

Höganäs



Nyheter och information från Friskis&Sveltis Höganäs DEC 2010-FEBR 2011



"Vi ska inte bli störst men... bäst!"

Möt Cia Zettersten, verksamhetsledare, och föreningens ordförande Anneli Hörwing i ett öppen hjärtigt samtal om hot och möjligheter i framtiden. **SID 2-3**

Peter rockar fett på jympa-golvet!

Möt Peter Björklund, uppskattad jympaledare som varje tisdag drar igång musiken till Styrka/medel. Men hur hittar han musiken? **SID 5**

CIA OCH ANNELI.
Samtal över en varm kopp te.

SCHEMAN!
NU KAN DU
PLANERA DIN TRÄNING
FÖR JUL OCH
NYÅR OCH FÖR
VÅREN 2011. ALLA
MÖJLIGHETER
FINNS HÄR!



"VI VILL INTE BLI STÖRST, MEN VI VILL BLI BÄST"

Cia Zettersten, F&S Höganäs

Friskis&Svettis Höganäs är Sveriges fjärde största F&S-förening sett till antalet medlemmar i förhållande till antalet kommuninvånare. **Sedan 2004 har medlemsantalet ökat med smått ofattbara 183%!** Men i all framgång lurar också olika faror. Möt Cia Zettersten, verksamhetsledare, och föreningens ordförande Anneli Hörwing i ett öppenjärtigt samtal om hot och möjligheter i framtiden.

Anneli Hörwing kan snart blicka tillbaka på sitt första år som ordförande för Friskis&Svettis Höganäs.

– Det är framförallt den ideella kraften i vår förening som jag är väldigt imponerad av. I näringslivet har jag aldrig sett någon motsvarighet till entusiasm och engagemang.

Cia Zettersten ställer ned koppen med det rykande varma teet och ler igenkännande.

– Jag tycker att det är helt fantastiskt. Tack vare alla enastående funktionärer kan vi hålla öppet nästan varje dag hela året och erbjuda våra medlemmar träning med högsta kvalitet.

Samtidigt är både Cia och Anneli mycket medvetna om att den ideella styrkan snabbt kan byta skepnad och i stället bli en svaghet.

– Om en ledare väljer att sluta, kan det ta upp till ett år innan vi har rekryterat och utbildat en ny, förklarar Cia Zettersten. Ett annat aktuellt exempel är

att vi just nu inte har tillräckligt många gymvärdar. I värsta fall måste vi stänga gymmet en timme tidigare på kvällarna och kanske helt på helgerna!

– Det är därför vi måste bli ännu bättre på att få våra medlemmar att verkligen förstå hur viktiga de är, att de är just medlemmar, säger Anneli Hörwing. Att de tillhör en förening som bygger på ideellt engagemang, att det ibland kan ta tid med förändringar och nya satsningar, och att verksamhetens omfattning bestäms av funktionärernas insatser.

– När vi började att separera medlemsavgiften och träningsavgiften, var det just för att öka den förståelsen, säger Cia. Vi är Höganäs utan jämförelse största idrottsförening och förutom att vi är en del av Friskis&Svettis riksförbundet, ingår vi även i Riksidrottsförbundet.

BÅDE CIA OCH ANNELI återkommer hela tiden till idealitetens betydelse för verksamheten.

"Den för medlemmen mest påtagliga effekten av den ideella kraften, är väl att vi kan hålla så låga kortpriser."

Anneli Hörwing, styrelseordförande F&S Höganäs

– Den stora utmaningen är att vi ska ha minst lika hög kvalitet på vårt utbud som våra branschkollegor som har anställda och avlönade ledare, säger Cia Zettersten. Helst ska vi vara lite bättre, tillägger hon.

– Den för medlemmen mest påtagliga effekten av den ideella kraften, är väl att vi kan hålla så låga kortpriser, säger Anneli. Hon berättar också om hur man i styrelsen noga följer upp det ekonomiska utfallet i förhållande till gällande budget. En god ekonomi är en viktig förutsättning för att kunna bibehålla och eventuellt också utveckla verksamheten.

– Våra enda inkomster är ju avgifterna för träningskort, säger Anneli Hörwing. Vi måste öka intäkterna.

Cia kontrar direkt.

– Vi ska få ett större överskott, säger hon.

Båda skrattar. Det är inte första gången som näringslivets vokabulär kolliderar med språkbruket inom Friskis&Svettis.

Begrepp som *kund*, *segment* och *vinst* förändras av Cia till ord som *medlem*, *människor* och *pengar att investera i verksamheten*. Cia fortsätter:

– För ett par år sedan satt några radiopratare i direktsändning och påstod att Friskis&Svettis var ett franchiseföretag med huvudmän i Holland som håvade hem gigantiska vinster! F&S Generalsekreterare Anna Iwarsson ringde omedelbart upp för att i sändningen kunna ta kål på den lögnen, men man vägrade att släppa fram henne.

