

# Nacka



ÄVEN I VÅR HAR  
FRISKIS&SVETTIS  
NACKA-VÄRMDÖ  
ÖVER 100 PASS  
PER VECKA!  
SCHEMA  
SID 6-7



FOTO: JAN JOHANSSON

## Utbud

### Vad kan man träna på Friskis&Svettis?

Yoga, kettlebells, fria vikter,  
skivstång/kondition, dans.  
Till exempel... **SID 2**

## 65 års ledarerfarenhet

Annika, Britt-Marie och  
Ann har lång och gedigen  
erfarenhet av att leda pass.

**SID 4**

### KI BOX

En av många  
specialintensiteter  
på Friskis&Svettis.  
På bilden:  
ledaren Moa och  
motionären Anna.

## Vi ökar och breddar!

Det är fantasiskt om man tänker efter. Fler än 500 000 människor tränar med Friskis&Svettis och snart är vi tillsammans 160 föreningar. Utbudet i verksamheten utvecklas och vi gör allt vi kan för att hänga med. Det kommer hända mycket i vår förening under 2011 och vi behöver bli fler ledare och instruktörer. Kanske är det du som kommer leda nya spännande pass i vår förening - eller är det instruktörsrollen på gymmet som känns mer lockande? Håll koll på vår hemsida och i våra anläggningar när det är dags. Vi börjar rekryteringsarbetet i januari.

Några som har varit med längre än de flesta i föreningen är våra populära ledare Ann, Annika och Britt-Marie. De har kört jympa i allt från idrottshallar runt om i hela Nacka/Värmdö på kassetbandstiden till idag vara verksamma i våra toppmoderna anläggningar med iPoden i högsta hugg. Tillsammans har de över 65 års ledarerfarenhet. Det är fantastiskt! Vad är det som driver dem? Läs mer så får du se.

Vi ökar och breddar, och om allt går som vi tror så är vi fler än 7 000 medlemmar vid årsskiftet. Det känns riktigt bra! Tänk att det är så många som tränar med oss. Och vi vill bli ännu fler! I Sickla så kör vi igång både Dans och Aerobics under våren 2011. Gymmet har utökats och vi har skaffat mer utrustning för funktionell träning. Och till vår anläggning i Orminge har vi skaffat nya sköna spinningcyklar.



Så nu finns det inte längre några hinder eller ursäkter – det är dags nu.

Önska dig en starkare kropp 2011 med Friskis&Svettis Nacka-Värmdö!

SVEN ERIKSSON,  
verksamhetschef  
sven@nackavarmdo.friskisvettis.se



SPINNINGLOKALEN I SICKLA. Jympaledaren Britt-Marie (m fl) på ett medelpass.

## FRISKIS&SVETTIS UTBUD

Glansiga rödvitrandiga shorts. Kissande hunden. Lättjympa. Armkrok.

**J**a, förr kanske. Idag ser det ganska annorlunda ut i de flesta Friskisföreningar. Merparten av föreningarna har idag egen lokal, en eller kanske flera.

**FRISKIS&SVETTIS NACKA-VÄRMDÖ HAR SEDAN SNART ETT ÅR TILLBAKA** två anläggningar; en i Orminge (vid Orminge Centrum) och en i Sickla (i Dieselverkstaden). Båda anläggningarna erbjuder spinning, jympa och gym.

### SPINNING

Spinning är konditionsträning på cykel i grupp. I spinninglokalen i Sickla hittar man, utöver nya, moderna cyklar, en riktigt häftig lokal med rader av cyklar på gradånger (dvs trappstegsformade avsatser). Placeringen av cyklarna gör att det är lätt att se ledaren

oavsett vilken plats man väljer.

