

Örebro



DANS FUEGO
ELDIG NYHET
PÅ SCHEMAT
VÅREN 2011



Bildextra! Lyckad premiär på F&S Öster.

Äntligen öppnades dörrarna till F&S Öster. Friskispressen var så klart på plats i invignings-vimlet, med kameran i högsta hugg. **SID 4**

Tuff klassiker Fyra som antar utmaningen!

Möt tjejerna som kryddar sin vardagsträning med de fyra långloppen: Vättern, Vasan, Vansbro och Lidingö i en Svensk Klassiker. **SID 2**

LATINSKA RYTMER.

Åsa Dreyfus och Håkan Lindahl leder vårens stora nyhet på jympagolvet. Dans fuego!

VÄLKOMMEN

Det bubblar och sjuder



Det är vinter! Mörkret omsluter oss, kylan gör att vi gärna håller oss inomhus. För några kan det kännas tungt och tröttsamt. Andra tycker det är skönt och tillåter sig att gå i ide. Runt jul brukar de flesta unna sig några lata, lediga dagar och hela Sverige stannar liksom upp för en stund. Trodde ni ja!

TIPP, TAPP, TIPP, TAPP... I alla vrår på Friskis&Svettis sjuder det av liv och skapelselust. Efter nyår vet vi av erfarenhet att tusentals människor vill starta om, hitta nya rutiner, prova något nytt och det brukar framförallt gälla träning. Alla vi funktionärer längtar dit och förbereder oss för den anstormning som kommer när glöggdimman lättar och entusiastiska, förväntansfulla människor ska infria nyårslöften och börja sina nya liv. Det lyser i allas ögon. Nu ska här tränas!

UNDER JULHELGERNA skapas därför 100-tals nya pass. Ledare springer ut och in i lokalerna, det pulsas och spelas in musik, nya moves och övningar prövas, det diskuteras och testas, utvärderas och ändras. Vi pendlar mellan hopp och förtvivlan, sliter vårt hår och njuter när passet sitter. Det bara bubblar och sjuder av svettig kreativitet helt enkelt!

OGH DETTA FÖR ATT ALLA skall kunna njuta av lustfylld träning! Vi känner att vi mår bra av träningen och... det är till och med vetenskapligt bevisat att under den mörka årstiden mår kroppen extra bra av regelbunden aktivitet. Du som redan tränar mår bäst om du fortsätter som vanligt med den träning du gillar bäst. Och du som vill börja nu... Extra varmt välkommen! ●

Njut av julen och Gott Nytt År!

HELENA TRANQUIST, verksamhetschef
helena@orebro.friskissvettis.se



TUFF KLASSIKER!

STARKA TJEJER. De utmanar sig själva i Klassikern. Från vänster: Liv Fahlén, Britt-Marie Nordquist, Sofia Wulff och Linda Meijer.

En svensk klassiker kan vara allt från sill på midsommar till listettor från förr eller en gammal Volvo. Det är också en tuff utmaning där varje deltagare tävlar mot sig själv. Näst på tur i Klassikern är Vasaloppet – och självklart finns deltagare även på F&S.

En Svensk Klassiker firar 40-årsjubileum 2011 och är populär som aldrig förr. Klassikerloppen är en tuff utmaning, men faktum är att de attraherar en stor och bred krets av motionärer och det gäller att vara ute i god tid om man vill få en plats.

Det krävs träning, men var och en gör det utifrån sina egna förutsättningar och mål. Som en bonus får man, genom att träna inför de olika loppen, en allsidig träning hela året.

Det ger dessutom lite extra krydda i vardagsmotionen.

BRITT-MARIE NORDQUIST var en av de första som genomförde Klassikern och har sedan gjort det ytterligare sex gånger. Nu blir det något lopp varje år. Även om det är roligt med jympapass ger det en extra härlig känsla att ge sig ut

i skidspåren, löpspåren, på cykeln eller i vattnet - beroende på säsong. Som en inbiten klassikerfantast har hon också dragit med sig andra.

– Jag har inspirerat, mutat och hetsat mina kamrater till att bli Klassiker, antingen tjej-/halv- eller en Svensk Klassiker. Ingen har ångrat sig!

NÄR SOFIA WULFF bestämde sig för att genomföra Klassikern 2010 visste hon inte att Liv Fahlén och Linda Meijer, båda spinningledare i föreningen, var inne på samma spår. Idén kom upp på lite olika sätt. För Linda handlade det om att få en sporre, en utmaning och ett mål med sin träning. Liv var inte sen att haka på.

