

Linköping



Tränar för livet Varje tisdag och torsdag morgon

Träningen är livsuppehållande – utan den skulle det gått åt helvete med allt, konstaterar Ulf Karlsson. **SID 4**

Kanongym! Nytt gym i Kanonhuset

För 23 år sedan startade F&S i Linköping. Sedan har det hänt mycket. Senaste tillskottet är ett nytt gym. **SID 2**

STOR OCH STARK
Friskis & Sveltis-
medlemmen
Ulf Karlsson.

LEDARE

Glödande engagemang

Nio funktionärer samlas för att spåna kring invigning och öppet hus av Kanonhusets nya gym. Mötet genomsyras av engagemang, glada tillrop, skratt, många idéer och många arbetsuppgifter att ta tag i.

DET FINNS EN glöd i föreningen. Ett brinnande engagemang från många funktionärer för att värda på pass, bemanna receptionen, leda jympa, indoor walking eller spinning och instruera motionärer i gymmet...

Men det finns också en vilja att ge ännu mer för att vi tillsammans ska vara den allra bästa föreningen för oss.

DET HÄR MÖTET inför invigningen är ett exempel på hur häftigt det är att få vara med, att få vara en del av denna stora verksamhet. Vilken förmån jag har att få träffa människor som är så engagerade och tycker att det är kul med Friskis&Svettis. Att känna att vi tillsammans är delaktiga i föreningens utveckling och många, många aktiviteter.

DET FINNS tusentals glödande exempel – här är några:

JAN-OLOF har fixat ljudet i nya gymmet och Indoor walking-lokalen – alltifrån att dra ledningar till att köpa in utrustning.

ANDERS planerar för bra ljud i våra lokaler och handleder varje säsong ledare i inspelningsteknik i musikstudion.

ROLAND har ägnat dagar åt inpasseringssystemet, att fixa nätverk, köpa in och installera datorer. Fungerar inte nätverket så är han snabbt på plats och hjälper till.

BRITT-MARIE sammanställer varje veckas många ekonomiska redovisningar – ett arbete som tar åtskilliga timmar.

HELT IDEELLT – VISST ÄR DET FANTASTISKT!

Allt detta för att vi ska kunna erbjuda fler människor att träna hos oss, ha kul och tänka på Friskis&Svettis med ett leende på läpparna. Hoppas du känner värmen och glöden.

Jag önskar dig en riktigt god jul och ett gott nytt träningsår! ●

LOTTA UTTERSTRÖM,
verksamhetschef
lotta@linkoping.friskissvettis.se



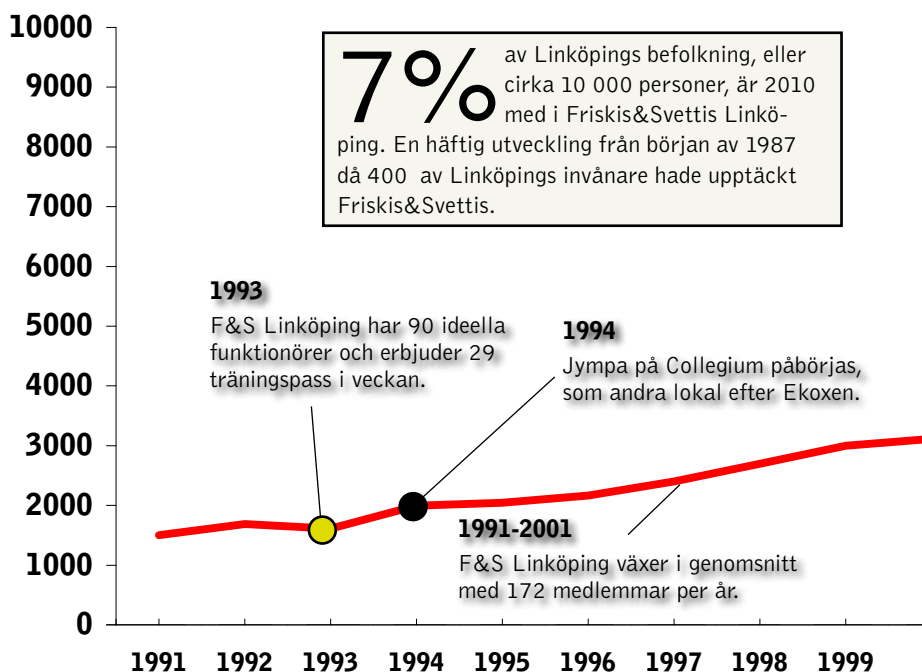
Maffig musik och mångfald av träning drog igång invigningen av nya gymmet på Kanonhuset.

En kettelbellssving "klippte" det röda bandet. Invigare var Claes-Göran Österlund som för 23 år sedan bjöd in Friskis&Svettis till Linköping.

