

# Tyresö



STÖRRE  
UTBUD  
DAGTID  
SID 2



## Box utvecklas Tyresö bland de första att testa

Friskis&Sveltis i Tyresö har valts ut, som en av tjugo föreningar i landet, att testa det nya upplägget för boxträningen. **SID 8**

## Frukostfika Gott efter morgonjympa

Medlemmarna ville ha morgonjympa. Nu är önskemålet uppfyllt och varje torsdag kl 7.00 drar den igång. Efteråt finns frukost att köpa. **SID 3**

**HÅFTIGT.** Chaleewan Patthapranee och Elinor Sjögren leder boxträningen på torsdagar respektive måndagar. Båda passen är på 85 minuter. På söndagar finns ett pass på 55 minuter med Helen Hansson som ledare. I box arbetar man ofta två och två. Och handskar finns på F&S så att det räcker till alla.

## VÄLKOMMEN

# Vårt mål är ett leende



**J**ag har precis varit med och lett söndagens danspass och jag tänker på det som står på Friskis&Svettis hemsida: "Friskis&Svettis är en idrottsförening med ett för idrottsvärlden ovanligt mål. Här finns inget målsnöre att spränga, inget nät att sätta bollen i och ingen motståndare att knäcka. Här är målet ett leende."

Det känns verkligen som om vi lyckas. Jag möter så

många glada och trevliga motionärer varje dag. Att få jobba i en verksamhet med ett så positivt mål är en fantastisk förmån.

**ANDRA MÖTEN JAG** uppskattar är med alla människor som har kunskaper som jag saknar och som satsar sin tid på något de brinner för.

Kunskaper som jag hoppas att du uppskattar och ser till att utnyttja är den hos våra gyminstruktörer. Du glömmer väl inte bort att det ingår gyminstruktioner i våra allträningkort för säsong och tolv månader.

**PÅ TAL OM** att uppskatta: En förutsättning för att du och jag ska ha en så skön atmosfär att träna i, är alla de personer som engagerar sig ideellt i F&S. Det är ungefär 190 personer i vår härliga förening i Tyresö. Tillsammans erbjuder dom 90 pass och håller lokalen öppen 87 timmar varje vecka. Funktionärerna har olika roller. En del leder pass, andra värdar. Några står i receptionen, några hjälper till med våra lokaler eller t.ex den här tidningen. Våra funktionärer är vårda stor uppskattning för sin insats för oss alla. Jag hoppas att du också kan förmedla det till våra funktionärer och kanske också fundera på om du med vill engagera dig ideellt.

**HÖSTEN ÄR HÄR.** Låt svamparna lysa upp i mörkret. Tag dig tid att, själv eller tillsammans med barn eller en kär vän, gå ut i skogen och sök svampar eller bara njut av vår natur och vår unika allemansrätt. Förresten, gillar du att träna ute, men tycker att det är lite mörkt och läskigt, häng med utegruppen och träna ute tillsammans. ●

RICHARD SVENNBERG, verksamhetsledare  
richard@tyreso.friskissvettis.se

# Nu är utbudet ÄNNU STÖRRE

CoreFlex, Senior Dans och framför allt ett betydligt större utbud på dagtid av olika aktiviteter. Så ser höstens nyheter ut på Friskis&Svettis i Tyresö.

**E**n av nyheterna i höstens schema är CoreFlex, ett 55 minuters kombipass som startar med Core och avslutas med Flex. Träning av bålstabilitet, mage, rygg och hållning i Core följs av rörlighetsträning i Flex. Funktionellt och effektivt.

Och Intervallflex är nu schemalagt från och med denna termin.

Senior Dans är inte schemalagd men dyker upp då och då på fredagar under hösten. Här finns inga rätt och fel. Vi rör oss var och en utifrån egna förutsättningar och har kul tillsammans. Precis som på dansgolvet.

Höstens stora nyhet är dock det breda

utbud som nu blivit på dagtid. Det finns nu fler gruppaktiviteter att välja bland som jympa, spinning, skivstång, core, flex, cirkelgym, cirkelfys, stavgång och dans.

Dessutom finns det också fler gyminstruktionstider att välja mellan under dagtid.

En ytterligare nyhet som uppskattats bland medlemmarna är att öppettiderna på F&S blivit längre både på vardagar och helger. F&S öppnar nu tidigare på morgonen och stänger lite senare på kvällen.