– Jag gjorde Tjejklassikern med en kompis och då fick jag upp ögonen för klassikern. När Linda nämnde att hon också var sugen slog jag till, berättar Liv.

FÖR SOFIAS DEL började det med ett handslag förra sommaren.

– Det kändes helt vansinnigt när min kompis föreslog det men kul att testa sina gränser. Nu vet jag att det går! Men det är definitivt en utmaning och det är lätt att ta i för mycket, säger Sofia.

Precis det fick Linda erfara då hon mitt i sommaren fick en stressfraktur i foten. Efter att ha genomfört två av loppen med fina resultat var det bara att hoppa av. Nu satsar hon i stället på Klassikern 2011, med högre mål. Linda gillade Vasaloppet och ser fram emot att slå sin tid i Öppet spår från i fjol. Nästa mål blir Vasaloppet 2012.

– I början handlade det mest om att bara ta mig runt. Nu vet jag att jag kan det, nu vaknade tävlingsmänniskan och jag vill ha mer, jag vill åka ännu fortare! berättar Linda.

LIV HAR VASALOPPET kvar och är lite tveksam, nio mil på skidor känns väldigt långt, tycker hon. Med Vätternrundan och Lidingöloppet har hon fått mersmak för. Där ska hon toppa sina resultat till nästa år.

Det är tufft, men tjejerna som har provat är överrens: En Svensk Klassiker är för alla! Eller som Liv uttryckte det: ”Det kan låta lite klyschigt, men man tävlar verkligen bara mot sig själv”. ●

SOFIA WULFF, TEXT
HELENA TRANQUIST, FOTO

FAKTA SVENSK KLASSIKER

- Startade 1971, då bara för män.
- 1977 genomförde de första kvinnorna Klassikern.
- 23486 män och 4959 kvinnor har registrerat sig och erhållit klassikerdiplom (enligt den officiella hemsidan ensvensklassiker.se).
- Innehåller Vasaloppet/Engelbrektsloppet (90/60 km skidor), Vätternrundan (300 km cykling), Vansbrosimningen (3 km) och Lidingöloppet (30 km löpning)
- Tjejklassikern startade 1992 och utgör en tredjedel av sträckan i varje lopp.
- Klassikerhalvan startade 2006 och utgör halva sträckan i varje lopp.

DANIEL TIPSAR



Namn: Daniel Landegren.
Ålder: 31 år.
Civilstånd: Sambo.
Bor: Lägenhet på väster.
Yrke: Sjukgymnast.
Gör på F&S: Gyminstruktör.
Favoritövning: Tunga marklyft.

TRÄNINGSTIPS FÖR VASALOPPS-ÅKAREN

→ Uthållighet/teknik: Det finns en ny maskin, en så kallad Ski-erg både på Kvarnen och på Öster. Där kan man träna upp själva stakmomentet i skidåkning. Både uthållighet och teknik. Vanlig roddmaskin är också ett bra komplement.

→ Ben: Starka ben ger bättre utväxling när du vill trycka på i en seg uppförsläpp. Gör breda knäböj och utfallssteg med eller utan vikt beroende på hur stark du är. Boka en gyminstruktion eller fråga en tränande instruktör om du känner dig osäker på tekniken. Gymmets benmaskiner, framförallt benpress, är också värda ett besök.

→ Bål: Styrka och uthållighet i både djupa och ytliga bälmuskler behövs för att bibehålla stabilitet under långvarig och hårt belastande aktivitet som längdskidåkning är. Vanlig planka och bäckenlyft med fötterna på boll är exempel på bra övningar.



BEVISET. Det eftertraktade diplom som visar att man klarat utmaningen!

MÖT VÅRA VÄRDAR



BARBRO, MATTIAS OCH MALIN VÄLKOMNAR

En liten inblick i värdarnas värld

Receptionsvärd, trivselvärd, passvärd. Barbro, Mattias och Malin reder ut begreppen och berättar om sina olika värduppgifter.

Barbro gillar sitt uppdrag som trivselvärd eftersom hon får träffa så många positiva människor.

– Vi trivselvärdar hjälper bland annat till vid inpasseringen och svarar på en hel del frågor om passen.

Malin är passvärd på Spin puls och snart klar spinningledare.

– Oss passvärdar träffar du på de pass där det behövs lite extra hjälp med till exempel utrustning. Spin puls, Ki box och Core bosu är några exempel.

Mattias började som receptionsvärd på F&S då han var nyinflyttad i Örebro.

