

Västerås



Nu är det dags för
FACKELLOPP!
Söndag den 23/10
Läs mer på sid 4.



Från napp till löständer

Träning för alla

Med nästan 150 pass i veckan finns det något som passar alla och för alla åldrar. Här finns bredd, variation och stor chans till rörelseglädje. Ung som gammal. **SID 2**

Variera mera

Våga prova något annat

Tänk om du skulle äta samma maträtt varje dag, vad tråkigt det skulle bli. Precis som med allt annat så är det bra att variera sig, även när det gäller träning. **SID 4**

TRÄNING FÖR ALLA åldrar och för hela familjen. Med nästan 150 pass i veckan finns det något för alla.

VÄLKOMMEN

Ett träningspass kan lösa problem

Jag är otrogen! Under många år har jag varit trogen samma typer av pass. Men på senare tid har jag upptäckt att det är viktigt för mig att variera och anpassa träningsformen beroende av dagsformen och vad jag känner för just då. Jag känner mig också stimulerad av att få möta nya ansikten, lyssna på ny musik och att få prova något nytt.

SJÄLVKLART BLIR JAG FYSISKT starkare genom träningen. Men för mig personligen innebär träningen minst lika mycket att jag fyller på med energi, jag blir fylld av kraft och inspiration. Många gånger kommer jag direkt från jobbet lite trött och sliten med en hel del obesvarade frågor och problem surrande i huvudet. Efter ett träningspass är problemen inte lika stora och svårösta längre och många gånger har det hänt att lösningen eller svaret trillat på plats på väg hem från träningspasset.

LIKA VIKTIGT SOM det är för mig att möta människor i träningslokalen lika viktigt är det att hitta tillfällen med stillhet och tystnad. Ett sådant tillfälle är älgjakten. Att få sitta på ett älgpass tidigt på morgonen, se solens första strålar bryta sig igenom morgondimman, lyssna på bäcken som porlar och till fåglarna som just vaknat, är en fantastisk upplevelse.

ATT FÅ SKJUTA EN ÄLG är för mig inte det viktigaste utan det är upplevelsen av att få följa naturens färd från tidig morgon till sen kväll. Man skulle nog kunna säga att älgjakten är ett alibi för mig så jag kan få gå ut och sätta mig i skogen och bara njuta av vad naturen har att ge. Vid ett sådant tillfälle fyller jag på rejält med energi och inspiration.

Nu ser jag fram emot vår tillbyggnation på Björnövågen och att den ska bli klar. När du sitter med den här tidningen i handen hoppas jag att tidsplanen håller och att en invigning är nära förestående. ●

ANDERS FALLGREN, ordförande
styrelse@vasteras.friskissvettis.se



FRÅNNAPP TILL LÖSTÄNDER

Friskis&Svettis har en väl förankrad verksamhetsidé vilken är att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. I denna artikel ska vi göra en djupdykning ner i påståendet ”för alla”.

Tanken är att oavsett hur gammal eller ung du är, om du har höga ambitioner med din träning, behöver rehabilitering eller bara gillar att svettas då och då så ska Friskis kunna erbjuda något för dig. Men kan detta verkligen stämma? Kan farmor finna rörelseglädje och känna sig tillfreds i samma träningsmiljö som det 14-åriga barnbarnet? Kan det vara så att danstokiga, löparsugna och muskelbyggare kan hitta något som passar dem under ett och samma tak? För Friskis är svaret: Självlklart!

I VÅRA TRÄNINGSKLOKALER ska det vara möjligt för hela familjen att träna tillsammans. Klättra på stegen, från ung till gammal. Vilken väg väljer du? Redan från 3 års ålder kan du få testa på dina första jympasteg hållandes en vuxen i handen på vår familjejympa. När du sedan fyllt 7 år kan du istället ha roligt med kompisarna på juniorjympan. När du har blivit tonåring får du som är 12-15 år träna gratis på utvalda pass, titta efter markeringen ”GU” i schemat.

BEHÖVER DU REHABILITERING finns startpass och ki balans. Känner du för att slita ont finns exempelvis höstens nyhet HIT. I cirkelgymmet kan du hitta alla åldrar och ingen är för gammal eller ung för ett riktigt skönt joggingpass. På Friskis i Västerås erbjuds nästan 150 pass i veckan vilket talar sitt tydliga språk. Här finns bredd, variation och stor chans till rörelseglädje. Här kan alla hitta just sin favoritträning. Och vem vet, det kanske finns pärlor därute som du ännu inte vågat prova?

