

Södertälje

**TRETTON ÅR?
VÄLKOMMEN IN I
GYMMET. NU SÅN-
KER VI ÅLDERS-
GRÄNSEN.**
Läs mer på sid. 8



Det är roligare tillsammans

Att räna är roligt, att träna tillsammans är roligare. Läs om vad om vad träningen tillsammans betyder för Lennart och Monica. **SID 2**

Dansa dig i form.

Släpp alla dina hämningar, skaka rumpan och ge dig hän till musiken. Danspasset är här, med tre pass i veckan - det är bara att hänga på. **SID 4**

TRÄNINGSGLÄDJE

Ann Perrakoski är tillbaka på jympagolvet, nu som dansledare. Fylld av energi och attityd kommer hon och de andra dansledarna bjuda på tre svettiga och medryckande pass per vecka.

VÄLKOMMEN

Modiga människor



Modiga människor är det bästa jag vet. Det får i gång mig. Och jag är omringad av modiga människor. Det är motionärer som tar sig tillbaka till jympagolvet efter sjukdom och skada, pensionärer som vågar ta steget in till gymmet och växer som individer, skolungdomar som aldrig varit hos oss som frågar sig fram och vågar testa sina träningskunskaper.

DESSUTOM FINNS DET CIRKA hundra enormt modiga funktionärer i vår förening. Dessa ställer sig mitt på jympagolvet eller bakom receptionsdisken varje vecka och bemöter oss alla efter bästa förmåga. De gör det helt ideellt, minst en gång per vecka. Modigt!

Under hösten tog ytterligare sjutton personer modet till sig och gick på ledaruttagning. Elva stycken klarade de hårda kraven och kommer nu starta sina funkisuppsdrag i föreningen. I vår går de sina utbildningar som består av två steg på 4-5 dagar vardera och till hösten 2011 träffar vi dem på jympagolvet, i gymmet eller på cykeln.

I DETTA NUMMER AV VÅRA Egna sidor kan du läsa om just modiga funktionärer som antar utmaningar i form av nya intensiteter. Du får även läsa om modiga motionärer. Lennart och Monica Nyqvist utmanar sig själva genom att träna tillsammans och testa nya träningsformer. Läs och inspireras!

Slutligen kan du också läsa, inspireras och lockas av våra nyheter i vår: Dans, SkivstångSpin och gymmet som nu är öppet för dig som fyllt 13 år eller mer.

Varmt välkommen till oss! ●

HANNA BATA, verksamhetschef
hanna@sodertalje.friskissvettis.se

GET INTO THE GROOVE

- Jag älskar rytmer av alla de slag. Latino, afro, disco, pop, orientaliskt. Och det kommer märkas i mitt pass, säger Ann Perrakoski en av ledarna som kommer leda den nya intensiteten Dans på Friskis&Svettis Södertälje.

Dansspasset sätts rytmer känns i hela kroppen. Det går bara inte att stå still eller låta bli att ryckas med av musiken och rörelserna. Svettigt, glädjefullt och medryckande. Dansspasset är fritt, lekfullt och utan några som helst krav på exakthet.

Här blandas disco, funk, jazz, latino, rock och swing, det varierar beroende på vilken ledare som leder. De väljer själva de dansstilar som ligger dem närmast om hjärtat och bygger passet utifrån sina egna naturliga rytmer.

PRECIS SOM PÅ JYMPAN så är det bara att härma och hänga på, rörelserna är enkla men med mycket känsla och attityd. Gillar du att showa så gillar du garanterat dansspasset, det är bara att snöra på sig skorna och rocka loss.

Vältränad eller inte, alla kan vara med och göra dansspasset till sitt eget. Precis som på dansgolvet. Och precis som på dansgolvet så går man garanterat därifrån svettigt och genomarbetad, träningen kommer liksom på köpet.

ANN PERRAKOSKI, nygammal ledare i föreningen, har hon bland annat dansat både Bollywood dans och vet för att guida motionärer genom ett med ryckande

ÄNTLIGEN HAR DANSPASSET letat sig in i Friskis&Svettis Södertäljes utbud. Från och med vårterminens start kommer det att bjudas på hela tre pass i veckan med olika ledare och med helt olika karaktärer.