– Jag hoppas och tror att våra medlemmar vet hur vi förvaltar deras pengar, säger Anneli. Varenda krona går tillbaka in i verksamheten! Vi har inga aktieägare, allt överskott kommer medlemmarna till godo.

CIA ZETTERSTEN



– Tänk bara på vilket enormt värde det har att våra funktionärer två gånger varje år ställer upp och städar hela lokalen från golv till tak, säger Cia. Genom att vi inte behöver köpa in städningen, sparar vi drygt 100 000 kronor, pengar som vi i stället kan använda till inköp av exempelvis ny gymutrustning.

– Jag blev så glad när jag hörde att det även finns medlemmar som hjälper till med städningen, säger Anneli.

Cia nickar instämmande.

– Ja, det är verkligen roligt. Jag önskar att vi kan få fler medlemmar att känna sig delaktiga på det viset. Alla kan bidra på något sätt.

SAMTALET SKIFTAR så sakteliga fokus. Vad är egentligen förklaringen

till att så många människor väljer att träna på F&S Höganäs?

– Jag tror att den sociala gemenskapen hos oss har väldigt stor betydelse, säger Anneli Hörwing. Både för medlemmar och funktionärer. Vi erbjuder så mycket mer än bara träning.

ANNELI HÖRWING



– Varje enskild medlem ska känna sig både sedd och välkommen, säger Cia Zettersten. Vi måste värna om det personliga bemötandet. På F&S Höganäs är man inte bara en motionär, man är en människa!

– En människa med förväntningar, säger Anneli. Det är därför vi aldrig kan slå oss till ro och tycka att "nu är vi färdiga". Den dagen tappar vi det unika med vår förening.

Anneli känner också ett stort ansvar för att organisationen ska vara anpassad efter de ökande kraven från medlemmar och funktionärer.

– Jag tycker styrelsearbetet fungerar bra, säger hon. Liksom Verksamhetsgruppen som leder den dagliga verksamheten. Vi måste tänka som en företagsledning, vara taktiska, förutseende.

– Det heter ju att man är förtroendevald när man sitter i vår styrelse, säger Cia. Det är ett förtroende från medlemmarna att bli utvald.

– Absolut, säger Anneli. Vi måste ha en professionell styrelse med människor som dels har strategisk kunskap och erfarenhet, dels besitter stor förståelse för de speciella förutsättningar som präglar och styr Friskis&Svettis som organisation. Däremot tror jag inte alls på att man som styrelseledamot samtidigt har ett annat funktionärsuppdrag inom föreningen. Då kan det lätt

uppstå intressekonflikter.

Sett från styrelsens utsiktspunkt, tror Anneli att den nuvarande organisationen klarar av att föreningen utvecklas och växer ytterligare.

– Vi har ju en vision att vi ska vara 3 500 medlemmar år 2013, säger hon.

– Ja, men vi får inte växa för snabbt, säger Cia. Vi måste hela tiden kontrollera utvecklingen. Allt vi gör ska vara förankrat i Friskis&Svettis värderingar och i de styrdokument som Riksorganisationen arbetat fram. F&S Riks "Regler och rekommendationer" ligger alltid framme på mitt skrivbord! – Vi måste också arbeta mer målmedvetet med att sänka våra fasta kostnader, säger Anneli. Hyra och driftskostnader åter upp den största delen av våra inkomster.

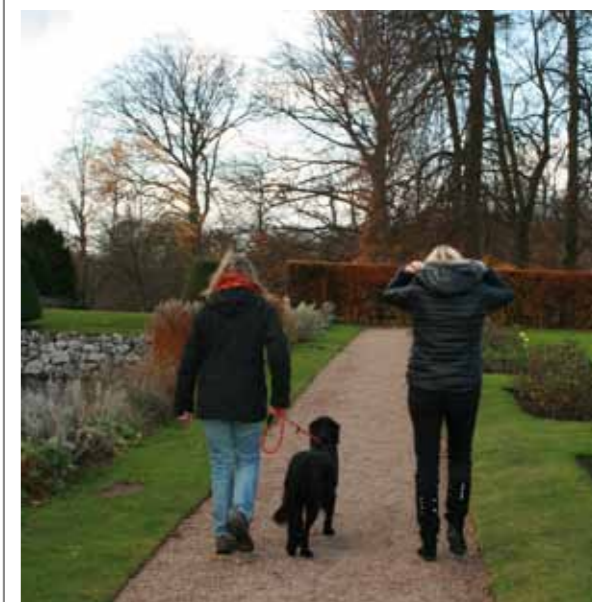
Hur ser då Friskis&Svettis Höganäs ut om fem år?