Lokalen i Orminge utrustades med nya cyklar under hösten 2010. I denna spinninglokal finns ett system för pulsmätning, som används vid vissa pass. Dessa pass kallas Spinn/puls och de är mycket uppskattade av motionärerna. Under passet bär man en pulsmätare och man kan se sin egen puls (och andras - anonymt) på en stor tavla bredvid ledaren. Pulsfeedback ger en psykologisk effekt som många gillar och blir peppade av.

Spinning ger bra konditionsträning, samt anses vara skonsam träning för ömtåliga knän jämfört med till exempel löpning.

Ett spinningpassen är i regel 55 minuter och går att boka från tre dagar innan. Passets olika varianter är: Intro, Bas, Medel, Spinn/ 75, Spinn/Puls samt Intensiv.

## JYMPA/ ÖVR. GRUPPTRÄNING

Både i Orminge och Sickla har anläggningarna två jympasalar, en stor och en mindre. Jympan är fortfarande lite av "navet" i föreningen, och när passen drar igång på eftermiddagarna fylls lokalerna av tränings-sugna motionärer.

Totalt på de båda anläggningarna erbjuds cirka 80 träningspass i veckan. Utbudet av intensiteter är stort; allt för att alla ska kunna hitta "sitt" favoritpass. Om man gillar lite lugnare tempo finns Start, Yoga och Ki balans. Bas och medel är populära pass som tilltalar de allra flesta. Dessa finns också i varianten Puls - lite mer fartigt, konditionskrävande. För dem som gillar mer styrkebetonade pass finns bland annat Ki Box och Skivstång/Kondition. Pass som ger lite extra jympa för hjärnan i form av utmaning i koordination är till exempel Aerobics och Step. Om man är osäker på vilket pass som passar en bäst så är tipset att testa sig fram tills man hittar sitt favoritpass. Kanske hittar man ett som man bara inte vill missa, vecka efter vecka. Det är en skön känsla!

Hela utbudet hittar du i schemat här i tidningen (s.6-7), eller på hemsidan: [friskissvettis.se/nackavarmdo](http://friskissvettis.se/nackavarmdo)

## GYM

**UTÖVER DET STORA UTBUDET AV PASS** finns också två nya och fräscha gym i Friskis&Svettis Nacka-Värmdös lokaler.

Gymträning är individuell träning där endast gymmets öppettider styr när du kan träna. Med andra ord, ingen fast tid att passa vilket ger en flexibilitet som många gillar. Och på Friskis&Svettis Nacka-Värmdö är öppettiderna generösa (se s. 8).



Gymmet i Orminge är på 500 m<sup>2</sup>, och det i Sickla är 400 m<sup>2</sup>, båda har sina fördelar. Maskinparken (mestadels maskiner från Gym80) har ännu inte ens hunnit bli ett år gammal. Gymmet i Orminge är större och har fler maskiner. I Sickla disponeras ytorna på annat sätt eftersom lokalen har flera våningsplan. Nyligen möblerade man om lite, ändrade upplägget lite. Nu finns det cardiomaskiner på fler ställen i lokalerna. Det som tidigare var cardioavdelning har nu blivit lite av en "styrkegrotta" där man har samlat fria vikter och redskap för funktionell träning på ett ställe.

När man väljer att gymträna ska man inte missa att boka en instruktion med någon av våra välutbildade gyminstruktörer. Instruktionerna finns på olika nivåer; Grund, Fortsättning och Avancerad. Detta kan man läsa mer om på hemsidan. En timmes gyminstruktion kostar 150 kronor. Om man har Allkort (12 månader) alternativt FaR-kort ingår en instruktion i priset. Vill du boka tid för instruktion? Kontakta någon av receptionerna.