– Det var ett bra sätt att lära känna nya människor. Vi som står i receptionen har bland annat hand om försäljning och passbokningar.

Barbro, Mattias och Malin är överens om att det viktigaste i deras uppdrag som värdar är att kunna prata med olika sorters människor, få dem att känna sig välkomna och att möta dem ”där de är”. ●

BLI VÄRD: Vill du utvecklas och lära dig mer om träning och hälsa? Tycker du om att hjälpa, vägleda och inspirera andra? Har du tid och lust att engagera dig i ett ideellt uppdrag? Ta då chansen att bli funktionär i Friskis&Svettis du också. Mer information hittar du på friskissvettis.se/orebro

BILDEXTRA!



MARSCHTAKT. Nästan 200 medlemmar visade vägen till F&S Öster. Tåget drog många blickar till sig när det gick över stan.

FÖRVÄNTANSFULLA OCH STOLTA!

En fantastisk dag på nya Öster

F ullbokade pass, ett växande medlemsantal och motionärer som önskade sig en träningslokal till. Så såg verkligheten ut för Friskis&Svettis i Örebro. Nu har Örebroarna fått ytterligare en möjlighet att träna, nämligen på den nyöppnade träningslokalen Friskis&Svettis Öster. Lördagen den 30 oktober var det invigning med pompa och ståt!

CIRKA 11 000 MEDLEMMAR – det innebär att åtta procent av alla Örebroare tränar på F&S i dag. Att det behövdes en ny lokal säger sig självt.

– Om två år vill vi vara 14 000 och vi vill inte stanna där, säger Ulf Marcusson, som är ordförande för F&S i Örebro.

På invigningsdagen gick ett långt tåg med medlemmar i samlad trupp från Kvarnen inne i stan ut till den nya lokalen på Öster. Och det var en glad trupp som nådde den nya lokalen där en

röd matta väntade. Dagen inleddes med en invigningscermoni i stora salen.

– I går klockan tre på eftermiddagen kände jag att ja, vi kommer att hinna!, berättar verksamhetschef Helena Tranquist på invigningsdagen.

Och lokalerna gjorde nog ingen besviken. Stora och luftiga salar och ett rymligt gym. Borta var pelarna som säkert flertalet motionärer tidigare dansat in i på Kvarnen.

– Stommen och taket är ombyggda för att få bort pelarna och frigöra ytor, berättar Torbjörn Dahlgren, som är en av de funkisar bidragit med idéer om den nya lokalen.

EN NYHET för Friskis&Svettis är Dans Fuego, som fanns på schemat under invigningsdagen. Sara Hovstadius, från F&S Uppsala, är en av de ledare som gått utbildning och kör passet på prov under denna termin. Träningen beskriver hon som en blandning mellan

KATARINA WILLNER
INDOOR WALKING



SARA HOVSTADIUS
DANS FUEGO



NY TRÄNING. Många provade Indoor walking på premiären. På schemat finns nu 10 pass/vecka och trycket är enormt!

effektiv träning och det roliga med att dansa. Inspirationen kommer från träningsformen Zumba, men på Friskis sätt. Det var många medlemmar som passade på att prova och det såg ut som att alla hade väldigt roligt.

EN ANNAN NYHET som nu kommit till F&S Örebro är Indoor walking. På plats under invigningen fanns gästledare Katarina Willner, som i vanliga fall leder Indoor walking i Stockholm. Hon beskriver träningsformen som skonsam, nästan som en svävande känsla, samtidigt som det är jobbigare än man kan tro.

ÖREBRO BLEV ÅRETS Friskis&Svettis-förening 2010, och det finns ju inte ett bättre sätt att fira det på än att erbjuda medlemmarna ännu fler möjligheter till träning. Och visst vill man bara hoppa i jympaskorna och köra igång när man besöker F&S Öster! ●

KRISTIN EVERTSSON, TEXT
ELIN LARSSON, FOTO

VAD TYCKER NI?

Vi haffade några av dagens besökare i farten för att ta del av deras intryck och förväntningar.



SUSANNE SVENSSON OCH MARIANNE WIBORGH

– Vi kommer att träna både på Kvarnen och Öster, vi följer pass och ledare.

– Nya Öster känns fantastiskt. Härligt att kunna träna med samma kort på både Kvarnen och Öster.



OVE & HELENA FLODIN

Gillar spinning, och ville naturligtvis prova de nya cyklarna på Öster.

