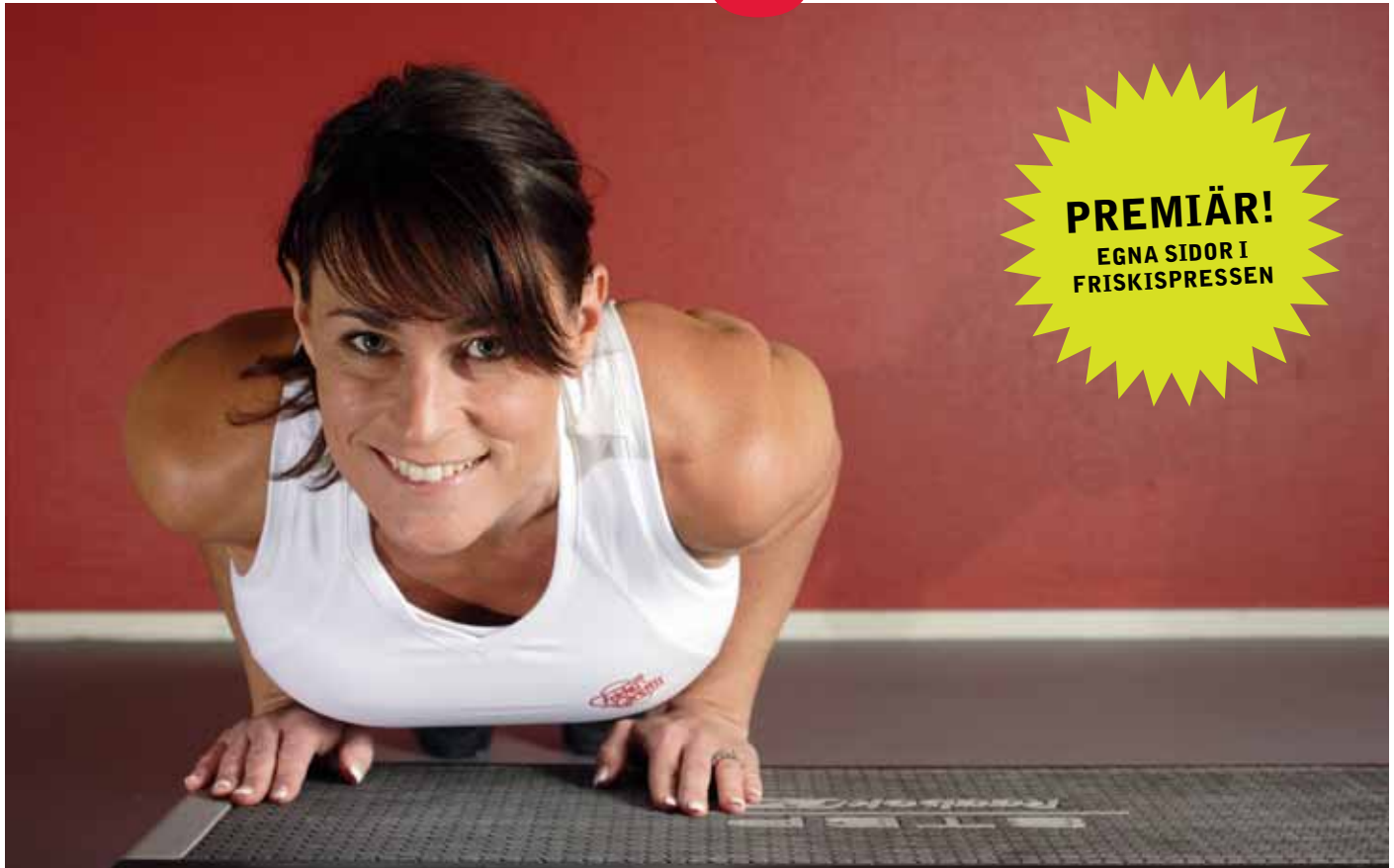


Huddinge



PREMIÄR!
EGNA SIDOR I
FRISKISPRESSEN

Stjärnstatus Läs om vårens nya ledare

Ida, Therese och Caroline har gjort det. De har blivit ledare på Friskis&Svettis. Är du också intresserad av att få folk att svettas? **SID 4**

Nyhet Träna dig rörlig på Flex

Flex är ett sportigt pass som tränar och utmanar din funktionella rörlighet. Är du lika smidig på båda sidorna? Testa själv. **SID 2**

SUPERSTARK. Caroline Svarvén älskar armhävningar. Hon kommer peppa dig med musik av Def Leppard och se till att du klarar alla tuffa styrkeövningar. Prova hennes Medelpass på fredagar klockan 11.30.

Välkommen på premiär



Så var det då äntligen dags. Världspremiären för Huddingeföreningens alldeles egna sidor i Friskispressen!
Vi har knepat och knäpat, skrivit och plåtat för att finnas här i dina händer.