CLAES-GÖRAN VAR då verkställande direktör för Ekoxen och hade där en jympahall som stod alldeles tom kvällstid. Och som den entreprenör han är ville han förstås att det skulle sjuda av aktivitet

så stor del av dygnet som möjligt. För Friskis&Svettis var det lysande att kunna köra igång i en och samma lokal och slippa kussa runt på många olika ställen. Mycket har hänt med föreningen sedan dess och det allra senaste nytillskottet är alltså gymmet på Kanonhuset.

EN LÖRDAG i november var det dags för invigning och öppet hus. Det var fullt ös och mingel hela dagen. Massor av pass



En lång resa med Friskis&Svettis

och självklart ett vidöppet gym stod på schemat.

INDOOR WALKINGPASSEN har flyttat till sin nya lokal en trappa upp där det också finns plats för egen funktionell träning. Och så går det att köra

uppvärmning och kondition på alla "walkers" hur mycket som helst när det inte är pass. Alla grejer i gymmet är sprillans nya. Bland annat finns det TRX-band där det går att köra allt ifrån rehabilitering till att få en rejäl utmaning för hela kroppen. ●



DANIEL STEIN, 23

1. Känns fräscht. Luktat så nytt och plastigt – ingen svettluft än. Extra bra löpband.
2. Är spinningledare och kör 2–3 spinpass och lika många gympass per vecka.

1. Vad tycker du om nya gymmet?
2. Hur mycket och vad tränar du?

Röster från nya gymmet



RICKARD DANIELSSON, 24

1. Alla grejer är fina. Det är kul att det är andra maskiner än i Tannefors. Och så är det snyggt med Friskis&Svettis logga på maskinerna.
2. Tränar på gym 2–3 gånger per vecka men funderar på att börja köra lite pass också. Tennis ibland.



ANNA KARLSSON, 21

1. Jag har inte koll på alla nya maskiner än men det är väldigt fräscht här. Och så är det bra musik!
2. Gym 2–3 gånger per vecka och kör ett steppass per vecka för att träna mer koordination. Och sen tränar jag flitigt med min hund så jag går eller springer 1–1,5 timme per dag.

Ingrid Gidlund har varit funktionär sedan föreningen startade och försökt sluta fyra gånger.

Vad har du gjort i föreningen under åren och vad gör du nu?

– Det har blivit en del. Jag har suttit i styrelsen, varit ledaruppföljare och diplomerat nya ledare. Och själv har jag lett aerobics, vattenjympa, kijympa, ki box, rygg, bas, medel och nu kör jag skivstång.

Hur länge har du varit med?

– Sedan starten 1987. Och innan dess var jag med och startade Norrköpingsföreningen 1983. Så jag tillhör definitivt "dinosaurierna" i föreningen.

Hur har du hållit engagemanget igång?

– Jag har försökt sluta fyra gånger men misslyckats med det. Det är alldeles för roligt! Och så är jag rätt lat, så om jag inte leder blir det inte så mycket med träningen. Det är så kul att komma till Friskis – huset sjuder av folk och det är massa spännande möten. Alla, både funktionärer och andra medlemmar, är ju där för att de vill och då blir det en positiv känsla. Och så får man hela tiden utveckling och nya utmaningar – bra kurser, nya träningsformer etc.

När föreningen startade 1987 så var det totalt cirka 400 medlemmar och nu är det snart 10 000. Hur har den resan varit?

– När vi startade så var det som en "familj" – alla kände alla. Så är det förstås inte längre men man blir ett gäng tillsammans med de ledare, värdar och receptionistvärdar som är där de kvällar man kör sitt pass, och man lär känna många medlemmar.

Tankar om framtiden?

– Det är så kul att Kanonhuset nu är en komplett anläggning – då kommer man få möta ännu fler nya människor! ●



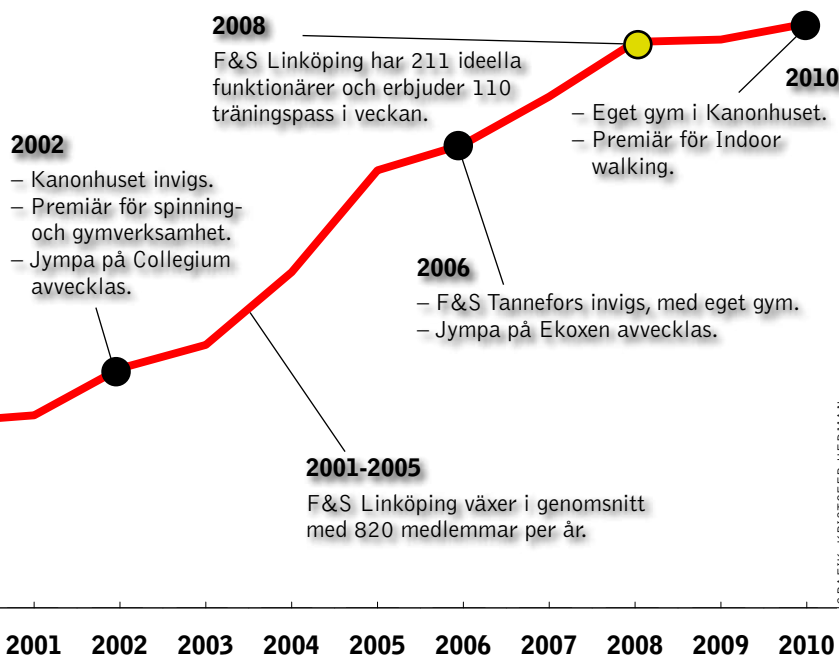
Ingrid Gidlund

Ålder: 54 år

Jobb: Biträdande tillsynsdirektör på Arbetsmiljöverket.