PÅ NÄSTA SIDA går vi igenom en liten del av Friskis gedigna utbud. Ett utbud som är tänkt att kunna bidra till rörelseglädje oavsett var i livets alla skeden du befinner dig. Några ledare presenterar kort sin specifika träningsform. Se efter om det är något som passar dig eller varför inte någon närstående som ännu inte har tagit chansen att träna sig till ett leende. ●

MARIA NILSSON, TEXT



TRÄNING FÖR ALLA

→ RÖRIS

Röris är ett toppenverktyg för pedagogen att ta till i klassrummet som pausgymna, som uppvärmning i idrottshallen eller på friluftsdagen. Hela eller delar av passet, ute eller inne, allt fungerar! Röris är ett pass fullt av energi som på ett lekfullt sätt fångar och inspirerar alla. Alla kan vara med, från fröken i plisserad kjol till eleven i gymnahallen. Det är underbart att se all rörelseglädje bland barnen.

Susanne Carlsten, ledare i jympa puls medel, kursledare i röris

→ ENKELJYMPA

Enkeljympa använder enkla rörelser men kännetecknas trots det av fullt ös och mycket glädje! Den vänder sig främst till personer med intellektuell funktionsnedsättning men ALLA är välkomna. Vi tränar kroppens grundfunktioner och flera av övningarna bidrar extra till kroppsmedvetenhet, hållning och balans. Musiken är medryckande och lätt att röra sig till. Det bästa med träningsformen är att vi har väldigt roligt! Alla är med och jympar efter egen förmåga och på sitt eget sätt!

Kia Segerqvist och Frida Foborg, ledare i enkeljympa

→ JYMPA MEDEL

Jympa medel är en träningsform som passar väldigt många och kan bli en riktig utmaning. Du kör igenom hela kroppen, du kan själv välja hur mycket du vill ta i och du tränar både kondition, rörlighet och styrketräning till bra och peppande musik. På ett pass finns en gedigen blandning av människor: från tonåringar till pensionärer. Medelpass är ofta välbesökta och stämningen blir fantastisk när all denna positiva energi från motionärerna och ledaren flödar i salen. En skön känsla infinner sig efteråt när man är helt slut och väldigt nöjd med sig själv.

Victoria Lundström, ledare i medeljympa.

→ STARTSPINNING

Startspinning passar alla, från ungdom till senior, från de som är nyfikna på spinning som träningsform till de som behöver rehabilitering. Passet börjar med en ordentlig genomgång innehållandes inställning av cykeln, positioner, teknik och säkerhet. Vi cyklar sedan i ca 35 min men med all information innan så tar passet cirka 50-55 min. Det bästa med startspin är att man snabbt tränar upp sin kondition och trots att vi jobbat på ordentligt behöver du inte oroa dig för träningsvärk dagen efter. Passet sker till peppande musik och du känner dig glad och stärkt efter genomfört pass.

Tommy Sahlin, ledare i startspinning.

→ SENIOR

Typiskt för t ex Seniordans är dansglädje! Vi rör oss till musiken och låter den bestämma uttryck och känsla. Det passar de som vill ha ett lite lägre tempo och inte så mycket krångel eller inte så komplicerat. Det bästa med den här träningsformen är att man får släppa loss till musiken, opretentiöst och kravlöst.

Monica Forsberg, ledare i dans senior och seniorjympa

MARIA NILSSON, TEXT

VISSTE DU ATT...

- Vår yngsta medlem är 2 år och vår äldsta är 92 år.
- Vi har flest medlemmar i åldrarna 21-30 år.
- 148 är barn mellan 0-12 år och 1 612 är ungdomar mellan 13-19 år.
- Vår yngsta funktionär är 18 år och vår äldsta är 76 år.

I HUVUDET PÅ EN MOTIONÄR

Musik, rytm och rörelse är A och O

STINA JÄRVÅ
PENSIONÄR



Namn: Stina Järvå **Ålder:** 89
Gör: tränar, målar i olja, går ute i skogen, leder kurser i musik- och konsthistoria. **Tränar:** jympa och på gymmet.

När började du på Friskis?

– När jag var 70 år tror jag, för 19 år sedan.

Hur ofta tränar du och vad tränar du?

– Två gånger i veckan blir det Jympa och sen lite gym. Seniorjympa tycker jag är lite lamt för min del, bas är det mera fart!

Dina bästa tips för att må bra eller vad får dig att må bra?

– Jag tycker att det är viktigt att vara aktiv. Det kan bära emot när man skall iväg men alternativet är att man slöar till annars. Jag vill gärna ha roligt! Att träffa människor och få kontakter är viktigt. Ibland på Jympan pratar och skrattar vi hejdlöst tillsammans. Man behöver inte gå på krogen för att ha roligt, det enkla kan vara roligt.

Det är viktigt att vara glad, att se positivt på saker. Med åren lär man sig att uppskatta de små tingen i vardagen, man sätter mer värde på det enkla som att t ex sitta på en stubbe i skogen med en Varma koppen i handen.