Från och med nu kan du läsa om allt som sker i just vår förening längst bak i varje tidning. Här hittar du alltid ett uppdaterat schema, kortpriser, öppettider och beskrivningar av våra olika pass.

I DETTA NUMMER TRÄFFAR DU våra tre helt nyutbildade jympaledare som står i mitten på jympagolvet för att träna tillsammans med dig. Du kan även läsa om den nya träningsformen Flex som utmanar din rörlighet och smidighet.
Oavsett om det här med träning är helt nytt för dig eller om du är van motionär så hoppas jag att du hittar den träningsform som passar just dig i vårt utbud. Våga testa nytt och utmana dig själv. Satsa på en träningsform som du tycker är kul, då är chansen större att du vill göra det igen och igen och igen ... Tills du är biten av träning du med.

PROVA JYMPA OCH SPINNING. Alla våra fantastiska ledare sätter ihop sina egna pass. De väljer sin egen musik och komponerar ihop passet utefter de ramar som lärs ut på Friskis&Svettis utbildningar.

Prova gymmet. Boka en instruktion med någon av våra duktiga instruktörer och lägg upp ett grundprogram för att komma igång eller boka en fortsättningsinstruktion och utmana dig lite extra.

FRISKIS&SVETTIS HUDDINGE är en idrottsförening och drivs på ideell basis. Vår största drivkraft är glädjen och lusten till träning. Vi vill att människor ska le när de tänker på träning. Det viktigaste är inte vad du tränar utan ATT du tränar.

Så gotta ner dig i vårt utbud och hitta det som får dig att le. Vi ses på något pass, i gymmet eller i spinningssalen. ●

LINDA JAARNEK HOLMES, verksamhetsledare
linda@huddinge.friskissvettis.se



NYHET

FLEXA TILL DIG!

Flex är ett pass som tränar och utmanar din funktionella rörlighet. Är du lika smidig på båda sidorna? Testa själv.

Det spelar ingen roll hur stark och vältränad du än är, om du inte har rörligheten får du inte ut fullt av din styrka och kondition. Löpsteget blir inte maximalt om du är stram i hamstrings. Din armstyrka du bygger i gymmet begränsas om du är stel i axlarna.

Rörlighet behöver underhållas för att bibehållas. Och vill du öka rörligheten måste du träna den. Det blev modellerna varse när de skulle böja och sträcka sidan. Prova själv hur långt handen kommer ner på benet. Är du lika smidig på båda sidorna?

Friskispressen har frågat medlemmar och funktionärer i F&S Huddinge varför de testar Flex.



MADELEINE GARKE tränar allsidigt – både spinning, jympa, skivstång och gym.

– Jag vill vara vig, det är kul att vara smidig. Och det behövs när jag kör beachvolley. Då slänger man sig, trampar ut och försöker nå längre. Hon tränar beachvolley två gånger i

veckan i Södertälje, sen fyra år tillbaka.

– Det är en inomhushall med sand, palmer, topical bar och sommarkänsla året om.

Axlarna och skulderna är stela och behöver Flexpasset, men rumpan är en favorit.

– Det är den största muskeln och min motor när jag springer.



LINDA JAARNEK HOLMES är verksamhetsledare, leder skivstång, skivstång/kondition och gästspelar med Intervall Flex.

– Flex är i Lilla hallen och det finns 35 platser. Ingen förbokning behövs.

Flex ingår i alltränings- och jympakortet. Åldersgräns 13 år. Man kan även lösa engångsbiljett i mån av plats.



MIKAEL KARLSSON tränar sedan fyra år styrketräning och springer lite på löpbandet. Favoritmuskel är biceps.

TRÄNA DIG RÖRLIG på ett sportigt sätt. Flexpasset gör dig smidigare och mjukar upp stela muskler.

– Den är rolig och lätt att träna. Jag kör curlstång, med 15 kg på varje sida. Nu blir det även Flex.
– Rörligheten i ryggen är dålig och jag borde bli bättre på att kunna vrida överkroppen. Kände att jag var stelare på ena sidan när vi plåtade bilen.



ERIKA LAMU tränar allt som fötterna tillläter. dans, jympa och cirkelfys.

– Jag har för höga fotvalv som gör att det blir spänningar och inte kan springa och hoppa. Dansen blir barfota och jag använder sockeplast när det inte funkar med jympaskor.

Erika ska bli matematiker och pluggar mycket stillasittande.

Favoritmuskler är ryggsträckarna som håller upp kroppen.

– En snygg rygg slår en snygg mage.



SIMON LINDGREN började gymma för ett år sedan och ökade raskt 15 kilo.

Den snabba och intensiva styrketräningen gjorde att han fick ont i en axel.

– Då började jag jympa istället. Nu går jag på både jympa, cirkelfys och gym. Axlarna hör numera till favorit-

musklerna. Stelast är hamstrings på baksidan av låren.

– Jag spelade hockey förut, sen dess är jag stram.



EVA LOTHIGIUS favoritmuskel är quadriceps, som sitter på lårens framsida. Det syns och starka ben är nödvändig i jobbet som sjukgymnast då

hon står och rör sig mycket.

