

# Borås



**MISSA INTE!  
ZUMBADANS**

**GÄSTLEDARE  
22/10**



## **Sandared** Ett jympapass utanför stan

Fler och fler nya motionärer hittar till F&S jympapass i idrottshallen i Sandared

**SID 2-3**

## **Reklam och friskvård går hand i hand**

Läs om hur de tänker kring friskvård för sin personal.

**SID 5**

**POLIS.** Möt Johan Sundmark som är gyms-truktör på F&S men som till vardags jobbar som polis.

## VÄLKOMMEN

# Du har ett val och det är vår utmaning!

**A**tt skapa en träningsanläggning med ett så stort utbud som möjligt är vårt mål. Du får därigenom en stor valmöjlighet för din träning.

**Vilken terminsstart** vi har haft! Det känns riktigt bra. Alla motionärer är så flitiga och det gör mig glad. Alla träningsformer har ökat och vår tolkning är att ni varierar er träning. Tittar vi på statistik så ökar inpasseringarna betydligt mer än vad medlemsantalet ökar. Många har ökat sin träningsdos. Vi har idag ett jätteutbud med 115 ledarledda pass i veckan och ett 1000 kvm stort gym med en komplett maskinpark. Det finns verkligen något för alla.

**Vi har dessutom** en härlig uteverksamhet, som håller på året runt i flera olika intensiteter på Kransmossen. Vårt mål är att få så många som möjligt att röra på sig och tycka det är kul.

**Just nu i denna vecka** (första helgen i oktober) skall jag och min verksamhetsgrupp åka till Nynäshamn för en träningskonferens och verksamhetsdagar. Där skall vi diskutera vad vi eventuellt kan fasa ut för intensiteter, men också testa på och lyssna av vad för nyheter som är på gång och se vad vi kan ta med oss till Borås.

Vi ses i träningsviolet i höst!



FOTO: GÖSTA ELMQUIST

KARIN DANEHAMMAR  
VERKSAMHETSCHEF  
karin.friskisvettis@telia.com

# F&S jympar i Sandared



**KONDITION.** Ledaren Berit Svensson uppmanar till höga knän.

## Varje onsdag klockan 19.30 kommer de till Sandareds idrottshall för att jympa med Friskis&Svettis.

**K**lockan närmar sig halv åtta och motionärerna börjar trilla in. Det finns egentligen bara en kategori motionärer när F&S jympar i Sandared - och det är tjejer. I alla åldrar.

– När vi startade upp jympan i Sandared så hade vi en ganska så trogen skara motionärer som kom tillbaka år efter år. Sedan hade vi en svacka, men nu tycker jag mig se ett uppsving igen, berättar Pia Hallgren-Lager som var med från början när F&S startade upp i Sandared.

**Sandared och Sjömarken** har under de sista åren fått en kraftig tillväxt med barnfamiljer och det märks även på tillströmningen av nya motionärer. De flesta som kommer till passet har varit med i många år, eller har småbarn hemma och tycker att tillgängligheten är bra.

– Många motionärer är hjälpsamma, förklarar Birgitta Arvidsson. De hjälper gärna till att dra fram plintar där vi har högtalare och vissa skriver till och med upp sig själva i boken där vi noterar vilka som kommer och vilket kortnummer de har.

– Vi ser gärna att det blir fler som kommer hit på onsdagkvällarna, för vi har gott om plats, säger Pia. Tidigare hade vi bara halva hallen att jympa i, men nu har vi möjlighet att vara i hela.

– Just nu är det bara tjejer som jympar, men vi har haft en del killar med på passet, menar Birgitta. Medelpasset i Sandared funkar för både tjejer och killar, unga som gamla.

**Kvällens ledare** är Berit Svensson. Hon kommer från F&S Borås där hon kör medeljympa. Succesivt får hon igång alla i uppvärmningen. Snart är de i full gång och svetten börjar lacka hos många. När sedan Cindy Lauper sjunger "Girls just want to have fun" då ser de flesta ut att ha just kul.

När timmen har gått så har alla gjort ett gott arbete. Nu väntar mat och vila och om en vecka är det dags igen. •

### JYMPAVÄRDARNA



**Namn:** Pia Hallgren-Lager (tv) och Birgitta Arvidsson (th)

**Gör på F&S:** Jympavärd i Sandared och receptionsvärd inne på F&S i Borås.

**Hur länge har ni varit funktionärer F&S:** Pia sedan 1998 och Birgitta sedan 2002.

**Hur kommer det sig att ni fortfarande håller på:** Man träffa mycket folk, alla är glada och positiva och det är så kul med träning. Det ger nytta med nöje.