**SAMMANFATTNINGSVIS STÅR FRISKIS&SVETTIS IDAG** för ett brett utbud, fräscha lokaler och toppmoderna gym. Men fortfarande med föreningens grundidé väl bevarad och förankrad: "att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla"

### FRISKIS&SVETTIS RIKS

bedriver ett omfattande arbete vad det gäller att omvärldsbevaka, se vilka träningstrender som är på intågande, utvärdera vilka som kommer att hålla i sig och vilka som blir dagssländor. Vissa plockas ut och testas för att sen införlivas i föreningarnas ordinarie utbud. Nyttillkomningar under 2011 blir till exempel Dans Fuego, Hit och Flex. Håll utkik, någon eller några av dessa lär dyka upp i F&S Nacka-Värmdös utbud.

### FAKTA:

#### F&S Orminge:

Anläggningsyta:  
1750 m<sup>2</sup>

Stora Hallen:  
80 platser

Lilla Hallen:  
28 platser

Spinning:  
30 platser

Gym/Cardio/  
Stretch: 500 m<sup>2</sup>

#### F&S Sickla:

Anläggningsyta:  
1350 m<sup>2</sup>

Stora Hallen:  
80 platser

Lilla Hallen:  
28 platser

Spinning:  
25 platser

Gym/Cardio/  
Stretch: 400 m<sup>2</sup>



TEXT: ULRIKA FREDÉN FOTO: JAN JOHANSSON

# 65 års ledarerfarenhet!

Ja, tillsammans har de det! Annika, Britt-Marie och Ann berättar om ledarskapet under årens lopp.

**A**nnika berättar att hon och Britt-Marie gick jympaledarutbildningen ihop och blev färdiga ledare under hösten 1987. När de klev in i jympasalens mitt första gången för att leda pass var det röda shorts och kassetbandspelare som gällde. Friskis&Svettis Nacka-Värmdö hade då cirka 15 pass per vecka.

– Vi sålde biljetter en helg varje termin över en plint i hallen, säger hon. På det viset har saker och ting ändrats en hel del.

Annikas engagemang i föreningen har varit - och är - stort. Hon har varit värd, suttit i styrelsen, varit LUFare (ledaruppföljare) och lagt scheman. Som ledare har hon lett Bas, hoppfri Medeljympan och Intensiv. Hon var med och startade Familjejympan och efter en bruten fotled höll hon i Kom-igångjympan (numera Start).

– Friskis&Svettis ligger mig varmt om hjärtat, säger Annika.

Nu leder hon intensiteterna Medel och Senior.

– Att leda jympan för seniorerna är någonting alldeles extra. Det är en väldig skön atmosfär; glad och lite fnissig. En till två gånger om året jympar vi till levande musik!

**B**ritt-Marie blev ledare samtidigt som Annika, 1987. Hon har under årens lopp också hunnit med att sitta i styrelsen, hon var föreningens första anställda, suttit i festkommitté och schemagrupp. Som

jympaledare är hon utbildad i Medel, Medel/Styrka, Lättjympan, Bräda/Bas, Dans, Bas och Puls/Bas. Det som Britt-Marie brinner lite extra för är intensiteterna Puls/Bas och Dans. Nästa steg i Friskis-karriären är förhoppningsvis att leda Dans senior, en helt ny intensitet inom Friskis&Svettis.

– Det jag upplever som största förändringen under årens lopp är innehållet i jympan, inte bara att vi har fler intensiteter utan att grundjympan har blivit roligare. Förr var det mycket "plocka äpplen" – nu har den fått mer attityd. – Många ledare är också bättre på att integrera musiken på ett helt annat sätt än förr.

Britt-Marie själv är väldigt intresserad av musik och berättar att större delen av arvodet går åt till att köpa ny musik.

**A**nn har lett jympan i 19 år. Hon har också suttit i styrelsen, varit LUFare och varit med i schemagruppen.

– Jag upplever att ledarskapet är likadant nu som då, säger Ann. Det är lika roligt nu som när jag startade för 19 år sedan. Och motionärerna verkar tycka likadant, flera av dem som var med mig på mina första pass ser jag fortfarande på jympagolvet.

Ann är utbildad jympaledare i Medel, Medel/Styrka samt Bräda. Det hon brinner lite extra för är styrkan.