Och efter nyår kommer ännu en aktivitet, Indoor Walking. En ny och mycket uppskattad träningsform. ●



**KOMBI.** CoreFlex är en ny aktivitet i höst och finns på schemat måndagar kl 17 och tisdagar kl 18.30.

# kl 07.00 jympa & fika



THOMAS WINDAHL  
JYMPALEDARE

**THOMAS WINDAHL** leder ett morgonjympapass. Varje torsdagsmorgon är det olika pass. Ett bra tillfälle att lära känna flera av F&S Tyresös duktiga jympaledare.

**M**orgonjympa var ett starkt önskemål i den enkät som alla medlemmar i fjol fick svara på. Nu finns det på schemat. Med fika.

Varje torsdagsmorgon klockan 07.00 drar jympan igång. Då öppnar Friskis redan klockan 06.45.

Morgonpassen är hela tiden olika. De leds av olika jympaledare som alla kör sina speciella pass. Det betyder att en morgon kan det vara baspass och veckan därpå är det kanske medeljympa.

Morgonpassen är med andra ord ett utmärkt tillfälle att lära känna flera av F&S Tyresös duktiga jympaledare.

Det är också en bra start på dagen. Först jympa och därefter frukost. I receptionen kan du nämligen köpa en macka och en kopp kaffe eller te för 20 kronor efter passet.

Frukosten kan man sedan ta med sig i bilen eller på bussen om man inte har tid att äta den på Friskis.

– Man behöver inte hoppa då jag gör det, säger Thomas Windahl då vi besökte hans morgonjympapass i början på september.

– Alla är med efter sin förmåga. Det viktiga är bara att man rör på sig och har kul. ●

## 1. Varför går du på morgonjympan? 2. Tränar du något annat? 3. Har du tränat länge på Friskis?

### MARIA PETTERSON

1. Ett bra sätt att komma igång för en trebarnsmor före jobbet.
2. Cirkelfys, mer jympa och core på kvällstid och på helgerna.
3. Omkring tio år.



### LENA LINDQVIST

1. Morgonjympa var mitt önskemål i den enkät F&S i Tyresö gjorde ifjol. Så nu när man startat morgonjympan går jag självklart på den.
2. Tränar en del jympapass på kvällarna.
3. Tre år.



### DAN GRÖNSTEDT

1. Morgonjympan passar bra eftersom jag tränar på morgnar och dagtid.
2. Andra jympapass och core. På fritiden tränar jag taekwondo.
3. Har bara varit på Friskis&Svettis sedan januari.



## Thomas vill ha fler killar på jympan

### Thomas Windahl kör medel- och intensivjympa, två ganska tuffa jympapass.

– Det beror helt på vilken nivå man själv lägger sig. Idén med Friskis, som jag gillar, är att alla ska kunna vara med. Gamla som unga. Alla tränar efter sin egen kapacitet. Vill man ta det lugnare så gör man det.

### Varför går så få män på jympan?

– Jag tror att det är takten som avskräcker, de tror att man måste röra sig i takt med musiken. Men på Friskis behöver man inte det. Själva idén är som sagt att alla ska kunna vara med.

### Du vill få fler män att gå på jympan?

– Självklart! Jympan är en bra och allsidig träning. Man får rörlighet, kondition och styrka.

**Thomas Windahl är polis och jobbar med utbildning. Han passar också på att då och då köra samma jympapass som han har på F&S med sina kollegor inom polisen.**

– Då är det massor av män med som verkligen gillar upplägget och träningen. Och då pratar vi inte om några direkt veka killar. Jympapassen passar killar.

Thomas har en bakgrund som höjdhoppare på landslagsnivå (2.10). Det märks på upplägget. Friidrottsträningen är ofta väldigt allsidig. Det tycks vara något som Thomas har i "ryggmärgen". ●

**Namn:** Thomas Windahl. **Ålder:** 54 år. **Familj:** Gift med Helena (också jympaledare på F&S Tyresö, två vuxna barn och två bonusbarn. **Yrke:** Polis. **Ledare på F&S:** Sedan tre år tillbaka. **Fritid:** Läser böcker, skönlitteratur. **Det visste du inte:** Thomas dansade balett som ung och jitterbugg som vuxen.



