

Södertälje



TRÄNA
TILLSAMMANS
MED FAMILJEN

ÅLDERSGRÄNSER
FÖR VÅRA OLIKA
TRÄNINGSPASS
SID 6.

Box i fokus

Gör dig beredd för kamp

Nävarna knyts och koncentrationen är total. Slag efter slag träffar mitsarna. Box är ett allsidigt och svettigt pass med många utmaningar. **SID 2**

Träna dig klok

Unga mår bra av träning

Att träna allsidigt och ha roligt samtidigt, hjälper unga till bättre resultat i skolan. Starka muskler och bra kondition ökar bland annat koncentrationen. **SID 4**

BOX ÄR ett tufft och explosivt träningspass, inspirerat av kamportsens boxning och sparkar. Gabriella Blomberg gillar utmaningen i passet och koncentrerar sig maximalt under de 75 minuter långa träningen.

VÄLKOMMEN

Det ideella är huvudsaken



"Ju fler kockar desto sämre soppa". Om för många personer samarbetar på en uppgift kommer slutresultatet att bli lidande (Källa: Wiktionary). Jag håller inte med. Ju fler kockar desto *bättre* soppa.

I EN IDEELL FÖRENING är vi beroende av alla dessa kockar. I vårt fall drygt 3600 medlemmar (medlemsantalet i sept 2011) varav 110 stycken ideellt engagerade funktionärer. Alla era idéer och ert engagemang är det som driver vår förening till utveckling. Det är ni som ser till att kvaliteten på våra träningspass är hög. Ni efterfrågar nya intensiteter, bättre öppettider, ser till att öppna på lördagsmorgonen, målar en vägg, flyttar en tavla. Exempelen är många och jag kan fortsätta i evighet. *Engagemanget gör föreningen.*

IBLAND BEHÖVER DETTA MASKINERI lite extra stöd och kraft. Det är där vi anställda kommer in i bilden. Precis nu, i oktober 2011, har föreningen fått sin fjärde heltidsanställda på plats. Stefan Björk startat sin anställning som Träningsansvarig i föreningen. Välkommen Stefan!

Vi anställda har som huvuduppgift att lyssna, ta emot, engagera och inspirera alla engagerade själar. Vi ska hjälpa er att fortsätta blomstra och bidra ännu mer i föreningen. För det är det ideella engagemanget som driver föreningen framåt. Inte vi anställda.

SÅ JU FLER KOCKAR, DESTO BÄTTRE SOPPA enligt mig. Och vi behöver fler kockar. ●

HANNA BATA, verksamhetschef
hanna@sodertalje.friskissvettis.se



GABRIELLA BLOMBERG SIKTAR IN SINA träffar med stor koncentration. Kraftfulla slag, och tuff musik gör Box till ett av Gabriellas favoritpass. En blandning av jympa och kampsport.

Träffsäker träning

Box är ett utav höstens nyheter. Ett pass där box och kampsport möter jympan. Passet är allsidigt med mycket fart och fläkt. Det ger en riktigt adrenalinkick.

FEMTIO FÖRVÄNTANSFULLA motionärer har kommit för att boxas på Friskis&Svettis Södertälje. Det är tisdag och hösten har precis kommit. Ute är det regnigt och vindarna blåser kraftigt.

Gabriella Blomberg är en av motionärerna på passet. Hon tränar det mesta på Friskis&Svettis, har bland annat tränat core, spinning och jympa. Det är svårt att undgå

hennes glädje i rösten när hon berättar om då hon fick veta att Box skulle finnas med på schemat från och med höstterminen.

- Jag hade testat på Box tidigare och gillade verkligen träningsformen. Den ger mig en sån kick, berättar Gabriella.

UNDER PASSET jobbar motionärerna i par. En i paret har boxningshandskar på sig och riktar slag mot de handmitzar som den andra

I HUVUDET PÅ EN UTBILDARE



LOVISA LIND

RÖRISUTBILDARE

Lustfylld jympa under skoldagen

Röris & Mini-Röris används i dag av mängder av skolor och förskolor runt om hela Sverige. Jympapasset utvecklades i syftet att uppmuntra skolelever att röra på sig mer. Lovisa Lind är Rörisutbildare och utbildar lärare/förskolelärare i Södertälje och dess kranskommuner i Röris & Mini-Röris.