– Härligt med nya cyklar, motståndet kom fint.



CHRISTINA FIGARO

Provade nya Dans Fuego.

– Roligt och svettigt, berättar Christina efter passet.

– De nya lokalerna är jättefina och jag tycker det är skönt med allt på ett plan.

NYHET PÅ SCHEMAT

DANS FUEGO
ELDIG NYHET
PÅ SCHEMAT
VÅREN 2011



SPACE. Många besökare ville prova nya Dans fuego, och i den nya "stora salen" fick alla plats!

FAKTA DANS FUEGO

START: Februari 2011
FÖR VEM: Alla som gillar att ge järnet och bli svettig av dansiga steg.
VAD TRÄNAS: Kondition, innehåller ingen styrkedel.

KÄNSLAN: Det är ösigt, det är dansigt, det är hett. Dans fuego är inspirerat av latinska rytmer, musikkansuttryck. Inriktningen är mot stilar som salsa, mambo, rumba, flamenco, cumbia, samba. Passet är lekfullt och har inga avancerade koreografier, bara att hänga på och släppa fram känsla, attityd och karaktär. Gillar du heta steg så gillar du garanterat Dans fuego.



EMELIE BOHLIN & LISA NILSSON

Passade på att träna skivstång och Indoor walking. Båda tyckte att lokalerna kändes stora, luftiga och fräscha. De tyckte också att det var bra att allt var samlat på ett plan.

STAFFAN ULLSTRÖM (gymnstruktör) & JESSICA MODIN

– Öster är "rätt" sida av stan menar Jessica, och det är enklare med parkering här. Staffan ska instruera på Öster framöver.
– Jag måste träna igenom gymmet, se så att det känns bra. Men det ser lovande ut!



Månadens
Snackis
i forumet

Stämmer det att det även i fortsättningen ska köras cirkelgym senior på Kvarnen? I så fall står ju maskinerna kvar, istället för att flyttas till Öster, eller hur? Varför då inte köra ett eller flera "vanliga" cirkelpass på Kvarnen även efter att Österlokalen har öppnat? Jag förstår inte tanken bakom att förlägga samtliga pass på Öster, vore det inte bättre för oss medlemmar att kunna välja mellan två lokaler?

/Marianne

Läs mer i forumet på vår hemsida
friskissvettis.se/orebro

Svar: På Öster får vi plats med dubbelt så många motionärer på ett pass eftersom cirkelgymsalen är större där. Och eftersom vi har ett begränsat antal ledare så får fler medlemmar möjlighet att träna cirkelgym när vi kör passen på Öster. Inledningsvis så kommer fördelningen se lite ojämn ut för vissa typer av pass. Men vår tanke på sikt är att Kvarnen och Öster ska ha så likvärdigt utbud som är praktiskt möjligt.

/Micke H, Webbansvarig



HALLÅ DÄR! ÅSA OCH HÅKAN

Dansledarna Åsa och Håkan, tar klivet från "vanligt" Danspass till Dans fuego.

Varför gör ni det?

– Vi älskar latinorytmerna, vi får inte nog av det i danspasset.

I fuego får de chansen att fylla ett helt pass med de sydländska rytterna.

– Spanien har en särskild plats i mitt hjärta, eftersom jag har bott där. Livsstilen och musiken inspirerar mig. Jag gillar det spanska uttrycket, säger Håkan med glimten i ögat.

– Latino är för mig mycket sol, värme och sköna rytmer, det ska vi bjuda på i passet, säger Åsa.

Ordet fuego är spanska och betyder "eld". Så ni kan vara säkra på att det kommer att gå hett till på jympa golvet...



DETTA KAN VI ERBJUDA PÅ F&S ÖSTER

→ Gruppträning så som Jympa, Skivstång, Aerobics och Dans mm.

→ Spinningsal med plats för 30 cyklar.

→ Luftigt och välutrustat gym.

→ Cirkelgym med plats för 40 motionärer samtidigt!

→ Nyheten Indoor walking.

→ Omlädningsrum med många skåp och fräscha duschar.

→ Stora luftiga ytor att hänga på medans du väntar på nästa pass.

→ Över 100 parkeringsplatser och gott om plats för cyklar.

TVÅ lokaler - ETT träningskort. Välkommen!

SCHEMAT GÄLLER 1 NOVEMBER TILL 30 JANUARI, särskilt julschema v.51-v.1
Gäller med reservation för eventuella ändringar

OBS!