– Min vision är att vi har två filialer i kommunen om fem år, säger Anneli med övertygelse i rösten. En i Viken och... kanske en i Jonstorp. Och varför inte – helt nya lokaler mitt i hamnområdet i Höganäs! Det är en dröm jag har!

Cias femårsvision handlar om hennes hjärtefråga, träning för barn och ungdomar.

– Jag skulle vilja att vi om fem år har ett riktigt bra samarbete med kommunens samtliga skolor. Alla barn ska tycka att det är självklart och roligt med träning. Över femtio procent av befolkningen rör sig inte tillräckligt mycket. För att ändra på det, måste vi satsa mycket mer på våra barn i så tidig ålder som möjligt.

INSIDAN AV FÖNSTREn på Krapperups slottscafé är immiga av all värme. Utanför har Cias flatcoated retriever Smilla väntat tålmodigt på sin mat. Verksamhetsledaren Cia och styrelseordföranden Anneli promenerar sakta bort genom den höstvackra slottsparken. På avstånd hörs samtalet fortsätta. Om en framtid där blivande funktionärer står på kö för att få vara med och där den växande vinsten, förlåt, överskottet hela tiden gör det möjligt att utveckla F&S Höganäs till den bästa F&S-föreningen i Sverige. ●





Vältränat i kassan!

Hur mår ni efter kanske 300 kunder på ett arbetspass?

– Jo, tack, vi klarar det bra. Men visst är det jobbigt att sitta i en snabbköpskassa. Vi gör tusentals lyft och otaliga huvudvridningar under ett pass. Och många kassörskor har problem med värk i nacke och skuldror och andra belastningsskador. Det kan ju också vara ett väldigt stressande jobb, när köerna ringlar och kunderna är otåligen att komma hem. Men, det är också ett roligt jobb, om man är social och gillar alla personkontaktena.

Hur håller ni er i form?

–Det har ju hänt mycket på våra arbetsplatser sedan den första snabbköpskassan kom 1948. Vi kan t ex växla mellan kassor där man plockar från vänster eller plockar från höger. Och vi kan välja mellan att stå och sitta medan vi jobbar. Sedan sitter vi inte i kassan under hela arbetstiden, utan har också andra uppgifter. Men viktigast av allt är kanske ändå att vi motionerar och försöker hålla oss i form på fritiden.

Namn: Eva Karlsson & Susanne Edström

Ålder: Båda är 48 år.

Gör: Båda jobbar på ICA Kvantum i Höganäs.

Tränar: Eva är funktionär, tränar gärna Step, Jympa/medel och i gymmet. Susanne föredrar Step och Core.

Eva, vad gör du när du inte jobbar i kassan?

–Jag ägnar cirka halva arbetstiden till att fylla på i hyllorna, eller plocka, som vi säger. Jag svarar för specialvarorna, som städ och säsongvaror - t ex julpynt. Och på fritiden blir det Friskis&Svettis, två gånger i veckan, och det har jag hållit på med i 8-9 år. Jag gillar naturen, så det blir en och annan skogs promenad också.

Och du då, Susanne?

–Jag jobbar på ICA Kvantums kontor, när jag inte är kassörskan. Fritiden ägnar jag bland annat åt Core och Step på Friskis&Svettis. Jag mår bra, både av motionen, alla glada människor och den häftiga musiken. Ibland efter ett stressigt kassapass kan det ju ringa i huvudet, typ ”Skall det vara på beloppet?” eller ”Du har vänt kortet fel?”. Men det sköljs effektivt bort så snart passet kör igång. ●

Träning – ett rent nöje!

En ren träningslokal är viktigt! Det får vi ofta höra och det visar våra medlemsundersökningar.

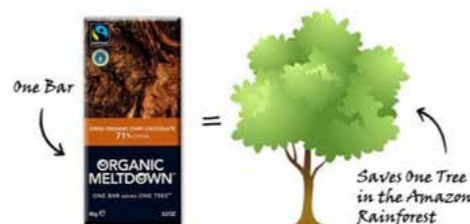
Vi vet att våra höga ambitioner vad gäller rent och helt uppskattas av våra medlemmar vilket är mycket roligt. För att hålla nere kostnaderna för föreningens medlemmar och istället kunna lägga undan en slant för utveckling väljer vi att göra storstädningar ideellt. Fyra gånger per år storstädas hela Friskis&Svettis lokal i Höganäs. Alla funkisar ställer upp och skurar, torkar, fixar. Alla medlemmar hälsas också varmt välkomna. Det blir rent, snyggt och det är väldigt trevligt att städa tillsammans!

