINNING & INDOOR WALKING = Kanonhuset = Tannefors

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.45 Spin/medel Rullande		11.45 Spin/bas Ullacarin B	7.00 Spin/medel Annika K	7.00 IW/bas Marie E	9.30 Spin/medel Åsa C	16.30 Spin/medel Rullande
16.15 Spin/intensiv Ulf C	17.00 Spin/medel Daniel S	11.45 IW/medel Anna V	16.30 Spin/medel Malin E	11.45 Spin/medel Matilda B	10.00 Spin/medel 70 Fredrik B	17.00 IW/bas Maja L/Marie E
17.30 Spin/medel Eva N	17.00 IW/bas Carin L	16.30 IW/bas Maja L	17.00 Skivstång Spin Tina B	16.15 Spin/bas Ingrid A	10.00 IW/medel Rullande	17.00 Spin/bas Maria K
17.30 Spin/bas Marina R		17.30 CoreSpin Eva R	18.00 IW/medel Anna V	17.00 IW/medel Maja L	10.45 Spin/bas Rullande	17.45 Spin/intensiv 70 Jörgen K
18.00 IW/medel Monica T	18.00 Spin/medel 70 Maria S	17.30 Spin/bas Nina R	18.00 Spin/bas Kerstin E	17.00 Spin/medel Anna Bo		18.15 Spin/medel Mats W
18.00 Skivstång Spin Mats S	18.00 CoreSpin Annika K	18.45 Spin/medel Christel R	18.30 Spin/start Christel R	17.30 Spin/medel Tina B		18.30 IW/medel Madeleine S-S
18.45 Spin/medel 70 Anders N	18.30 IW/medel Marie B	19.15 Spin/medel Fredrik B	19.15 Spin/medel Marie R			
19.15 IW/bas Marie E	19.30 Spin/bas Anna Bj	19.30 IW/medel Torbjörn S	19.15 IW/medel Rullande			

GYM TANNEFORS & KANONHUSET

Anläggningarna är öppna 15 minuter efter att gymmet stänger.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
6.45 - 21.00	6.45 - 21.00	6.45 - 21.00	6.45 - 21.00	6.45 - 18.45	9.00-16.45 9.00-12.00	14.30 - 20.00

Träningskort	12 mån	6 mån	3 mån
Allträning	2000 kr	1400 kr	800 kr
1-Träning	1300 kr	750 kr	500 kr
Ungdom jympa (13-19 år)		550 kr	
10-kort Allträning	400 kr		
Terminskort	Termin		
Senior		550 kr	
Junior		200 kr	
Familj		200 kr	
Enkel		200 kr	
Gym funktionshinderade		300 kr	
Specialkort	Special		
Start & Cross		0 kr	
Prova-på 3 ggr		190 kr	
Engångsbiljett medlem		50 kr	
Engångsbiljett icke-medlem		80 kr	



MEDLEMSAVGIFT FÖR 2011 ÄR 100 KR

Du måste vara medlem för att kunna köpa alla träningskort utom Prova-på och Engångsbiljett.

TRÄNINGSKORT

Alla kort gäller 12, 6 respektive 3 månader från inköpsdatum.

ALLTRÄNING

Allträningkort gäller på Jympa, Gym, Spinning och Indoor walking.

1-TRÄNING

1-träningskort gäller på Jympa, Gym eller Spinning/Indoor walking.

UNGDOMSKORT

Jympa för dig som är född 1992-1998. Legitimation ska kunna uppvisas.

TERMINSKORT

Kortet gäller en termin, t.o.m. 2011-12-18.

SENIOR, JUNIOR, FAMILJ, ENKEL

Dessa kort gäller på respektive pass.

PROVA-PÅ

Du får pengarna tillbaka vid köp av träningskort 3, 6 eller 12 månader.

JYMPA

Jympa är Friskis&Svettis egen unika träning med kondition, styrka och rörlighet. Varje ledare väljer sin musik och passen har olika personliga uttryck. Den klassiska jympan finns på start-, bas-, medel-, intensivnivå.

BAS

Varierad och skonsam jympa som bygger styrka, kondition och rörlighet från grunden. Bas är hoppfritt men lite jogging och steg som "lättnar" ingår.

MEDEL

Passar dig som är van att röra på dig. Medel har tuffare tempo. Tyngre övningar varvas med lättare och hopp med hoppfria steg. Medel 70 är helt enkelt ett längre pass.