# KomAn – vägar ut i arbetslivet

**VI  
SÖKER  
ÄNNU FLEK  
LEDARE**

**INSPIRATION.**  
Thomas Wirenbark,  
gymnistruktör,  
leder ett pass på  
Friskis&Svettis  
Tyresö för kursdel-  
tagare i KomAn.

## NYA LEDARE PÅ F&S

1. Vilket/vilka pass leder du?
2. Yrke i det civila?
3. Vad gör du på fritiden?

### JAN-ERIK (JANNE) CARLSTEDT

1. Spinning bas.
2. F d kriminalkommissarie.
3. Motionerar, foto, webbredaktör i Älta kulturförening, tränar taichichuan.



### LEENA CARLSTEDT

1. Skivstång.
2. F d avdelningsdirektör på Kammarkollegiet.
3. Tränar, lagar mat, bakar och njuter.



### KJELL LÖFBERG

1. Gymnistruktion.
2. Frilansjournalist.
3. Tränar, skriver på en bok, tittar på teve (nyheter och film).



### HELENA FORSBERG

1. Spinning medel.
2. Präst i Tyresö kyrka
3. Åka skidor, läsa böcker, träffa folk.



### TOBIAS FORSS

1. Spinning medel.
2. Idrotts- & hälsopedagog på Dalskolan i Tyresö.
3. Spelar innebandy.



### ELLEN BERNTSON

1. Basjympa (ej schemalagt 2011).
2. Siminstruktör, kurser i babysim. Hälso-kostrådgivare. Läser hälsopedagogik.
3. Tränar, umgås med familj och vänner.

Spinning, cirkelgym, skivstång och core är fyra gruppaktiviteter som deltagarna i Arbetsförmedlingens och Försäkringskassans KomAn-projekt får prova hos F&S i Tyresö.

**K**omAn är ett treårigt arbetsmarknadsprojekt med EU som medfinansier. Målet är att skapa vägar ut i arbetslivet för vuxna personer med olika typer av funktionsnedsättningar. Projektet är ett samarbete mellan kommunerna i Tyresö, Haninge, Värmdö och Nynäshamn samt Arbetsförmedlingen och Försäkringskassan.

En del i projektet är att ge kursdeltagarna vägledning till ett hälsosammare liv i form av bland annat friskvårdsaktiviteter.

– Det var flera deltagare som aldrig trodde att de skulle klara en timmes spinning. Men alla fixade det. Och cirkelgymmet var kul och omväxlande,

säger Leonard Kihlgren, en av projektets mobiliseringshandledare. Vi hoppas nu att alla ska fortsätta att vara aktiva motionärer på Friskis.

KomAn har två syften, dels att göra det möjligt för deltagarna att förbättra sin egen livssituation och dels att påverka politiken lokalt, regionalt och nationellt mer långsiktigt.

– Kursdeltagarna som är här på Friskis&Svettis just nu går den så kallade mobiliseringskursen. Den vänder sig till personer som behöver extra stöd för att komma igång med studier, praktik eller arbete. Vi prioriterar åldrarna 18-36 år, förklarar handledarna Leonard Kihlgren och Lars-Olof Stenlund. ●

## "ATT VARA VÄRD PÅ FRISKIS&SVETTIS ÄR JÄTTEKUL"

**EMMA ÖSTERBERG** är ny värd för fredagarnas cirkelgym med Thomas Wirenbark denna termin.

– Det är jättekul. Dessutom kan man vara med och träna, säger Emma, som förutom cirkelgym också tränar spinning och i gymmet. Hon har hållt på i drygt ett år.

Det var pappa Claes-Göran Österberg som drog med henne. Han har varit medlem i F&S sedan år 1982. De senaste fem åren i Tyresö-föreningen.

– På lördagar kör vi spinning tillsammans. Men före spinningen tränar vi i gymmet. Jag kör också intensivjympa på måndagar, säger Claes-Göran. Resten av veckan kör jag på mitt jobb. Så jag betalar två gymkort just nu.

Ältorna Emma och Claes-Göran är ett exempel på hur det ser ut på medlemsidan i F&S. Föräldrarna drar med sina barn och många gånger tränar de också tillsammans. ●



**TILLSAMMANS.** Emma och pappa Claes-Göran tränar gärna tillsammans.

# Känslan måste förmedlas med HELA KROPPEN

Då Sandra Hagvil drar igång sina pass på F&S i Tyresö gör hon det med stor inlevelse. Den hittar man hos alla F&S-ledare, men alla gör på sitt eget speciella sätt. Det är charmen med F&S.