När jag var 30 år sa jag: Oj vad gammal jag har blivit! När jag blev 40 började jag bli förståndig och uppskatta småsaker. Vid 50 började jag sätta mer värde på det enkla. Människor som bara tänker på saker är blassé. Ju äldre jag blir desto mer uppskattar jag själva livet.

Givetvis är det viktigt att få vara frisk. Jag tror att jag hållit mig frisk eftersom jag cyklar så mycket. Jag cyklar året om i ur och skur.

Jag har fått tag på en bra man också, det är viktigt med en livspartner i livet.

Vad gör du på fritiden?

– Jag är kursledare i musik- och konsthistoria, målar i olja, går ute i skogen, reser och tränar. Jag har precis startat en gospel- och negrospiritualkör och det är fantastiskt roligt! Redan efter första gången kände sig deltagarna 5 år yngre! Musik har en fantastisk effekt på människan. När jag var yngre åkte jag runt i Europa och förordade musikens betydelse för människan. Hur viktigt det är med rytmen i musiken. Det finns en hel del bra skrivet om detta.

Det är viktigt med rätt musik på Jympan också, det händer något i kroppen när vi hör musik med bra rytm, den får kroppen att vilja röra på sig och det sätter igång endorfinerna.

Jag vill också tillägga hur viktigt det är med färg i livet. Färg i vardagen. Tyvärr är många rädda för färg och klär sig väldigt mörkt. Precis som med musik så har färg en upplyftande effekt, man blir glad. Rött och orange är bra färger som har positiv effekt. Jag kan sitta och titta på en orange prick och bli väldigt glad. ●

CATRINE LANDHAGE, TEXT OCH FOTO



Variera mera

Genom att variera sin träning får du inte bara se olika sorters träningspass utan också resultat. Du lär också märka att din styrka, kondition, uthållighet och kanske glädjen till träningen får en helt annan vändning. Kanske är det dags att våga prova något annat?

Variation är ett ord man hör i många sammanhang. Utan variation blir livet ganska tråkigt. Tänk att till exempel äta samma maträtt varje dag eller att alltid bära samma tröja. Träningen fungerar lite på samma sätt, att träna samma pass ger varken en ny upplevelse eller några vidare resultat. Sedan kan man givetvis fråga sig själv vad man är ute efter med sin träning. Är du ute efter träning som ger förbättrad styrka? Kondition? Uthållighet? Välmående?

DU KANSKE NÅGON GÅNG känt att motivationen trutit, du har ledsnat lite på passet du går på och vill prova något helt annat. Du kanske till och med tänkt prova något nytt men tvekat i sista sekund på grund av att du tror att "du inte kan". Ett av Friskis&Svettis krav, som du som motionär ska ställa, är bland annat att alla träningspass ska vara av hög kvalitet. Med det menas att tränings-effekten ska vara garanterad och

därmed ska det vara minimal risk för att skada sig. Dessutom är ett av kraven att det ska vara enkelt att hänga med. Därför ska du inte tveka! Och våga prova! Inget är så kul som att prova något annat, och sedan utifrån den upplevelsen kan bara du bedöma om det var något för dig eller inte.

GENOM VARIATION KOMMER du snart upptäcka att kroppen förändras. Efter några gånger på skivstångspasset kommer du kunna öka vikterna, orka några fler fartlekar med träna-ute gruppen, öka motståndet på spincykeln, göra ett extra set i gymmet och inte minst tänja kroppen ännu mer på yogan. Varierad träning ger

- Ökad motivation
- Minskad risk för belastningsskador
- Resultat i form av mer styrka, uthållighet, balans etc.
- Kanske mer glädje till träningen?

Övertygad? Bra, då kör vi! ●

ANNA EKVALL, TEXT



TIPS

Om du känner suget efter att prova något annat pass, men är osäker på vad passet innehåller och innebär, fråga gärna Friskis&Svettis funktionärer, de finns där för din skull! Eller gå in på Friskis&Svettis Västerås hemsida, där finns alla pass beskrivna utförligt.



GÅ, LUNKA SPRING...

Välkommen till Fackelloppet
Söndag den 23 oktober

Ett lopp för alla, även för dig som inte är medlem, ett kul motionslopp!
Inga konditionskrav, man går eller springer det man orkar.

• **Ingen anmälan, ingen avgift!**
Det är bara att dyka upp i tid.
Uppvärmning kl 18.15
Startskott kl 18.30

• **Plats:** Friskis&Svettis, Björnövägen 2. Banan är ca 2 km lång och sträcker sig runt kvarteren vid Friskis lokaler på Björnövägen. Du kan springa eller gå ett eller flera varv. Banan kommer att lysas upp av fackelbärare och marschaller.