Eva har tränat i hela sitt liv, är landsvägscycklist, har kört Vätternrundan sex gånger, leder core och skivstång/spin och nu den nya träningen Flex.

– Flexpasset har ett flöde och en energi som gör att du tar ut rörelserna och utmanar. Du kan jobba barfota för att träna fotlederna och få igång rörligheten i fötterna. Jag pratar och instruerar hela tiden så att alla hittar rörelserna och gör rätt.

Eva rekommenderar Flex till alla som tränar mycket styrka, som kör spinning och skivstång. Och är stillasittande.

– Kroppen är byggd för att röra sig i olika plan och riktningar. Det gäller att variera sitt rörelsemönster för att bibehålla rörligheten.

Själv har Eva en begränsning i bröstryggen som gör att hon har svårt att få upp armarna.

– Därför är det skönt att jobba fokuserat och effektivt med rörlighetsträning ett helt pass. ●

INGA-LIS GRAPE, TEXT OCH FOTO

FLEXFAKTA

→ Flex tränar och utmanar din funktionella rörlighet. Flex vänder sig till dig som är van vid träning.

→ **När:** Träna Flex måndagar klockan 17.30.

Ledare: Eva Lothigius.

→ Under våren kommer även gästpass med Intervall Flex (med styrka- och konditionsdel också). Håll utkik på webben och anslags-tavlor!



PIA CARLBERG, ORDFÖRANDE I FRISKIS&SVETTIS HUDDINGE

Jag återvänder alltid till F&S

Ditt första möte med Friskis&Svettis?

– Jag har tränat på Friskis & Svettis i Huddinge i över femton år. Jag hittade dit efter att jag slutat tävlingssimma och tröttnat på att slappa i soffan. I perioder har jag testat annan träning men jag har alltid återvänt hit.

Hur ska Friskis&Svettis förbättra huddingebornas träningsvanor och hälsa?

– Genom olika träningsformer så att alla kan hitta sin favorit. Vi har ett jättefint gym som fick nya maskiner förra året. En önskan är att fler förskolor och skolor inför Röris och Mini-Röris som är F&S jympa för barn mellan 3 och 10 år.

Varför är Friskis&Svettis speciellt?

– Vi vill få fler människor att uppfatta träning som något lustfyllt och få flera att röra på sig. Våra funkisar känner till och lever våra gemensamma värderingar. Deras engagemang och glädje smittar av sig och de gör ett fantastiskt jobb!

Vem kan sitta i styrelsen för F&S Huddinge?

– Styrelsen är idag en härlig mix av olika kunskaper och bakgrunder, vi har ett väl fungerande arbetssätt. Det är ett ypperligt tillfälle för någon med stort engagemang för F&S att komma med och påverka sin förening. Att lära sig styrelsearbete kan vara en bra personlig utveckling och utbildning finns att få för den som behöver. ●

Namn: Pia Carlberg. **Ålder:** 38 år. **Yrke:** Kundansvarig fastighetsförvaltare på HSB Stockholm. **Gör på F&S:** Ordförande sedan 2009. **Tränar:** skivstång/kondition, step eller intensivjympa. **Favoritmuskel:** Hjärtat. Konditionsträning är bra för humöret. **Gillar:** Min man och mina två fina tjejer. Mitt jobb. Min löprunda. Fjällen och Gotland. **Favoritplats i Huddinge:** På vintern – skidåkning i Flottsbro. På sommaren joggingspåret i Ågesta.

Vårens nya stjärnor

Namn: Therese Hansson, 22 år.
När: Medeljympan fre 18.00.

Tränar: Skivstångkondition, medel/intensivjympan, löpning.
Favoritmusik: Hjärtat, älskar konditionsträning!

Musik på passet: Väldigt blandat, allt från schlager till rock!

Musik du slipper: Tecno.

Favoritrörelse: Höga knän med armar upp och ner. En väldigt jobbig rörelse som man verkligen kan få ut sina sista krafter med!

Hat Rörelse: Höga knän med armarna "stilla" över huvudet! Får blodbrist i armarna.

Varför ledare? Jag har tränat här länge och kände att nu var det min tur att utmana mig själv och se om jag lyckas bli en lika bra ledare som alla andra som jobbar här!

Varför ditt pass? För att du vill ha en svettig utmaning ;)

Ett måste i träningsväskan: Vattenflaska.

Träningstips: Träna både styrke- och konditionsträning. Då mär kroppen bäst och du blir mer proportionerlig och snyggare.

Det här visste du inte om mig: Är väldigt morgonpig.

Gör när du inte är på F&S: Pluggar till hälsopedagog på idrottshögskolan (GIH).

Namn: Ida Gasslander 23 år.
När: Medeljympan mån 18.00.

Tränar: jympan, spinning, aerobic, skivstång, cirkelfys, gym. Jag gillar omväxling.

Favoritmusik: Magmusklerna – de finns alltid där och stöttar.