– Det ger mig enorm glädje att se motionärerna bli starkare och därmed må bättre, avslutar hon.

**"Jympan har mer attityd idag!"**

Britt-Marie W.



1.

**1. ANN THAFVELIN**  
Leder medeljympan. Har varit ledare i 19 år.



2.

**2. ANNIKA FORSS**  
Medel- och seniorjympaledare idag. Har lett jympan i 23 år.

**3. BRITT-MARIE WIBERG**  
Leder bas/puls just nu. Har varit jympaledare i 23 år.



3.

TEXT: ULRIKA FREDÉN & JULIA MÖLLER  
FOTO: JAN JOHANSSON

**F&S MIX?**

På schemat finns ett pass som kallas F&S Mix. Det körs på lördagar i vår, kl.15.00 i Orminge, och kl.14.00 i Sickla.

Vad är det då? Jo, det är olika pass varje vecka.

Ibland ett gästpass, dvs ett pass som inte finns

på ordinarie schema, och ibland ett väldigt efterfrågat Friskispass. Vill man se vad som är på gång kan man uppdatera sig på hemsidan, i december läggs vårens schema ut.

**HEJ KOMPIS!**

Bli ett fan du med! Över 500 personer har hittat till Friskis&Svettis Nacka-Värmdö på Facebook. Vi finns på [facebook.com/friskissvettisnacka](https://www.facebook.com/friskissvettisnacka). Vi ses!

**UTESKOR ÄR UTE  
OCH INNESKOR ÄR INNE!**

Så är det hos oss!  
Gränsen för uteskor är vid entrén, innanför den är det inneskor som gäller.

**KÖP VÅR  
SNYGGA  
RETROVÄSKA!**

Den kostar 199 kronor och rymmer allt du behöver ha med till träningen - och lite till!  
Köp den i någon av våra receptioner.

**VILL DU BLI LEDARE ELLER  
GYMINSTRUKTÖR I  
F&S NACKA-VÄRMDÖ?**

Under våren kommer vi att rekrytera nya ledare och instruktörer. Håll ögonen öppna för mer info i våra lokaler när rekryteringen börjar närma sig i januari.

Eller skicka din intresseanmälan redan idag till: [info@nackavarmdo.friskissvettis.se](mailto:info@nackavarmdo.friskissvettis.se).

**I HUVUDET PÅ EN LEDARE**

**ANNIKA CHRISTENSEN**  
**JYMPALEDARE** BLAND ANNAT

**Om man inte rör på sig blir man sur**

**Annika Christensen leder Medeljympa, Senior och Ki balans på Friskis&Svettis Nacka-Värmdö. Hon är också suppleant i Friskis&Svettis styrelse, samt är utbildad friskvårdsterapeut.**

**Du brinner verkligen för det här med träningen och hälsa. Hur hinner och orkar du med allting?**

- Jag tar mig tid, och jag har inga småbarn hemma längre. Jag tränar en timme av dygnets 24 - då har jag 23 timmar på att göra annat. Jag får energi genom musiken, musik är viktigt och det är viktigt att spela något man gillar på ett pass. Jag får även energi genom att stå på jympagolvet som ledare och får respons av motionärer. Idag på mitt seniorpass kom det fram en man i 70-års åldern, han var nöjd med passet och berättade att han hade hittat till jympan i sen åldern. Det gav mig extra kraft och rörelseglädje.

**För oss som inte har din energi- har du dåliga dagar du med?**

- Absolut, precis som alla andra.  
För att må bättre brukar jag promenera eller jympa för att få runt blodet i kroppen. När man inte rör sig blir man sur, men det släpper. Jag har ett morgonpass kl 7, då är jag inte pigg. Jag vaknar kl 6 och tänker - ska man orka träna? Men efter passet är jag glad och pigg och jag ligger före alla andra på jobbet med flera timmar.