• **Startbiljett och priser:** Varje deltagare får en startbiljett vid entrén. Efter loppet lottas priser ut på biljetterna. Startbiljetter delas ut från kl 17.30.

• **Köp Träna ute-kort för 100 kr!**
Deltagare som inte är medlemmar kan under kvällen köpa medlemskort för Träna ute-kort för 100 kr (ordinarie pris 400 kr). Visa upp startbiljetten i receptionen. Kortet gäller på alla Träna ute pass under hösten 2011 fram till juni 2012.

• **Eldar och eldslukare**
Vid startplatsen blir det eldkorgar och eldslukare. Det bjuds på blåbärs-soppa m m.

ANDERS EK, TEXT



EN KLAPP PÅ AXELN ELLER UNDER GRANEN...

Julen närmar sig med stormsteg och det är dags att börja tänka på julklappar. En klapp behöver inte vara en sak eller något materiellt. Det kan vara en gest eller en tanke som visar att du bryr dig. Vi har gjort en liten lista på Friskisklappar, vissa kostar medan andra är gratis. För vem har sagt att en bra klapp ska kosta något?

Tips på Friskisklappar:

- Svettband
- Presentkort i valfri valör
- Visa uppskattning (kanske genom en kram?)
- Vattenflaska
- Träningskort
- Ge någon egentid (sitta barnvakt så att han/hon kan göra något roligt, som träning)



CAROLINE BJÖRKLUND OCH ISABELLE WILLÉN, TEXT



SNART ÄR FASADPUTSEN på plats och vi kan se hur utbyggnaden kommer att se ut.

DET BYGGS OM PÅ BJÖRNÖVÄGEN

Nu har bygget på Björnövägen verkligen tagit form. Vi ser hur utbyggnaden kommer att se ut och fasadputsen kommer snart att vara på plats. Det är mycket frågor i ett bygge att ta ställning till och det dyker upp saker under resans gång, så är det i gamla fastigheter som ska byggas om. I det befintliga gymmet har man upptäckt en vattenläcka i golvet som gör att vi nu har beslutat att vi inte successivt kan öppna upp gymmet, som vi utlovat tidigare. Gymmet öppnas i samband med invigningen av om – och utbyggnaden. Om tidsplan håller så har vi en förhoppning om att allt är klart i början av november med invigning därefter. Återkommer med datum. Följ byggets framfart på hemsidan. ●

MARIE JOHANSSON, TEXT

Vad vill DU läsa om i Friskispresen Egna Sidor?

Friskispresen är en av Sveriges största träningsblad, den delas ut gratis till alla på våra anläggningar. Sedan en tid tillbaka har vi Egna lokala sidor i tidningen där vi har möjlighet att berätta vad som händer i föreningen, vad som är på gång eller andra intressanta uppslag. Vad vill du läsa om på våra Egna sidor? Vad saknar du? Vad intresserar dig?

Mejla ditt förslag till catrine@vasteras.friskisvettis.se. Det bästa förslaget belönas med en liten väska.

Vi tänker fortsätta tjata om skor...

Hösten är här med regn och rusk. Dina ytterskor kommer att bli blöta, grusiga och leriga. Våra golv tycker inte om grus. Vi är aktsamma om golven, maskiner och om våra träningskort med låg prisbild. Slits golv och maskiner för att vi inte är aktsamma om föreningens lokaler och utrustning måste vi göra investeringar i renovering och inköp av nya maskiner vilket på sikt kan leda till att vi måste höja kortpriserna.

Vi vädjar till dig - **byt till inneskor när du skall träna!**

Respektera skogränsen så håller våra golv längre. ●

Hur kan man glömma ett par jeans?

Det är många människor i våra lokaler och en strid ström av ombyten i omklädningsrummet. Givetvis händer det att man glömmar saker. Vi förvarar kvarglömda saker i skåp i respektive lokal. I regel kommer Stadsmissionen och hämtar första onsdagen i varje månad. Om skåpet ej är knökfullt finns chansen att dina saker ligger kvar lite längre. Underkläder slängs på en gång, fräscha handdukar tvättas och lånas ut mot en tia till den som glömt. Dåliga handdukar spar vi till att göra rent maskiner med. Vattenflaskor som är lite "speciella" sparar vi ett tag. Skor i hela par, ger vi till Stadsmissionen. Ta en extra koll innan du lämnar lokalen så att du får allt med dig. ●

Team Sportia är föreningens medlemsbutik. Följande medlemsaktivitet är planerad i butiken i IGOR gallerian:

VIP kväll

tisdag 29 november kl 17-21

Mellan klockan 17-21 har alla Friskis&Svettis medlemmar 20% rabatt på allt i butiken. Ta med ditt medlemskort!