En förening är sina medlemmar och så också Friskis&Svettis Höganäs. Ju mer ideell kraft vi har desto mer kan vi utveckla! Dessa fyra storstädningstillfällen kan, lågt räknat, värderas till ca 120 000 kr. Det är pengar som vi hellre lägger på leasing av gymutrustning, inspiration för våra ledare eller en ny musikanläggning.

Välkommen och var med du också! Nästa städdag är den 8 januari med start kl 9.00. Anmäl dig innan till Cia, cia@hgs.friskissvettis.se tel 330912, så vi kan beräkna fiket rätt!

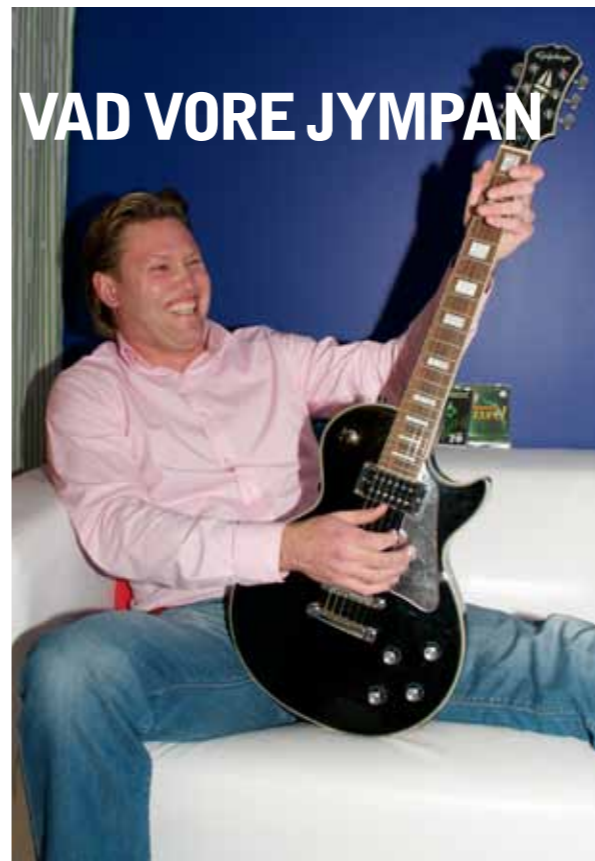


Köp choklad- rädda ett träd!



Konfektyrtorget på Tjörreds outletområde erbjuder alla medlemmar extra god choklad! **Du som är medlem i F&S Höganäs** kan köpa den Fairtrade-märkta chokladen för endast 20 kr t o m 31 dec 2010 (ord pris 30 kr). Mmmm....

VAD VORE JYMPAN



UTAN MUSIKEN!



Peter Björklund är jympaledare på Friskis&Svettis Höganäs. Han lägger ner mycket jobb på att hitta rätt musik till sina pass.

Hur bär du dig åt, Peter?

– Jag lyssnar mycket på musik. Och hör jag något som kan passa så lägger jag låten på minnet för framtida behov. Jag och de andra ledarna skall ju faktiskt prestera två nya pass per år. Det går åt sådär 15-16 låtar per pass. Så det är bra att ha ett musikarkiv i huvudet.

Vilken sorts musik väljer du?

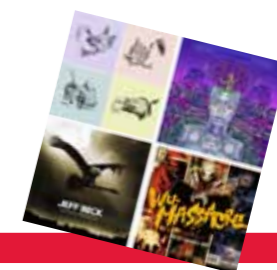
–Själv gillar jag alla sorters musik även om jag är rätt kräsen. Jag har själv, i mitten på 80-talet, spelat gitarr i ett band som hette Print. Vi skrev egen musik, som också kom ut på vinyl. Men, är bara musiken bra, så kan det bli både funk, jazz, pop, hårdrock och dansbandsmusik – det viktiga är att den ger energi, inbjuder till rörelselusta och dessutom går i rätt takt.

Vad kommer först, rörelserna eller musiken?

–Jag väljer faktiskt först musiken. Räknar så att takterna stämmer – lite lägre puls som första låt och sedan lite snabbare till uppvärmningen. Därefter varvar jag ner pulsen lite till styrka och smidighet för att sedan varva upp igen till konditionsdelen. Efter det delar jag upp låten i intro, vers, refräng och kortar ner den, oftast till ca två minuter. Först när musiken till hela passet är klar, komponerar jag alla rörelsescheman. Då kör jag musiken i stora jympasalen och tar ut mina rörelser tills det flyter fint och harmoniskt och i rätt takt. Måste se roligt ut när jag far fram där i min ensamhet! För att sedan komma ihåg de olika rörelserna, så ritar jag "gubbar" på ett pappersark.

Hur mycket tid lägger du ner på ett nytt pass?