**STYRKA.** Benkick på golvet ger starka ben och rumpa.



**MÖTE.** Löpning från sida till sida.

## F&S I SANDARED

- Varje onsdag kl. 19.30
- Sista tillfället är onsdagen 15 december.
- Lösbiljett kostar 70 kronor
- Terminskort kostar 400 kronor, samt 100 kronor för medlemskap.
- Kort köper du hos F&S, Åsboholmsgatan 12, Borås
- Har du ett giltigt Gruppträningskort, Klippkort eller Allkort hos F&S Borås så gäller detta i Sandared.



**Namn:** Monica Magnusson & Malin Fredriksson

**Varit med sedan:** Detta är andra gången vi är här.

**Varför F&S jympa:** Bra tid och det är nära. Vi har småbarn och bor i Sjömarken så detta passar perfekt.

**Träning i övrigt:** Crosstrainer, annars blir det mest promenader.



**Namn:** Britta Åkesson

**Varit med sedan:** Jag har varit med i många år.

**Varför F&S jympa:** Jag bor i Sjömarken och det är lättare att ta sig hit än till Borås. Nära och bra.

**Träning i övrigt:** Jag tycker jympan ger mig det jag behöver, sen kompletterar jag med promenader.



**Namn:** Sara Norberg & Tea Olsson

**Varit med sedan:** Vi har varit med i fyra eller fem terminer.

**Varför F&S jympa:** Tillgängligheten. Vi bor i närheten.

**Träning i övrigt:** Springer och går.



**Namn:** Jenny Ålander

**Varit med sedan:** Cirka ett och ett halvt år.

**Varför F&S jympa:** Det är bra att ha något som är nära.

**Träning i övrigt:** Promenader

## I HUVUDET PÅ EN FUNKTIONÄR

**JOHAN SUNDMARK**  
GYMINSTRUKTÖR



## "DET MÅSTE VARA KUL ATT TRÄNA!"

### Varför blev du gyminstruktör?

– Jag tycker om att träffa folk och jag har alltid varit engagerad i olika föreningar. När jag flyttade till Borås så såg jag det som ett bra sätt att få nya vänner. Dessutom är det kul att förmedla F&S värderingar.

### Vad är det som är bra med att vara funktionär på F&S?

– I början ställs det mycket krav på dig. Du ska gå utbildning, göra nytt pass och sätta dig in i en ny roll. Men sedan blir det bara bättre och bättre. Mycket socialt och man får många vänner.

### Vad är din viktigaste roll som instruktör?

– Att motivera och förmedla. Du träffar så otroligt många olika personligheter och det är kul att lyssna av och hitta vad som motiverar varje person.

### Du jobbar som polis. Har du nytta av din roll som gyminstruktör i ditt yrke?

– Absolut! Det är det här med kommunikation. Att lyssna av och förmedla helheten. Jag vill inte fokusera på resultat utan på hur du tar dig dit.

### Vad är ditt bästa träningstips?

– Det måste vara roligt att träna. Variera din träning så du inte tröttnar. Träna ihop med andra och framför allt - ha inga höga krav på dig själv!

**Namn:** Johan Sundmark **Ålder:** 27. **Gör:** Polis. **Tränar på F&S:** Gym. **Favoritträningsform:** Allsidig träning.



**UNG I GYMMET ÄR  
FÖR DIG  
MELLAN 13-16 ÅR  
TRÄNA MED  
VUXEN**

Hampus och hans mamma har tränat ihop i cirka en månad och de känner redan av effekten av träningen.

– Jag gör detta för att Hampus vill och det är ett bra sätt att umgås på. Dessutom blir vi båda starkare, säger Kristina som inte styrketränat sedan 80-talet. Hampus har även diabetes och det är otroligt viktigt för honom att äta rätt och hitta en träningsform som passar honom och som han kan utöva på lång sikt, menar hans mamma.

**INSTRUKTIONEN** görs av F&S utbildad gyminstruktör som lägger upp ett anpassat program

– Vi fick otroligt bra instruktion av Tommy Nyberg. Han berättade bland annat om vilka övningar som passade oss men även vikten av stretching efter passet, säger Kristina.

– Jag har dåliga muskler i axlarna och det är första målet jag har med träningen, att bli starkare just där. Men även att min golfsving ska förbättras, berättar Kristina. Vi har köpt årskort, därefter så får vi se vad som händer. Förhoppningsvis så har vi blivit starkare och vill fortsätta, menar Kristina och Hampus nickar medgivande. ●

**GENERATION.** Hampus tränar med mamma.

**D**e flesta gym kräver att du är 16 år för att träna styrketräning. Hos F&S har man sedan en tid tillbaka kunnat erbjuda Ung i gymmet, dvs du tecknar ett avtal tillsammans med förälder/målsman. Sedan tränar ungdom och den vuxne tillsammans och får ett anpassat program.