## Och vad är din alldeles speciella magi?

– Jag har alltid musik som jag själv älskar. Det är den känslan jag förmedlar. Jag väljer musik som många känner igen, men det måste vara en blandning av både gammalt och nytt.

Och jag använder mitt ansikte. Mimi-ken gör mycket. Känslan och träningen måste förmedlas med hela kroppen.

Sandra berättar att hon sett sig själv träna på bild. Det är ingen vacker syn, men folk och jag ser ut att ha roligt.

## Hur är dina pass, tuffa eller lätta?

– Har nog ganska tuffa pass, med högt tempo men är alltid tydlig med rörelserna. Jag vill verkligen att alla ska kunna hänga med. Använder aldrig mikrofon. Passet ska vara så tydligt att man inte behöver prata bort det.

Är nog en teaterapa som syns och hörs. Folk skulle nog kalla mig för lite smått galen. Tycker om att använda musiken även till annat under ett pass. Finns

det en bit i en låt där det passar att bara stå och klappa händerna så gör vi det. Folk gillar att göra det oväntade, att få skaka på höfterna eller bara skaka loss.

## Började du som jympaledare?

– Först blev det jympa eftersom det var den träningsform jag höll på med. Sedan blev det kibox, dans och fuego. Även här kom utbildningarna i den ordning jag började utöva dem.

## Hur tänker du då du lägger upp ett jympapass?

– Jag använder bara musik som jag själv skulle vilja höra om jag gick på ett pass. Nytt och gammalt. Det ska inte låta som en vinylplatta och inte heller som om man satt på radion. Jag försöker tänka ut lite nya rörelser. Är ingen nyskape av rörelser men en liten förändring känns och gör mycket.

Lägger mycket krut på sista låten. Vill att finalen ska kännas. Att man efteråt känner sig svettig och glad. Försöker bygga mina pass med tanken att: ”Om en person har haft en riktig skitdag och kommer och tränar med mig så ska hon eller han kunna åka hem med ett leende. Och bara känna att livet för en liten stund känns ok”.

## Har du tidigare tävlat eller tränat i någon idrott?

– Aldrig. Har hatat att träna tills jag hittade mitt kall i livet, Friskis&Svettis. ●

**Namn:** Sandra Hagvil **Ålder:** 25  
**Yrke:** Brevbärare i Skogås  
**På Friskis:** Sedan 2008 – ledare medeljympa, dans, fuego, kibox.  
**Fritid:** F&S, annars brukar soffan vara ett säkert kort.  
**Detta visste du inte:** Älskar att städa, helst till riktigt hög musik.



## TILLSAMMANS.

Katarina Hermansson i helrött och Birgitta Ringh i rödvitt delar på Start/Bas-jympan.

FOTO: JOAKIM HERMANSSON

## TVÅ JYMPALEDARE leder tillsammans Start/Bas

**I START/BAS-PASSEN** är det två ledare. Ledaren i helrött visar Start-övningarna för de nya medlemmarna och ledaren i vit tröja visar rörelserna i Baspasset för de som varit med tidigare. Höstens startpass i jympan skiljer sig dock lite från tidigare startpass.

– Nu är det lite mer styrka i passet. Och vi är nere på golvet två gånger, säger Katarina Hermansson som är en av jympaledarna för Start.

Det blir också mindre belastande rörelser i vissa styrkeövningar. Det är mycket betoning på att var och en tar i efter egen förmåga.

Startmotionärer har dessutom möjlighet att träffa ledarna en kvart före passet för att få lite vägledning hur passet går till.

Den röda startledaren har headset och instruerar. Den ”vita” basledaren visar lite jobbigare rörelser eller lägger exempelvis till armar på en benrörelse. Rörelserna för Start respektive Bas följer i sin helhet varandra. Så för den vana Bas-motionären är det bara att följa Bas-ledaren och ta i som vanligt.

## F&S TYRESÖ PÅ FACEBOOK

**FRISKIS&SVETTIS TYRESÖ** har öppnat en egen officiell fansida på Facebook. Adressen är [facebook.com/friskisvettis.tyreso](https://facebook.com/friskisvettis.tyreso) och sidan riktar sig till alla medlemmar i föreningen. Här skrivs om små och stora händelser, ett komplement till hemsidan. Besök gärna sidan och klicka då självklart på gill-laknappen. Då visar du för alla dina vänner var den självklara träningsanläggningen i Tyresö och Älta finns.

