

Örebro



FRISKISFLIRTA
TRÄNA + FLIRTA = SANT
SÅ ÄR DET ENLIGT NA'S LÄSARE SOM
RÖSTAT FRAM F&S SOM ÖREBROS
BÄSTA FLIRTSTÄLLE.
VI FRÅGADE NÅGRA
MEDLEMMAR OM DE
HÅLLER MED.
SIDAN 8



Flexa till dig

Tänj på gränser i nya flexpasset

Följ med på en timmes dynamisk rörlighetsträning där du övar upp din smidighet. Ett perfekt komplement till styrketräningen. **SID 2**

Är du startklar?

Kom igång med skonsam träning

Friskis&Sveltis erbjuder två sköna Startpass för nya och ovana motionärer. Och de är gratis. Vad passar dig bäst, Jympa eller Spin? **SID 4**

SMIDIGA Ledarna Toni och Jennypher är sålda på Flex. Varje torsdag utmanar de motionärernas och sin egen rörlighet på passet de inte visste att de saknade. Häng med du också!

VÄLKOMMEN

Oj, nu blev det djupt...



Häromdagen fick jag en gratistidning i brevlådan. Jag började bläddra i den och den väckte mitt intresse. Den tog upp många djupa frågor och jag hittade en del läsvärt. Antagligen var jag mottaglig för det den här dagen. Är det lite åldersnoja som gör sig påmind eller är det hösten som gör mig ovanligt eftertänksam och melankolisk kanske?

HUR SOM HELST så fastnade jag lite extra för en notis i tidningen. Rubriken var "Det får du ångra". Den handlade om Bronnie Ware, sjuksköterskan som i sin blogg beskrivit vad människor ångrar i livets slutskede.

FEM- I-TOPP LISTAN (kan man kalla det så..?) såg ut så här:
 1. Jag önskar att jag haft modet att leva sant mot mig själv, inte det liv som andra förväntade sig av mig.
 2. Jag önskar att jag inte hade jobbat så mycket (vanligast bland män).
 3. Jag önskar att jag hade vågat uttrycka mina känslor.
 4. Jag önskar jag hade hållit kontakten med mina vänner.
 5. Jag önskar att jag tillät mig själv att vara lyckligare, inte varit så bekväm och låtsats vara nöjd med mitt liv.

VAD VILL JAG SÄGA med det här? Kanske bara skicka med dig en uppmaning att känna efter och fundera på vad du vill. Ställa dig själv frågan då och då. Vad är viktigt för mig? Och att vi kanske inte ska vara så rädda att prova nya saker. Man hoppas ju att man vid livets slut kan tänka:
 – Jisses, vad jag är glad att jag gjorde allt jag ville!
 Det kräver mod att ibland kliva utanför sin bekvämlighetszon. Men tusan vet, om det inte är värt det.
 Om det handlar om träning så hoppas jag att du känner att Friskis&Svettis har dörren öppen för alla att träna och möta nya utmaningar. Ett ställe där du kan fylla på med energi och lust. Och – det är stans bästa ställe om du är redo att våga dig på en flirt. :-)
 Ha en spännande höst! ●

HELENA TRANQUIST, verksamhetschef
 helena@orebro.friskissvettis.se



TRÄNA FLEX
 TORSDAGAR
 KLOCKAN 18.00
 PÅ KVARNEN

FLEX. Träna och utmana din funktionella rörlighet.

FRISKISPRESSEN TESTAR

Flexa till dig

En nyhet på höstens schema är Flex. En hel timmes rörlighetsträning där syftet är att komma ut i stora, optimala och elastiska rörelseomfång med kontroll, balans och stabilitet.

Som den stela skivstångare jag är ser jag flexpasset som en rejäl utmaning. Väljer man att gå på ett rörlighetsfokuserat pass tar det förmodligen emot i lederna om man vanligtvis bara går på pass där ordet "styrka" finns med i beskrivningen.

JAG ÄR INTE ENSAM om att vara rookie i sammanhanget. Det är andra veckan på terminen och flexpasset som ledarna Toni och Jennypher delar på har bara körts med motionärer en gång tidigare.

Även om man kan ana en gnutta nervositet hos Toni så är det få som koncentrerar sig på annat än sina egna rörelser. Magar spänns och kroppar sträcks för att i nästa sekund rullas ihop

eller svepande röra sig över golvet. Det kräver fokus och närvaro för att få flyt. I början av passet tar det emot ganska tidigt i övningarna. Musklerna är stela och ovana.

Till skillnad från vanlig hederlig stretch, där man står still och sträcker musklerna var för sig, gungar vi istället för att på så sätt tänja ut musklerna lite i taget. Efteråt får jag berättat för mig att det kallas dynamisk rörlighet.