**Hampus Qvist** är 14 år och tränar ihop med sin mamma **Kristina Hagberg Qvist**.

– Jag har spelat golf i sommar, men nu vill jag börjat med en sport som jag kan göra året runt, säger Hampus. Jag har testat en del lagidrotter, men det är inte riktigt min grej, så det här har jag längtat efter.

## UNG I GYMMET

□ Du som är mellan 13-16 år kan träna ihop med förälder/målsman eller annan av Friskis&Svettis godkänd vuxen.  
□ Båda ska ha giltigt träningskort

□ Båda ska genomgå en instruktion och får ett anpassat program.  
□ Samma år som man fyller 16 år får man träna själv på gymmet.



## ÅRETS TRÄNINGSFLUGA- ZUMBA!

Fredagen 22 oktober kommer Sussie still Borås för att köra ett Dans Zumba! Med inspiration från latinamerikanska rytmer så som Samba, Merengue, Salsa, Cumbia mm bjuds du upp till dans. Härma och häng på!

Kl. 17.30 i Lilla salen

Passet är inte bokbart, men kom i tid då antal platser är begränsat till max 50 pers.

Välkommen till ett fartfyllt och svängigt pass! ■



## TÄNK PÅ

**ALLERGIER.** Tänk på dina medmotionärer.

## PARFYM, HÅRSPRAY, ETC.

Försök att visa hänsyn för de som är överkänsliga mot starka dofter. När du byter om i F&S omklädningsrum så uppmanar vi dig att inte använda produkter som parfym, hårspray, spray av alla sorter, schampo och cremer med starka dofter.

Tillsammans kan vi öka trivselen för alla.

## NYHETSREBREV VIA E-POST

Du har väl inte missat att du via vår hemsida [www.friskissvettis.se/boras](http://www.friskissvettis.se/boras) kan anmäla dig till vårt nyhetsbrev? Fyll i namn och e-postadress och du får nyheter och information om F&S Borås direkt i din e-post. ●



# Företaget lägger vikt på träning

Mecka Reklambyrå i Borås stöttar möjligheten att träna.

Allt fler företag har förstått vikten av ett hälsofrämjande arbete – ett brett område som omfattar bland annat ledarskap, motivation, fysisk förmåga, arbetsroller, ergonomi, kost, stress och mentala frågor. En investering i hälsa är något som definitivt syns i resultatet. Den största vinsten är naturligtvis att dina medarbetare mår bra. Undersökningar visar att hos de företag som erbjuder sin personal subventionerad friskvård är sjukdagarna färre, personalomsättningen lägre och effektiviteten högre. Studier visar också att varje krona investerad i friskvård ger mellan fem och åtta kronor tillbaka!

– Generellt så har vi väldigt få sjukdagar här. Mesta frånvaron handlar om VAB (vård av barn) och det har ju inget med personalens hälsa att göra, menar Mats Alfredsson som är en av ägarna till Mecka Reklambyrå.

– Vi avsätter en summa pengar till varje anställd att lägga på träning samt friskvård, såsom massage eller liknande. Av 18 anställda så är det cirka 70% som väljer att träna hos F&S. Vi har en stor förmån som ligger vägg i vägg med ett gym och många av våra



**MATS ALFREDSSON.** VD och projektledare på Mecka Reklambyrå.

anställda väljer att träna på lunchen, säger Mats.

– Framför allt så vill vi att personalen mår bra och trivs och träning gör att vi orkar mer, säger Mats.

#### Vad tränar du själv?

– Jag tränar på gymmet och så kompletterar jag med långa, snabba promenader.

#### Vad betyder ordet HÄLSA för dig?

– Att man är glad, humöret är på topp och att man orkar mer. När man har balans i livet. •



#### NAMN:

Hans Karlsson.

#### VILKET PASS SKA DU GÅ PÅ?

Kombipass med Cirkel/Spinn.

#### VAD BRUKAR DU TRÄNA?

Jympa, spinning, kombipass.

#### HUR OFTA TRÄNAR DU?

Ungefär 3 gånger per vecka.

#### VAD ÄR DET SOM GÖR KOMBIPASSET SÅ BRA?

Det är självklart kombitionen av kondition och styrka.

#### VAD GÖR DU EFTER PASSET?

Åker hem och äter.