Leder: Skivstång, fredagar kl 17.30 på Kanonhuset.

Familj: Sambo och två vuxna barn (Mikaela som leder danspass och Dan som jobbade med att digitalisera F&S musikbank).



GRAFIK: KRISTOFER HEDMAN

FOTO: MIKAELA GIDLUND, TEXT: GUNILLA LINDBERG



Ulf tränar för livet

Utan träningen skulle det gå åt helvete med allt konstaterar Ulf Karlsson

För han har haft ett riktigt brokigt liv med flyttar och missbruk inte bara av anabola utan också alkohol.

– Läkarna dömde ut mig helt när jag söp som värst. Jag vägde 147 kg och var fet. Men för åtta år sedan så vände det.

– Jag tänkte att nu jävlar är det nog. Kroppen tålde inte mer och jag vill uppleva att bli farfar.

Då var det Länkarna i Göteborg som var stödet. Vid flytten till Linköping blev det ett återfall.

– Jag hade inga vänner här först så det var tufft. Men då tog jag hjälp av Linköpings kommun och behandlingshemmet Brinken för att bli nykter igen.

ULF HAR TROTS sitt hårda liv tränat mycket genom åren. Han har tävlat i bodybuilding och boxning men nu är det bara Friskis&Svettis gym som gäller. Och kanske lite eget ”tävlade”.

– Det är en skön känsla att ta 480 kg i benpress och klå ungtupporna lite. Fast sen måste jag ju hem och vila medan de kan gå ut och festa...

– Det var det billigaste alternativet, blir svaret på frågan om varför han började just på Friskis&Svettis. Senare har han gjort omval och fortsätter på

Namn: Ulf Karlsson

Ålder: 49 år

Gör på F&S: Tränar i gymmet 3-4 gånger per vecka. Hjälper också till med målning och annat fixande i gymmet vid behov.

” Jag tänkte att nu jävlar är det nog!”

F&S trots att det skulle bli billigare att gymma hemma i en lokal.

– Det är fruktansvärt bra lokaler här, fräscht och stort. Och jag har sett många gym. Det finns allt vad jag vill ha med hantlar och så – saknar bara en knäböjmaskin. Men framför allt så gillar jag atmosfären. Och det är människor som gör stämningen. Inte minst träningskamraterna på morgonen men även andra.

– Personalen är rolig och tillmötesgående och de som städar är jättejusta.

DET BLIR TRE-FYRA PASS i veckan i gymmet och en del promenader. Stretchingen är det lite si och så med.

– Det gör jag bara när sonen är på besök och vi tränar ihop. Han är noggrann med sånt för han har varit handbollsspelare och bland annat vunnit SM med Säfvehof.

Än har det inte blivit några barnbarn – fast sonen är sambo och färdigutbildad sjuksköterska så det kanske inte är så avlägset – men Ulf är ändå så mycket mer nöjd med sitt nyktra liv. Och träningen är en högst väsentlig del i det livet.

– Träningen är livsuppehållande, utan den skulle det gått åt helvete med allt. ●

Varje tisdag och torsdag morgon är ett gäng stammisar i gymmet på Friskis&Svettis. Det är bland andra Leif, Ulrika och C-G men den störste av dem alla är Ulf Karlsson. Med sina 194 cm och 112 kilo så märks han. Men han har varit större.

– Jag höll på med bodybuilding för många år sedan. Då gick jag från 90 till 140 kg på ett år. När jag sen skulle tävla så deffade jag ner mig till 130 kg. Dagens matchvikt är mer normal för Ulf avslöjar att det var anabola steroider, både i spruta och tabletter, som ökade kroppsvikten så onormalt snabbt.

– Jag både tryckte och tog tabletter. Det är ett liv som han nu lämnat bakom sig och idag tar han starkt avstånd från alla otillåtna medel.

DEN SKÅNSKA DIALEKTEN avslöjar att Linköping inte är Ulfs barndomsstad. Han har bara bott i Linköping några år och den senaste flytten gick från Göteborg då kärleken drog. Ulf har haft sina funderingar på att flytta tillbaka till Göteborg.

– Men nu har jag bestämt att jag blir kvar här i Linköping om det inte händer något exceptionellt. Jag kan inte fly igen.



Morgonpiggt gäng i gymmet

Övre raden: C-G Johansson, Ulf Karlsson, Leif Karlsson, Mikael Trosell

Nedre raden: Johan Gäfvert, Ulrika Karlsson, Petra Gäfvert, Lars-Åke Karlsson

Tack alla 1816

medlemmar som svarat på enkäten.