Musik på passet: Hoffmaestro är en stor favorit, deras musik kommer garanterat att finnas med!

Musik du slipper: Det finns nog ingen genre som är utesluten.

Favoritrörelse: Utfall – en fin övning för benen. Ger lagom skön träningsvärk efteråt.

Hat Rörelse: Tricepspress (baklänges armhävning) – jobbigt!

Varför ledare: Jag har gillat jympan ända sedan jag började på juniorjympan för en massa år sedan.

Kombinationen av rörelser och musik tilltalar mig. Sen verkade ledarna ha så otroligt kul där i mitten.
Varför ditt pass? För att du gillar att röra sig, svettas och ha kul till skön musik!
Ett måste i träningsväskan: Lypsil – klarar mig inte utan det när jag tränar.
Träningstips: Prova att ställa dig längst fram när du ska träna. Då är det så mycket lättare att se vad man ska göra och då blir träningen lite roligare.
Gör när du inte är på F&S: Går fjärde året på juristprogrammet i Stockholm så det blir en hel del läsning. Annars träffar jag gärna nära och kära samt bakar och lagar god mat.



Namn: Caroline Svarvén, 36 år.
När: Medeljympan fred 11.30.

Tränar: Löpning och styrketräning förutom att jympan på andras pass.

Favoritmusik: Deltoides – axelmuskeln, skön att styrketräna och ger form till axlarna.

Musik på passet: Nya låtar, på passet har jag Mohombi, Tinie Tempah ft. Eric Turner, Eddy Wata. Gammal goding som jag har med på passet är Def Leppard.

Musik du slipper: Dansband. Har absolut inget emot dansbandsmusik men inte på jympan.

Favoritrörelse: Armhävningar, en övning som involverar många muskelgrupper.

Hat Rörelse: Twisten. Den känns lite småfånig.

Varför ledare? Jympan är så otroligt roligt och jag har saknat föreningslivet. Så när de sökte ledare så kände jag bara "Ja, vad kul. Det vill jag bli!"

Varför ditt pass? Träningsglädje, bra musik och lite tuffare styrka. Jag förnyar musiken ofta så att man inte hinner tröttna. Kom och prova!

Ett måste i träningsväskan: Vatten, banan och bra musik.

Träningstips: Gå idag, inte i morgon!

Det här visste du inte om mig: Jag har spelat basket i allsvenskan, trots mina 158 cm.

Gör när du inte är på F&S: Min man och jag har fyra barn tillsammans. Det är mycket logistik, se till att skolan och hemmet funkar. Håller även i boll-lekis för 4–5 åringar tillsammans med min man.

VILL DU OCKSÅ BLI LEDARE?

→ Alla Friskis&Svettis-ledare genomgår en gedigen utbildning i två steg som F&S riksorganisation ordnar.

→ F&S Huddinge står för kostnaden och i gengäld förbinder sig ledaren att leda ett till ett och ett halvt träningspass i veckan, i två år.

→ På utbildningen får ledarna lära sig anatomi, fysiologi och träningslära – det som behövs för att tillverka ett pass med musik och rörelser. Alla gör sedan sitt eget personliga pass.

→ Ledaren väljer själv sin musik och komponerar sitt pass enligt en bestämd mall. Det är unikt i träningsvärlden. Ofta är det färdiga koncept med förutbestämd musik och rörelser.

→ Som ledare får du fri träning och ledarkläder – uppdraget är ideellt. Efter godkänd diplomering får du även ta del av fortbildning, kurser, egen utveckling och deltagande i olika träningsevent.

→ Det tar cirka 50 timmar för en ledare att sätta ihop ett pass med musik och rörelser. Du gör två pass per år.

→ En kvalitetssäkring är den ärlig uppföljning då en specialutbildad ledare kollar att passet håller måttet. Då finns möjlighet att få feedback, rätta till fel och utvecklas.

→ Rekryteringen av ledare görs vid behov. Vid uttagningen får de sökande genomgå ett taktprov, provleda en sekvens i ett jympanpass och blir intervjuad.

→ Förutom träningsvana är plattiken viktig, det vill säga hur du utför och visar en rörelse. Personlighet, utstrålning, närvaro och taktkänsla krävs också av en ledare.

→ Håll utkik på webben för info om nästa ledaruttagning. Frågor besvaras av Eva Lothigius, eva@huddinge.friskissvettis.se



MISSA INTE!

MASKERADJYMPA

– Mamma, du är döden! utbrister sonen Måns, 3 år när mamma Anna sminkat sig klar för den årliga maskeradejympan. Hon är en av två vuxna som klätt ut sig. Den andra är jympaledaren Ulrika Kaving, för dagen förvandlad till Pippi.

Men barnen är desto mer fantasifulla. Ebba, 5 år, är ett läskigt skelett som ihop med fjärilar, älvar, drakar, prinsessor och Batman hoppar, springer och rullar runt på familjejympan.