– Man får verkligen tänja ordentligt på varje muskel. Jag känner mig smidig som en katt, säger Åsa Dreyfus, som är på passet för första gången.

Föreställningen om att pass med ett lugnare tempo enbart är inriktat på smidighet gör att många kanske avstår från att testa dem.

TEST-RESULTAT

Skala 1-5
 Svettighet 2
 Koordination 3
 Fokus 4

– Många tror att passet bara är bra för rörligheten och inte att man blir starkare av det, säger Jennypher. Det stämmer inte riktigt.

TILL MIN STORA FÖRVÄNING är det flera svettbanddukar som kommer fram en bit in i passet. Ben skakar av mjölksyra och magar spänns i plankliknande övningar. Det är här den andra utmaningen kommer in förutom själva rörligheten. Inte nog med att jag känner mig uttänjd, jag har också fått styrketräning i en annorlunda form. Det här med Flex kan inte bli annat än en ny favorit. ●

SANDRA MALMLÖV, TEXT OCH FOTO

TESTA FLEX

Träna och utmana din funktionella 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. Träningen är fokuserad med dynamiska, tydliga och energifyllda övningar.

VAD TYCKER DU OM FLEX?



ÅSA DREYFUS, 44 år.
 – Det var jätteskönt och nu känner jag mig ordentligt uttänjd. Det känns som om man både blir smidig och stark av det här passet.



KRISTOFFER GRAMNAES, 27 år.
 – Flex är mycket roligare än att bara stretcha. Jag vill bli smidigare och då känns det här som ett bra pass. Det var första gången och jag kommer att gå igen.

LEDARNA



Namn: Jennypher Löfgren, 30 år, och Toni Eriksson, 49 år.
Träningsbakgrund: Jennypher har tränat på Friskis&Svettis i 10 år. Innan dess höll hon på med fotboll, handboll och basket. Anledningen till att det blev Friskis&Svettis var att man kan komma som man är utan någon press.
Toni har simmat sedan han var liten och även löptränat. När han sedan kom på att han ville träna mer allsidigt hittade han Friskis&Svettis. Toni har lett olika typer av pass med anser själv att spinning är hans "bästa gren".
Varför Flex: Det är passet som jag inte visste att jag saknade, säger Jennypher. Det är ett bra komplement till annan träning eftersom det ökar ditt rörelseomfång. Det handlar om naturliga rörelser som underlättar i vardagen. Du ska kunna sitta på huk för att plocka upp något du tappat eller sträcka dig efter något på en hylla.
Tips till den eviga gymmaren: Om du ökar ditt rörelseomfång så kommer du att kunna ta ut rörelserna mer i din styrketräning och på så sätt träna en större del av muskeln. Om du övar upp förmågan att sitta på huk så kommer du att kunna göra djupare knäböj på gymmet.

I HUVUDET PÅ EN ENTUSIAST



JONAS SUNDBERG, TRÄNINGSENTUSIAST

Tokig i träning

Jonas är en hängiven ledare och motionär. Han leder många egna pass på schemat och är sällan sen att hoppa in som vikarie. Hur ofta tränar du egentligen och vad är det som motiverar dig?

– Det blir i snitt 5–6 gånger i veckan. Tre av passen leder jag själv. Anledningen till att jag tränar så ofta är helt enkelt för att jag tycker det är så roligt. Jag motiveras främst av två saker. Det första är att min kropp mår bra av träningen, vilket märks ännu mer nu när jag börjat med rörlighetsträning (Flex). Är övertygad om att kombinationen styrka och smidighet bidrar till att jag är fri från krämpor. Det andra är kicken jag får när jag gått på ett tufft pass och orkat prestera hela vägen. När jag leder pass själv blir den kicken ännu större. Energin som man får ifrån motionärerna är enorm!

Har du någon strategi kring din träning?

– Träningen ska vara allsidig och omväxlande. Kör man alltid samma pass blir det ensidigt vilket kan göra att skaderisken ökar. Variation är bra och roligt.

Tröttnar du aldrig?

– Visst händer det att jag har en låg dag. Jag kommer hem från jobbet, sätter mig i soffan och tänker: "Va skönt det vore att stanna hemma". Men så fort jag sätter på mig träningskläderna blir jag peppad och får ny energi. Jag älskar att träna eftersom jag orkar mer, blir starkare, pig-gare och alertare. Det varken kan eller vill jag vara utan. ●

Namn: Jonas Sundberg. **Ålder:** 46 år. **Gör:** Jobbar hos fönstertillverkaren Enomic. **Leder på F&S:** IntervallFlex, SkivstångIntervall och Cross. **Bästa kvällsmat:** Omelett. **Favoritmuskel:** Gillar att träna deltamuskeln (axlar). **Fritidsintressen:** Ledig tid ägnar jag åt utförsäkring, båten och att umgås med familj och vänner. **Älskar:** En fin offpist-repa. **Hatar:** Energitjuvar.