I HÖSTAS GJORDES en mailbaserad undersökning till medlemmar i F&S Linköping. 1816 personer svarade. En fråga var hur nöjd du är med Friskis&Svettis Linköping. På en skala 1 till 5 så blev snittet 4,3. Det är riktigt bra. Men vi vill bli ännu bättre. Siktet är inställt på det kanske lite orealistiska 5,0. Du kommer kunna läsa mer om undersökningen och resultatet från den på hemsida och i lokalerna. Här är bara ett axplock av alla synpunkter.

”Bra att det blir gym i Kanonhuset”
Ja visst är det. Och nu är det full snurr på gymmet där.

”Mer öppet i gymmet”
Fixat. Det är längre öppettider nu.

”Det vore bra med hängkrok på toalettterna”
Vi håller med. Och nu finns det fler krokar.

”Lägre musik på gymmet”
”Bättre och högre musik”
Hmmm. ..Det kanske är så att alla inte kan bli helt nöjda i alla fall.

”Gemensam bastu är inte så bra”
”Gemensam bastu är ett trevligt inslag”
Och inte heller här kan alla bli nöjda. Tur att det är gemensam bastu i Tannefors och varsin för damer och herrar i Kanonhuset så det finns möjlighet att välja.

”Fler träningstider på dagen skulle uppskattas”

”Saknar morgon/förmiddagspass”
Ja visst vore det toppen. Vi jobbar på det. Men eftersom alla ledare kör pass på sin fritid så är det ett pyssel att hitta dom som kan köra dagtid.

”Vad vore livet utan Friskis?”
Ja det kan man undra. Vi vågar inte prova.

”Ni är bra på att tänka nytt. Denna termin med IW och Cirkelfys”

”Jag vill verkligen se fler nya och roliga träningsformer”
Det är förstås en balansgång mellan nyheter och att behålla kärnan som till exempel ”orginalet” medeljympan. Strävan är att du ska kunna hitta både och men det kanske är omöjligt att få 5,0 i alla svar om vad som är lagom mycket av nyheter.

”Stort utbud. Bygger på ideella krafter”
Ja visst – det är de 225 ideella funktionärerna som ser till att allt funkar, dag ut och dag in.

”Att träna på F&S är inte bara träning för kroppen utan också för själen. När jag började träna var det viktigt att få balans och ny kraft i tillvaron, och sen har det fortsatt så, både kropp och själ mår väl”
Härligt, härligt! ●



FOTO: INGELA PIIRIMETS

JAG ÄR BEROENDE...

ENA DAGEN GÖR JAG DET. Nästa dag gör jag det inte. Tredje dagen tycker jag att det är länge sedan jag gjorde det. Fastän det bara är två dygn sedan sist så tycker jag att det är länge sedan. Är det något fel på mig? Är det normalt?

DET ÄR MOTION och träning jag syftar på. Ibland tycker jag alltså att det är länge sedan jag tränade, fastän det bara har varit en vilodag. Det är så det blir om man är som jag tycker om att träna ofta och känna glädjen över att klara av mina mål. Eftersom jag hela tiden vill förbättra mig, så är det extra kul att till exempel lyckas slå personligt rekord i armhävningar. Men tyvärr kan den inställningen också ge upphov till skador. Så man måste förstås lyssna på kroppen och använda huvudet. Ibland måste jag säga till mig själv att ta ledigt från all form av träning i minst tre – fyra dagar.

JAG UNDRAR VARFÖR jag tycker så mycket om att träna. Det kan inte vara ärftligt eftersom mina föräldrar inte var av den sorten. Så vad är det som fått mig att, ända sedan barnsben, tycka om att röra på mig? Det finns säkert någon bra vetenskaplig förklaring. Självt tror jag att jag är beroende. Endorfinberoende. Det känns så oerhört bra och jag känner mig så lycklig varje gång jag rört på mig. Oavsett om jag varit med på ett F&S-pass, cyklat till och från jobbet eller någon annan aktivitet där jag blir svettig och trött.

JAG KÄNNER STOR SKILLNAD före och efter träningen. Speciellt om jag innan har känt mig trött och inte känt för att träna. Då vet jag att efteråt så kommer lyckokänslan. Det finns ännu en orsak till jag blir lycklig efter ett träningspass. Jag blir så glad över att jag lyckats genomföra mitt pass – och detta faktum blir nog viktigare ju äldre jag blir. Men jag måste ändå använda huvudet och tänka till så att jag inte tränar för mycket och för ofta. Vila är också nyttigt. ●