INTENSIV

Intensiv är för dig som har bra kondition, starka muskler och gillar att träna med mycket hög belastning.

AEROBICS

Block med stegkombinationer med dansig känsla. Finns från mer grundläggande Aerobics 1 till Aerobics 2 som är avancerat.

BOX

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

CIRKELFYS

Träning vid olika stationer med hjälp av skivstångar, brädor, Bosu och Kettlebells. Passet kräver viss träningsvana och kropps-känedom.

CORE

Ett instruktivt pass där du tränar styrka, stabilitet, balans och rörlighet. För dig som är träningsvan.

CORE MAMMA

Bra träning efter graviditeten. Bygg upp och hitta tillbaka till hållning, styrka och rörlighet med genomtänkt träning. De små barnen är välkomna med på passet.

CORE/SPIN

En kombination av Core och Spinning. Core-träning följs av ett konditionspass på cykeln. Funktionell och effektiv träning av bälstyrka och kondition.

DANS

Disco, funk, jazz, latino, rock och swing. Ingen avancerad koreografi, bara härma, släpp loss med mycket känsla och attityd.

DANS AFRO

Ett medryckande pass med inspiration från afrikansk dans med rytmer och frigörande rörelser. Koreografin är enkel, bara att härma och släppa loss. Låt trummusiken och dansstegen bli "ett". En helhetsupplevelse som är kul, söttig och meditativ.



ENKEL

Jympa med enkla rörelser och mycket glädje. Enkeljympan vänder sig till personer med intellektuellt funktionshinder. Var och en deltar på sitt sätt och utifrån sina egna förutsättningar.

FAMILJ

Spring, hopp och lek till glad musik. För barn, 2-6 år, tillsammans med vuxna.

INTERVALL FLEX

Tufft kombipass. Först en intensiv del med kondition och styrka i intervaller. I flexdelen tränar du funktionell rörlighet med ett härligt flow.

JUNIOR

7-9 år, 10-12 år. Kul jympa som är föräldrafri! Föräldrar kan förstas träna samtidigt på annat pass. Bra rörelser för kondition, styrka och balans.

PULS

Jympa med extra konditionsträning. För dig som gillar tempo och inspireras av rörelse-utmaningar. Passet har ett längre konditions-avsnitt. Finns som Puls/bas och Puls/medel.

RYGG

Anpassat för dig som behöver ta hänsyn till rygg och nacke. Tränar styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med säkra övningar. Passet leds av sjukgymnast.

SENIOR

Träning med rörelseglädje och energi anpassad till dig som är äldre. Belastning strax under basnivå. Även Station/senior som är ett 70 minuters seniorpass med extra styrka.

SENIOR/DANS

Ett danspass för dig som är äldre. Rörelserna är enkla men mycket känsla och härligt gung.

SKIVSTÅNG

Enkel och effektiv styrketräning med skivstång. Belastningen anpassar du med vikterna. SkivstångIntervall 70 är ett längre pass med mer konditionsträning. För dig som har träningsvana.

SKIVSTÅNG/SPIN

En kombination av Skivstång och Spinning. Ett skivstångspass följt av ett konditionspass på cykeln. Tuff och utmanande träning.

STATION/MEDEL

Enkel och styrkeinriktad träning. En del av passet tränar styrka i stationer med redskap.

STEP

Pass med danskänsla på step up-bräda. Finns som Step 1 och mer avancerade Step 2.

STYRKA

Ett "rakt" jympapass med power där styrketräningen ges mer tid. Finns som Styrka/medel.

YOGA

Ett lugnt, effektivt och skönt pass som gör gott för både kropp och själ. Ger styrka och rörlighet. Yogapassen bygger på Hahtayogans grunder och är Friskis&Svettis egen yogaform. Finns även som ett längre pass, Yoga 70.

SPIN, CROSS & IW

SPINNING

Konditionsträning på ett säkert och skonsamt sätt. Ledaren, musiken och stämningen peppar. Belastningen bestämmer du. Finns på bas-, medel- och intensivnivå och som kombinationspass med Skivstång eller Core.

CROSS

Crosspasset kombinerar jogging och styrketräning i stationer. Redskapen finns i naturen i form av backar, bänkar, räckan med mera. Två intensiteter – 60 min (6.30-7.30/km) och 90 min (tempo 5.30-6.30/km).