– Vi brukar vara 40 barn + vuxna. Jympan håller på i 30 minuter, sen har vi fri lek med innebandy eller fotboll i Stora hallen och brådor, studsmatte och hopprep i Lilla hallen, berättar Pippi/Ulrika.

Nästa maskeradejympan är lördag den 19 februari klockan 10.00.

– Då hoppas vi att flera vuxna vågar klä ut sig!



ÅRSMÖTET

→ F&S Huddinge är en idrottsförening. Du som tränar är medlem och har rösträtt på årsmötet. Du kan påverka genom att lämna in motioner till årsmötet. Dessa ska vara inne tre veckor i förväg.
Årsmötet är den 31 mars, klockan 18.00.

VALBEREDNING

→ På årsmötet väljs även styrelsen som består av fem ledamöter och tre suppleanter. Valberedningen föreslår kandidater. Är du intresserad av att vara med och påverka så kontakta valberedningen via mejl till eva.malmsjo@huddinge.se eller på telefon 0709-789 929.

MEDLEMMARNA TYCKER & FRÅGAR

Kan jag träna på alla Friskis&Svettis med mitt träningskort?

Svar: Medlems och aktivitetskortet gäller bara i den förening där du köpt kortet. Vill du träna på en annan Friskis&Svettis-förening betalar du 50 kronor per gång mot

uppvisande av aktivt träningskort. Möjlighet finns också att lösa ett tvåföreningskort som gäller på F&S Huddinge och F&S Stockholm alternativt F&S Huddinge och F&S Haninge.

En del pass är fullbokade redan 08.00

samma morgon som bokningen öppnar. Hur är det möjligt?

Svar: Bokningen till de olika passen öppnar vid midnatt tre dygn före utsatt dag för passet. Tyvärr går det inte att justera tiden då bokningen öppnar i det system vi använder idag.

Måste jag lösa medlemskap?

Svar: Ja, medlemskapet är obligatoriskt vid köp av aktivitetskort och gäller per kalenderår, alltså 1 januari–31 december. Medlemskapet är personligt och återbetalas inte.

F&S-FAKTA

I Huddinge är vi 92 funktionärer
39 jympaledare
17 värdar
14 receptionsvärdar
4 gyminstruktörer
9 spinningledare
9 "övriga"
funktionärer (till exempel handyman, styrelse, valberedning, revisorer)
... och 2 anställda!

VAD VILL DU LÄSA OM?

Vi vill veta vad du är intresserad av. Har du något drömreportage som vi borde ha på F&S Huddinges Egna sidor i Friskispressen? Maila oss: linda@huddinge.friskissvettis.se



dum dummare dopad

KAMPANJEN dum dummare dopad visar var Friskis&Svettis står i dopingfrågan.

ATT DOPA SIG ÄR DUMT. Allt kan gå snett. Med kroppen, psyket, vännerna, jobbet, partnern och familjen. Riskerna med doping är så stora, priset är högt och konsekvenserna allvarliga.

Friskis&Svettis är emot all form av doping. Som idrottsförening och med i Riksidrottsförbundet (RF) följer vi de bestämmelser som gäller för alla idrottsföreningar.

I höstas tog IF Friskis&Svettis Huddinge ytterligare ställning i frågan och vaccinerade föreningen mot doping i samarbete med RF. Tillsammans har vi upprättat en handlingsplan både i förebyggande syfte samt för akuta insatser.

DET HÄR ÄR vår antidopingpolicy: IF Friskis&Svettis Huddinge:

- Ska vara helt fritt från doping.
- Bedriver en naturlig och hälsosam träning utan droger.
- Arbetar förebyggande mot anabola androgena steroider och övriga otillåtna preparat enligt Riksidrottsförbundets reglemente.
- Så här jobbar vi mot doping:
- **Vi vaccinerar oss.** Vaccinera föreningen är Riksidrottsförbundets metod för att hjälpa idrottsföreningar att arbeta mot doping.
- **Vi har en antidopingansvarig.** Verksamhetsledaren är ansvarig för antidopingarbetet och leder det förebyggande arbetet i föreningen. Till sin hjälp har hon kunniga och erfarna personer från Dopingjouren, Antidopinggruppen på RF och Friskis&Svettis.
- **Vi utför oanmälda dopingtester.** Riksidrottsförbundet kan när som helst genomföra dopingtester. Dessutom beställer Friskis&Svettis föreningsprov från RF.
- **Vi utbildar alla våra gyminstruktörer** Alla gyminstruktörer får grundläggande kunskaper om doping i sin grundutbildning.
- **Vi informerar våra medlemmar.** Friskis&Svettis är en ideell idrottsförening. Medlemsinformationen finns lokalen och på hemsidan.
- **Vi stänger av.** Medlem som dopar sig avstängs från träningen. ●

Gym öppettider Friskiscenter Dalhemsvägen 33 A. Telefon receptionen 08-774 31 65.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00–21.30	09.00–21.30	07.00–21.30	09.00–21.30	07.00–19.30	08.30–17.30	14.30–20.30