TOOMAS PIIRIMETS
Basjympaledare & redaktionsmedlem



TEXT: GUNILLA LINDBERG FOTO: LOTTA UTTERSTRÖM

JYMPA = Kanonhuset = Tannefors = Utgår från Kanonhuset

SCHEMA FRÅN 10/1

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	09.00 Senior Ulla L		09.00 Station/senior 70 Carin L		09.30 Medel Göran S	
10.00 Senior Gunilla H		10.00 Dans senior Susanne K		10.00 Senior Gunilla H	09.45 Yoga Ylva M	
11.45 Rygg Pernilla S	11.45 Medel Ulrika W		11.45 Core Lotta U	11.45 Styrka/medel Gunilla Li	10.00 Familj 2-6 år Karin L	
	15.00 Cirkelfys* Martina K				11.00 Aerobics Basic Rullande	
14.00 Core mamma Lotta U		16.30 Start Maria H		14.00 Rygg Lena M	11.00 Styrka/medel Elin N	15.45 Station/medel 70 Maria D
16.00 Medel Johanna G	16.00 Medel Maja B	17.00 Medel Can A			15.30 Medel Christina A	16.00 Medel Åsa B
16.30 Medel Christina C	16.30 Bas Marianne K	17.00 Medel Eva L	16.15 Medel Sanna H	16.00 Medel Angelica S		16.00 Junior 7-9 år Linda L
17.00 Junior 10-12 år Carin P	17.00 Medel Monica T		17.00 Medel Ewa B	16.30 Aerobics 1 Lina B		16.15 Skivstång kondition 70 Monica L
17.00 Core Gunilla Li/ Lotta U	17.00 Intensiv Markus B	17.30 Step 1 Linda A	17.15 Yoga 70 Margareta D	17.00 Medel 70 Karin S		17.00 Medel Anna W
17.30 Bas Marita A		18.00 Bas Maria B	17.15 Bas Anna K	17.00 Ki box 85 Hanna L		17.00 Medel Åsa A
17.30 Medel Claes U	17.30 Aerobics 2 Jonas K	18.00 Cross/medel 90 Magnus A/Ulf J	17.30 Cirkelfys* Kristofer H	17.15 Station/medel 70 Pia Ö		17.00 Dans Mikalea G
18.00 Medel Göran S	18.00 Rygg Lotta N	18.00 Cross/bas 60 Karin H/Helen E	18.00 Intensiv Hanna L	17.30 Skivstång Ingrid G		17.30 Medel Maria W
18.00 Skivstång Mats S	18.00 Medel Sofia M G	18.00 Medel Niclas K		Boka via internet Som medlem kan du boka pass via vår hemsida på Spinning, Indoor walking, Skivstång, Ki box, CoreSpin, SkivstångSpin och Yoga. Mer info på vår hemsida och i receptionerna i Kanonhuset och Tannefors. friskissvettis.se/linkoping	18.00 Puls/medel Anna L	
18.30 Dans afro Anna B	18.45 Ki box 85 Fredrik S	18.00 Medel 70 Helena S	18.15 Aerobics 1 Ellen S		18.00 Puls/bas Marie B	
	19.00 Skivstång Johan H	18.30 Skivstång Elenor S	18.30 Enkel Lena E		18.30 Ki box 85 Lars P	
19.00 Medel 70 Gunilla Lu	19.00 Station/medel 70 Pontus W	19.00 Station/medel 70 Bengt W	19.00 Medel Marcus S		19.00 Medel Susanne K	
19.15 Step Basic Theresa H	19.15 Yoga 70 Lillianne F	19.15 Core Sofie K	19.15 Skivstång kondition 70 Carolina L		19.00 Intensiv Max B	
19.30 Medel Catti P-A	20.00 Medel Torbjörn S	19.30 Puls/medel Helena Ö	19.30 Dans afro Ida A			

* Cirkelfys ingår i både gym- och jympakort.

SPINNING & INDOOR WALKING = Kanonhuset = Tannefors

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.45 Spin/medel Mari J		11.45 Spin/bas Ullacarín	07.00 Spin/medel Annika K	11.45 Spin/medel Matilda B	10.00 Spin/medel 70 Fredrik B	
	17.00 IW/medel Carin L			17.00 Spin/medel 70 Anna Bo	10.00 IW/bas/medel Rullande	16.45 IW/bas Marie E
17.30 Spin/bas Marina R	17.30 Spin/medel Daniel S	17.30 Spin/bas Nina R T	17.30 Spin/bas Kerstin E	17.00 IW/bas Maja L	10.30 Spin/bas Rullande	17.00 Spin/bas Maria K
18.00 IW/medel Monica T	17.30 CoreSpin Annika K	18.00 Spin/medel 70 Maria S	18.00 Start/spin Marie R	17.30 Spin/medel Tina B		17.45 Spin/intensiv Jörgen K
18.00 Skivstång Spin Mats S		18.00 IW/medel Anna V				18.15 Spin/medel Mats W
18.00 Spin/medel Anders N	18.30 IW/medel Rullande	18.45 Spin/medel Christel R	18.30 IW/medel Marie B			18.30 IW/medel Madeleine S-S
19.00 IW/bas Marie E	18.45 Spin/bas Anna Bj	19.15 IW/bas Maja L	18.45 Spin/medel Åsa C			
	19.15 Spin/medel Eva R	19.30 Spin/medel Fredrik B	19.15 Spin/intensiv Ulf C			