Starta (gratis) från grunden

Enligt statistiken så är ca 12-13 % av den svenska befolkningen helt stillasittande på sin fritid. Är du en av dem och vill ändra på det? Eller känner du någon som behöver inspireras att komma igång? På Startpasset kan du starta från grunden och det är gratis.

Folkhälsoinstitutet och Svenska Läkarsällskapet råder alla, helst varje dag, att vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 30 minuter. Intensiteten bör vara åmningstone måttlig, till exempel rask promenad. Utöver det ett lite tuffare träningspass någon eller några gånger i veckan, så att du blir svettig och att hjärtat får jobba. Genom det ökar man sina chanser avsevärt att må bättre och få vara frisk. Forskningen visar att vi genom måttlig motion kan så mycket som halvera risken att dö i förtid.

Därför vill Friskis&Svettis få så många människor som möjligt i rörelse och försöker på olika sätt att sänka trösklarna för att komma igång med regelbunden, rolig träning. Ett sätt är att erbjuda gratis Startpass på jympa och spinning. Där kan otränade, rörelseovana eller de som varit sjuka eller skadade få god guidning i sin träning.



JYMPA. Anna Ökvist, som är nydiplomerad Startledare, har lika kul som motionärerna Birgitta och Lisa. Anna tycker att Startjympan har en självklar plats i F&S utbud och vill locka många att komma igång med regelbunden träning.

Belastningen i passet är anpassad för målgruppen och målet är, som alltid, att ha kul under tiden.

STARTJYMPA

I passet som är ca 50 minuter långt tränar man rörlighet, styrka, kondition och balans. Passet avslutas med vila/avspänning och stretch. På passet som vänder sig till kvinnor och män i alla åldrar, träffade Friskispressen Örebro Birgitta Edward och Lisa Hedberg som var på Friskis&Svettis för första gången. De har pratat länge om det, men nu var det dags.

– Vi valde Start för att känna oss för lite grann och se vad vi orkar. Och det här kändes bra, säger Birgitta. Lisa håller med men tillägger.

– Att ligga ner på rygg och göra övningar på golvet kändes lite svårt i början av passet, men gick lättare när jag blivit varm, säger Lisa som hoppas att träningen ska ge henne lite mjukare leder och mindre ont i ryggen.

Deras träning har tidigare mest bestått av lite stavgång på egen hand och ingen av dem har tränat i grupp på länge. Att träna till musik tyckte båda kändes kul och sporrade dem att ta i ända tills musiken tog slut.

– Vi kan mycket väl tänka oss att ta med någon kompis som behöver komma igång. Det här var en bra start, tycker de båda. Och det blir ju enklare när det är gratis.



SPINNING. Engagemanget i gänget går inte att ta miste på. Innan passet ska motståndet och bromsen testas och skorna passas in i sina korgar eller clips. Ledaren Håkan, är mån om att skapa en skön stämning före och under passet.



SPINNING. Lennart Allmyr, som leder passet varannan vecka, har lång ledarerfarenhet och delar gärna med sig av allt han kan.

START SPINNING

I passet som är ca 55 minuter tränar du främst din kondition och benstyrka. Passet vänder sig till dig som är nybörjare på spinning eller träningsovan och behöver starta försiktigt. I början av passet går man i lugn och ro igenom hur träningen är upplagd, hur träningscykeln fungerar och ska ställas in för att passa varje person.

Ledaren, Håkan Kjellin, slår så klart gärna ett slag för träningsformen.

– Alla som kan cykla kan gå på spinning, och med cykelns motstånd bestämmer du själv hur trött du vill bli, säger han och tillägger. Det roligaste är att se förändringen hos motionärerna. De får snabbt bättre kondition och mår bättre, helt enkelt. ●

HELENA TRANQUIST, TEXT OCH FOTO
LOVISA ELFVING, FOTO

FAR®

– Fysisk aktivitet på recept.

Flera vetenskapliga studier visar att fysisk aktivitet har många positiva effekter på hälsan. Därför ordinerar bland annat läkare, sjuksköterskor och sjukgymnaster träning på recept istället för eller ihop med annan mediciner eller behandling. Totalt förskrevs 3 000 recept i Örebro län under 2010, av dessa är det 400 som blir ordinerade eller väljer en gruppaktivitet. Det handlar främst om lågintensiva aktiviteter.