Jympa och gruppträning Friskiscenter

☐ = Stora Hallen ☐ = Lilla Hallen

Alla pass är 55 minuter om inget annat anges.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Senior		11.30 Core	10.00 Senior	11.30 Medel	09.00 Puls/medel	15.45 Skivstång/kond 75 min
11.30 Medel	16.30 Enkel		11.30 Skivstång		09.30 Junior	16.00 Styrka/medel
17.00 Puls/medel	17.00 Medel		17.00 Bas ☺	17.00 Medel	10.00 Familj	17.00 Intensiv
17.30 Flex	17.30 Bas	17.30 Yoga	18.00 Medel	17.00 Skivstång	11.00 Bas rullande ● ☺	17.00 Ki box 90 min
18.00 Medel	18.00 Rygg	18.30 Skivstång/spinning 90 m	18.30 Skivstång/kond 75 min	18.00 Medel	11.15 Skivstång/kond 75 min	
18.30 Core/spin 90 min	18.30 Skivstång	18.30 Medel				18.00 Bas ● ☺
19.00 Puls/bas	19.00 Intensiv		19.00 Core		16.00 Cirkelfys	19.00 Step
19.30 Skivstång/kond 75 min	19.30 Aerobic	19.30 Bas	20.00 Aerobic			19.00 Medel
20.00 Dans afro	20.00 Styrka/medel	19.45 Cirkelfys	20.00 Puls/intensiv			

☺ Barn mellan 10-13 år är välkomna i målsmans sällskap. ● Här gäller även seniorekortet. Ki box, spinning, skivstång, aerobic, step samt cirkelfys kan förbokas.

Spinning Friskiscenter

Alla pass är 55 minuter om inget annat anges.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
18.15 Bas	18.30 Medel	10.00 Senior	18.30 Bas	17.30 Medel	10.00 Medel rullande	18.30 Medel
18.30 Core/spinn	19.30 Intensiv 75 min	18.15 Medel	19.30 Medel			
		18.30 Skivstång/spinning 90 m				

Jympa och gruppträning Edbohallen

Alla pass är 55 minuter om inget annat anges.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	19.00 Puls/bas		20.00 Medel		10.00 Medel ☺	18.30 Station/bas
	20.00 Medel					

☺ Barn mellan 10-13 år är välkomna i målsmans sällskap.

OBS!
Prova på-pass
Gratis hela
terminen

PRISER

→ **Medlemsskap** (giltigt 1/1–31/12) i IF F&S Huddinge kostar 125 kronor och är obligatoriskt vid köp av alla kort. Betalas en gång per kalenderår. Kan ej lösas säsongvis.
→ **Säsongkort** gäller 1 januari – 30 juni 2011.
→ **Månadskort** och **12-månaderskort** gäller 1 respektive 12 månader från inköpsdatum.
→ **Klippkort** gäller 12 månader från inköpsdatum.

Träningskort Friskiscenter	12 månader	1 månad	Säsong
Allträning	2 900 (250)*	500	1 800
Jympa	1 800 (150)*		1 100
Spinning	1 800 (150)*		1 100
Gym/Styrketräning	2 700 (225)*	450	1 600
Allträning dagtid t o m 16.00 (sista inpassering 15.00)	2 100 (175)*	350	1 300

OBS! Familjejympa och juniorjympa ingår vid köp av något av ovanstående träningskort.
Ungdom (född 1992 eller senare), **Seniorer** (född 1946 eller tidigare) och **Studerande** med giltig studentlegitimation erhåller 20% rabatt på ovanstående priser.
Autogiro/delbetalning, inom parentes i rött, gäller endast årskort (ej säsongkort).
För mer info kontakta vår reception.

Träningskort Edbohallen	12 månader	Termin	Klippkort 10 ggr
Jympa	900	500	350

Ungdom (född 1992 eller senare), **Seniorer** (född 1946 eller tidigare) och **Studerande** med giltig studentlegitimation erhåller 20% rabatt på ovanstående priser.
Medlemsskapet i F&S Huddinge kan vara antingen passivt eller aktivt. **Passiv medlem** i föreningen är du som enbart erlagt gällande medlemsavgift, då har du rätt att göra din röst hörd på F&S Huddinges årsmöte. **Aktiv medlem** är du som erlagt medlemsavgift för innevarande kalenderår samt har ett giltigt träningskort. Som aktiv medlem betalar du medlemspris på engångsbiljetter och du kan även träna till medlemspris på andra F&S-föreningar.

Övriga träningskort Friskiscenter	Pris
Klippkort 10 ggr Allträning	700
Juniorjympa	200
Familjejympa	200
Seniorjympa	500
Seniorspinning	400
Upp&Ner-jympa	300
Enkeljympa	200
Platsreservation/säsong	300
Gyminstruktion	150
Engångsbiljett, icke medlem	125
Engångsbiljett, passiv medlem	80
Engångsbiljett, aktiv medlem	50
Engångsbiljett till Enkel-, Familj-, Junior-, Upp&Ner- samt Seniorjympa och Seniorspinn	50

Inga övriga rabatter gäller vid köp av dessa kort.