TEAM SPORTIA

JYMPA TILLSAMMANS!

Med Mini-Röris CD kan du som är förälder, moster eller farfar jympa och leka tillsammans med barnen på ett enkelt, roligt och lustfyllt sätt! Mini-Röris kräver inga förkunskaper, sätt på CD skivan, titta på planschen och lyssna på rösten som berättar vad ni ska göra samtidigt som musiken flödar ut i rummet eller på gräsmattan!

Mini-Röris är rekommenderat för barn mellan 3-6 år.

CD:n kostar 209 kr och finns att köpa i receptionen på Björnövägen och Rocklunda.



Gäller 18 okt - 18 dec 2011

Jympa & övrig gruppträning - ingår i Allkort eller Jympa & övrig gruppträning

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.30 Senior	09.30 Senior	09.30 Senior	09.30 Senior	07.00 Medel	09.30 Yoga 1 75	10.00 Medel
11.30 Medel	10.30 Bas	11.30 Medel	11.30 Bas	07.00 Yoga 1	09.30 Styrka/bas	11.00 Enkel
16.15 Medel (GG)	11.30 Yoga 1	17.00 Core bosu	11.30 Yoga 1	10.30 Bas	10.00 Junior 7-12 år** (GU)	11.00 Bas olika (GG)
16.30 Ki balans	11.30 Ki balans	17.00 Bas	11.30 Medel	11.30 Medel	10.00 Familiejympa 3-6 år**	15.30 Roulette
16.45 Flex Nyhet!	11.30 Medel	17.00 Intensiv	17.00 Enkel	16.00 Bas (GU)	11.00 Puls/medel	17.00 Cirkelfys
16.45 Puls/medel (GG)	16.45 Styrka/bas (GG)	17.15 Start**	17.30 Medel	16.00 Dans senior	11.00 Bas, Styrka/bas	17.00 Bas
17.15 Bas	17.00 Medel	17.30 Medel	17.30 Bas (GU)	16.30 SkivstångSpin	11.30 Medel	17.00 Medel
17.45 Yoga 1 75	17.30 Flex Nyhet!	18.00 Skivstång	18.00 Skivstång	17.00 Medel	15.00 CoreSpin	17.15 SkivstångSpin
17.45 Dans afro	17.30 Medel	18.00 Junior 7-12 år**	18.00 Box 1 75	17.00 Intensiv		17.30 Yoga 2 90
18.00 Cirkelfys	17.45 Box 1 75	18.00 Station/medel 75	18.30 Station/bas 75 Nyhet!	17.15 Medel 75		18.00 Box 1 75
18.00 Core	18.00 Aerobics 1	18.30 Puls/bas	18.30 Medel	17.15 Dans		18.00 Core bosu
18.15 Medel	18.30 SkivstångSpin	18.30 Yoga 2 90	19.00 Aerobics 1	Vid sjukdom/förhinder kan ordinarie pass ersättas med annan intensitet eller ledare. Se aktuellt webschema på friskissvettis.se/vasteras .		18.00 Station/medel 75
18.45 Station/bas 75 Nyhet!	18.30 Puls/bas (GG)	19.00 Cirkelfys	19.15 Core bosuSpin			18.00 Puls/bas (GU)
19.00 Skivstång	19.00 Core	19.00 Step 1	19.30 Dans fuego Nyhet!	(GG) Gratis gymnasie Gratis för gymnasieungdom. Ej försäkrade.		18.30 SpinYoga
19.00 Box 2 75	19.00 Medel	19.15 Medel (GG)	19.45 Medel			19.00 Step 1
19.15 Bas (GG)	19.15 HIT Nyhet!	19.30 Dans afro	20.00 Step 1	(GU) Gratis ung Gratis för ungdomar 12-15 år i sällskap med vuxen med aktivt medlemskap. Ej försäkrade.		19.15 Dans fuego Nyhet!
20.00 Aerobics 1	19.30 Medel		20.00 Cirkelfys			19.15 Flex Nyhet!
20.00 Medel	20.00 Medel (GG)	**Specialkort, se prislista.				

BJÖRNÖVÄGEN

ROCKLUNDA

FRISKIS&SVETTIS ÄR EN IDEELL FÖRENING.

→ Träningskortet är personligt.
 → Träningskortet gäller endast på F&S Västerås.
 → Köpt träningskort återlöses ej.
 → Förlorat träningskort ersätts till en kostnad av 50 kr.
 → Som medlem är du under träning försäkrad i försäkringsbolaget IF.
 → IF Friskis&Svettis Västerås är ansluten till Riksidrottsförbundet och tar avstånd från all doping. Kontroller förekommer och den som testas positivt eller vägrar lämna prov stängs av från träning hos oss.