Varför ska skolor använda Röris?

När Röris utvecklades under 2003 såg man att eleverna blev mycket lugnare och att de kunde koncentrera sig bättre efter ett träningsmoment med Röris. Rörelse är direkt kopplat till inlärningsförmågan och Röris är ett verktyg som hjälper pedagogerna att få barnen att röra på sig.

Vad behöver man för utbildning för att leda Röris?

Man behöver en endagars kurs för Röris. Mini-Röris kan man köra direkt, utan utbildning. Friskis&Svettis Södertälje erbjuder Rörisutbildning 1 ggr/år. Kursen är även för förskolepersonal som önskar inspiration för Mini-Röris.

Du är själv Rörisinspiratör. Vad är det roligaste?

Det är responsen man får från barnen. Jag märker att de verkligen tycker det är roligt. De brukar vilja turas om att vara den som leder passet. Och de kan själva föreslå att sätta igång ett Rörispass mitt i en lektion om de börjar tappa koncentrationen och fokus på skolarbetet.

Namn: Lovisa Lind **Ålder:** 35 **Bor:** Pershagen **Gör på F&S:** Leder CoreBosu och IntervallFlex. Är även aktiv i föreningens Rekryteringsgrupp. **Arbetar som:** Specialpedagog på Soldalaskolan. **Favoritmusik:** hjärtat **Favoritträning:** just nu är det Intervall/flex, men jag gillar all funktionell träning.

FAKTA OM BOX

- Boxpasset har inspiration från både kampsport och qi gong.
- Deltagarna jobbar två och två under passet. Du behöver inte ha med dig din parkamrat till passet. Det finns alltid en extra person som kan se till att det blir jämna par.
- Friskis&Svettis Södertälje har tre Boxledare. En av dem, Göran, är tidigare svensk silvermedaljör i Taekwondo.
- Du kan välja på två pass/vecka, tisdagar kl. 20.00 och söndagar kl. 16.30. Passen är 75 min.
- En Mits är en boxningskudde som används för att ta emot sparkar och slag under träningen.



fokuserad träning

håller i. Efter varje låt byter man. Den som hade handskar på sig får hålla mitzarerna och tvärt om. Det gäller att vara snabb i bytena så att handskar och mitzar sitter som de ska innan nästa låt börjar.

I MITTEN PÅ GYMPAGOLVET står ledaren för passet, Helena Bergqvist. Hon guidar motionärerna genom olika slag. Det är både uppercuts, krokar och även ett par sparkar.

- Kom igen nu, ta i, ropar Helena åt motionärerna samtidigt som hon visar vilka slag de ska utföra. Motionärerna ger allt. Det är en gymhall fylld med svettiga och energiska motionärer som verkligen fokuserar in i det sista.

BOX UTVECKLADES UTIFRÅN de jympapass på Friskis&Svettis som hade österländsk inspiration, som till exempel Kibalans och Ki-jympa.

- Jag har alltid gillat att träna kampsport på det här sättet. Jag kan inte låta bli att jobba hårt hela passet, svarar Helena på frågan om varför hon valde att bli Boxledare i föreningen.

SVETTEN RINNER FRÅN i stort sett alla motionärer. Lyckligt leende. Nu avslutas

passet med hjälp av Helenas lugna instruktioner. Alldeles nyss dundrade musiken högt ur högtalarna. Allt som hörs nu, är andningen från cirka 50 motionärer, ackompanjerad av regnet som smattrar mot fönstren. ●

REBECCA SUNDHOLM, TEXT
DAVID HÖRNEDAL, BILD



BOXLEDARE

Namn: Helena Bergqvist **Ålder:** 35 år **Tränar:** Box, löpträning/jogg, jympa/dans/ IntervallFlex. **Favoritträning:** Box! Tuff och rejäl träning på gränsen till blodsmak. **Favoritmusik:** Har en förkärlek till lite tuffare musik. Tänk Skunk Anansie, tidig Sahara Hotnights, Garbage, Hole. **Helenas träningsstips:** Våga prova nytt. Utmana & pressa dig själv. Du är så mycket starkare än du tror. Hjärnan gör halva jobbet!