GYM TANNEFORS & KANONHUSET

Anläggningarna är öppna 15 minuter efter att gymmet stänger.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
6.45 - 21.00	6.45 - 21.00	6.45 - 21.00	6.45 - 21.00	6.45 - 18.45	9.00-16.45 9.00-12.00	14.30 - 20.00

Träningskort	12 mån	6 mån	3 mån
Allträning	2000 kr	1400 kr	800 kr
1-Träning	1300 kr	750 kr	500 kr
Ungdom jympa (13-19 år)		550 kr	
10-kort Allträning	400 kr		
Terminskort		Termin	
Senior		550 kr	
Junior		200 kr	
Familj		200 kr	
Enkel		200 kr	
Gym funktionshinderade		300 kr	
Specialkort		Special	
Start & Cross		0 kr	
Prova-på 3 ggr		190 kr	
Engångsbiljett medlem		50 kr	
Engångsbiljett icke-medlem		80 kr	

MEDLEMSAVGIFT FÖR 2011 ÄR 100 KR

Du måste vara medlem för att kunna köpa alla träningskort utom Prova-på och engångsbiljett.

TRÄNINGSKORT

Alla kort gäller 12, 6 respektive 3 månader från inköpsdatum.

ALLTRÄNING

Allträningskort gäller på Jympa, Gym, Spinning och Indoor walking.

1-TRÄNING

1-träningskort gäller på Jympa eller Gym eller Spinning/Indoor walking.

UNGDOMSKORT

Jympa för dig som är 13-19 år. Legitimation ska kunna uppvisas.

TERMINSKORT

Kortet gäller en termin, t.o.m. 2011-05-29

SENIOR, JUNIOR, FAMILJ, ENKEL

Dessa kort gäller på respektive pass.

PROVA-PÅ

Du får pengarna tillbaka vid köp av träningskort 3, 6 och 12 mån.



JYMPA

Jympa är Friskis&Svettis egen unika träning med kondition, styrka och rörlighet. Varje ledare väljer sin musik och passen har olika personliga uttryck. Den klassiska jympan finns på start-, bas-, medel-, intensivnivå.

START

Start är en skonsam jympa med enkla övningar. Det finns gott om tid att hinna med rörelserna. Passet innehåller inga hopp eller tunga övningar.

BAS

Varierad och skonsam jympa som bygger styrka, kondition och rörlighet från grunden. Bas är hoppfritt men lite jogging och steg som "lättare" ingår.

MEDEL

Passar dig som är van att röra på dig. Medel har tuffare tempo. Tyngre övningar varvas med lättare och hopp med hoppfria steg. Medel 70 är helt enkelt ett längre pass.

INTENSIV

Intensiv är för dig som har bra kondition, starka muskler och gillar att träna med mycket hög belastning.

AEROBICS

Block med stegkombinationer med dansig känsla. Finns från grundläggande Aerobics Basic till Aerobics 2 som är avancerat.

CIKELFYS

Träning vid olika stationer med hjälp av skivstångar, brädor, Bosu och Kettelbells. Passet kräver viss träningsvana och kroppskänedom.

CORE

Ett instruktivt pass där du tränar styrka, stabilitet, balans och rörlighet. För dig som är träningsvan.

CORE MAMMA

Träning efter graviditeten.

CORE/SPIN

En kombination av Core och Spinning. Core-träning följs av ett konditionspass på cykeln. Funktionell och effektiv träning av bälstyrka och kondition.

DANS

Disco, funk, jazz, latino, rock och swing. Inga avancerade koreografer, bara härma, släpp loss och med mycket känsla och attityd.

DANS AFRO

Ett medryckande pass med inspiration från afrikansk dans med rytmer och frigörande rörelser. Koreografin är enkel, bara att härma och släppa loss. Låt trummusik och dansstegen bli "ett". En helhetsupplevelse som är kul, svettig och meditativ.

ENKEL

Jympa med enkla rörelser och mycket glädje. Enkeljympan vänder sig till personer med intellektuellt funktionshinder. Var och en deltar på sitt sätt och utifrån sina egna förutsättningar.

FAMILJ

Spring, hopp och lek till glad musik. För barn, 2-6 år, tillsammans med vuxna.

JUNIOR

7-9 år, 10-12 år. Kul jympa som är föräldrafri! Föräldrar kan förstås träna samtidigt på annat pass. Bra rörelser för kondition, styrka och balans.

KI BOX

Ki box är en mix av rak, kraftfull jympa på medelnivå och tuff, rolig box- och kampsports-träning. Vi tränar med handskar och handmitzar.

PULS

Jympa med extra konditionsträning. För dig som gillar tempo och inspireras av rörelseutmaningar. Passet har ett längre konditionsavsnitt. Finns som Puls/bas och Puls/medel.