Ansvariga för F&S Facebook-satsning är Victoria Malm och Ingela Ling. De har utformat en policy för hur föreningen tänker och agerar i sociala medier.

## Friskis&Svettis Tyresö



Schemat gäller **29 augusti – 16 december** med reservation för ändringar

Aktuellt schema och passbeskrivningar finns på [friskisvettis.se/tyreso](http://friskisvettis.se/tyreso). Plats till skivstång, spinning och cirkelgym bokas via hemsidan eller receptionen, tel 08-742 34 50. Alla pass pågår i 55 min om inte annat anges.

F&S GYM/ÖPPETTIDER						
MÅNDAG 08.00-21.30	TISDAG 07.00-21.30	ONSDAG 08.00-21.30	TORSdag 06.45-21.30	FREDAG 08.00-19.00	LÖRDAG 08.30-17.00	SÖNDAG 09.30-21.00
<b>JYMPA/Stora Hallen</b>						
09.30 Senior Naemi	09.30 Station/senior Håkan	17.00 Medel Helena S-W	● 07.00 Jympa Ledarmix	10.00 Senior/mix Ledarmix	09.00 Bas Helena S-W/Jenny P	10.00 Familj Carina
11.00 Bas Ellen	11.30 Medel Ann	18.00 IntervallFlex Ann	09.30 Senior Håkan/Rune	12.00 Bas Helena H	10.00 Medel Mikaela	16.00 Station/bas Birgitta/Lotta/Inga-Lill
17.00 Bas Carina F	17.30 Start/bas Birgitta/Katarina/Naemi	19.00 Bas Linda	11.30 Medel Tove	16.00 Medel Benny	15.30 Cirkelfys Ledarmix	17.30 Medel Thomas
18.00 Medel Anna W	18.30 Medel Kicki/Mikaela	20.00 Medel Åsa S	17.30 Bas Lotta/Inga-Lill	17.00 IntervallFlex Tove/Kicki		19.00 Dans Richard/Carina/Joakim
19.00 Intensiv Ann/Thomas	19.30 Cirkelfys Ledarmix		18.30 Medel Sandra	● Varierande intensitet, se schema på <a href="http://friskisvettis.se/tyreso">friskisvettis.se/tyreso</a>		
20.00 Dans fuego Richard/Sandra/Carina H			19.30 Dans Afro Mia/Anna W			
<b>JYMPA/Lilla Hallen</b>						
10.00 Skivstång Leena	17.30 Se spinschemat	11.00 Core Ann/Eva E	16.00 Flex Eva E	16.00 Skivstång Leena	09.00 Se spinschemat	17.00 Core Lena K
15.00 Cirkelfys Peter	18.30 CoreFlex Kicki/Tove	18.00 Core Lotta	17.00 Enkel Gun/Katarina		10.00 Skivstång Peter S/ledarmix	18.00 Yoga 1 Carina H/Benny
17.00 CoreFlex Eva E	19.30 Yoga 2, 85 Maria	19.00 SkivstångIntervall 75 Lena L	18.15 Se spinschemat		19.00 Box 85 Chalewan	19.00 Box Helena H
18.30 Skivstång Jenny R						
19.30 Box 85 Elinor						
<b>SPINNING</b>						
11.00 Spinn/bas Janne	12.00 Spinn/medel Helena F	09.30 Spinn/senior Rune	17.00 Spinn/start Kjell	12.00 Spinn/bas Anna Å	09.00 CoreSpinn 85 Solveig/Jenny R	15.00 Spinn/intro v.35 - 38 Ledarmix
17.30 Spinn/medel Erik	17.30 SkivstångSpinn 85 Christian	12.00 Spinn/bas Solveig	18.00 Spinn/medel Kjell	16.00 Spinn/bas Janne	10.30 Spinn/medel Lennarth	16.00 Spinn/medel Eszter
18.30 Spinn/bas Fanny/Lennarth	19.00 Spinn/bas Patrik	17.30 Spinn/bas Kjell	18.15 SkivstångSpinn 85 Peter S/Anna Å	17.00 Spinn/medel Aron	11.30 Spinn Helena F/Ledarmix	17.00 Spinn/distans 75 Patrik
19.30 Spinn/berg 75 Camilla	20.00 Spinn/medel Peter S	18.30 Spinn/medel Tobias	20.00 Spinn/medel Fanny			
		19.30 Spinn/bas Camilla				
<b>CIRKELGYM</b>						
18.30 Cirkelgym Zdravko	18.00 Cirkelgym Kicki	19.00 Cirkelgym Mia	15.00 Cirkelgym Peter A	17.00 Cirkelgym Thomas W		
			19.00 Cirkelgym Andreas			
<b>UTE</b>						
	18.30 Stavträning & Stavcross 75 Ledarmix	10.00 Stavträning Bert/Bengt	18.30 Jogga & Cross 60-75 Kerstin/Bosse/Anna	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;">                 Alla bas- och medeljympapass är barntillåtna (9-12 år) i vuxet sällskap.             </div>		