Ung, stark och smart



När man är ung är träningen viktig för många delar av livet. Med starka muskler och bra kondition klarar både kroppen och hjärnan av att lära sig nya saker mycket lättare.

PÅ FRISKIS&SVETTIS KAN ungdomar från 13 års ålder träna på föreningens hela utbud. På spinning och gruppträningen får ungdomar som fyllt 13 år träna själva utan förälder. I gymmet tränar ungdomar 13-15 år tillsammans med sin förälder.

För cirka ett år sedan öppnade Friskis&Svettis Södertälje upp all sin träning för ungdomar från 13 år. Önskemålet fanns både hos ledare och motionärer. Många ville ha ett alternativ till tävlingsidrotten och då passar Friskis&Svettis prestationsfria verksamhet bra.

PÅ GRUPPTRÄNINGSPASSEN var det lättast att starta igång med åldergränsen 13 år. Där handlar det om ett ledarskap som behövs för att säkerställa kvaliteten i passen.

TRÄNING FÖR HJÄRTA & HJÄRNA. Att träna allsidigt som ungdom ger inte bara starkare muskler, bättre kondition och stärkt självförtroendet. IQ:n kan till och med bli bättre.

I GYMMET DÄREMOT behövdes lite mer förarbete. Gymninstruktörerna började fundera på vilka behov ungdomarna hade och tog fram en speciellt anpassad gymninstruktion för dem och deras föräldrar.

- Jag har sett stor skillnad på de ungdomar som jag har instruerat i gymmet. Motoriken är inte fullt lika utvecklad hos en 13-åring som hos en 16-åring, berättar Helene Sundholm, gymninstruktör för juniorinstruktionerna "Junior 13-15".

Helene Sundholm blev klar gymninstruktör i augusti 2011 och tycker tanken att erbjuda träning från 13 år är helt rätt.

- Det är bra att ungdomarna släpps in i gymmet. Med en grundlig gymninstruktion får de lära sig rätt teknik från början, säger Helene.

ATT TRÄNA I UNGDOMSÅREN ger många fördelar. Det gör bland annat att kroppen mår bättre och att självförtroendet stärks. Musklerna blir starkare, konditionen bättre och skaderisken blir mindre. Förmågan att lära sig nya rörelser är som bäst under dessa år.

Det finns också mycket som visar på att ungdomar får bättre förutsättningar för att bli bra i skolan om de rör dig mycket. Det finns

de som till och med menar att ungdomar får högre IQ om de tränar kondition och styrka. En aktiv livsstil gör alltså människan smartare.

PÅ FRISKIS&SVETTIS Södertälje är målet att träningen som riktar sig till ungdomar ska vara säker och ha en hög kvalitet. Men det handlar också om att träna allsidigt och ha kul under tiden.

Förutom styrketräning i gymmet med en förälder erbjuds också gruppträning av många olika slag. Att träna i grupp är ett bra sätt att få varierad träning men också få bekräftelse, vilket ger motivation för positiv utveckling.

I gruppträningen tränas förutom kondition och styrka även rörlighet och flexibilitet. Viktiga ingredienser för att hjälpa kroppen till en bra hållning och se till att kroppen håller sig frisk och skadefri.

DE POSITIVA EFFEKTERNA av träning i ungdomsåren är oändliga. Utmaningen är att göra träningen allsidig och rolig. Friskis&Svettis antar utmaningen och erbjuder därför över 15 olika typer av gruppträning förutom gymträningen.

- Det bästa tips jag kan ge är att testa

**" En aktiv
livsstil
gör oss
smartare"**

TRÄNINGSTIPS FÖR UNGA

- Träna allsidigt. Både kondition, styrka och rörlighet
- Rörligheten skiljer sig mellan dig och dina kompisar. En överrörlig person har ett större behov av att stärka upp och stabilisera i en led
- Träning ger dig bättre koncentrationsförmåga och bättre inlärningsförmåga
- Allsidig träning är nyckel till framgång



Läs mer i broschyren "Träning för unga" som finns i lokalen och på friskisvettis.se/sodertalje

allt. Prova jympa, gym, spin. Testa våra styrketräningsspass som till exempel Cirkelfys, Skivstång och Box. Variera träningen och träna gärna tillsammans med förälder och/eller vänner även på gruppträningen, är ytterligare ett bra sätt att göra träningen roligt, avslutar Helene Sundholm. ●