JYMPA OCH ÖVRIG GRUPPTRÄNING

Alla pass är 55 minuter om inget annat anges.

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.

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.

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

STYRKA Ett "rakt" jympapass med power, där ger vi också ger styrketräningen mer tid än i den klassiska jympan. Styrkan är av funktionell karaktär och vi tränar med kroppen som redskap. Styrkejympa finns på två nivåer, Styrka/bas och Styrka/medel.

PULS Jympa med mer kondition. För dig som är van att jympa, gillar tempo och inspireras av lite rörelseutmaning. Finns på bas, medel och intensivnivå.

SKIVSTÅNG Gillar du sportig, rak och ösig styrketräning, då är Skivstångspasset något för dig. Träningen är enkel och effektiv med hjälp av skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner. Belastningen anpassar du själv, från att enbart använda skivstångens egen vikt på ett par kilo, till att lägga på ett avsevärt antal kilo. Åldersgräns 16 år. Förbokas.

SKIVSTÅNG/KONDITION Ett Skivstångspass som plussas på med 15 minuter konditionsträning i intervallform. Konditionsövningarna är enkla men rejält jobbiga. Passet vänder sig till dig som är vältränad och som vill komplettera Skivstång med konditionsträning i ett och samma pass. Passet är 75 minuter. Förbokas. Intensitet och belastning ligger mellan medel och intensiv.

AEROBIC: Här bygger vi upp block av stegkombinationer med ösig danskänsla. Det är kondition, koordination och koreografi och passar dig som gillar den utmaningen. Friskis&Svettis Aerobics rymmer också uppvärmning och träning av styrka och rörlighet.

CORE Bygger på funktionell och fokuserad träning av bälstyrka och stabilitet. Mycket styrka för rygg och mage och att stabilisera med musklerna runt bålen när vi sedan "använder kroppen" i de olika övningarna.

KI BOX Ett boxpass med handskar och mittsar (kuddar) i olika tekniker/kombinationer. Svettigt och kul! Åldersgräns 16 år. Förbokas.

STATION BAS Ett vanligt jympapass men med fokus på styrketräning med redskap. Lagom tufft och enkelt. Styrketräning, dels på golvet men också på olika stationer där vi använder oss av redskap. En rejäl syretopp i slutet. Ca 75 minuter.

YOGA Bygger på Hathayogans grunder. Enkla, säkra, trygga övningar med andning, rörlighet, balans och styrka.

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

FAMILJ Glädje, musik och lekfulla rörelser för barn och vuxna tillsammans. Passar bra för barn mellan 3 och 6 år.

JUNIOR Ös för yngre till häftig musik med bra rörelser för hela kroppen. Passar bra för barn mellan 7 och 10år.

ENKEL Jympa och rörelseglädje för dig med intellektuellt funktionshinder. Du tränar kondition, styrka, balans och stabilitet utifrån dina egna förutsättningar. Det viktiga är inte att göra rätt, utan att ha roligt när man rör sig.

CIRKELFYS Kul, funktionellt och utmanande. Karaktären är fysträning, modellen är träning vid olika stationer. Betoningen ligger på uthållig styrka, men träningen är också pulshöjande. Övningarna är funktionella och utmanar din teknik. Passet ligger på medelnivå eller över och kräver viss träningsvana och kroppskontroll. Förbokas.

FLEX är ett pass som tränar och utmanar din funktionella rörlighet. Träningskänslan är fokuserad med tydliga övningar. Musik ger energi att träna mjukt och dynamiskt. Genom hela passet får du instruktioner och vägledning och kan träna rörlighet utifrån dina egna förutsättningar.

STEP Här bygger vi upp block av stegkombinationer med ösiga och kul stegkombinationer på bräda. Friskis&Svettis Step rymmer också uppvärmning och träning av styrka och rörlighet. Förbokas.

DANSAFRO Med inspiration från afrikansk dans har vi skapat ett medryckande och suggestivt pass med mycket rytmer och frigörande rörelser. Koreografin är enkel och lätt att ta till sig. Det är bara att härma och släppa loss.

RYGG Anpassad för dig som behöver ta extra hänsyn till rygg och nacke. Här kan du bygga upp styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med säkra rygganpassade övningar till inspirerande musik. Ryggjympans väl utprovade träning och kunniga ledarskap, är ett tryggt sätt att komma igång. Intensitet och belastning på övningarna ligger mellan start- och basnivå.

SPINNING

I Spinning har du möjlighet att träna din kondition precis så mycket du önskar. Riktigt, riktigt tufft om du så vill, eller lättsamt och mindre svettigt. Spinning finns på flera nivåer. Gemensamt är att ledaren, musiken och stämningen i gruppen peppar, samtidigt som du tränar utifrån din egen förmåga. Du bestämmer belastningen, motståndet själv. Alla spinningpass är förbokningsbara.