–Jag tror att det handlar om 40-50 timmar. För det räcker ju inte att jag gjort färdigt ett nytt pass. Jag måste ju själv träna in det också, så jag inte gör bort mig framför gruppen. Alltså försöker jag ha passet färdigt ett par, tre veckor före terminstarten, så att jag själv hinner repetera tills det sitter. Sedan kör jag passet en gång i veckan i kanske fem månader, eller totalt cirka 20 gånger. Det betyder att jag, för varje timmes pass, har lagt ner ungefär två timmars förberedelser. Men jag tycker det är mödan värt. Jag har hållit på som ledare här i Höganäs i 10 år och jag tycker fortfarande att det är lika kul och stimulerande när jag kör igång ett pass och upplever all glädje och energi. ●



Zumba var hett. Dans fuego blir hetare!

I oktober bjöds föreningens medlemmar på ett gästpass i Zumba. Härligt svängigt och uppskattat! Sabina från Showfactory i Helsingborg blev imponerad över F&S Höganäs dansanta medlemmar som lätt fixade det rätta gunget i höfterna.

GÄSTPASS ZUMBA



Våren blir dock ännu hetare i Höganäs! Snart startar Dans fuego - det får du inte missa!

Dans fuego är ösigt, dansigt, hett! Inspirerat av latinska rytmer, musik och dansuttryck. Nu utbildar vi tre ledare och i februari 2011 drar Dans fuego igång. BIENVENIDOS!

**GYMMET ÖPPNAR REDAN KL 7.00
TISDAGAR OCH TORSDAGAR**

MÅNDAG 8.00-21.00 *	TISDAG 7.00-21.00 *	ONSDAG 8.00-21.00 *	TORSDAG 7.00-21.00*	FREDAG 8.00-18.00*	LÖRDAG 9.00-14.00*	SÖNDAG 9.30-17.00 *
9.00 Träna med instr.	18.00-19.00 Tillgänglig gyminstr.	19.00 Träna med instr.				
10.00-11.00 Tillgänglig gyminstr.						
9.00-14.00 Baby med i gym	9.00-14.00 Baby med i gym		9.00-14.00 Baby med i gym	10.00-11.00 Frukost	9.00-14.00 Baby med i gym	

*Avser tiden då lokalen stängs. Gymträning avslutas 15 min tidigare. Receptionen och insläpp till gymmet stänger 60 min tidigare.

Baby med i gym innebär att din baby kan följa med till gymmet dessa tider. Barnet måste sitta i vagn eller sk baby-sitter.

- 1) T o m v 16 2011.
- 2) Start v 4 2011.
- 3) T o m v 11 2011.
- 4) T o m v 21 2011.
- 5) T o m v 15 2011.

Preliminärt VÅRSHEMA

Preliminärt VÅRSHEMA med start 10 jan 2011										
Måndag	10.00 Jympa senior	16.30 Spin/bas ¹⁾	17.15 Jympa/medel	17.30 Spin/medel	17.30 Aerobics 1	18.15 Jympa/medel	18.30 Step 2	18.30 Spin puls intervall	19.15 Jympa/bas	19.30 Box
Tisdag	17.30 Skivstång intervall	17.30 Spin puls	18.15 Core	18.30 Spin/bas		19.15 Jympa Styrka/medel	19.15 Dans ²⁾	19.30 Spin/medel ³⁾		
Onsdag	9.00 Cirkelgym/senior	10.30 Cirkelfys/senior	17.15 Jympa/bas	17.30 Spin puls distans		18.15 Jympa Puls/medel	18.30 Dans afro	18.30 Spin/medel	19.30 Cirkelfys ³⁾	
Torsdag	10.00 Jympa/bas	17.00 Yoga ³⁾	17.30 Spin/bas ⁴⁾	18.15 Rygg ⁴⁾		18.15 Step 2 ⁴⁾	18.30 Spin puls ⁴⁾	19.15 Skivstång intervall ⁴⁾	19.15 Jympa/medel ⁴⁾	
Freitag	9.00 Jympa senior	9.00 Spin/medel	17.00 Jympa/medel	17.00 Spin puls		17.00 Step 2				
Lördag	11.00 Dans fuego ²⁾	11.00 Spin/medel ³⁾								
Söndag	10.00 Familj ⁴⁾	16.00 Jympa/medel ⁴⁾	16.00 Step 1 ⁵⁾							

Med reservation för ändringar!