## VI VILL BLI FLER! KOM PÅ VÅRA REKRYTERINGSMÖTEN FÖR VÄRD ELLER LEDARE

Vi söker blivande ledare

**Måndagen 29 november kl. 19.00**

- jympaledare/medel
- skivstångsledare
- dagtid spin/jympaledare

Anmälan krävs för rätt förberedelser.

Anmälan görs senast 26/11.

Vi söker även värdar

**Tisdagen 23 november kl. 17.00**

- informationsvärdar
  - receptionsvärdar
- Anmälan görs senast 22/11.

Anmälan görs till;

Karin Danehammar eller Sari Lorentzon.

Gå in på vår hemsida för att läsa mer.



## Jympa Stora salen

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00-11.00		Senior		Senior		Familj	
11.00-12.00						Medel	
12.00-13.00							Medel ■■
14.00-15.00							Dans afro
15.00-16.00					Medel		Skivstång Kondition slutar 16.15 *
16.00-17.00	Medel		Puls/ medel				
16.30-17.30					Skivstång *		Styrka/ medel
17.00-18.00	Skivstång *	Styrka/ medel	Dans afro *	Station 75 börjar 16.45			
17.30-18.30					X-pass		Cirkelfys *
18.00-19.00	Puls/ medel	Kombipass Skivstång/Spin slutar 19.30 *	Kombipass Core/Spin slutar 19.30 *	Medel			
18.30-19.30							Medel ••
19.00-20.00	Rygg	Station 75 börjar 18.45	Medel 18.45-19.45	Styrka/ medel			
20.00-21.00	Intensiv	Medel	Skivstång/ kondition startar 19.45	Skivstång *			

## Jympa Lilla salen

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00-11.00		Mamma				Step	
12.00-13.00		Medel slutar 12.45		Medel slutar 12.45			
15.00-16.00							Aerobics 2 *
16.00-17.00				Bas ■			Bas ■ x-pass
16.30-17.30		Ki			Puls bas		
17.00-18.00	Bas		Öppna dörrar	Ki-box * slutar 18.30			Bräda *
17.30-18.30		Aerobics dans *					
18.00-19.00	Aerobics 1 *		Bräda *				Ki
18.30-19.30		Bas		Step *			
19.00-20.00	Core *		Bas				
19.30-20.30		Ki-box * slutar 21.00		Aerobics 1 *			
20.00-21.00	Step *		Aerobics 1 *				

## Lugna salen

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
08.00-09.00			Yoga 1 *				
17.00-18.00							Yoga 1 *
18.45-20.00		Yoga 2 *					
19.30-20.30			Yoga 1 *				

### Alla pass med \* är bokningsbara.

- Barn mellan 7-12 år följer med utan extra kostnad i vuxet sällskap. Gratis för ungdomar mellan 13-20 år.
- Gratis för ungdomar mellan 13-20 år.

## Cirkelgym

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00-11.00	Cirkel Senior ▲						
12.00-13.00	Cirkel ▲		Cirkel ▲	Cirkel ▲			
16.00-17.00		Cirkel ▲ ojämn vecka	Cirkel ▲ Ung				
17.00-18.00	Kombipass Indoor/Cirkel slutar 18.30	Cirkel		Kombipass Cirkel/Spin startar 16.30	Cirkel ▲		Cirkel 75 3 varv
18.00-19.00			Cirkel ▲	Cirkel ▲			
19.00-20.00	Cirkel ▲						

Alla pass är bokningsbara. Intro (för dig som är ny) = ▲

### Passbeskrivning

Jympa	Aerobics/Step	Dans	Ki-box	Skivstång	Övrig gruppträning
-------	---------------	------	--------	-----------	--------------------

## Indoor walking

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
07.15-08.15				Medel			
11.00-12.00						Rullande	
12.00-13.00		Medel ▲	Bas ▲				
16.00-17.00					Bas ▲		
17.00-18.00	Kombipass IWCirkel slutar 18.30			Medel ▲			
18.00-19.00	Medel	Bas ▲	Medel ▲	Medel			Rullande ▲
19.00-20.00	Bas	Medel	Medel				

Alla pass är bokningsbara. Intro (för dig som är ny) = ▲

## Spincykling

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.15-11.15			Senior 10.00-11.00			Medel	
11.15-12.15						Bas	Medel
12.00-12.45		Bas			Medel		
15.00-16.15							
16.15-17.15		Bas	Medel 16.45-17.45	Medel	Bas		
17.15-18.15	Medel	Medel eller Start	Bas 17.45-18.45	Kombipass Cirkel/Spin s 18.00	Intensiv 75 slutar 18.30		Bas
18.15-19.15	Bas			Intervall			Medel
18.45-19.30		Kombipass Skivstång/spin startar 18.00	Kombipass Core/spin startar 18.00				
19.15-20.15	Intensiv	Medel 19.30-20.30	Medel 19.30-20.30	Bas			

Alla pass är bokningsbara.