CORE/SPIN Träning av bälstabilitet, mage, rygg och hållning i Core följs av konditionsträning i Spinning. Funktionellt och effektivt. Intensiteten ligger på medelnivå.

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

SPIN/MEDEL Högre tempo och mer driv. Passar dig som är van att träna, har en bra kondition och gillar att utmana dig själv lite.

SPIN/SENIOR Skön konditionsträning i ett lugnare tempo. Passet är 45 minuter.

SKIVSTÅNG/SPIN Ett kombipass med styrka och kondition. Skivstångens styrketräning följs av konditionsträning med Spinning. Passet är 90 minuter och intensiteten ligger på medelnivå. Förbokas.

SPIN/INTENSIV Något för dig som har tränat ett tag och vill ha en rejäl utmaning. Högintensiv konditionsträning i ett tufft och kraftfullt pass. Passet är 75 minuter. Förbokas.

GYM

Träna individuellt i Friskis&Svettis gym och bygg upp din styrka med hjälp av maskiner och fria vikter. Styrketräning i gym är effektivt och säkert. Du kan träna för att rehabilitera skador, komplettera annan träning, bygga styrka och hållfasthet eller helt enkelt för att komma i form.

Köper du ett säsong eller 12-månaderskort ingår en maskinvisning. Du får då en genomgång av gymmets maskiner och hur du använder och ställer in utrustningen. Bokas i receptionen.

Vill du ha en mer ordentlig genomgång och hjälp att göra ett träningsprogram kan du boka en gyminstruktion. En timmes instruktion kostar 150 kr och bokas i receptionen.

UNG PÅ GYMMET Är du 13–15 år kan du träna i vårt gym tillsammans med en vuxen. Kravet är då att du innan träningsstart fått en personlig instruktion (kostnad 150 kronor, bokas i receptionen) tillsammans med den vuxne. Och att ni tränar tillsammans.



ÅLDERSGRÄNSER

→ Åldersgräns på jympan är det år du fyller 13 år. Skivstång och Ki box är det år du fyller 16 år.

→ Åldersgräns på spinning är det år du fyller 15 år eller i målsmans sällskap, förutsatt att du är 145 cm lång.

→ Åldersgräns på gymmet: det år du fyller 16 år. Tränar du tillsammans med vuxen får du vara 13-15 år och har fått en instruktion tillsammans. Se under texten ung på gymmet.



FOLKETS RÖST

Vilket är ditt nyårslöfte?



ISABELL ÖHRSTRÖM, 20, pluggar till socionom, tränar allt möjligt och står i receptionen på måndagar. – Få bättre träningsrutiner. Nu blir det bara sporadiskt. Senast var för en vecka sedan då jag dansade vilt hemma i en halvtimme. Jag ska ta mig tid att prioritera träning, trots att pluggen tar mycket tid.



MIKAEL FARDIN, 57, gymmar och tränar mycket med pilatesbollen. – Att inte ha ont i ryggen mera. Jag sitter mycket framför datorn och har haft riktigt ont. Men sen jag började gymma för fyra år sedan och köra all magträning på bollen är ryggen bra. Kanske ska jag satsa på en boll istället för kontorsstol?



PONTUS STRÄNG, 20, gymmar alltid med kompis Christian, 20. Båda har jobb med tunga lyft. – Bara köra på! Vi gymmar fyra dagar i veckan. Som plattsättare måste jag må bra för att orka. Finaste jobbet jag gjort var en köksvägg bestående av vita plattor med inbyggda lampor.



CHRISTIAN HUGOSSON, 20, gymmar alltid med kompis Pontus. Båda har jobb med tunga lyft. – Fortsätta peppa varandra. Annars tappar man motivationen. Jag är mekaniker och sliter med stora delar till arbetsmaskiner.



FANNY WALLIN, 17, är i gymmet med **MADDE HED**, 17, som också kör jympa och aerobics. Båda satsar långsiktigt. – Bli snygg till sommaren. Då måste man börja träna i tid. Kanske blir jag inte snygg, men snyggare, i alla fall! – Gå i bikini utan att skämmas. Sluta äta godis utom på helgerna.



SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Huddinge 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: SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING

Medlemstidningen Friskispresen som utkommer sex gånger/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 F&S-förening i Sverige.

FRISKIS&SVETTIS HUDDINGE

bildades 1983 och har i dag 3 900 medlemmar. Vi erbjuder drygt 60 gruppträningsspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag. F&S Huddinge har 90 ledare, instruktörer, vårdar och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

VÄLKOMMEN TILL OSS!

TESTA FRISKIS&SVETTIS

KOM OCH PROVA ETT VALFRITT TRÄNINGSPASS PÅ FRISKIS&SVETTIS HUDDINGE

Namn:

Adress:

E-post:

Personnummer:

Erbjudandet gäller för en person vid ett tillfälle, i mån av plats, till och med sista februari 2011.



JAG VILL TESTA:

- Gruppträning
- Spinning
- Gym