→ För personliga tillhörigheter som t ex värdesaker, skor och kläder ansvaras ej.
 → För köp av kort med ungdoms-, pensions- och studeranderabatt gäller att du kan uppvisa giltig legitimation och studerandeintyg.
 → Ändringar i program kan förekomma.
 → Vi behöver ditt samtycke för att data-behandla dina person-uppgifter. De används för att administrera ditt medlemskap. När du köper ett träningskort samtycker du till att vi får behandla person-uppgifterna.

→ Ytterskor ute - inneskor inne! Ställ dina ytterskor på skohyllorna. Vill du låsa in eller ta med dina ytterskor, lägg dem i en plastpåse som finns vid skohyllorna.

OBS!
 Gymmet på Björnövågen är stängt tills vidare med anledning av ombyggnationen. Jympa, övrig gruppträning och spinning pågår som vanligt.

Spinning - ingår i Allkort eller Spinning

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.30 Bas	09.00 Bas	11.30 Medel	11.30 Bas	07.00 Olika pass	10.30 Roulette	17.00 Bas
16.30 Bas	11.30 Medel	16.30 Medel	17.30 Puls	11.30 Medel	15.00 CoreSpin	17.15 Bas
17.00 Medel	16.30 Intensiv	17.00 Bas	17.30 Medel	16.30 Bas		17.15 SkivstångSpin
17.30 Medel	17.30 Puls	17.30 Start**	18.30 Medel 75	16.30 SkivstångSpin		18.30 SpinYoga
18.00 Intensiv	18.00 Intervall	18.00 Medel	18.30 Bas			
18.30 Puls/distans	18.30 Bas	18.30 Puls/intervall	19.15 Core bosuSpin			
19.00 Medel	18.30 SkivstångSpin	19.00 Intensiv	19.30 Intervall			
19.30 Bas		19.30 Bas				
20.00 Bas						

Cirkelgym - ingår i Allkort eller Gym, cirkelfys och HIT - ingår i Jympa & övrig gruppträning, Allkort eller Gym

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
16.30 Cirkelgym	17.30 Cirkelgym	08.00 Cirkelgym	11.30 C-gym Senior		11.00 Cirkelgym	17.00 Cirkelfys
18.00 Cirkelfys	19.15 HIT	17.45 Cirkelgym	17.30 Cirkelgym			18.30 Cirkelgym
18.45 Cirkelgym		19.00 Cirkelfys	20.00 Cirkelfys			

Träna ute - ingår i alla kort

→ I höst kör vi bas, medel och löpning. *Fr o m vecka 43 startar vi från Björnövågen.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
18.30 Jogging*			18.30 Jogging*			

Öppettider i lokaler och gym → Vi ber dig respektera öppettiderna då du inte kan vistas i lokalerna efter stängningstid.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08.30 - 21.30	08.30 - 21.30	08.30 - 21.30	08.30 - 21.30	06.30 - 19.30	09.00 - 13.00	09.30 - 21.00
06.00 - 21.30	07.00 - 21.30	07.00 - 21.30	07.00 - 21.30	07.00 - 19.30	09.00 - 17.00	13.00 - 21.00

JYMPA

Ett jympapass inleds med ca 10 min uppvärmning innan styrke- och konditionsdelen tar över i ca 25-30 min. Varje pass avslutas med nedvarvning, stretch och avslappning i 10 min. Längden är alltid 55 min om inte annat anges. Åldersgräns där inte annat anges är det år du fyller 12 år.

START

Lätt jympa för dig som ska komma igång.

BAS

Varierat och utan hopp.

MEDEL

Tempo och en del hopp.

INTENSIV (16 år)

Tuff genomkörare.

ENKEL

För intellektuellt funktionshindrade.

FAMILJ

Lekfull jympa för barn (3–6 år) och vuxna tillsammans. Kortet är för barnet, vuxen följer med gratis.

JUNIOR

Jympa för barn 7–12 år.

PULS

Mer utrymme för kondition.

ROULETTE

Olika pass, ledare och tider. Ordinarie pass eller tempapass.

SENIOR

För äldre.

STATION (16 år)

Styrka i stationer.

STYRKA

Mer utrymme för styrka.

Pass som går att boka online

ÖVRIG GRUPPTRÄNING

Utöver den traditionella jympan har vi ett stort utbud av olika gruppträningsvarianter. Åldersgräns där inte annat anges är det år du fyller 12 år.

AEROBICS

Stegkombinationer med dansig känsla.

BOX

Box- och kampsportsträning möter jympan. Vi rekommenderar dig under 16 år att ta med jämbördig partner.

CIRKELFYS (16 år)

Fysträning med betoning på uthållig styrka i stationer med mycket driv.