RYGG

Anpassat för dig som behöver ta hänsyn till rygg och nacke. Tränar styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med säkra övningar. Passet leds av sjukgymnast.

SENIOR

Träning med rörelseglädje och energi anpassad till dig som är äldre. Belastning strax under basnivå. Även Station/senior som är ett 70 minuters seniorpass med extra styrka.

SENIOR/DANS

Ett danspass för dig som är äldre. Rörelserna är enkla men mycket känsla och härligt gung.

SKIVSTÅNG

Enkel och effektiv styrketräning med skivstång. Belastningen anpassar du med vikterna. Skivstång kondition 70 är ett längre pass med mer konditionsträning. För dig som har träningsvana.

SKIVSTÅNG/SPIN

En kombination av Skivstång och Spinning. Ett skivstångspass följt av ett konditionspass på cykeln. Tuff och utmanande träning.

STATION/MEDEL

Enkel och styrkeinriktad träning. En del av passet tränar styrka i stationer med redskap.

STEP

Pass med danskänsla på step up-bräda. Finns som Step Basic och Step 1.

STYRKA

Ett "rakt" jympapass med power där styrketräningen ges mer tid. Finns som Styrka/medel.

YOGA

Ett lugnt, effektivt och skönt pass som gör gott för både kropp och själ. Ger styrka och rörlighet. Yogapassen bygger på Hahtayogas grunder och är Friskis&Svettis egen yogaform. Finns även som ett längre pass, Yoga 70.

SPIN, CROSS & IW

SPINNING

Konditionsträning på ett säkert och skonsamt sätt. Ledaren, musiken och stämningen peppar. Belastningen bestämmer du. Finns på bas-, medel- och intensivnivå och som kombinationspass med Skivstång eller Core.

CROSS

Crosspasset kombinerar jogging och styrketräning i stationer. Redskapen finns i naturen i form av backar, bänkar, räcken med mera. Nu två intensiteter - bas 60 och medel 90.

INDOOR WALKING

Konditionsträning som alla kan vara med på. Kliv upp på "walkern", greppa styret och börja gå! Hela kroppen engageras. Belastning, utgångsställning och tempo varieras under träningen. Känslan är som att svävande jogga i en lätt uppförsläge. I vissa avsnitt jobbar du fritt med armarna och tränar hållning, balans och bälstyrka. Finns på bas-, och medelnivå.

GYM

TRÄNA STYRKA

Behöver du rehabilitera en skada, komplettera annan träning eller helt enkelt komma i form? Träningen i gymmet går att variera i det oändliga. I vårt gym är det seriös träning som gäller utan att det blir för allvarligt. Du kan boka tid med en av våra gyminstruktörer både när du börjar träna eller när du har tränat ett tag och vill utvecklas. Fråga om vårt gymtutor i receptionen.

F&S GYM

Öppna dörrar

Måndagar, fredagar 9.00-12.00 och onsdagar 13.00-15.00 är du som har en funktionsnedsättning och behöver stöd välkommen att träna i gymmet i Tannefors. På dessa tider finns personal på plats som extra stöd i gymmet. Boka tid för instruktion på 013-12 30 92.

Lugna Gymmet

Tisdagar och torsdagar 9.00-11.00 spelar vi lugnare musik på lägre volym i gymmet i Tannefors.

Gym Senior

Onsdagar 9.00-11.00 kan du som är senior träna i gymmet i Tannefors med stöd och handledning av personal. Tisdagar kl 9.00-11.00 är det Gym senior i Kanonhuset. Gymkort, prova-på eller engångsbiljett gäller.

Gym Ung

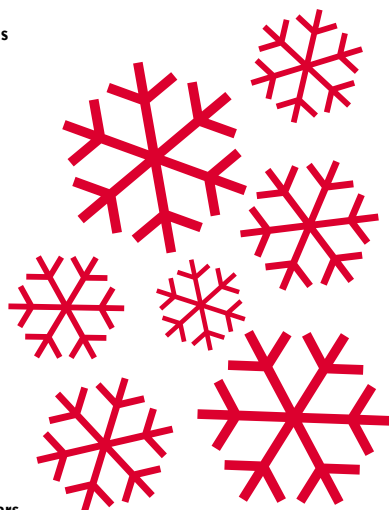
Du som är 13-15 år kan också träna i gymmet. Du och din förälder tar först en instruktion som bokas i receptionen och sedan kan ni träna tillsammans. Gymkort behövs för er båda.