REBECCA SUNDHOLM & HANNA BATA, TEXT & BILD



GYMINSTRUKTÖR

Namn: Helene Sundholm **Ålder:** 47 år **Tränar:** Yoga. Det är så bra komplement till gymmet. Gillar även Core. **Favoritträning:** Box tror jag skulle bli min favorit om jag bara hinner testa det någon gång. **Favoritmusik:** Jag tänker mest på om det är fel musik. Får inte vara för lugn. **Helenas träningstips:** Gå även om du inte är motiverad.

JULKLAPPSTIPS

Det är dags att börja tänka på julklappar. Redan. På Friskis&Svettis Södertälje fyller vi nu butiken med mängder av användbara grejor. Bara att välja & vraka.



PRESENTKORT

Den bästa julklappen är väl ändå att få "träning"? Köp ett presentkort på valfri valör. I en snygg presentask ger du sen bort den bästa av klappar - träning på ask. Det är bara att gå in till vår reception och lösa ut presentkortet mot ett träningskort.



Skador och olycksfall är ganska ovanliga men ibland händer det som inte ska hända. På Friskis&Svettis Södertälje finns beredskap.



FÖREBYGGANDE SÄKERHET I FRISKIS&SVETTIS SÖDERTÄLJE

- Föreningen har en så kallad Baskplan. Den talar om hur vi ska hantera svåra situationer.
- Bask står för brand, akut skada, sjukdom och kris.
- Alla funktionärer erbjuds HLR-utbildning varje år.
- Föreningen har en HLR-ansvarig som säkerställer och uppdaterar HLR-informationen.
- Vi har en hjärtstartare (defibrillatorer) i receptionen, lättillgänglig.
- Varje gång det händer en olycka skrivs en så kallad incidentrapport. Denna rapport följs sedan upp av ansvarig personal.
- Alla medlemmar som tränar är försäkrade i Folksam. Försäkringen gäller även på vägen till/från träningen på F&S Södertälje.



BARNPASSNING



Varje onsdag kl. 11-13 erbjuder vi barnpassning under tiden du tränar.

Barn mellan 0-10 år är välkomna. Vi leker, sover, busar, kryper, ritar och tittar på film.

Har du små barn som eventuellt behöver ammas eller dylikt så hämtar våra barnpassningsvärdar dig från träningen när det är dags.

Barnpassningen är kostnadsfri för dig som har ett giltigt träningskort.

MINI-RÖRIS

Träning för barn 3-6 år. Sista fredagen i månaden kl. 10.00 (nästa tillfälle 28 okt) bjuder vi in förskolor, föräldralediga, mor-/farföräldrar att ta med barn mellan 3-6 år till rolig jympa.

FÖRBOKNING behövs inte av enskilda personer. Dock önskar vi att förskolor som önskar komma med förskolegrupp meddelar receptionen senast dagen före.

KOSTNAD Träningen är gratis för förskolor samt medlemmar. Icke medlem: 20 kr/person.

Mini-Röris 3
TRÄNING FÖR FÖRSKOLAN OCH HVB

JYMPA

Passen är 55 minuter om inte annat anges. Åldersgräns: 13 år.

Rena bas- och medelpass är barmtillättna, från 7 år.

BAS Enkelt, lättillgängligt och härligt utan hopp. Bygger effektivt och skonsamt upp styrka och kondition. Perfekt både för nybörjare och vanejympare.

MEDEL Passar dig som är ganska vältränad, gillar fart och en del hopp. Uppvärmning, styrka, kondition och rörlighet. Och rörelseglädje!

PULS Fartigt med mycket kondition. Roligt och utmanande. Finns på bas- och medelnivå.

DANS Gillar du att showa så gillar du garanterat danspasset. Inga avancerade koreografier, bara härma, släppa loss och ha kul med mycket känsla, attityd och karaktär.

SKIVSTÅNG Styrketräning i grupp. Effektiv och kul träning med hjälp av skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner.

CORE Funktionell träning med fokus på bålstabilitet. Du tränar med kroppen som belastning och utgår från olika utgångsställningar både på golvet och stående.