Lämpliga lågintensiva pass på Friskis&Svettis:

- Start jympa eller spinning (gratis)
- Bas jympa, spinning eller Indoor Walking
- Senior jympa eller Cirkelgym
- Yoga 1
- Core
- Styrketräning

Har du blivit ordinerad FaR® och vill diskutera lämpliga träningsformer så kontakta Friskis&Svettis 019-18 26 00, främst dagtid. Har du andra frågor om fysisk aktivitet på recept så kontakta Folkhälsoenheten, Örebro Läns Idrottsförbund 019-17 55 40 eller din vårdcentral.



TRÄNA ALLT UNDER JULSCHEMAT V. 51-1 FÅR DU SOM HAR GRUPP-TRÄNINGSKORT ÄVEN GÅ PÅ GYMMET OCH VICE VERSA. VÄLKOMMEN!

BJUD EN VÄN PÅ TRÄNING

Under vecka 49-50 är det återigen dags för "Move Your Buddy". Du som medlem kan under dessa veckor ta med en vän på gratis träning. Varje dag under perioden lottas fina priser ut till de medlemmar som tar med sig "buddys".

Höstens terminsstartsomgång av kampanjen resulterade i 988 "buddybesök".



MÅNADENS

Snackis i forumet

Kommer det att bli någon förbättring av ventilationen? Golven blir kanonhala under intervallen på skivstängspassen. Det ligger en fuktig hinna över golven och speglarna blir immiga så det tyder väl på att ventilationen ej är helt ok. Man törs inte ta ut rörelserna för risken att drutta på ändan. /Glad motionär

Svar: Vi har kontinuerlig dialog med fastighetsägarna om ventilationen. Det som nyligen gjorts eller är på gång är:

Öster

→ Ett nytt ventilationssystem för spinningen ska installeras i oktober. Förhoppningsvis kan lufttillströmningen till övriga salar ökas i och med det. Fastighetsägaren ser över möjligheterna.

→ Vi ser över städrutinerna som kan påverka golvens ytskikt i salarna och är precis på gång att förändra dessa.

Kvarnen

→ Har nyligen sett över och omfördelat lufttillströmningen i salarna och gymmet.
→ AC aggregaten på gymmet har fått större avrinningsrör vilket gör att vi kan köra mer kyla.
→ Även här ser vi över städrutinerna som påverkar golvens ytskikt.

/André Höglund, gym- och lokalansvarig

Läs mer i forumet på vår hemsida friskissvettis.se/orebro



Triss i stationsjympa

Under flera år har Friskis&Svettis haft Jympa Station/medel på schemat. Det har varit ett uppskattat och välbesökt pass med tydlig styrkekaraktär. I höst var det dags för stationsfamiljen att få tillökning och nu finns även bas och intensiv på schemat.

Station är ett jympapass som ägnar större delen av de 75 minuterna åt att träna styrka. Både i "helgrupp" med enbart kroppen som belastning, och i stationer där man delar upp i mindre grupper och ibland använder enkla redskap som vikter, bräda och käppar. Belastningen på övningarna anpassas till bas-, medel- eller intensivnivå. Men passet är allsidigt. Man tränar både kondition och rörlighet trots att passets fokus är styrka. Övningarna bygger på att motionärerna "härmar" ledaren precis som i vanlig jympa. Musiken är peppande och skapar rätt känsla till de olika delarna i passet och håller koll på tiden i stationerna. ●

HELENA TRANQUIST, TEXT OCH FOTO



Får man glass nu?

Station – när och var?
Station/intensiv måndag kl 18.45 Öster
Station/bas tisdag kl 18.30 Kvarnen
Station/medel torsdag kl 19.00 Kvarnen

TUFFT OM DU VILL. Gummibandet används som ett av redskapen i stationerna på basnivå. Det ger extra belastning i vissa av övningarna. Det är ledarna, Johanna, Susanne, Britta och Anna överens om. Även om de ser ut att dra åt olika håll.

Så här säger ledarna för det nya Station/bas om sitt pass:

"Vi vill erbjuda ett inspirerande och kraftfullt pass där alla känner sig välkomna, från nybörjaren till dig som är van att träna. Du får en ordentlig genomkörare för hela kroppen. Passet bidrar till förbättrad kroppsuppfattning och god träningsteknik som ger effektiv träning. Station bas är för ALLA – utmana dig själv på en tuffare nivå utifrån dina förutsättningar, du bestämmer själv."

Så här sa motionärerna efter passet:

"Bra träning som blir precis så tung som jag vill och orkar."
"Det jobbigaste var att ta sig ur soffan och hit."
"Nu är jag lycklig, svettig och nöjd!"
"Tuffa överkroppsövningar som jag behöver så väl."