INDOOR WALKING

Konditionsträning som alla kan vara med på. Kliv upp på "walkern", greppa styret och börja gå! Belastning, utgångsställning och tempo varierar under träningen. Känslan är som att svävande jogga i en lätt uppför-backe. I vissa avsnitt jobbar du fritt med armarna och tränar hållning, balans och bälstyrka. Finns på bas- och medelnivå.

GYM

TRÄNA STYRKA

Behöver du rehabilitera en skada, komplettera annan träning eller helt enkelt komma i form? Träningen i gymmet går att variera i det oändliga. I vårt gym är det seriös träning som gäller utan att det blir för allvarligt. Du kan boka tid med en av våra gyminstruktörer både när du börjar träna eller när du har tränat ett tag och vill utvecklas. Fråga om vårt gymutbud i receptionen.

F&S GYM

Öppna Dörrar

Måndagar, fredagar 9.00-12.00 och onsdagar 13.00-15.00 är du som har en funktionsnedsättning och behöver stöd välkommen att träna i gymmet i Tannefors. På dessa tider finns personal på plats som extra stöd i gymmet. Boka tid för instruktion på 013-12 30 92.

Lugna Gymmet

Tisdagar och torsdagar 9.00-11.00 spelar vi lugna musik på lägre volym i gymmet i Tannefors.

Gym Ung

Du som är 13-15 år kan också träna i gymmet. Du och din förälder tar först en instruktion som bokas i receptionen och sedan kan ni träna tillsammans. Gymkort behövs för er båda.



1. Vad är roligast med juniorjympa? 2. Vilken är bästa rörelsen/låten? 3. Vad gör mamma/pappa när du tränar?



BÄSTA KOMPISARNA CHLOÉ PERRET, 7 ÅR OCH BASMA KASTO, 6 ÅR

1. Chloé: Att vi gör olika saker varje gång. Basma: Dansa och springa är roligast. Man härmar ledarna, dom är roliga.
2. Springa är bäst och Shakira är bäst – vi älskar Shakira.
3. Chloés mamma Vanessa är här och ska träna styrkemedel i stora hallen.

JUNIOR-PASS

Måndag
kl 17 i
Kanonhuset
10-12 år

Torsdag
kl 18 i
Kanonhuset
7-12 år

Söndag
kl 16 i
Tannefors
7-9 år



THEA BOHRN, 7 ÅR

1. Det är första gången jag är här på juniorjympan men min storasyster har gått här innan. Och hon tyckte det var kul.
2. Jag tror det blir lekar och spring. Jag är jättenervös nu men det ska bli kul i alla fall.
3. Mamma Jessica jympar samtidigt. Det är bra att det är fönster mellan jympahallarna så man kan vinka till varandra under passet.



HANNAH BILD, 9 ÅR

1. Att man springer och har roligt.
2. Allt är bäst!
3. Mamma Malin löser korsord och läser lite när Hanna tränar. Pappa Andreas kör styrkemedel samtidigt.

LEDARINSPIRATION



VIKTIGT PRAT. Ylva, yoga- och medelledare, och Carin, juniorledare, diskuterar.

DET ÄR KUL att mötas. En lördagseftermiddag i september var det dags för jympaledarna att träffas.

Först kördes ett galet kul medleypass med jympa, afro, dans och annat, där många ledare bjöd på sin favoritlåt. Efter det fika förstas! Och sen prat om hur allt funkar, hur man kan inspireras och utvecklas.

Alla olika funktionsgrupper som till exempel värdar, gym och friluft, har möten och inspirationsträffar varje termin. Och ibland samlas alla till gemensamma möten, utbildningar och inte minst kalas! ●

ÅLDERN INNE?

Det finns kul och bra träning för alla åldrar. Vi ses!

FAMILJELEK

Spring, hopp och lek för barn som är 2-6 år.

JUNIOR

Kul jympa för dig som är 7-9 år eller 10-12 år.

CROSS

Från det år du fyller 13.

INDOOR WALKING OCH SPINNING

Från det år du fyller 13. Det är bra att vara minst 150 cm lång.

JYMPA, STATION, BOX, SKIVSTÅNG OCH CIRKELFY

Från det år du fyller 13.

GYM

Från det år du fyller 16. Från 13 år tillsammans med förälder efter att ni har tagit en gemensam instruktion.

TEXT: ANNA BJÖRK FOTO: MIKAELA GIDLUND



FOTO: ANNA BERG

RÖRLIGT. Can leder Medel/70 och Markus IntervallFlex i vanliga fall. Här testar de graciös rörlighet.