CORE BOSU Bosu är en "boll"/balansplatta i ett och samma redskap som kan användas från bägge hållen.

CIRKELFYS Funktionell, sportig träning i stationer. Karaktären är fysträning, modellen är träning vid olika stationer.

INTERVALLFLEX NYHET Tufft kombipass för kondition, styrka och rörlighet. Intervalldelen har högintensiv karaktär och flexdelen tränar du din funktionella rörlighet i ett dynamiskt och fokuserat flow.

FLEX NYHET Funktionell träning med fokus på din funktionella rörlighet och naturliga flexibilitet. Passet är 30 min.

BOX 75 NYHET Är en blandning av rak, kraftfull jympa på medelnivå och tuff, rolig box- och kampsportsträning. Passet är 75 min långt.

YOGA Vårt allra lugnaste pass. Här ligger fokus på andning, rörlighet och att bara uppleva.

YOGA 2 NYHET

Ett fysiskt mer utmanande och krävande pass, som bygger vidare från Yoga 1. Passet är 85 minuter.

SENIOR Lugnt och behagligt. Mycket smidighets- och rörlighetsträning. Härlig musik.

DANS SENIOR NYHET Vi inspireras fullt ut av musik, steg och dansstilar. Rörelserna är enkla, du kan hänga på direkt. Inga avancerade koreografier, bara härma, släppa loss och ha kul.

ENKEL NYHET En jympa för intellektuellt funktionshindrade med enkla rörelser och mycket glädje! Var och en deltar på sitt sätt och utifrån sina egna förutsättningar. Assistent och/eller anhörig är välkommen att vara med kostnadsfritt.

JUNIOR Fartfyllt jympapass för killar och tjejer, 6-12 år. Kul och bra träning för hela kroppen.

TRÄNA TILLSAMMANS

JYMPA Alla rena bas- och medelpass är barmtillättna. Här får barn, 7-12 år, jympa ihop med vuxen. Medlemskap behövs, i övrigt gratis.

GRUPPTRÄNING När du fyllt 13 år kan du träna själv på spinning (om du är över 145cm lång) samt alla gruppträningspass. Alltså även styrkepassen Cirkelfys, Skivstång och Box.

GYM När du fyllt 13 år men ännu inte 16 år, får du träna tillsammans med en förälder. Båda måste vara medlemmar och ha giltiga träningskort samt ha gått på instruktionen **JUNIOR 13-15 ÅR** tillsammans.



SPINNING

Passen är 55 min där annat inte anges.

För att få spinnna behöver du vara minst 13 år (12 år med mäsman) och över 145 cm.

SPIN START Kom igång på kul och trivsamt sätt. Du som är ovan att träna, här kan du tryggt börja från grunden med rolig, enkel och skonsam konditionsträning. Passet är 40 minuter.

SPIN BAS Effektiv, skön konditionsträning på basnivå. Passar dig som trivs med en lite mjukare ansträngningsnivå, eller dig som är van att röra dig och träna, men är ny på spinning.

SPIN MEDEL Ett pass för dig som är ganska vältränad och kan grunderna för spincykling. Utmanande och kul. Finns även 75 min.

CORESPIN NYHET Träning av bålstabilitet, mage, rygg och hållning i Core följs av konditionsträning i Spinning. Funktionellt och effektivt.

GYM

Gyminstruktionstider bokar du på friskisvettis.se/sodertalje eller i receptionen.

INTRODUKTION Gruppinstruktion för dig som har liten eller ingen erfarenhet av styrketräning.

GRUNDINSTRUKTION För dig som är ny i gymmet eller till dig som vill fräscha upp de grundläggande principerna för styrketräning.

FORTSÄTTNING För dig med viss vana av styrketräning. Du har kanske kört ett grundprogram i minst 6-8 veckor och vill nu träna 1-3 gånger i veckan med bra effekt.

JUNIOR 13-15 ÅR Vänder sig till dig som är 13-15 år och som ska börja träna tillsammans med din förälder. Denna instruktion är för er båda och är obligatorisk för dig som ännu inte fyllt 16 år. Läs mer på friskisvettis.se/sodertalje

TRÄNA UTE

Passen startar/slutar i våra lokaler på Wedavägen 18.