**Är du engagerad i hälsofrågor yrkesmässigt?**

- Jag är utbildad till friskvårdsterapeut och jag jobbade som det förut på Saltsjöbadens sjukhus, det handlade om kost, hälsa och om att må bättre. Nu har jag hand om hälsofrågor på skolan, att ta med barnen på simning och annat, det är viktigt.

**Du sitter också i styrelsen för Friskis&Svettis Nacka-Värmdö - berätta lite!**


- Jag är suppleant och för fram frågor i ledarperspektiv, och om vart vi är på väg inom Friskis&Svettis. Det är intressant och lärorikt att få insikt hur det fungerar i en styrelse, se hur beslut fattas och få vara med och påverka.

**Namn:** Annika Christensen  
**Ålder:** 46 år. **Bor:** Saltsjöbaden. **Familj:** Sambo, 2 barn och 4 bonusbarn **Gör:** Fritidsledare **Gör på F&S:** Jympaledare, och styrelsemedlem **Tränar:** Jympan, simning och joggar **Favoritmuskel:** Biceps

TEXT & FOTO: LINNÉA SUNDBERG

## Jympa och övrig gruppträning i Orminge

PASSEN ÄR 55 MINUTER - UNDTAGET STATION, KI BOX & SKIVSTÅNG/KONDITION SOM ÄR 75 MINUTER.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17.00 MEDEL	10.00 SENIOR	17.00 MEDEL	10.00 SENIOR	10.00 START	08.30 MEDEL	09.30 FAMILJ
18.00 BAS	11.30 MEDEL ✳	17.00 BAS ✳	17.00 PULS/BAS	11.30 MEDEL	09.30 BAS ▲	10.30 MEDEL ▲
18.00 YOGA ✳	17.00 BAS	18.00 MEDEL	18.00 MEDEL	16.30 BAS	10.30 DANS	15.00 PULS/BAS
19.00 MEDEL	18.00 MEDEL	18.00 STEP ✳	18.00 AEROBICS ✳	17.30 PULS/MEDEL	15.00 F&S MIX	15.00 SKIVST/ KOND ✳
19.15 SKIVSTÅNG ✳	18.00 DANS ✳	19.00 RYGG	19.00 CORE			16.00 CORE
20.00 PULS/MEDEL	19.00 STATION	19.00 KI BOX ✳	19.15 SKIVST/ KOND ✳			17.00 PULS/MEDEL
	19.15 SKIVST/ KOND ✳	20.00 MEDEL	20.00 MEDEL			

✳ = BOKNINGSBARA PASS  
 ✳ = BARNPASSNING  
 ▲ = BARN I ÅLDERN 7-12 ÅR GÅR GRATIS IHOP MED VUXEN  
 RÖD TEXT = LILLA HALLEN  
 SVART TEXT = STORA HALLEN

## FRISKIS&SVETTIS ÄR EN IDEELL FÖRENING.

- Träningskortet är personligt, överlåtelse tillåts ej.
- Träningskortet gäller på Friskis&Svettis Nacka-Värmdös träningspass och gym undantaget två-föreningkortet som gäller i två föreningar.
- Köpt träningskort återlöses ej.
- Förlorat träningskort ersätts för en kostnad av 100 kr.
- Som medlem är du under träning försäkrad i försäkringsbolaget IF.
- IF Friskis&Svettis Nacka-Värmdö är ansluten till Riksidrottsförbundet och tar avstånd från all doping. Slumpvisa kontroller förekommer och den som gör sig skyldig stängs av från träning hos oss.
- För personliga tillhörigheter som t ex värdesaker, skor och kläder ansvaras ej.
- För köp av kort med ungdoms- eller pensionärsrabatt gäller att du kan uppvisa giltig legitimation och intyg.
- Ändringar i schema kan förekomma.
- Vi behöver ditt samtycke för att databehandla dina personuppgifter. De används för att administrera ditt medlemskap. När du köper ett träningskort samtycker du till att vi får behandla personuppgifterna.