CORE

Funktionell träning med fokus på bålstabilitet. Finns även som kombipass.

CORE BOSU

Corepass med redskapet bosu. Finns även som kombipass.

DANS

Showa loss med steg och dansstilar. Finns även i varianten Dans senior.

DANS AFRO

Steg och rytmer med inspiration från afrikansk dans.

DANS FUEGO

Ösigt och hett med latinska rytmer.

EN AKTIVITET	3 mån	6 mån	12 mån	Autogiro*
Träna ute – ingår i alla övriga träningskort.	100:-	200:-	400:-	-
Jympa & övrig gruppträning	600:-	850:-	1 500:-	144:-
Spinning	600:-	850:-	1 500:-	144:-
Gym	800:-	1 100:-	1 900:-	182:-
Gym-dag – inpassering måndag–fredag före kl. 15.00	550:-	750:-	1 300:-	125:-
Gym ung – ungdom 13–15 år, se regler på hemsidan.	350:-	450:-	700:-	91:-
ALLKORT	3 mån	6 mån	12 mån	Autogiro*
Hela utbudet, alla aktiviteter	1 100:-	1 500:-	2 500:-	240:-
ÖVRIGA KORT				
Klippkort – gäller 10 gånger under ett år på valfri aktivitet. (16 år)				450:-
Specialkort – Familj, Enkel, Junior, Start (Jympa & Spinning). Termingsgiltighet till vecka 50.				300:-
RABATTER (gäller korten EN AKTIVITET och ALLKORT)				
Pensionär och heltidsstuderande – giltigt bevis skall uppvisas vid kortköp.				20%
Ungdom – 12–15 år.				50%
Plusgiro 476 59 29-7 Bankgiro 5305-6206				

FLEX

Tränar och utmanar din funktionella rörlighet.

HIT (16 år)

Tuff träning i högt tempo och intensitet.

KI BALANS

Frigörande, fokuserad och mjuk träning.

SKIVSTÅNG (16 år)

Effektiv och utmanande styrketräning.

Finns även som kombipass, se spinning.

STEP

Stegkombinationer med dansig känsla på step up-bräda.

YOGA

Vår egen yogaform.

KOMBIPASS

Grupptränings- och spinningkombinationer. Passen är totalt 90 min. och vänder sig till vana motionärer.

SKIVSTÅNGSPIN (16 år)

Skivstång i jympasalen, därefter spinning på medelnivå. Det går att träna bara skivstångsdelen.

CORESPIN (13 år)

Core i jympasalen, därefter spinning på medelnivå. Det går att träna bara coredelen.

CORE BOSUPIN (13 år)

Core bosu i jympasalen, därefter spinning på medelnivå. Det går att träna bara Core bosudelen.

SPINYOGA (13 år)

Spinning i spinningssalen och därefter yoga i Trappa ner salen.

SPINNING

Ta gärna med vattenflaska och handduk.

Passen är 55 min där annat inte anges.

Åldersgräns 13 år.

START

Skonsam spinning för dig som vill komma igång.

BAS

Rejäl och kul träning på skonsam och lågintensiv nivå.

MEDEL

Effektiv konditionsträning på en optimal träningsnivå.

INTENSIV

Tuff konditionsträning, för vana motionärer.

PULS

Pulsbaserad träning på medelnivå, för vana motionärer. Med hjälp av pulsmätare ser du din hjärtfrekvens under passet. Finns endast på Björnövägen.

PULS DISTANS

Pulspass med fokus på uthållighet och jämnare pulsnivå.

PULS INTERVALL

Här utmanar du din kondition och du ska gilla att träna på en tuff nivå. Passet vänder sig till dig som är rejält konditionstränad och som har koll på din spinträning.

ROULETTE

Olika pass, ledare och tider. Ordinarie pass eller tempapass.

TRÄNA UTE

Jogging är många absoluta träningsfavorit, som egen träningsform eller som komplement till annan träning. Alla träna ute aktiviteter ingår i alla träningskort.

JOGGING

Uteträningens klassiker – från startnivå till tuffare pass.

STYRKETRÄNING

Vi har två fräscha gym med stort utbud av maskiner och fria vikter. Du får träna på gymmet från det år du fyller 16 år.

CIRKELGYM (16 år)

Gruppträning i gymmet där du tränar individuellt vid olika stationer och maskiner.

GYM UNG (13 år)

Träna på gymmet tillsammans med vuxen från det år du fyller 13 år. Gemensam gyminstruktion krävs, se hemsida.

BRA ATT VETA VID KORTKÖP

MEDLEMSAVGIFT

100:- per kalenderår tillkommer på alla träningskort! Gäller även klippkort.