Uteverksamheten ingår i ditt medlemskap.

JOGGING Jogging är mångas absoluta träningsfavorit, som egen träningsform eller som komplement till annan träning.

Gäller
29 augusti -
18 december.
Med reservation
för ändringar.

SCHEMA GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.30 Jympa senior ☺			09.30 Dans senior ☺		10.00 Jympa/medel ☺	10.00 Jympa/medel ☺ alt. Jympa/bas ☺
11.30 Jympa/bas ☺	12.00 Spin/bas	11.30 Jympa/bas ☺			10.00 Spin/medel	
					11.00 Dans	
15.30 Enkel			16.30 Jympa/medel ☺	16.30 Core	16.00 Lördagsmix	16.30 Box 75 ✓
17.00 Jympa/medel ☺	17.00 Jympa/medel ☺	16.30 Junior	17.30 Jympa/bas ☺	17.30 Spin/medel		17.00 Spin/bas
17.30 Spin/medel 75	18.00 CoreSpin 75	17.30 Spin/start	17.30 Yoga	17.30 Jympa/medel ☺		18.00 Cirkelfys ✓
18.00 Skivstång	18.00 Jogging	17.30 Jympa/medel ☺	18.00 Spin/bas			18.30 Spin/medel
18.00 Jympa puls/medel	18.00 Cirkelfys ✓	18.15 Core bosu	18.30 Jympa puls/medel			19.00 Yoga 2 (85) ✓
19.00 Flex 30	19.00 Jympa puls/medel	18.30 Spin/medel	19.00 Skivstång			19.00 Skivstång
19.00 Spin/bas	19.00 Yoga	18.30 Dans	19.00 Spin/medel 75			
19.00 Jympa/medel ☺	19.30 Spin/medel	19.30 IntervallFlex	19.30 Cirkelfys ✓			
20.00 Core	20.00 Box 75 ✓					

Tips 1! Kombinera passkl. 18.00 med Flex 30.

Tips 2! Kombinera spin ing med core.

BARNPASSNING
KL. 11-13

TRÄNA TIDIGT!
20 KR/PASS

LÖRDAGSMIX

Dans afro, Dans Fuego, HIT och många andra härliga pass. friskisvettis.se/sodertalje

- Spinsalen (förbokas)
- Lilla Hallen (förbokas)
- Ute (start på F&S Södertälje)
- Stora hallen (på pass mar kerade med ✓ kan plats förbokas)
- ☺ Barn tillåtet Barn 7-12 år kan jympa ihop med vuxen med lem.

GYM & ÖPPET-TIDER

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 - 20.00	09.30 - 18.00	09.30 - 20.30
	18.00 Gym Junior					

PRISER

VUXEN (18 år-65 år)

	12 mån	6 mån	1 mån	Autogiro*
Allkort BÄSTA KÖPET!	3 100	1 900	530	260
Jympa & grupptr.	1 700	1 100	295	BÄSTA KÖPET!
Spin	1 700	1 100	295	
Gym	2 500	1 550	420	215
Tvåföreningskort	3 900			
Fyss (3 mån)	550			

Medlemskap 100 kr/kalenderår tillkommer.

UNGDOM/SENIOR/STUDERANDE

	12 mån	6 mån	1 mån	Autogiro*
Allkort	2 400	1 450	400	200
Jympa & grupptr.	1 300	850	220	
Spin	1 300	850	220	
Gym	1 900	1 200	320	160
Tvåföreningskort	3 900			

TRÄNA EFTER PLUGGET
på torsdagar 16.30
20 kr/pass (eller
giltigt träningskort)

UNGDOM är 13 år - 17 år. Studerande, mot uppvisande av giltigt CSN eller Mecenat-kort.

SENIOR är 65 år och äldre.

***AUTOGIRO** minsta bindningstid 12 månader. Du måste fyllt 18 år.



ENKEL Träna sept-dec på enkeljympan för 200 kr + medlemsavgift (100 kr).

JUNIOR Träna hela året på junior gratis. + medlemsavgift (100 kr/kalenderår). Prova-på-gång 30:-/barn.

ENGÅNGSTRÄNING 50 kr - betalar medlem med giltigt träningskort (jympa, spin eller gym).