## Spinning i Orminge

PASSEN ÄR 55 MINUTER OM INGET ANNAT ANGES. ALLA SPINNINGPASS ÄR BOKNINGSBARA FR TRE DAGAR INNAN.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17.30 MEDEL	17.30 SPINN/75	17.30 MEDEL	17.30 BAS	17.30 MEDEL	15.30 SPINN/MIX	17.00 MEDEL
18.30 INTRO/BAS		18.30 SPINN/PULS	18.30 INTENSIV			
19.30 MEDEL						

FÖR BOKNING AV PASS: GÅ IN PÅ FRISKISSVETTIS.SE/NACKAVARMDO OCH FÖLJ INSTRUKTIONERNA. DU KAN BARA BOKA OM DU HAR GILTIGT TRÄNINGSKORT SAMT BARA ÅT DIG SJÄLV, OCH TRE DAGAR FRAMÅT.  
 HÄMTA UPP DIN BOKADE BILJETT SENAST 5 MINUTER INNAN PASSET BÖRJAR.  
 VI RESERVERAR OSS FÖR EV. ÄNDRINGAR I SCHEMAT.

## Prislista Våren 2011 gäller Orminge & Sickla

Korttyp:	Autogiro	12 mån	6 mån	1 mån
Tvåföreningskort	—	3 900 kr	—	—
Allkort	260 kr	2 900 kr	1 900 kr	545 kr
Allkort (ungd/senior)	225 kr	2 500 kr	1 500 kr	495 kr
Allkort 13-15 år	—	2 000 kr	1 400 kr	—
Allkort Dag	225 kr	2 500 kr	1 500 kr	—
Jympa/övr. gruppträning (ej spinning)	175 kr	1 900 kr	1 300 kr	—
Jympa (ungd/senior)	125 kr	1 300 kr	900 kr	—


## INFO:

Tvåföreningskort - Nacka/Stockholm (alla träningsformer)  
 Allkort - alla träningsformer  
 Allkort dag - från öppning till kl.15, må-fre  
 Jympa/övr. gruppträning - ej spinning & gym

**MER INFO** om våra olika träningskort (fler korttyper t ex) finns på vår hemsida: [friskissvettis.se/nackavarmdo](http://friskissvettis.se/nackavarmdo)

## Jympa och övrig gruppträning i Sickla

PASSEN ÄR 55 MINUTER - UNDANTAGET KI BOX & SKIVSTÅNG/KONDITION SOM ÄR 75 MINUTER.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.30 MEDEL	06.30 MEDEL	10.00 SENIOR	11.30 CORE/ KI BALANS*	10.00 SENIOR	09.30 FAMILJ	10.00 BAS ▲
16.30 RYGG	14.30 MEDEL	11.30 MEDEL *	16.30 MEDEL	11.30 MEDEL *	10.30 MEDEL ▲	11.00 MEDEL
17.30 MEDEL	16.30 MEDEL	16.30 MEDEL	17.30 BAS	16.30 BAS	11.30 BAS	15.30 MEDEL
18.30 STEP*	16.30 YOGA*	17.30 BAS	17.30 KI BALANS*	17.30 MEDEL	14.00 F&S MIX	16.30 BAS
19.30 SKIVST/ KOND *	17.30 CORE	18.30 DANS	18.30 PULS/ MEDEL			
	18.00 START**	19.30 SKIVST/ KOND *	18.30 YOGA*			
	18.30 BAS		19.30 AEROBICS			
	19.30 MEDEL					

## GYM- INFO

Gymnets öppettider hittar du på sidan 8.

Observera att sista inpassering kan göras 30 minuter innan stängning.