## JYMPA

Jympa är Friskis&Svettis egen unika träning. Varierad, funktionell och enkel att hänga med i, bland annat för att träningskänslan och lusten att röra sig föds ur musiken.

Åldersgräns är 13 år om inte annat anges.

**BAS** – en skonsam jympa som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden. Hoppfritt, men ger rejäl träning.

### BOX

Box- och kampsportsträning på medelnivå. Vi tränar med handskar och handmitzar.

Åldersgräns 16 år (13 år i vuxet sällskap).

**BOX 1** – träningen är enkel, rejäl, svettig och vi jobbar med grundtekniker.

**BOX 2** – vana från Box 1 eller liknande. Fler tekniker, fler sammansatta sekvenser.

**CIRKELFYS** – funktionell träning i stationer: sträcka, böja, rotera i olika plan. Medelnivå eller något över.

**CORE** – bygger på funktionella, fokuserade övningar som ger styrka för hållning, stabilisering och balans. Medelnivå.

**CORE FLEX** Funktionellt kombipass med fokus på bälstabilitet och rörlighet.

**ENKEL** – för intellektuellt funktionshindrade Enkla rörelser och mycket glädje. Var och en deltar utifrån sina egna förutsättningar.

**FLEX** – funktionell träning med fokus på rörlighet. Aktiv rörlighetsträning i alla rörelseplan.

**INTENSIV** – kräver bra kondition och starka muskler.

**INTERVALL FLEX** Tufft kombipass för kondition och styrka i högintensiva intervaller med avslutande rörlighetsträning.

**MEDEL** – krävande styrke- och konditionsövningar.

**PULS** – rörelseutmaning för dig som är van att jympa och gillar tempo.

**START/BAS** Pass där du själv enkelt väljer belastning, ledarna visar övningar på start- och basnivå.

**SENIOR** – anpassad till äldre. Allsidigt till lugnare musik och tempo.

**STATION** – Styrkeinriktad träning. Baseras på ett jympapass med tillägg för styrketräning i stationer. Bas- och medelnivå. 85 min

**STATION SENIOR** – inleds och avslutas som vanligt seniorjympapass - med ett lättare konditionsavsnitt. 75 min.

**STYRKA** – jympapass med kraft och mer styrketräning än i den klassiska jympan.

### YOGA

Klassiska Hahta-yogans grunder anpassad till vår egen yogaform.

**YOGA 1** – enkla och trygga yogaövningar för andning, rörlighet, styrka och balans.

**YOGA 2** – ett fysiskt mer utmanande och krävande pass än Yoga 1. 85 min.

## DANS

Härliga pass med mycket rytm och takt för dig som älskar att röra dig till musik.



**INSTRUKTION.** Gyminstruktören Robin Åbrandt, som är rullstolsbunden, lät F&S övriga gyminstruktörer prova hur det är att träna i rullstol. Under hösten kommer Robin också att visa gyminstruktörerna hur man instruerar rullstolsbundna.

**DANS** – här blandas disco, func, jazz, latino, rock, swing och du kan hänga på direkt.

**DANS AFRO** – ett medryckande och suggestivt träningspass med mycket rytmer och frigörande rörelser.

**DANS FUEGO** – det är ösigt, det är hett!

Dans med latinska rytmer som salsa, mambo, rumba, samba, cumbia etc.