SÄRSKILT SCHEMA
GÄLLER UNDER
JUL & NYÅR

F&S Kvarnen

Fredsgatan 25

ÖPPETTIDER

Observera att senaste
inpassering är 30
min före stängning

Måndag	07.00-21.30	Fredag	07.00-19.30
Tisdag	07.00-21.30	Lördag	09.30-17.00
Onsdag	06.30-21.30	Söndag	11.00-20.30
Torsdag	07.00-21.30		

Jympa GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
16.00 MEDEL	10.00 SENIOR F	07.00 MEDEL 45	10.15 MAMMA F	07.15 YOGA 1 B	09.45 YOGA 1 B	
17.00 BAS F	11.45 MEDEL	11.45 SKIVSTÅNG B	16.15 ENKEL F	10.00 SENIOR F	10.00 MEDEL	
17.00 SKIV SPIN 85 B	16.45 MEDEL	12.15 BAS 45 F	16.30 MEDEL	11.45 SKIVSTÅNG B		
17.30 STEP 1 B	17.00 YOGA 1 B	16.30 START gratis	17.00 YOGA 1 B	12.15 BAS 45 F		
18.00 MEDEL	17.45 BAS F	17.15 DANS	17.15 DANS AFRO	15.00 MEDEL		
18.00 CORE BOSU B	17.45 AEROBICS 1 B	17.45 STEP DANS B	17.30 AEROB DANS B	16.45 SKIV/KOND 70 B		17.30 SKIVSTÅNG B
18.30 SKIVSTÅNG B	18.15 CORE B	18.15 MEDEL	18.15 MEDEL	17.00 INTENSIV		18.00 MEDEL
19.00 INTENSIV	19.00 MEDEL	19.00 SKIV/KOND 70 B	18.15 JUNIOR F			18.30 YOGA 1 B
19.15 YOGA 2 90 B	19.00 STATION 70 B	19.30 SKIV SPIN 85 B	18.45 STATION 70 B			

Spinning GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
		07.00 MEDEL 45			10.30 PULS	
		15.30 MEDEL	11.45 BAS F			
16.30 MEDEL	16.30 MEDEL	16.45 PULS		15.00 MEDEL		
17.00 SKIV SPIN 85	17.45 PULS	18.00 BAS F	17.30 PULS	16.15 PULS		18.00 MEDEL
18.30 MEDEL	18.45 MEDEL 70	19.00 MEDEL	18.30 INTENSIV			19.00 MEDEL
19.45 PULS/INTER		19.30 SKIV SPIN 85	19.30 MEDEL			

Cirkelgym GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 SENIOR F						

PASSINFORMATION

Siffrorna efter passet anger passets totala längd i minuter.
Då inget annat anges är passet 55 minuter.

B = Bokningsbart pass
F = Friskiskortet gäller

BOKA PASS

Spinning, Cirkelgym och Indoor Walking:
Samtliga pass är bokningsbara

Jympa och övrig gruppträning:
Bokningsbara pass markerade med "B".
Övriga pass har enbart drop-in-platser.

Mer information om bokningsreglerna och hur du bokar ett pass
finns på vår hemsida, friskissvettis.se/orebro

F&S Öster

Hagmarksgatan 56

ÖPPETTIDER

Observera att senaste
inpassering är 30
min före stängning

Måndag	09.00-21.30	Fredag	09.00-18.00
Tisdag	11.30-21.30	Lördag	09.30-17.00
Onsdag	09.00-21.30	Söndag	11.00-20.30
Torsdag	11.30-21.30		

Jympa GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.45 BAS F	16.15 MEDEL	16.30 MEDEL	11.45 MEDEL	16.00 MEDEL	10.00 HOPPIS&SKUTTIS F	16.30 PULS/BAS F
16.30 BAS B	17.00 SKIV/KOND 70 B	17.00 BRÅDA/MEDEL B	17.00 MEDEL	16.30 KI BOX 1 75 B	10.00 KNATTE F	17.00 MEDEL
17.00 MEDEL	17.30 MEDEL	18.00 ÖPPNADÖRRAR F	17.15 BAS F		11.00 KI BOX 1 75 B	17.45 STATION 70 B
17.30 SKIV/KOND 70 B	18.15 STEP 1 B	18.15 KI BOX 1 75 B	18.00 INTENSIV		15.30 MEDEL	
18.45 KI BOX 1 75 B	18.30 DANS	19.00 MEDEL	18.15 STEP 1 B			
19.00 MEDEL	19.15 KI BOX 2 75 B		19.00 MEDEL			
			19.15 SKIVSTÅNG B			