Så här säger ledarna för det nya Station/intensiv om sitt pass:

"Vi vill att station/intensiv ska vara rörelseglädje på riktigt tuff nivå som sporrar de redan vältränade att utmana sig själva utöver det vanliga. Vi vill också inspirera till att fokusera på sin kroppsuppfattning och få bättre koll på tekniken i styrkeövningarna."

Så här sa motionärerna efter passet:

"Får man glass nu?"
"En tuff genomkörare där man får allt."
"Vi åker gladeligen 6 mil för detta pass."



TVÅ lokaler - ETT träningskort. Välkommen!

SCHEMAT GÄLLER FRÅN 29 AUGUSTI TILL 18 DECEMBER.

Med reservation för eventuella ändringar.

NYHETER
LÄS MER OM
HÖSTENS
TRÄNINGSNYHETER
PÅ SIDAN INTILL

F&S Kvarnen

Fredsgatan 25

ÖPPETTIDER

Observera att senaste
inpassering är 30
min före stängning

Måndag	07.00-21.30	Fredag	07.00-19.30
Tisdag	07.00-21.30	Lördag	09.30-17.00
Onsdag	06.45-21.30	Söndag	10.00-20.30
Torsdag	07.00-21.30		

Jympa GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.15 CORE MAMMA	F 10.00 SENIOR	F 11.45 BAS	F 11.45 BAS	F 10.00 SENIOR	F 10.00 MEDEL	
11.45 MEDEL		B 11.45 SKIVSTÅNG		F 11.45 PULS/BAS		
16.30 MEDEL	16.30 MEDEL	16.30 MEDEL	16.30 MEDEL	B 16.45 SKIV SPIN 90		
17.00 INTERV FLEX	B 17.00 YOGA 1	17.00 AEROBICS 1	B 16.45 CORE BOSU	B 16.45 SKIV INTERV 70		F 17.00 BAS
17.30 BAS	F 17.15 SKIVSTÅNG	B 17.30 BAS	B 17.15 SKIV INTERV 70	B 17.15 INTENSIV		B 17.00 SKIV INTERV 70
B 17.30 SKIV SPIN 90	17.30 DANS AFRO	B 17.30 DANS AFRO	B 17.30 DANS FUEGO			B 18.00 MEDEL
18.00 AEROBICS 1	B 18.15 BOX 2 75	B 18.00 SKIV INTERV 70	B 18.00 FLEX			
18.30 MEDEL	18.30 MEDEL 70	18.30 MEDEL	18.30 MEDEL			
B 18.30 YOGA 1	B 18.30 STATION/ BAS 75	B 18.30 CORE	B 19.00 STATION/ MEDEL 75			
B 19.00 STEP 1		19.15 INTERV FLEX	B 19.15 BOX 1 75			
		B 19.30 SKIV SPIN 90				

Spinning GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	11.45 PULS	07.00 MEDEL 45			10.30 PULS	
16.00 MEDEL	16.30 MEDEL	16.45 PULS	16.30 MEDEL	15.00 MEDEL	13.30 TEMAPASS	
17.00 MEDEL	17.45 PULS DISTANS	18.00 MEDEL	17.45 PULS	16.30 PULS		17.45 MEDEL
17.30 SKIV SPIN 90	F 19.00 BAS	F 19.30 SKIV SPIN 90	19.00 MEDEL	B 16.45 SKIV SPIN 90		19.00 PULS
19.30 PULS INTERV	20.00 MEDEL					

13 Grenadjärstaden

Bollhallen

Jympa GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.30 MEDEL		18.00 MEDEL				

Träna utomhus

F&S Öster och Karlslund

Ute GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.30 JOGGING/ MEDEL ÖSTER		17.30 tom v 39 CROSS 90 KARLSLUND				

F&S Öster

Hagmarksgatan 56

ÖPPETTIDER

Observera att senaste
inpassering är 30
min före stängning

Måndag	09.00-21.30	Fredag	09.00-19.30
Tisdag	09.00-21.30	Lördag	09.30-17.00
Onsdag	09.00-21.30	Söndag	10.00-20.30
Torsdag	09.00-21.30		

Jympa GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
			11.45 MEDEL		F 10.00 HOPPIS&SKUTTIS	
B 17.15 SKIVSTÅNG	F 17.00 PULS/BAS	17.00 DANS FUEGO	F 16.15 ENKEL	16.30 MEDEL	F 10.00 KNATTE	
17.30 MEDEL	17.30 MEDEL	F 17.30 ÖPPNADÖRRAR	F 17.00 BAS		11.00 DANS	17.00 MEDEL
B 18.30 BOX 1 75	B 18.30 SKIV INTERV 70	18.00 INTENSIV	17.30 MEDEL		B 11.00 BOX 1 75	B 17.30 SKIVSTÅNG
B 18.45 STATION/ INTENSIV 75	B 18.45 CIRKELFYS	B 18.45 BOX 1 75	B 18.45 CIRKELFYS	B 17.15 SKIV INTERV 70	15.30 MEDEL	18.00 INTERV FLEX
		19.00 MEDEL	19.00 SKIV INTERV 70			B 18.45 YOGA 1