Sandared Jympa Onsdag 19.30-20.30 Medel mix (För terminsstart/termin avslutning - se vår hemsida)

## Gym

Till vår fräscha gymlokal kan du komma när det passar dig. Öppet under ordinarie öppettider. Gymmet stängs 15 minuter innan ordinarie tid.

## Priser hösten 2010

	Terminskort 1/7 - 31/12	6 mån	12 mån	Autogiro
<b>Aktivitetkort</b>				
Gruppträning <sup>1</sup>	1100 kr		1800 kr	180 kr
Gym <sup>2</sup>	1350 kr	1750 kr	2200 kr	210 kr
Allkort <sup>2,2</sup>	1000 kr <sup>3</sup>		1600 kr <sup>3</sup>	160 kr <sup>3</sup>
	1750 kr		2900 kr	270 kr
<b>Aktivitetkort Studerande (från 13 år och uppåt så länge du är studerande)</b>				
Gruppträning <sup>1</sup>	850 kr		1300 kr	140 kr
Gym <sup>2</sup>	1100 kr	1500 kr	1800 kr	180 kr
Allkort <sup>2,2</sup>	800 kr <sup>3</sup>		1300 kr <sup>3</sup>	140 kr <sup>3</sup>
	1250 kr		2100 kr	200 kr
<b>Aktivitetkort Senior (heltidspensionär)</b>				
Gruppträning <sup>1</sup>	950 kr		1700 kr	170 kr
Gym <sup>2</sup>	1150 kr	1650 kr	1900 kr	190 kr
Allkort <sup>2,2</sup>	850 kr <sup>3</sup>		1400 kr <sup>3</sup>	150 kr <sup>3</sup>
	1250 kr		2100 kr	200 kr
<b>Spezialkort</b>				
Seniorkort <sup>4</sup>	550 kr		950 kr	
Cirkel Ung (13-16år)	300 kr			
Sandaredskort <sup>4</sup>	400 kr			
Öppna Dörrar	400 kr			
Familjeympa ett kort/barn - medlemsavgiften ingår	100 kr			
Ryggjympa	400 kr			
Prova-på-kort 3gg <sup>5</sup>	200 kr			
Allkort 10 klipp - gäller 1 år <sup>2,2</sup>	550 kr			
Allkort 20 klipp - gäller 1 år <sup>2,2</sup>	950 kr			
<b>Enkelbiljetter</b>			Medlem <sup>6</sup>	
Gruppträning <sup>1</sup>	70 kr		50 kr	
Gym <sup>2</sup>	70 kr		50 kr	
<b>Övrigt</b>				
Medlemskort	100 kr			

### Schemaförklaringar

<sup>1</sup> = Avser dig som har annat giltigt träningskort eller medlem i annan F&S-förening.

<sup>2</sup> = Tillgång till hela jympaschemat och spincykling. Spincykling för dig över 150 cm.

<sup>3</sup> = Aldersgräns 16 år för gym, dock från 13 år i vuxet sällskap. Se våra regler för Ung i gymmet. På gymkortet kan du även träna Cirkel (bokbara pass).

<sup>4</sup> = Gäller för inpassering från till 14.30 vardagar och hela lördagen. Ej söndagar.

<sup>5</sup> = Ett alternativ för dig som endast jympar i Sandared. Se giltighetstid på vår hemsida.

<sup>6</sup> = Gäller utöver till enbart seniorjympa, seniorspining, seniorscirkelgym - inga andra pass. Se giltighetstid på vår hemsida.

<sup>7</sup> = Prova-på-kortet gäller för alla aktiviteter, även terminskort. 200 kr dras av vid köp av aktivitetkort inom 3 månader. Gäller ej specialkort.

Övrig information, se vår hemsida eller schemafolder.

## Gruppträning-jympa

- alla pass från 13 år uppåt

**Bas.** Rejält utan hopp. Passar dig som vill ha en skonsam jympa, som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden. Träningen är lagom tuff och enkel för att passa de flesta.

**Puls/bas.** Ett baspass med tonvikt på konditionsträning. Vi arbetar med längre konditionsavsnitt än under vanlig basjympa.