PRISER

KORTTYP	12 mån	4 mån	1 mån	Klippkort 1)
VUXEN				
ALL nordväst	2900 kr			
Guldkort	2800 kr	1600 kr	450 kr	600 kr
Guldkort dag	1950 kr	1100 kr		
2 träningsformer: (jympa+spin, gym+jympa eller spin+gym)	2500 kr	1400 kr		
1 träningsform: Gym	2350 kr	1300 kr		
Jympa eller Spinning	1850 kr	1000 kr		
55+				
Guldkort	2500 kr	1400 kr	375 kr	600 kr
Guldkort dag	1600 kr	900 kr		
2 träningsformer: (jympa+spin, gym+jympa eller spin+gym)	2200 kr	1200 kr		
1 träningsform: Gym	2000 kr	1100 kr		
Jympa eller Spinning	1500 kr	800 kr		
16-21 ÅR				
Guldkort	2000 kr	1100 kr	350 kr	450 kr
Guldkort dag	1300 kr	700 kr		
2 träningsformer: (jympa+spin, gym+jympa eller spin+gym)	1700 kr	950 kr		
1 träningsform: Gym	1500 kr	850 kr		
Jympa eller Spinning	1100 kr	650 kr		
UNGDOM				
Guldkort 12-15 år*	1200 kr	800 kr		
2 träningsformer 12-15 år: (jympa+spin, gym+jympa eller spin+gym*)	1100 kr	700 kr		
1 träningsform 12-15 år: Gym*	1000 kr	600 kr		
Jympa eller Spinning	700 kr	450 kr		
Jympa 10-11 år	550 kr	350 kr		
Barnkort (terminskort för Familje-passet)	300 kr			

Till ovanstående priser tillkommer medlemsavgiften i F&S Höganäs, 100 kr per kalenderår.
1) Samtliga Klippkort gäller 10 ggr, är personliga och giltiga i 12 månader från inköpsdatum.
Klippkort FaR (fysisk aktivitet på recept): 450 kr, dock max två köp per person.
*) Gymträning för 12-15 åringar endast efter obligatorisk ungdomsinstruktion och alltid tillsammans med gymtränande förälder/målsman.
Guldkort: Gäller för samtliga pass och full tillgång till gymmet.
Guldkort dag: Gäller från kl 7.00 resp 8.00 måndag till fredag samt lördagar kl 9.00-12.00 för gymträning och pass under denna tid.
Engångsavgift från 1 jan 2011: 80 kr för personer 22 år och äldre, 50 kr för barn och ungdomar o m 21 år och F&S-medlemmar från annan förening.

NYHET: Spin puls distans

Först kom Spin puls. Därefter Spin puls intervall. Nu kommer Spin puls distans!

Spin puls distans är ett specialpass som riktar sig till rutinerade såväl som nya spinnare som gillar finesser och teknik. Intensiteten och nivån i Spin puls distans anpassas efter individen och landar någonstans mellan ansträngande till mycket ansträngande. Intensiteten styrs via pulsnivån och ledaren guidar deltagarna via zonerna, inte via motståndet. Passet är enkelt och ger en "steady-statekänsla". Spin puls distans får dig att jobba och ger samtidigt en behaglig helhetskänsla.

Spin puls distans - onsdagar kl 17.30! Varmt välkommen!

TRÄNING OCH GRAVIDITET

Lär dig hur du anpassar din träning i takt med att din mage växer. Du som är van vid att träna kan ofta fortsätta med detta även under graviditeten. Dels får du bättre styrka och uthållighet inför själva förlossningen, dels kommer du snabbare igen efteråt. Kursen varvar teori och praktik och leds av erfarna ledare/instruktörer samt barnmorska. Läs mer på friskisvettis.se/angelholm

Tid: Tisdagar kl 17.30-19.30, F&S Ängelholm, Batterifabriken.

Kursstart: Tisdag 8 februari. 5 ggr.

Kursledare: Eva Storulv, Lena Wargren, Elisabeth Hagert, Annette Holmgren, Kitt Iversen.

Pris: 700:- icke medlemmar, 550:- medlemmar F&S Höganäs eller Ängelholm.

Anmälan: Receptionen F&S Ängelholm, tel 0431-41 17 96, senast den 21 januari 2011.

MER INFORMATION:
www.friskisvettis.se/hoganas



UTBUD

JYMPA OCH ÖVRIG GRUPPTRÄNING

Varierad, funktionell och enkel att hänga med i, bland annat för att träningskänslan och lusten att röra sig föds ur musiken. På en timme får du träna allt: styrka, kondition och rörlighet.

BAS

Varierat och utan hopp.

MEDEL

Tempo och en del hopp.

FAMILJ

Lekfull jympa för barn och vuxna tillsammans.

PULS

Jympa med mer utrymme för kondition.

RYGG

Jympa med extra hänsyn till rygg och nacke.

SENIOR

Jympa för äldre.

STYRKA

Jympa med mer utrymme för styrketräning.

AEROBICS

Stegkombinationer med dansig känsla.

BOX

Boxträning möter jympan (fd Ki box).

CIRKELFYS

Funktionell, sportig träning i stationer.