Spinning GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00 BAS	F 17.00 GRATIS START	F 11.45 BAS	F 17.00 BAS	11.45 MEDEL	10.00 MEDEL	
18.00 MEDEL	18.00 MEDEL	17.00 MEDEL	18.00 MEDEL	17.00 MEDEL 70		18.15 MEDEL 70
19.15 INTENSIV	19.00 MEDEL	18.30 MEDEL	19.15 INTENSIV			

Indoor Walking GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00 BAS	F 16.45 MEDEL	17.00 MEDEL	16.45 MEDEL	16.30 MEDEL	10.00 MEDEL/BAS	
18.15 MEDEL	17.45 MEDEL	18.15 MEDEL	17.45 BAS			18.30 MEDEL
	18.30 KOMBI 75 Start med cirkelgym		18.30 KOMBI 75 Start med cirkelgym			

Cirkelgym GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
F 10.00 CIRKELGYM SENIOR	17.00 CIRKELGYM					F 17.30 CIRKELGYM
18.00 CIRKELGYM	18.30 KOMBI med INDOOR WALKING 75	18.00 CIRKELGYM	18.30 KOMBI med INDOOR WALKING 75			

PASSINFORMATION

Siffrorna efter passet anger passets totala längd i minuter. Då inget annat anges är passet 55 minuter.

B = Bokningsbart pass
F = Friskiskortet gäller

BOKA PASS

Spinning, Cirkelgym och Indoor Walking:
Samtliga pass och platser är bokningsbara förutom Spin/start.

Jympa och övrig gruppträning:
Samtliga platser är bokningsbara på pass med mindre än eller lika med 40 platser, förutom Jympa/Start.
På pass som kräver utrustning och har fler än 40 platser är 75% av platserna bokningbara.
Övriga pass har enbart drop-in-platser.



Mer information om bokningsreglerna och hur du bokar ett pass finns på vår hemsida, friskissvettis.se/orebro

GRUPPTRÄNING

JYMPA

AEROBICS Ös och flyt med stegkombinationer.
BAS Rejält utan hopp.

CIRKELFYS Tuff träning med fokus på funktionell styrka och teknik.

CORE Funktionell träning med fokus på bålstabilitet.

CORE BOSU Corepass med redskapet bosu.

CORE MAMMA Träning efter graviditeten. Hit får även de små följa med.

DANS Enkla steg med känsla, attityd och karaktär.

DANS AFRO Steg och rytm med inspiration från afrikansk dans.

DANS FUEGO Ösiget och hett med latinska rytmer.

ENKEL Jympa för dig som har en utvecklingsstörning, ger styrka och rörelseglädje i mysig gemenskap.

FLEX Träna och utmana din funktionella rörlighet.

HOPPIS&SKUTTIS Lekfulla rörelser för barn och vuxna tillsammans, barnets ålder 2-4 år.

INTENSIV Tuff genomkörare för vältränade.

INTERVALLFLEX tufft kombipass för kondition, styrka och rörlighet.

KNATTE Kul och bus för barn från 5-7 år, utan vuxna.

BOX Tufft och kul med handskar och mitsar.

MEDEL Högre tempo, en del hopp.

SENIOR Mjuk jympa för äldre, extra rörlighet, inga hopp.

SKIVSTÅNG Styrketräning i grupp.

SKIVSTÅNGINTERVALL Styrka med rejäl konditionsdel.

SKIVSTÅNGSPIN Kombipass med styrka och kondition.

START Skonsam jympa för dig som vill komma igång.

STATION Jympa med styrkestationer och konditionsträning.

STEP Stegkombinationer med bräda.

YOGA Lugnt och meditativt.

ÖPPNA DÖRRAR Jympa för funktionshindrade.

SPINNING

Spinning är effektiv konditionsträning på cykel, inomhus i grupp. Välj nivå som passar dig.

BAS Rejält, med lägre intensitet.

MEDEL Rejäl konditionsträning.

INTENSIV Tufft och nära maxpuls för dig som är vältränad.

SKIVSTÅNGSPIN Kombipass med styrka och kondition.

START Skonsam konditionsträning för dig som är ovan att träna.

PULS Följ din ansträngningsgrad med hjälp av pulsband på medelnivå. Finns även som intervall- och distanspass.

UTE

CROSS Varierad uteträning med jogging och styrketräning i stationer. Passet kräver viss träningsvana.

JOGGING För dig som är en van joggare.

Varierad terräng.