- \* = BOKNINGSBARA PASS
- \*\* = BARNPASSNING
- ▲ = BARN I ÅLDERN 7-12 ÅR GÅR GRATIS IHOP MED VUXEN
- RÖD TEXT = LILLA HALLEN
- SVART TEXT = STORA HALLEN

## Spinning i Sickla

PASSEN ÄR 55 MINUTER OM INGET ANNAT ANGES. ALLA SPINNINGPASS ÄR BOKNINGSBARA FR TRE DAGAR INNAN.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17.30 INTRO/BAS	17.45 BAS	06.45 MEDEL (45 min.)	17.30 MEDEL	17.00 MEDEL	10.00 MEDEL	16.00 MEDEL
18.30 MEDEL	18.45 MEDEL	17.30 SPINN/75	18.30 MEDEL			
		19.00 MEDEL				

FÖR BOKNING AV PASS: GÅ IN PÅ FRISKISVETTIS.SE/NACKAVARMDO OCH FÖLJ INSTRUKTIONERNA. DU KAN BARA BOKA OM DU HAR GILTIGT TRÄNINGSKORT SAMT BARA ÅT DIG SJÄLV, OCH TRE DAGAR FRAMÅT. HÄMTA UPP DIN BOKADE BILJETT SENAST 5 MINUTER INNAN PASSET BÖRJAR. VI RESERVERAR OSS FÖR EV. ÄNDRINGAR I SCHEMAT.



SISTA INPASSERING ÄR 30 MINUTER INNAN STÄNGNING.

## FOLKETS RÖST

# Hur hamnade DU här?



**ULLA-BRITT SVÅRD**, 58 år, går på spinning två gånger per vecka. – Jag har varit med i 25 år, sedan föreningen startade. En av mina kompisar började här och då började jag också, och jag har varit kvar sedan dess.  
**Favoritmuskel:** – Magmusklerna. Det känns i dem när man har tränat.



**JESSICA VUORI**, 25 år, tränar cirka två gånger i veckan, mest medelpass och spinning. – Jag gick på Friskis förut och när jag flyttade hit fortsatte jag. Det är bra här, lagom stort och många bra pass.  
**Favoritmuskel:** – Ryggen, den är bra att stärka upp.



**ÅKE SÖDERMAN**, 51 år, tränar tre gånger i veckan, försöker blanda men mycket styrka. – Jag har tränat på Friskis innan, det låg bra till och jag hade hört mycket positivt om det.  
**Favoritmuskel:** – Magen, det är skönt att träna den.



**GRIM WIKLUND**, 21 år, tränar styrketräning 3-5 ggr/vecka. – Detta är det närmaste gymmet för mig och så är det skön stämning så jag stannade här.  
**Favoritmuskel:** – Triceps.



**KARIN BENGTSSON**, 15 år, kör 2-3 gånger i veckan, spinning och core. – Mamma tipsade mig och det låg nära till där jag bor.  
**Favoritmuskel:** – Hela kroppen.



**THOMAS NORÉN**, 32 år, tränar 4-5 dagar i veckan på gymmet. – Jag tränar här för att jag bor här i närheten.  
**Favoritmuskel:** – Bröst. Det är den roligaste övningen.



## SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

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

### FRISKISPRESSEN - SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING

Medlemstidningen Friskispresen 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!  
**FRISKIS&SVETTIS NACKA-VÄRMDÖ** bildades 1983. Vi erbjuder drygt 100 pass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. Friskis&Svettis Nacka-Värmdö har ca 140 ledare, instruktörer, vårdar och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

**VARMT VÄLKOMMEN TILL OSS!**

TEXT & FOTO: ANNA STRANDBERG

**NYA ÖPPETTIDER I VÅR!**

**STARTAR 10 JAN 2011**

# ÖPPET



	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
ORMINGE	9-21.30	7-21.30	9-21.30	7-21.30	9-19	8-17	8-19
SICKLA	6.30-21.30	6.30-21.30	6.30-21.30	6.30-21.30	6.30-19	9-16	9-18