## TRÄNING FÖR YNGRE

**BARNTILLÅTET** – alla bas- och medeljympapass är barnstillåtna för barn 9-12 år i vuxet sällskap.

**FAMILJ** – spring, hopp och lek till glad musik för barn 2-6 år, tillsammans med vuxna. Ett giltigt träningskort/ familj räcker för fritt deltagande i Familjejympan.

## TRÄNA MED REDSKAP

Åldersgräns 16 år (13 år i vuxet sällskap\*).

**SKIVSTÅNG** – Ösig styrketräning, med skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner.

**SKIVSTÅNG INTERVALL** Tuff styrketräning med 15 minuter extra konditionsträning i intervallform. 75 min.

## SPINNING

Åldersgräns 16 år (13 år i vuxet sällskap\*). Konditionsträning på cykel i flera olika nivåer. Spinning är skonsamt för leder och muskler och samtidigt enkel.

**CORE SPINN** – Core i kombination med konditionsträning med spinning. 85 min.

**SKIVSTÅNG SPINN** – skivstångens styrka samt konditionsträning med spinning. 85 min.

**SPINN/START** – börja tryggt från grunden med rolig, enkel och skonsam konditionsträning. 40 min.

**SPINN /BAS** – passar dig som trivs med

mjukare ansträngningsnivå, och dig som är ny.

**SPINN /MEDEL** – högre tempo, mer driv för dig som är van att träna, har en bra kondition och gillar att utmana dig själv.

**SPINN /SENIOR** – anpassad musik, övningar och tempo.

**SPINN /BERG** – besök "Mount Everest". Mellan bas och medel. 75 min.

## TRÄNA I GYMMET

Åldersgräns 16 år (13 år i vuxet sällskap\*).

**GYM** – styrka med maskiner och fria vikter är ett utmärkt sätt för att bygga styrka och hållfasthet, komplettera annan träning eller rehabilitering.

**CIRKELGYM** – ett gruppträningspass där du tränar styrka individuellt vid olika stationer/maskiner, under ledning av en instruktör. Fokus på uthållig styrka som ger kondition som bonus. Bra för både erfarna och oerfarna.

## TRÄNA UTE

**CROSS** – jogging och styrketräning där redskapen finns i naturen i form backar, bänkar och räcken med mera.

**JOGGING** – fördelarna med att jogga i grupp är flera, t ex för dig som har svårt att komma igång. Från startnivå till tuffare pass.

**STAVTRÄNING** – enkelt, effektivt och skonsam träning.

**STAVCROSS** – kombinerad stavgång och styrketräning i olika stationer med naturen som redskap.

## THOMAS FOGDÖ FÖRELÄSER 27 OKTOBER

Thomas Fogdö kommer till Friskis&Svettis torsdagen den 27 oktober. Missa inte den föreläsningen. Biljetter säljs i receptionen. Där finns också all information kring evenemanget som tid och plats.

## F&S MOT DOPNING

Friskis&Svettis är emot all form av dopning. Som medlem i Riksidrottsförbundet följer F&S de bestämmelser som gäller för alla idrottsföreningar. Det är förbjudet med dopning inom idrotten. Det strider mot medicinsk etik och är förenat med hälsorisker för individen. Det är också olagligt att dopa sig.

Att hantera eller inta förbjudna preparat kan ge fängelsestraff. Ser eller hör du något som liknar användning eller distribution av dopningpreparat i F&S lokaler, ta då kontakt med personalen på kontoret. Läs mer om dopning på F&S hemsida



\*Särskilda villkor gäller



**ROLIG BOX.** Elinor Sjögren, till höger, leder F&S nya boxträning på måndagar kl.19.30 som är 85 minuter. På torsdagar kl 19 håller Chaleewan Pattharapranee, till vänster, i box och på söndagar kl 19 är det ett kortare pass med Helen Hansson.

## Lite mer "free fight" i nya **BOX-TRÄNINGEN**

F&S i Tyresö har utsetts till en av 20 Friskis-föreningar som ska testa det nya upplägget som arbetats fram på Friskis&Svettis Riks.

**D** en nya boxträningen ligger på måndagskvällar klockan 19.30.  
– Ta chansen och tyck till. Nu kan medlemmarna påverka det nya upplägget innan det spikas till vårterminen, säger Elinor Sjögren som leder måndagspasset.  
– Det är bara att komma på träningen. Berätta för mig eller lägga en lapp med synpunkter i receptionen om vad som

är bra och vad man kan förändra. Jag ansvarar för utvärderingen i Tyresö.