CIRKELGYM

I Cirkelgym styrketränar vi i grupp under ledning av en instruktör. Det är en träningsform som passar sig utmärkt för träning av uthållig styrka. Passet är uppbyggt av olika stationer och de flesta består av gymmaskiner som är speciellt anpassade för den här typen av träning, men även andra typer av stationer och redskap förekommer.

Finns även anpassat för Seniorer samt i kombination med indoor walking.

INDOOR WALKING

Indoor Walking är en enkel konditionsträning som alla kan vara med på. Klv bara upp på "Walkem", greppa styret och börja gå! Hela kroppen engageras och du blir skönt svettigt. Belastningen styr du med en liten ratt, vilket gör träningen precis så lättisam eller tuff som du önskar.

Indoor Walking finns på bas och medelnivå samt kombipass cirkelgym/Indoor walking.

GYM

Gymträning är individuell styrketräning med maskiner och fria vikter. I vårt härliga gym kan du träna styrka på alla nivåer, från rehabilitering till mer utmanande styrketräning.

GYMINSTRUKTION

Gyminstruktörer finns på gymmet fasta tider varje vecka. Bokning kan ske via receptionen på Kvarnen/Öster, eller via telefon. Du måste ha giltigt träningskort för gymmet. Avbokning måste göras senast 3 timmar innan bokad instruktionstid, annars blir du debiterad 100 kr. Avbokning kan göras på Kvarnen/Öster eller via telefon.

ÅLDERSGRÄNS

Från det år man fyller 13 år kan man träna på gymmet tillsammans med vuxen/målsman. Åldersgränsen för att träna själv på gymmet är det år man fyller 16 år. För personer under 18 år krävs målsmans godkännande för att köpa gymkort och börja träna hos oss. Från det år man fyller 13 år kan man träna på de gruppträningspass där träningsredskap används. Rekommenderad längd på spinning och indoor walking är 150 cm.

MEDLEMSKAP

För att ditt träningskort ska vara giltigt måste du vara medlem i F&S Örebro och erllägga en medlemsavgift på 100 kr/år, denna avgift erlläggis separat. För Engångsbiljett och Prova-på-kort krävs ej medlemskap. Om du vill kan du lösa separat medlemskap för 100kr/år och få tillgång till våra medlemsförmåner samt betala medlemspris (50 kr) för engångsträning.

TRÄNINGSKORT

TRÄNA GRUPP ger tillgång till all gruppträning: jympa, spinning, cirkelgym och indoor walking.

TRÄNA GYM ger fri tillgång till träning på gymmet.

TRÄNA ALLT ger tillgång till all gruppträning samt gym.

12 MÅNADER gäller 365 dagar och innefattar jul- och sommarperiod.

6 MÅNADER gäller från inköpsdatum och 6 månader framåt.

3 MÅNADER gäller från inköpsdatum och 3 månader framåt.

KLIPPKORT gäller all träning i mån av plats.

GYMKORT DAGTID för dig som väljer att träna på gymmet dagtid, inpassering vardagar fram till 14.00 och helger fram till 12.00.

FRISKISKORTET omfattar Cirkelgym/senior, Senior, Bas, Hoppis&Skuttis, Knatte, Core mamma, Enkel och Öppna dörrar, samt vissa tider på gymmet. För mer information om Friskiskortets omfattning, se vår hemsida eller kontakta vår reception.

Samtliga kort ger tillgång till våra uteaktiviteter.

Kortpriser

För att köpa kort krävs att du är medlem

TRÄNINGSKORT månads/årskort

ORDINARIE PRIS	3 mån	6 mån	12 mån	Autogiro endast årskort
----------------	-------	-------	--------	----------------------------

Träna grupp	900:-	1400:-	2000:-	175:-/mån
Träna gym	900:-	1400:-	2000:-	175:-/mån
Träna allt	1100:-	1650:-	2500:-	220:-/mån
Träna gym dagtid	490:-	760:-	1200:-	110:-/mån

Inpassering vard. före 14.00 och helg före 12.00

STUD/UNGDOM (-20%)

Träna grupp	720:-	1120:-	1600:-	145:-/mån
Träna gym	720:-	1120:-	1600:-	145:-/mån
Träna allt	880:-	1320:-	2000:-	180:-/mån

FÖRETAGSAVTAL (-10%)

Träna grupp	—	1260:-	1800:-	160:-/mån
Träna gym	—	1260:-	1800:-	160:-/mån
Träna allt	—	1485:-	2250:-	200:-/mån

ÖVRIGA KORT

Klippkort, 12 ggr				550:-
Friskiskort, 20 gånger				400:-

Prova-på-kort 150:-

Med detta kort kan du prova tre gånger på valfri aktivitet kostnaden dras av när du köper 3-mån-, 6-mån-, 12-mån-kort.