90 kr - betalar medlem utan giltigt träningskort samt icke medlemmar.

TVÅFÖRENINGSKORT Gäller för all träning i F&S Södertälje och ytterligare en F&S-förening i Stockholms-regionen. Gäller 12 mån. från inköpsdatum.

FYSS Motsvarar ett allkort under 3 mån. Fysisk träning på recept krävs. Kortet kan köpas 2 ggr.

TRÄNINGSKORTET är personligt.

MEDLEMSKAPET gäller kalenderårsvis och kostar 100 kr/år.

FÖRLORAT träningskort ersätts med en kostnad av 75 kr.

PERSONLIGA TILLHÖRIGHETER som t ex värdesaker, skor och kläder ansvaras ej för.

TRÄNA I ANNAN FÖRENING Medlem med **aktivt träningskort** kan träna i en annan Friskis&Svettis-förening för 50 kronor/gång.

FÖRBOKA PASS på friskisvettis.se/sodertalje, under fliken "Boka pass" eller i receptionen.

FOLKETS RÖST

Hur varierar du **din träning?**



BIRGITTA LINDHOLM, 70 år.
- På gymmet tränar jag två gånger/vecka. Annars tar jag promenader och cyklar. En utmaning var att på semestern cykla fem mil från sommarstället. Bärplockning ger också bra träning!



TOMAS HABEB, 20 år.
- Jag tränar nästan uteslutande på gym, cirka fyra gånger per vecka och varierar egentligen bara tiderna. Ibland joggar jag men det är roligare att cykla.



JESSICA JANSSON, 32 år.
- Jag kör bara på gymmet eftersom målet med min träning är att stärka ryggen. Jympapassen är jag inte vidare förtjust i. Men jag är ute och dansar några gånger i månaden.



JOHANNA EKLÖF, 31 år.
- Det blir gymmet ett par gånger i veckan för att få styrka, efter ett alltför stillasittande jobb. Annars springer jag cirka 5 km 1-2 gånger per vecka för konditionen. Målet är att genomföra Stafetvasan med jobbet.



ADAM EKBLOM, 21 år.
- Eftersom jag tränar innebandy fyra gånger och därtill löptränar ett par gånger per vecka så kompletterar jag med styrketräning. Ena dagen blir det överkropp och andra dagen benen. Spinning skulle vara kul att testa i framtiden.



MADELEIN MUSTONEN, 26 år.
- Det blir väldigt mycket promenader och löpning. När jag styrketränar har jag bara lättare vikter eftersom jag inte vill bygga några biffiga muskler. Jag kommer prova boxpassen.



VÄLJ PÅ 51 OLIKA GRUPP- TRÄNINGSPASS I HÖST.

Friskis&Svettis Södertälje är en ideell förening som erbjuder träning för alla åldrar. Som medlem i Friskis&Svettis får du inte bara nya träningsvanor och bättre hälsa. Du får dessutom:

FRISKISPRESSEN ÄR SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING Medlems-tidningen Friskispresen som utkommer sex gånger per år.

FÖRSÄKRING Olycksfallsförsäkring som gäller alla träningstillfällen och för resa till och från träningen.

UTVECKLA DIN TRÄNING Fråga våra ledare & instruktörer om träning.

TRÄNA VAD DU VILL Du som har giltigt träningskort hos oss betalar bara 50 kronor för en engångsträning på annan F&S-förening i Sverige.

VARA MED ATT PÅVERKA Delta på års-mötet - du har rösträtt.

FRISKIS&SVETTIS SÖDERTÄLJE bildades 1985 och har idag 3800 medlemmar. F&S Södertälje har dessutom 110 ideella funktionärer som är ledare, instruktörer och värdar.

VÄLKOMMEN TILL OSS!

Höstlovsträna för en tia

Är du mellan 13-19 år och har höstlov? Träna på Friskis&Svettis Södertälje för 10 kronor/träningstillfälle.

Erbjudandet gäller 31 okt--6 nov, inpassering senast kl. 15.00. *Obs!* Du måste fyllt 16 år för att få träna i gymmet på egen hand. Mer information om åldersgränser och schema, se friskissvettis.se/sodertalje



SÖDERTÄLJE