Spinning GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
					10.00 MEDEL	
	11.45 MEDEL			11.45 MEDEL		
16.45 BAS F			16.30 MEDEL	16.30 MEDEL		
17.45 INTENSIV	17.30 START gratis	17.15 MEDEL	17.45 BAS F			17.00 MEDEL
19.00 MEDEL 70	18.45 MEDEL	18.30 MEDEL	19.00 MEDEL			

Cirkelgym GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	17.00 CIRKELGYM		17.30 CIRKELGYM 75	17.00 CIRKELGYM		17.30 CIRKELGYM
18.00 CIRKELGYM	18.30 CIRKELGYM	18.00 CIRKELGYM				

Indoor Walking GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00 MEDEL	17.00 MEDEL	17.00 MEDEL	17.00 BAS F	16.30 MEDEL		17.30 MEDEL
18.30 MEDEL	18.30 BAS F	18.30 MEDEL	18.30 MEDEL			

I3 Grenadjärstaden

Bollhallen

Jympa GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.30 MEDEL		18.00 MEDEL				

GRUPPTRÄNING

JYMPA

AEROBICS Ös och flyt med stegkombinationer.

BAS Rejält utan hopp.

BRÅDA – Jympa på bråda, kondition, styrka och rörlighet.

CORE Funktionell träning med fokus på bästabilitet.

CORE BOSU Corepass med redskapet bosu.

DANS - Enkla steg med känsla, attityd och karaktär.

DANS AFRO Steg och rytm med inspiration från afrikansk dans.

ENKEL Jympa för dig som har en utvecklingsstörning, ger styrka och rörelseglädje i mysig gemenskap.

HOPPIS&SKUTTIS Lekfulla rörelser för barn och vuxna tillsammans, barnets ålder 2-4 år.

INTENSIV Tuff genomkörare för vältränade.

JUNIOR Ös för dig som är i åldern 7-10 år.

KNATTE Kul och bus för barn från 5-7 år, utan vuxna.

KI BOX Tufft och kul med handskar och mitsar.

MAMMA Kom igång efter graviditeten. Ta med din bebis under passet.

MEDEL Högre tempo, en del hopp.

SENIOR Mjuk jympa för äldre, extra rörlighet, inga hopp.

SKIVSTÅNG Styrketräning i grupp.

SKIVSTÅNG KONDITION Styrka med rejäl konditionsdel.

SKIVSTÅNGSPIN Kombipass med styrka och kondition.

START Mjuk jympa för dig som ska komma igång med träningen.

STATION Jympa med styrkestationer och konditionsträning.

STEP Stegkombinationer med bråda.

YOGA Lugnt och meditativt.

ÖPPNA DÖRRAR Jympa för funktionshindrade.

SPINNING

Spinning är effektiv konditionsträning på cykel, inomhus i grupp. Välj nivå som passar dig.

START Lättare än bas, för dig som vill komma igång.

BAS Rejält, med lägre intensitet.

MEDEL Rejäl konditionsträning.

INTENSIV Tufft och nära maxpuls för dig som är vältränad.

SKIVSTÅNGSPIN Kombipass med styrka och kondition.

PULS Följ din ansträngningsgrad med hjälp av pulsband. På medelnivå.

CIRKELGYM

I Cirkelgym styrketränar vi i grupp under ledning av en instruktör. Det är en träningsform som passar sig utmärkt för träning av uthållig styrka. Passet är uppbyggt av olika stationer och de flesta består av gymmaskiner som är speciellt anpassade för den här typen av träning, men även andra typer av stationer och redskap förekommer.
Finns även anpassat för Seniorer.

INDOOR WALKING

Indoor Walking är en enkel konditionsträning som alla kan vara med på. Kliv bara upp på "Walkern", greppa styret och börja gå! Hela kroppen engageras och du blir skönt svettig. Belastningen styr du med en liten ratt, vilket gör träningen precis så lättisam eller tuff som du önskar.

Indoor Walking finns på bas och medelnivå.

GYM

Gymträning är individuell styrketräning med maskiner

och fria vikter. I vårt härliga gym kan du träna styrka på alla nivåer; från rehabilitering till mer utmanande styrketräning.

GYMINSTRUKTION

Gyminstruktörer finns på gymmet fasta tider varje vecka, du bokar upp dig för en tid hos dem i receptionen. Du måste ha giltigt träningskort för gymmet. Bokning kan ske via receptionen på Kvarnen/Öster, eller via telefon. Avbokning måste göras senast 3 timmar innan bokad instruktionstid, annars blir du debiterad 100 kr. Avbokning kan göras på Kvarnen/Öster eller via telefon.