**Medel.** Högre tempo och en del hopp. Passar dig som är van att röra på dig och vill ha lite mer krävande styrke- och konditionsövningar. Effektivt och varierat.

**Styrka/medel.** Ett medelpass med inriktning på styrka.

**Puls/medel.** Ett medelpass med tonvikt på konditionsträning. Vi arbetar med ett längre konditionsavsnitt än under vanlig medeljympa.

**Intensiv.** Svettig och tuff genomkörare – mycket effektiv om du har bra kondition och starka muskler. Välj Intensiv om du klarar hög belastning under lång tid.

**Ki-jympa.** En spännande och annorlunda jympa på medelnivå inspirerad av österländska träningsformer som qigong och kampsportstekniker.

**Station.** Ett 75 min pass med ett mittenparti med styrkestationer. Längre och tuffare. Passar dig som vill öka uthålligheten.

**Core.** Styrka och stabilitet för bälen. För dig som är träningsvan. Funktionell träning med rygg, mage och bälstabilitet i fokus. Ett instruktivt pass där du tränar effektivt och säkert, men också utmanar dig själv i styrka, stabilitet, balans och rörlighet. Funktionellt helt enkelt!

**Dans afro.** Kraftfullt och energigivande, den perfekta blandningen mellan träning och dans! Fötter som stampar, armar som sveper och rumpor som svänger till trumrytm. Syftet är ett danspass utan komplicerad koreografi som upplevs kraftfullt och frigörande med stora rörelser och låg tyngdpunkt. Dans afro tränar konditionen och ger energiförbrukning. Ryggen och bältesmuskulatur stärks och ryggraden blir smidig. Höfterna och axlarnas smidighet förbättras och ben och säte stärks. Då man dansar barfota får även fötterna bra träning.

**Aerobics dans.** I passet Aerobics/dans ger vi utrymme för mycket koreografi och dansinspiration. Svårighetsgraden är från nivå 2 och uppåt.

**Aerobics 1.** Häftiga stegkombinationer. "Ös och flyt med stegkombinationer".

**Aerobics 2.** Fortsättning på Aerobics 1.

**Ki-box 1.** Ett lite tuffare medelpass med mycket kraft och fokus. Vi jobbar i par och använder handskar och mittsar (handkuddar) i olika tekniker/kombinationer. Inga förkunskaper krävs. 90 min.

**Step.** "Stegkombinationer på bråda".

**Skivstång.** Ett pass med inriktning på styrka. Med hjälp av skivstång tränar du i grupp, du väljer själv belastning. Tag med extra handduk.

**Skivstång/kondition.** Här kombineras ett traditionellt skivstångspass med en konditionsträning i intervallform där vi tränar snabbhet, spänst och explosivitet och tar brådor till hjälp för att stegra pulsen. Enkelt utan krångliga rörelser och kombinationer. Sportigt och fartfylt! 90 min långt.

**X-pass.** Se info på hemsidan/ledare.

**Bråda.** Effektivt och roligt med hjälp av en step-up bråda. Rejält kondition och smarta och effektiva övningar för styrka och rörlighet.

**Mamma.** Jympa för dig som vill komma igång efter graviditeten. Ta med dig bebisen på passet.

**Familj.** Jympa tillsammans med barnen. Lämplig ålder ca 3-6 år.

**Senior.** Lugnare tempo och musik. Effektiv och skön träning för hela kroppen med extra mycket rörlighet. Utan hopp.

**Ryggjympa.** Skonsam träning för dig som behöver ta extra hänsyn till ryggen. Du bygger upp styrka, stabilitet och rörlighet med säkra övningar. Utan hopp. Jympan är framtagen av sjukgymnaster och leds av specialutbildade ledare.

**Öppna dörrar.** Öppna dörrar är ett fartfyllt och inspirerande jympapass, speciellt anpassat för dig med funktionshinder. Jympan bygger på lust och rörelseglädje. Här är man med för att njuta av träning till medryckande musik och för att uppleva rytm, energi och gemenskap. En jympa som "öppnar dörrar", inte minst mentala.

**Cirkel Fys** är ett fartfyllt och svettigt träningspass för hela kroppen. Vi lägger stor vikt vid att bana in

rörelserna rätt. Därefter tar vi i och belastar. Under pepande ledning tränar du i olika stationer, med eller utan redskap. Passet ligger på medelnivå och är uppbyggt av 9-10 stationer som körs i tre varv.

## Gruppträning-spinning

- Konditionsträning på cykel för dig över 150 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. **Spin bas.** Spincykling i ett lugnt tempo där belastningen ligger på en skön och konditionsfrämjande nivå. Ett pass som passar de flesta.