Medlemskap per kalenderår 100:-

ENGÅNGSPRISER

Gruppträning/Gym/Ute	70:-
Hoppis&Skuttis/Knatte/Enkel/Öppna dörrar	30:-
Motionär med "fel" korttyp	50:-



BÄSTA FLIRTSTÄLLET

Friskis&Svettis är ett av 101 skäl att älska Örebro. Det är också ett bra ställe att hänga på om man är ute efter kärlek. I alla fall om man ska tro Nerikes Allahandas läsare. Och det gör vi.

I våras bestämde sig IVA att det var dags att göra någonting. Efter en lång och mörk tid med rapportering av tragiska händelser som våldtäkter och mord kände de att det var tid för något ljusare. Något som kunde få oss Örebroare att se det positiva med vår hemstad igen efter den skakiga perioden som varit. Det var då kampanjen "101 skäl att älska Örebro" föddes. Det innebar att man kunde rösta fram sin favorit i olika kategorier. Man kunde bland annat rösta fram "Bästa hak", "Bästa gratisnöje" och "Bästa folkfest". Fem nominerade fanns i varje kategori. Friskis&Svettis blev nominerade i kategorin "Bästa flirtställe" tillsammans med USÖ, Strömpis, Biblioteket och Talangen. Och gissa vad? Friskis&Svettis vann med 64% av rösterna!

Vi blev såklart mycket glada. En ambition som funnits länge på Friskis&Svettis är att våra träningsanläggningar ska vara sköna mötesplatser. "Att mötas är lika viktigt som att träna" säger en av våra tolv värderingar. Att vinna den här "tävlingen" ser vi som ett kvitto på att vi kommit en bit på väg i att skapa de förutsättningar som behövs för att få människor att mötas. För att flirta är väl i allra högsta grad ett sätt att mötas? Och vill man inte flirta till sig kärlek kan man ju alltid flirta till sig en träningskompis, om man känner för det. ●

Friskispressen begav sig till F&S Öster en tisdagseftermiddag för att ta folk på pulsen gällande flirtandet. Vi frågade om de märkt att det flirtas på Friskis&Svettis och om de tror att träningsmiljö i sig inbjuder till flirtande? Läs resultat här intill.

Flirtas det på Friskis&Svettis?



JENS IVARSSON, 31 år, tränar på gymmet.
– Jag kan inte säga att jag lagt märke till något flirtande. Men tränar man ofta och på samma tider så träffar man ju samma människor. Efter ett tag börjar man säkert hälsa och prata.



CAMILLA LUNDQVIST, 41 år tränar Cirklegym, SkivstångIntervall, Spin puls, Indoor walking m.m.
– Jag har inte sett något, men jag kan förstå det. Det är så lättsamt här, ingen prestige. Det finns en positiv anda som gör det lätt att ta kontakt med andra som är här.



ANNELI JUHLIN, 41 år, tränar Cirklegym, Indoor walking, Jympa och Zumba.
– Friskis&Svettis är kanske ett bra flirtställe eftersom folk är lite mer sig själva här?



VICTORIA SPELKVIST, 20 år, åker längdskidor. Kompletteringstränar med Cirklegym och Indoor walking.
– Jag kan tänka mig att det flirtas. Säkert mer på gymmet än på passen. Det är nog lättare att börja prata med varandra där.



MATTIAS BERGSTRÖM, 17 år, är mest på gymmet. Har just börjat prova lite gruppträning. Är fotbollsdomare också.
– De som är här har ju ett gemensamt intresse. Kanske är det därför det flirtas?



PATRIK LINDQUIST, 41 år, tränar i gymmet. Ska nu prova spin.
– Jag började träna förra veckan, så jag vet inte än. Men det låter positivt. Kanske blir det jag som får lägga in en stöt så småningom. Man träffar ju mycket folk här.



JUDITH HENRIKSSON & MATHILDA GUSTAFSSON, båda 15 år, går på Jympa.
– Vi vet inte om det flirtas här. Men vi skulle i alla fall inte vilja gör det. Man är ju helt svettig och röd i ansiktet när man har tränat. Så är det inte så mycket killar på jympan heller.



STAFFAN NILSSON & MARIA SKOGEVALL, 44 och 38 år, tränar det mesta.
– Vi har inte tänkt på det bland motionärerna, men bland funktionärerna finns det många par (vi till exempel). Vi kan tänka oss att det är lätt att börja prata med dem man ofta går på samma pass som. Det är nog vanligt att man börjar prata om ledaren eller passet.

Har du flirtat på Friskis&Svettis? Skriv till oss och berätta. Maila: lovisa@orebro.friskissvettis.se