ÅLDERSGRÄNS

Åldersgränsen för att träna på gymmet är från det år man fyller **16 år**. För personer under 18 år krävs målsmans godkännande för att köpa gymkort och börja träna hos oss. Rekommenderad åldersgräns för spinning, indoor walking, skivstång och cirkelgym är från det år man fyller 15 år.

MEDLEMSKAP

För att ditt träningskort ska vara giltigt måste du vara medlem i F&S Örebro och erlägga en medlemsavgift på 100 kr/år; denna avgift erläggs separat. För Engångsbiljetten och Prova-på-kort krävs ej medlemskap. Om du vill kan du lösa separat medlemskap för 100kr/år och få tillgång till våra medlemsförmåner samt betala medlemspris (50 kr) för engångsträning. Du har möjlighet att prova våra gratis Start-pass 3 gånger innan du löser ditt medlemskap.

TRÄNINGSKORT

TRÄNA GRUPP ger tillgång till all gruppträning: jympa, spinning, cirkelgym och indoor walking.

TRÄNA GYM ger fri tillgång till träning på gymmet.

TRÄNA ALLT ger tillgång till all gruppträning samt gym.

12 MÅNADER gäller 365 dagar och innefattar jul- och sommarperiod.

6 MÅNADER gäller från inköpsdatum och 6 månader framåt.

3 MÅNADER gäller från inköpsdatum och 3 månader framåt.

KLIPPKORT gäller all träning i mån av plats.

GYMKORT DAGTID för dig som väljer att träna på gymmet dagtid, inpassering vardagar fram till 14.00 och helger fram till 12.00.

FRISKISKORTET omfattar Mammajympa, Cirkelgym/senior, Senior, Bas, Hoppis&Skuttis, Knatte, Junior, Enkel och Öppna dörrar, samt vissa tider på gymmet. För mer information om Friskiskortets omfattning, se vår hemsida eller kontakta vår reception.

Samtliga kort ger tillgång till våra uteaktiviteter.

Kortpriser

Gäller fr.o.m. 1 november 2010

För att köpa kort krävs att du är medlem

TRÄNINGSKORT månads/årskort

ORDINARIE PRIS	3 mån	6 mån	12 mån	Autogiro endast årskort
Träna grupp	900:-	1400:-	2000:-	175:-/mån
Träna gym	900:-	1400:-	2000:-	175:-/mån
Träna allt	1100:-	1650:-	2500:-	220:-/mån
Träna gym dagtid	490:-	760:-	1200:-	110:-/mån

Inpassering vard. före 14.00 och helg före 12.00

STUD/UNGDOM (-20%)

Träna grupp	720:-	1120:-	1600:-	145:-/mån
Träna gym	720:-	1120:-	1600:-	145:-/mån
Träna allt	880:-	1320:-	2000:-	180:-/mån

FÖRETAGSAVTAL (-10%)

Träna grupp	—	1260:-	1800:-	160:-/mån
Träna gym	—	1260:-	1800:-	160:-/mån
Träna allt	—	1485:-	2250:-	200:-/mån

ÖVRIGA KORT

Klippkort, 12 ggr 550:-

Friskiskort, 20 gånger 400:-

Prova-på-kort 150:-

Med detta kort kan du prova tre gånger på valfri aktivitet kostnaden dras av när du köper 3-mån-, 6-mån-, 12-mån-kort.

Medlemskap per kalenderår 100:-

ENGÅNGSPRISER

Gruppträning/Gym/UTE 70:-

Hoppis&Skuttis/Junior/Knatte/Enkel/Öppna dörrar 30:-

Motionär med "fel" korttyp 50:-

FULL FART PÅ SATELLIT

Trick or treat?



Det var med skräckblandad förtjusning trogna och förväntansfulla motionärer samlades i militär anläggningens nersläckta gamla gymnastiksal. Undrande viskningar hördes om vad som egentligen var på gång denna dunkla kväll i början av november.

Prick klockan 18.00 bultade det på dörren och ledarna stack in sina för kvällen oigenkännliga huvuden och ropade... Just det!

– Trick or treat? Spökpasset bjöd till en början mest på trick, med musik och stegkombinationer i skräckens tecken. Godiset kom fram till stretchen, ackompanjerat av de något mer stillsamma vampyrlåtarna. En kväll vi sent skall glömma! ●



RUGGIGT KUL. Inget blod flöt men väl sminket, efter Maria och Saras Halloweenjympa.