**Spin medel.** Ett spincyklingpass för dig som är ganska vältränad och kan grunderna för spincykling.

**Intervall.** Ett pass där vi varvar arbete med vila. Vi börjar med långa intervaller och avslutar med kortare. Ett pass för dig som är väl bekant med grunderna för spincykling.

**Intensiv 75.** Ett längre pass som riktar sig till vana spinningmotionärer. Passet innehåller längre intervaller både avseende tempo, motstånd och tid jämfört med exempelvis bas- och medelspinning.

**Cirkel/Spin.** Vi börjar med ett cirkelpass med fokus på styrka för hela kroppen. Därefter förflyttar vi oss till spinningssalen och avslutar med ett rejält konditions-pass. Passet är totalt 90 minuter långt. För dig som är träningsvan.

**Core/Spin.** Passet startar med funktionell bälstyrka fokuserat på mage, rygg och balans. Därefter förflyttar vi oss till spinningssalen och avslutar med svettigt konditionsträning. Passet är totalt 90 minuter långt. För dig som är träningsvan.

**Senior.** Spinning för dig som är lite äldre. Vi konditionerar i ett behagligt tempo till skön musik. Passet är dagtid.

**Skivstång/Spin.** Vi börjar med skivstångsdelen och förflyttar oss sedan till spinningssalen där vi avslutar med svettigt spinning. Passet är totalt 90 minuter långt. Här får du rejäl träning både vad det gäller kondition och styrka! För dig som är träningsvan.

## Indoor walking (för dig med allkort)

Indoor Walking är en gruppträningsform där du går/springer/stakar på en stationär "walker". Allt till ösig musik med en ledare som peppar och pushar dig. Huvudsyftet med träningen är kondition, men den erbjuder också utmaningar i bälstabilitet, hållning, balans och styrka för ben/höft och armar/skuldror. Konditionsträning som alla klarar av. Åldersgräns 13 år.

**Bas.** Här får du rejäl och effektiv konditionsträning. En nivå som passar de flesta och framför allt dig som precis börjat träna.

**Medel.** Här är tempot högre och vi jobbar med mer belastning. Du får en rejäl genomkörare! Passar dig som redan är igång med träningen.

**IW/Cirkel.** Vi börjar med ett indoor walking för ett härligt konditions-pass. Därefter förflyttar vi oss till Cirkelgymsalen med fokus på styrka för hela kroppen. Passet är totalt 90 minuter långt.

**Intro** är till för dig som aldrig har varit på Indoor Walking tidigare, **15 minuter innan passet börjar** går man igenom inställningar. Obs! Finns inte på alla pass.

## Cirkelgym (för dig med gym- eller allkort)

Vi tränar i grupp med gymmaskiner tillsammans med instruktör. Instruktören ser till att du får kul och effektiv träning genom bra teknik och peppar så att du tar ut det där "lilla extra".

**Cirkel/Spin.** Vi börjar med ett cirkelpass med fokus på styrka för hela kroppen. Därefter förflyttar vi oss till spinningssalen och avslutar med ett rejält konditions-pass. Passet är totalt 90 minuter långt. För dig som är träningsvan.

**IW/Cirkel.** Vi börjar med ett indoor walking för ett härligt konditions-pass. Därefter förflyttar vi oss till Cirkelgymsalen med fokus på styrka för hela kroppen. Passet är totalt 90 minuter långt.

**Cirkel Ung.** Cirkel ung är till för dig mellan 13-16 år. Vikter och musiken är anpassad för målgruppen, en instruktör är med och instruerar och peppar så att träningen blir skonsam och rolig.

**Cirkel Senior.** Cirkel för dig som är lite äldre. Ett träningspass i grupp ihop med en instruktör som ser till att du får kul och effektiv träning genom bra teknik. Musiken är lite anpassad för målgruppen. Passet är dagtid. (1 mån av plats till för alla.)



## Gym

Till vår fräscha gymlokal kan du komma när det passar dig. Gymmet stängs 15 minuter innan ordinarie tid.

Vi har en kollektion av styrke- och konditions-maskiner som står till ditt förfogande.

När du köper ett träningskort hos oss har du möjlighet att få ett personligt träningsprogram av någon av våra gyminstruktörer\*.

\* Uteblir du från din inbokade gyminstruktion får du betala 100 kr för att ditt kort skall gälla igen.

## Ung i gymmet 13-16 år

Ung i gymmet innebär att du som fyller minst 13 år under året kan styrketräna tillsammans med förälder/målsman (eller annan enligt Friskis godkänd vuxen) enligt ett anpassat program. Du och din förälder måste först godkänna ett kontrakt och genomgå en instruktion som ingår i gymkortet. Båda skall ha giltigt aktivitetskort.