HELGRÄNING 16-19/12

= Kanonhuset = Tannefors

TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	10.00 Senior Live	10.00 Medel	16.45 IW/medel
	11.45 Styrka/medel	10.30 Yoga	17.00 Skivstång kondition 70
	16.30 Medel	10.45 Spin/medel 70	17.30 Medel
	17.15 Spin/medel	11.00 Core	18.00 Spin/intensiv
	17.30 Station/medel 70		18.30 Spin/medel
	17.30 Medel 70		18.30 Intensiv 70
	17.30 Spin/medel		18.30 Ki box 85
	17.45 IW/bas		19.00 IW/medel
6.45-16.30 Gym	6.45-18.45 Gym	9.00-12.00 Gym	16.00-20.00 Gym
6.45-16.30 Gym	6.45-18.45 Gym		16.00-20.00 Gym



HELGRÄNING 20-26/12

= Kanonhuset = Tannefors

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
18.00 Bas	10.00 Senior	16.30 IW/medel		9.45 IW/medel		17.00 Skivstång kondition 70
18.00 Medel	17.30 Medel	18.00 Rygg		10.00 Juljympa/medel		17.30 Medel
18.30 Spin/bas	18.00 Step	18.00 Medel		10.00 Dans		18.00 Spin/intensiv
19.00 Medel	18.30 Spin/medel	18.00 IW/bas		10.00 Spin/medel		18.30 Intensiv
19.00 Dans afro	18.45 Station/medel 70	18.30 Spin/medel				18.30 Spin/medel
19.00 IW/medel	19.00 Cirkelfys	19.00 Puls/medel				18.30 Ki box 85
	19.00 IW/bas	19.00 Core				19.00 IW/medel
6.45-20.00 Gym	6.45-20.00 Gym	6.45-20.00 Gym	6.45-16.00 Gym			16.00-20.00 Gym
6.45-20.00 Gym	6.45-20.00 Gym	6.45-20.00 Gym	6.45-16.00 Gym	9.30-11.00 Gym		16.00-20.00 Gym

HELGRÄNING 27/12-2/1

= Kanonhuset = Tannefors

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
18.00 Bas	17.30 Medel	18.00 Rygg	17.30 Medel	9.30 Bas mix		17.00 Skivstång
18.00 Aerobics	18.00 Medel	18.00 Medel 70	18.00 Bas	10.00 Spin/medel		17.30 Medel
18.00 IW/medel	18.00 IW/medel	18.00 IW/bas	18.00 IW/medel	10.30 Dans		18.00 IW/bas
18.30 CoreSpin	18.30 Spin/bas	18.30 Spin/medel	18.30 Spin/medel	11.30 Medel		18.30 Ki box 85
19.00 Medel	18.45 Station/medel 70	18.30 Aerobics	18.45 Yoga 70			18.30 Spin/medel
19.00 Dans afro	19.00 Skivstång	19.00 Puls/medel	19.00 Aerobics			
6.45-20.00 Gym	6.45-20.00 Gym	6.45-20.00 Gym	6.45-20.00 Gym	9.00-12.30 Gym		16.00-20.00 Gym
6.45-20.00 Gym	6.45-20.00 Gym	6.45-20.00 Gym	6.45-20.00 Gym			16.00-20.00 Gym

HELGRÄNING 3-9/1

= Kanonhuset = Tannefors

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
18.00 Bas	16.30 IW/medel		17.30 Medel	17.00 IW/bas	10.00 Medel	16.30 Medel
18.00 Medel	17.30 Medel		18.00 Puls/bas	17.15 Spin/medel	10.45 Spin/medel 70	17.00 Medel
18.00 IW/medel	18.00 Rygg		18.00 IW/medel	17.30 Skivstång	11.00 Yoga	18.00 IW/bas
18.30 Spin/bas	18.30 Spin/medel		18.30 Spin/bas			18.30 Spin/bas
19.00 Step	18.45 Medel 70		18.45 Station/medel 70			18.30 Medel
19.00 Medel	19.00 Medel		19.00 Medel			19.00 Medel
6.45-20.00 Gym	6.45-20.00 Gym	6.45-16.00 Gym	16.00-20.00 Gym	6.45-18.45 Gym	9.00-12.00 Gym	16.00-20.00 Gym
6.45-20.00 Gym	6.45-20.00 Gym	6.45-16.00 Gym	16.00-20.00 Gym	6.45-18.45 Gym		16.00-20.00 Gym

Visste du att...



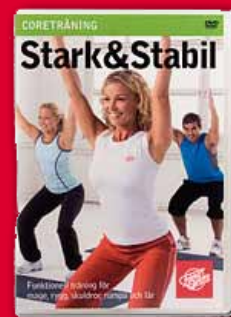
AGNETA STOCKLASSA (stationsvärd) dansar magdans i gruppen El Kahira och försöker traggla låtar på ukulele.



TINA BRAGEBORN (spinningledare) har hoppat världens högsta bungee jump och älskar sushi.

TEXT: ANNA BJÖRK FOTO: TOOMAS PIIRIMETS

JULKLAPP & PRESENT



En DVD, bok eller presentkort på träning finns att köpa i våra receptioner.

IF FRISKIS&SVETTIS LINKÖPING E-post lotta@linkoping.friskissvettis.se Hemsida friskissvettis.se/linkoping

Adress Tannefors Gamla Tanneforsvägen 17, 582 52 Linköping Telefon Tannefors 013-12 30 92

Adress Kanonhuset Tinnerbäcksgård 32, 582 10 Linköping Telefon Kanonhuset 013-12 91 90