Sista passet

PÅ EYRA

Det var med visst vemod som 120 trogna motionärer samlades för ett sista pass efter tjugosju terminers jympa i den gamla bollhallen på Eyrabadet. Flera fantastiska Eyraledare ledde finalpasset.

De outhärliga passvärdarna fick chansen att stå i mitten och leda en låt påhejade av en rutinerad ledare. Även om gänget trivts bra på Eyra så vilade inga sorgar över att flytta till Friskis&Svettis nya, fina lokal Öster. Efter passet skålades det i Festis, clementiner och blodsockerhöjande godis bjöds. ●



TOTAL UPPSLUTNING. Ledarna Helen, Eva och Thomas ledde finalpasset och ALLA var där!



SCHLAGER?
HÄRDROCK?
VILKET ÄR DITT
ÖNSKEPASS?

ÖNSKEPASSET TIPSA OSS!

Då och då snickrar ledarna ihop temapass och de brukar vara väldigt uppskattade.

VILKET ÄR DITT ÖNSKEPASS?

Skriv ner dina idéer och maila till oss. helena@orebro.friskissvettis.se.

Det bästa förslaget blir verklighet!

DAGS ATT KÖPA NYTT KORT?

UTNYTTJA VÅRT INTERNET-
ERBJUDANDE

GÄLLER 1 DEC -31 JAN:

ÅRSKORT
TRÄNA ALLT
2300:-

(ORD PRIS 2500:-)

(MEDLEMSKAP TILLKOMMER
100-/ÅR)

TEXT: HELENA TRANQUIST. FOTO: LASSE HALMÉN, EYRA, YLVA BLIXT, HALLOWEEN, GREGERTALLRÖTH, LARS-ÅKE OCH TOMTE

IF FRISKIS&SVETTIS ÖREBRO Adress Fredsgatan 25, 703 62 Örebro Telefon 019-182600 E-post info@orebro.friskissvettis.se Hemsida friskissvettis.se/orebro

Öppettider Jul & nyår

OBS! Särskilt
träningsschema
gäller och kommer
att annonseras på
hemsida och i våra
lokaler...

VÄLKOMMEN!

F&S Kvarnen Fredsgatan 25

Måndag 20/12	07.00-21.30	
Tisdag 21/12	07.00-21.30	
Onsdag 22/12	07.00-21.30	
Torsdag 23/12	07.00-19.00	
Freitag 24/12	STÄNGT	julafton
Lördag 25/12	11.00-17.00	juldagen
Söndag 26/12	13.00-20.30	annandagen

Måndag 27/12	07.00-21.30	
Tisdag 28/12	07.00-21.30	
Onsdag 29/12	07.00-21.30	
Torsdag 30/12	07.00-21.30	
Freitag 31/12	09.00-15.00	nyårsafton
Lördag 1/1	STÄNGT	nyårsdagen
Söndag 2/1	11.00-20.30	

Måndag 3/1	07.00-21.30	
Tisdag 4/1	07.00-21.30	
Onsdag 5/1	09.00-17.00	trettond. afton
Torsdag 6/1	11.00-20.30	trettondagen
Freitag 7/1	07.00-19.30	
Lördag 8/1	09.30-17.00	
Söndag 9/1	11.00-20.30	

F&S Öster Hagmarksgatan 56

Måndag 20/12	09.00-21.30	
Tisdag 21/12	11.30-21.30	
Onsdag 22/12	09.00-21.30	
Torsdag 23/12	11.30-18.00	
Freitag 24/12	09.30-11.30	julafton
Lördag 25/12	STÄNGT	juldagen
Söndag 26/12	STÄNGT	annandagen

Måndag 27/12	09.00-21.30	
Tisdag 28/12	11.30-21.30	
Onsdag 29/12	09.00-21.30	
Torsdag 30/12	11.30-21.30	
Freitag 31/12	STÄNGT	nyårsafton
Lördag 1/1	STÄNGT	nyårsdagen
Söndag 2/1	11.00-20.30	

Måndag 3/1	09.00-21.30	
Tisdag 4/1	11.30-21.30	
Onsdag 5/1	STÄNGT	trettond. afton
Torsdag 6/1	STÄNGT	trettondagen
Freitag 7/1	09.00-18.00	
Lördag 8/1	09.30-17.00	
Söndag 9/1	11.00-20.30	