## Ute

Rörelseglädje utomhus får du uppleva i **uteverksamheten!**

Vi har jogging och friluftsvärksamhet. Jogging är i pass om ca en timma. För att delta i våra uteaktiviteter ska du vara medlem i Friskis&Svettis. Du har då tillgång till dusch och bastu vid KRANSMOSSEN. Se nedanstående program.

Friluftgruppen träffas under längre pass om cirka 2-4 timmar med aktiviteter anpassade till årstiden. Vandringar, långfärdsskridskor, etc. anordnas. Håll utkik på hemsidan!

## Tisdagar kl. 18.00 Kransmossen

### Hösten 2010

Kom-igång	17/8 - 21/12
Medel	17/8 - 21/12
Stavgång/powerwalk	17/8 - 26/10
Bas	17/8 - 26/10

## MEMLEMS-FÖRMÅNER

Friskis&Svettis Borås är en ideell idrottsförening som erbjuder träning för alla åldrar.

Som medlem på Friskis&Svettis får du inte bara nya träningsvanor och bättre hälsa. Du får dessutom:

## Sveriges största träningstidning

Medlemstidningen Friskispressen som utkommer sex gånger/år.

## Försäkring

Olycksfallsförsäkring som gäller vid alla tränings-tillfällen och för resa till och från träningen.

## Utveckla din träning

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

## Rabatter på Fotriktigt

30% vid 2 tillfällen varje år, övrig tid har du alltid 15% rabatt i butiken.



## FOLKETS RÖST

# Hur hamnade du här?



**MARIE SVENSSON & SOFIE SVANTESSON** ska träna Ki-box.  
– Vi är studenter i Borås och vet sedan tidigare att F&S står för en sund träning.

**Favoritmuskel:**  
– Hjärtat!



**JON CARRINGTON & MARIE EKLUND** ska träna Ki-box.  
– Vi går på Högskolan och har hört från andra att det är bra här och så är det bra studentpriser.

**Favoritmuskel:**  
– Ryggen/bålen.



**SIMON YUEN**, ska träna Kombipassets skivstång/spin.  
– Jag brukar gå på skivstång, spinning och stationsjympa. Jag ska köpa Allkort sen så jag kan gå på Indoor walking och Cirkelgym också.

**Favoritmuskel:**  
– Jag tränar allsidigt.



**PATRICIA RISTO**, ska träna Indoor walking.  
– Jag har tränat på F&S länge, sedan Sturehallstiden. Då var det en arbetskamrat som var Friskisvärd som drog med mig.

**Favoritmuskel:**  
– Hela bålen. Är man stark där så håller det upp hela kroppen.



**LARS IRVANKOSKI**, ska träna på gymmet.  
– Jag tränar bara gym, har ett skadat knä så det finns inte mycket annat att göra. Började träna här då jag gick på Högskolan. Nu genom jobbet.

**Favoritmuskel:**  
– Ingen speciell.



**DINA TOPIC**, ska gå på Ki-box  
– Har tränat här länge. Började på F&S för att de hade bäst aerobics. Det kan bli lite trångt ibland, men det är bra när vi kör i stora salen.

**Favoritmuskel:**  
– Det är nog biceps.

## TRÄNA FÖR 20 KRONOR!

Är du student och 16 år eller äldre så kan du träna för 20 kronor under novemberlovet.

Vi öppnar 07.00 alla vardagar utom fredag då vi öppnar 10.00.

Du behöver inte vara medlem utan betalar bara en lösbiljett för 20 kronor.

Du kan välja mellan att gå på gymmet - vi har cirka 1000 kvm gymyta där du hittar det mesta du behöver.

Välj även våra lunchpass. Du kan inte förboka, utan kan ta drop-in-biljett i mån av plats.

Se schema på hemsidan för mer information :  
[www.friskissvettis.se/boras](http://www.friskissvettis.se/boras)



## BJUD MED EN VÄN

KOM OCH PROVA ETT VALFRITT TRÄNINGSPASS PÅ FRISKIS&SVETTIS BORÅS

Namn: .....

Adress: .....

E-post: .....

Personnummer: .....

VÄNNENS MEDLEMSNUMMER: .....



### JAG VILL TESTA:

- Jympa
- Yoga
- Indoor walking
- Kombipass
- Gym
- Spinning

Gäller 1 pass/person och i mån av plats. Erbjudandet gäller till och med 12 december 2010.