**ANN FREDRIKSEN SOM** är träningsansvarig på F&S i Tyresö berättar att Box i princip sett likadan ut hela tiden.

– Vi har vuxit i våra pass från Ki jympa till Box 1 och Box 2. Nu är det dags att ta nästa steg. Alla är nog överens om att det behövs en förändring. Tidigare hette träningsformen Ki Box. Men ifjol

### ELINOR SJÖGREN

**Ålder:** 37 år  
**Familj:** Man och tre barn  
**Yrke:** Projektledare/grafisk produktion på Svensk Fastighetsförmedling.  
**På Friskis:** I cirka tio år.  
**Fritiden:** Förutom att träna fyra gånger i veckan är jag modeintresserad. Jag gillar att shoppa både med kompisar och till mig själv.  
**Något vi inte vet om dig:** Att jag spelat fotboll i 14 år. Började spela som 4-åring och slutade när jag var 18 år.

### CHALEEWAN PATTHARAPRANEE

**Ålder:** 41 år.  
**Familj:** Man och ett barn.  
**Yrke:** Brevbärare  
**På Friskis:** I cirka fem år.  
**Fritiden:** Tränar själv och åker på träningar med min son.  
**Något vi inte vet om dig:** Har tävlat i taekwondo och tränat mycket kampsport och jympa.

ändrades det till bara Box. Och nu ska delar av träningsupplägget ändras.

– Vi märkte att motionären ville ha mer boxträning. Lite mer av "free fight", säger Elinor Sjögren. Det ligger i tiden.

Boxträningen lockar både kvinnor och män. Men som i de flesta gruppaktiviteter så överväger antalet kvinnor i träningslokalen.

I Box arbetar man ofta två och två där ledarna ser till att paren blir något så när jämnstarka.

### Kan alla träna Box?

– Absolut. Jag tycker att det är en bra träning för alla eftersom man själv anpassar nivån. Är du vältränad kan du ta i mycket och hålla ett högt tempo.

– Om du är nybörjare koncentrerar du dig på tekniken och använder lite mindre styrka och ett lugnare tempo. Jag brukar anpassa passet så att både nya och gamla motionärer ska få ut så mycket som möjligt av sin träning.

Denna termin finns tre boxträningar schemalagda. Två 85 minuters träningar där Elinor Sjögren håller i den ena och Chaleewan Pattharapranee i den andra. Det tredje passet är på 55 minuter och leds av Helen Hansson som är ny boxledare denna termin. ●

### DETTA ÄR BOX

→ Box är en blandning av rak, kraftfull jympa på medelnivå och tuff, rolig box- och kampsportsträning. Allt med positiv attityd och glimten i ögat. Box är ett fokuserat och instruktivt pass. Träningen präglas av enkla, funktionella, direkta övningar. Vi tränar med handskar och mitzar.

HAR DU NÅGOT ROLIGT ELLER PINSAMT MINNE FRÅN F&S – SKRIV OCH BERÄTTA!

## Jympaledare kidnappad på Friskis

**Birgitta Ringh** är en av F&S många populära jympaledare. Hon har varit ledare i drygt femton år i föreningen. Här berättar hon om ett speciellt minne under de åren:

” Det mest speciella minne måste ha varit när jag blev kidnappad till min möhippa, det kan fortfarande flera motionärer komma ihåg. Det var på den tiden passen var på kassetband. Den stora skrällen var alltid att man skulle drabbas av bandtrassel. Det trodde jag hade hänt några minuter in på passet när musiken plötsligt stannade. Fick lite panik. Det snurrade runt i huvudet. Hur skulle jag lösa detta?

Då springer plötsligt en kompis fram och drar ner pannbandet för ögonen på mig. Då förstår jag vad som är på gång.



**OVÄNTAT.** Mitt under ett jympapass blev Birgitta Ringh kidnappad.

Egentligen borde jag ha reagerat innan passet för det fanns en vikarie på plats i vita och röda kläder. Men jag var väl så fokuserad på passet så polletten aldrig trillade ned.

Och att min kompis var där var inget konstigt eftersom hon själv var funktionär i föreningen och fortfarande jympar.

Har du själv några speciella, roliga eller pinsamma minnen från Friskis som du vill berätta. Mejla då din historia till [richard@tyreso.friskissvettis.se](mailto:richard@tyreso.friskissvettis.se)