CIRKELGYM

Gruppträning i gymmet.

CORE

Funktionell träning med fokus på bålstabilitet.

DANS

Showa loss med steg och dansstilar.

DANS AFRO

Steg och rytm med inspiration från afrikansk dans.

DANS FUEGO

Danspasset som fylls helt av latinska rytmer och uttryck.

SKIVSTÅNG INTERVALL

Effektiv styrka och tuff kondition (fd Skivstång kondition).

STEP

Stegkombinationer på en step-bräda.

SPINNING

På spinpassen har du möjlighet att träna din kondition precis så mycket du önskar. Spinning finns på flera nivåer. Gemensamt är att ledaren, musiken och stämningen i gruppen peppar, samtidigt som du tränar utifrån din egen förmåga. Ledaren ger dig information om positioner och rätt teknik och om säkerhet kring cykelns handhavande.

SPIN/BAS

Effektiv konditionsträning på basnivå.

SPIN/MEDEL

Högre tempo och mer driv.



SPIN PULS

Spinning med direkt feedback på din träning med pulsband och intensitetsmätare.

SPIN PULS INTERVALL

Individuellt anpassad spinning med tydligt fokus på utmaning genom intervaller och träningskaraktär.

SPIN PULS DISTANS

Spinning med jämn, individuellt anpassad ansträngningsgrad.

GYM

Det är kul att träna genomtänkt och seriöst! Behöver du rehabilitera en skada, komplettera annan träning eller helt enkelt komma i form? Du kan boka en tid för instruktion, individuellt eller i grupp. Nedan hittar du vårt utbud av gyminstruktioner. Fråga i receptionen vad som är tillgängligt för bokning.

GRUND

Grundinstruktion vänder sig till dig som är ny i gymmet eller till dig som vill fräscha upp de grundläggande principerna för styrketräning.

FORTSÄTTNING

Fortsättning är en perfekt instruktion för dig som har viss vana av styrketräning. Programmet kan innehålla både maskiner och fria vikter.

AVANCERAD

Du har relativt stor träningsvana och vill träna med speciell inriktning eller mot ett visst mål.

MEDAN DU TRÄNAR

Vissa timmar i veckan finns instruktör tillgänglig för att hjälpa dig. De svarar på frågor utan att du behöver boka tid.

MELLAN 12 OCH 15 ÅR

Gymträning för unga, 12-15 år, innebär följande:

1. Målsman är med vid kortköp. Målsman är

2. Obligatorisk Ungdomsinstruktion som bokas vid kortköpstillfället. Max två ungdomar per instruktion och vi ser gärna att en vuxen är med på instruktionen.
3. Gymträning får sedan endast ske tillsammans med gymtränande vuxen, som max kan träna/ansvara för två ungdomar per tillfälle.
4. Uppföljning är viktig för ungdomars träning. Vi rekommenderar att en fortsättningsinstruktion bokas tidigt.

TMI

Träna med instruktör i liten grupp i gymmet! TMI är ett sätt att inspirera och utveckla träningen. Finns på tre nivåer:

1. Grund med en twist
2. Fortsättning – fria vikter
3. Intensivt och utmanande

TMI-passen bokas i receptionen.

F&S gym är en härlig lokal men kan vara farlig för barn. Av säkerhets- och försäkringsskäl får medföljande barn inte vistas i gymmet eller i träningshallarna, utan vi hänvisar till vårt lekrum eller ritbord.

ÅLDERS-GRÄNSER

→ **JYMPA OCH ÖVRIG GRUPPTRÄNING:**
Från 12 år.

→ **SPINNING:**
Från 12 år och med en minimilängd på 150 cm (för att cykelns inställningar ska passa).

→ **GYM:**
Från 16 år. Ungdomar mellan 12-15 år har möjlighet till gymträning tillsammans med en vuxen efter obligatorisk instruktion.

→ **10-11 ÅR:**
Träna tillsammans med en vuxen, som tar det fulla ansvaret, på våra Jympa/bas- och Jympa/medel-pass.

→ **FAMILJ:**
2-6 år med tonvikt på 4-5-åringar.



LÄS MER OM VÅRT TRÄNINGSBUD PÅ www.friskisvettis.se/hoganas



TILLAGA NÅGOT RIKTIGT GOTT MED HUMMER TILL JUL!

Hummersoppa, gratinerad, flamberad eller grillad hummer med din favoritsås, eller helt enkelt en kokt hummer som avnjutes naturell – välj själv!

F&S-ERBJUDANDE!

Som medlem i F&S Höganäs får du t o m den 23 december 30 kr rabatt per hummer, oavsett antal, när du handlar kanadensisk, kokt hummer (375 g eller 600 g) hos bröderna Itzigejl på Mölle Fiskrökeri. Erbjudandet gäller vid ett köptillfälle mot uppvisande av giltigt medlemskort i F&S Höganäs.