*AUTOGIRO

Tecknas i receptionen. Åldersgräns 18 år. Du förbinder dig 12 månader. Se hemsida.

ENGÅNGSBILJETT

40:- under 17 år
50:- medlem
70:- icke medlem
Värdet av EN engångsbiljett avdrages vid kortköp mot uppvisande av kassakvitto.

UPPEHÅLL OCH SJUKDOM

Vi "fryser" inte träningskort! Vid skada eller sjukdom betalar vi tillbaka den del av träningsavgiften som återstår, mot uppvisande av giltigt läkarintyg i receptionen, måndag–torsdag kl 08.30–19.00

ÖVERLÅTELSE

AV KORT

Du kan överlåta ditt träningskort till någon annan. Du bestämmer själv hur mycket du vill sälja ditt kort för. Kontakta receptionen på dagtid. Vi tar ut en administrationsavgift på 50 kr vid överlåtelse. Överlåtelse av kort gäller ej autogiromedlemmar.

GLÖMT KORT?

Om du glömt ditt kort måste du visa upp giltig legitimation med foto eller betala engångsbiljett. Kortet spärras till det att du kan visa upp ditt medlemskort. Kan du inte visa upp ditt kort måste du lösa ett nytt medlemskort till en kostnad av 50 kr.

GYMINSTRUKTION

Depositionsavgift **150:-** för icke medlem och **70:-** för medlem.

FOLKETS RÖST

Vad har du i träningsväskan?



HELENE JÖNSSON

– Jag har en tjockare tröja, en hög med gamla gymprogram, lite olika tjejegrejer, ja och så en slant om jag skulle bli sugen på något efter träningen. Mitt friskiskort ligger också där i, det måste jag väl berätta?

Helene hittar du oftast inne i gymmet eftersom hon tycker att hennes kropp klarar den träningen bäst.



DANIELA STAIBANO GUMMER-SON

– Oj, jag har mycket saker i min väska! Jag har massa hårsnoddar, tränings skor, gymhandskar, skohorn, cd-skivor till mitt jympapass och mina heliga lyckoamuletter jag fått av mina barn. Jag fick dem när jag skulle börja leda jympa som extra peppning och de är väldigt heliga för mig!

Daniella är ledare i medeljympa. Annars tränar hon cirkelfys, skivstång och box bland annat.



SEBASTIAN ERIKSSON

– Väska? Det behövs inte. Jag skulle aldrig kunna rymma en väska med saker. Allt jag har med mig får jag med mig i mina händer. Något annat behövs inte. Jag har skor och vattenflaska med mig.

Sebastian är ledare i cirkelfys. Annars tränar han på gymmet och springer ibland.



LINN DANIELSSON

– Det varierar lite. Idag har jag med en banan, vatten, tigerbalsam och skor.

Linn köpte kort den här veckan och är redo att sätta igång under hösten. Hon planerar att gå på cirkelfys, box, dans och step.



LENA EDVARDSSON

– Jag har en massa saker, jag kan nog inte säga allt? Men jag har väl hårsnoddar, tuggummin, dextrosol, vattenflaska och huvudvärkstabletter till exempel. Jag är förberedd för allt!

Lena tränar stationspassen (både bas och medel), cirkelfys, intensiv jympa och lite annat som känns kul.



ROBERT JOHANSSON

– I väskan har jag energidryck, skor, ledarkläderna, en massa papper till mina två pass och... Ja, det är lite pinsamt att visa men jag har två Iform-tidningar och mörk choklad. Men jag lovar, det är inte till mig!

Robert är ledare i cirkelfys.



SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

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

FRISKISPRESSEN – SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING

Medlemstidningen Friskispresen som utkommer sex gånger per år.

FÖRSÄKRING

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

UTVECKLA DIN TRÄNING

Träffa våra duktiga ledare och instruktörer. Fråga dem om träning!

TRÄNA VAR DU VILL

Du betalar bara 50 kronor för en engångsträning på annan Friskis&Svettis förening i Sverige mot uppvisande av medlemskort.

FRISKIS&SVETTIS VÄSTERÅS

bildades 1983 och blev mer än 17 000 medlemmar under 2010. Vi erbjuder över 160 gruppträningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. Friskis&Svettis Västerås har 330 ledare, instruktörer, värddar och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

VÄLKOMMEN TILL OSS!

TESTA FRISKIS&SVETTIS I HÖST!

KOM OCH PROVA ETT VALFRITT TRÄNINGSPASS PÅ FRISKIS&SVETTIS VÄSTERÅS

Giltigt t o m 31 december 2011

Namn:

Adress:

E-post:

Persondata:



JAG VILL TESTA:

- Jympa/ övrig gruppträning
- Gym
- Spinning
- Träna ute