I arten är har Tobias och Christoffer Itzigejl på Mölle Fiskrökeri tillhandahållit färsk och rökt fisk, skaldjur, sallader och inläggningar. De förvaltar en familjetradition som inleddes av deras farfar för drygt 80 år sedan i Tyskland. Vill du ha tips om hur du bäst ska tillreda din hummer, står de gärna till tjänst med goda förslag.



Hummerfakta:

Den blåsvarta hummern fångas utanför Sveriges västkust, på upp till 30 meters djup sker fisket. Skaldjurets högerklo är störst och de mest imponerande humrarna kan väga nästan 5 kg! Det är först vid kokning hummern blir röd.

BRÖDERNA ITZIGEHL'S BÄSTA HUMMERRECEPT

Konjak och gräddes är två av ingredienserna till ett recept på en underbart god gratinerad hummer. Hela receptet får du på Mölle Fiskrökeri som ligger på Keramikgatan 2 på Höganäs Design Outletområdet.

PÅ ÖNSKELISTAN:

- ★ Presentkort på F&S
- ★ F&S fina ryggsäck
- ★ Ett träningsfyllt 2011

Presentkortet går lätt att ordna i F&S reception. Där säljs också den fina ryggsäcken, dessutom till specialpris hela december: endast 200 kr! Möjligheterna för ett träningsfyllt 2011 kommer F&S att ordna, det är redan klart!



SPECIAL-PRIS I DECEMBER ENDAST 200 KR!



Tack till tomten!

JULSCHEMA

	V 51 20-22 dec							
Måndag	10.00 Jympa senior	17.15 Jympa/medel	17.30 Spin/medel	18.15 Jympa/medel	18.30 Step 2	18.30 Spin puls intervall	19.15 Jympa/bas	19.30 Box
Tisdag	17.30 Skivstång intervall	17.30 Spin puls	18.15 Core	18.30 Spin/bas	19.15 Jympa Styrka/medel			
Onsdag	9.00 Cirkelgym/senior	10.30 Cirkelfys/senior	17.15 Jympa/bas	17.30 Step 1	18.15 Jympa Puls/medel	18.30 Dans afro	18.30 Spin/medel	19.30 Cirkelfys
	V 52 27 dec-2 jan							
Måndag	10.00 Jympa senior	17.15 Jympa/medel	17.30 Spin/medel	18.15 Jympa/medel	18.30 Step 2	18.30 Spin puls intervall	19.15 Jympa/bas	19.30 Box
Tisdag	17.30 Skivstång intervall	17.30 Spin puls	18.15 Core	18.30 Spin/bas	19.15 Jympa Styrka/medel			
Onsdag	9.00 Cirkelgym/senior	10.30 Cirkelfys/senior	17.15 Jympa/bas	17.30 Step 1	18.15 Jympa Puls/medel	18.30 Spin/medel	19.30 Cirkelfys	
Torsdag	10.00 Jympa/bas	17.30 Spin/bas	18.15 Rygg	18.30 Spin puls	19.15 Skivstång intervall	19.15 Jympa/medel		
Söndag	16.00 Jympa/medel							
	V 01 3-9 jan							
Måndag	10.00 Jympa senior	17.15 Jympa/medel	17.30 Spin/medel	18.15 Jympa/medel	18.30 Step 2	18.30 Spin puls intervall	19.15 Jympa/bas	19.30 Box
Tisdag	17.30 Skivstång intervall	17.30 Spin puls	18.15 Core	18.30 Spin/bas	19.15 Jympa Styrka/medel			
Freitag	9.00 Jympa senior	9.00 Spin/medel	17.00 Jympa/medel	17.00 Spin puls				
Söndag	16.00 Jympa/medel	16.00 Step 1						

GYM & RECEPTION

Vecka 51
Måndag 8-21*
Tisdag 7-21*
Onsdag 8-21*
Torsdag 7-13*
Söndag 13-17*
Vecka 52
Måndag 8-21*
Tisdag 7-21*
Onsdag 8-21*
Torsdag 7-21*
Fredag 8-13*
Söndag 9.30-17*
Vecka 1
Måndag 8-21*
Tisdag 7-21*
Onsdag 8-13*
Fredag 8-18*
Söndag 9.30-17*

*) Avser tiden då lokalen stängs. Gymträning avslutas 15 min tidigare. Receptionen och inläpp till gymmet stänger 60 min tidigare.

EXTRAPASS

JYMPA samt SPINNING!
NYÅRSPASS
Fredag 31 dec kl 11.00
TRETTONDAGS-AFTONPASS
Onsdag 5 jan kl 11.00

Med reservation för ändringar!