- Jag har alltid gillat dans och höll på mycket med jazzdans som yngre. När frågan kom upp om att leda dans så kände jag att det var en ny utmaning som passade perfekt just nu. Jag gillar glädjen i dansspasset och utmaningen i att hitta uttrycket de olika stilarna i kroppen. Jag är inte rädd för att bjuda på mig själv och det får man i ett danspass, säger Mailn Sollert, en av de tre dansledarna i föreningen.

PÅ ANN PERRAKOSKI, som varit tjänstledig en period från ledaruppdraget på Friskis&Svettis, går det inte att ta miste på nytändningen dansspasset ger henne. Hon kommer, precis som de andra två



I HUVUDET PÅ EN LEDARE

DANSLEDARNA BERÄTTAR



MALIN SOLLERT, torsdagar kl. 19.15.
- Mitt pass innehåller mycket glädje och attityd! Det ska vara roligt och du ska lämna hallen svettig och med ett stort leende på läpparna.



KAREN MARIE ELVSTRÖM, måndagar kl. 20.00
- Frank Sinatras jazz och discomusiken gör mig glad och jag kör på. Men när latinorytterna drar igång kommer det sensuella fram och sätter mina höfter i rotation och svängning.



ANN PERRAKOSKI, lördagar kl. 11.00
- Mitt pass kommer absolut att ha orientalska influenser, men även inslag av latino och afro. Man vet aldrig vad som kommer att hända.

VISSTE DU ATT...

→ Dansen har varit en viktig del av människans liv ända sedan stenåldern, dansen är ett sätt att umgås, tillbe gudar och fira högtider och segrar.

→ Dans ökar blodgenomströmningen i kroppen och ger en ökad bentäthet. Dans rekommenderas vid en rad olika sjukdomstillstånd, som till exempel artros, klimakteriebesvär, hjärtrytmrubbningar, diabetes och benskörhet.

→ När vi dansar så minskar halterna av stresshormon och endorfiner frigörs som stimulerar psyket.



EVA RAMVALL
SKIVSTÅNGSLEDARE

Jag tröttnar aldrig på det här

Eva Ramvall började på Friskis&Svettis som motionär för över 15 år sen. Hon blev kvar och utbildade sig till ledare i föreningen. Då ledde hon junior, nu leder hon en av de tuffaste intesiteterna på Friskis&Svettis: Skivstång intervall (tidigare kondition).

Hur hamnade du på Friskis&Svettis?

- Jag hade problem med en stel bröstrygg och började därför träna på Friskis&Svettis. Efter ett tag kände jag att jag mådde bättre och blev rörligare. Dessutom tyckte jag att det var kul. Så, jag blev kvar. Tror det är ungefär 16-17 år sen.

Vad fick dig att fastna för skivstång?

- När jag ledde junior tränade jag själv parallellt på Skivstångspassen. Jag kände att det var en intensitet som passade mig snarare än junior eller vanlig jympa. Det är enkelt, rakt och det går att göra så tungt som man själv vill.

Hur stark skulle du säga att du själv är?

- Jag skulle nog säga en bit över medel.

Vad gör du när du inte leder skivstång?

- Förutom träningen så har vi en segelbåt som jag gärna använder. Något annat jag uppskattar är också att sitta i skogen och vänta på att ett fyrfota djur ska komma förbi som jag kan skjuta.

Namn: Eva Ramvall **Ålder:** 45 **Bor:** Mariekäll **Familj:** Man och två barn (17 & 15 år) **Gör:** Produktchef på DeLaval (utvecklar och tillverkar utrustning för mjölkkor) **Gör på F&S:** Leder skivstång kondition och ledaruppföljare **Tränar:** Skivstång, längskidåkning, löpning/orientering, badminton och jympa ibland **Favoritmuskel:** muskeln som är svagast (för närvarande axlar)



har dansen och rytmen i blodet. Under året som gått magdans. Men nu tar hon plats i mitten på jympagol och allsidigt danspass.

dansledarna, bjuda på sina favoriter under sitt danspass.

För den tredje ledaren i gänget, Karen Marie Elvström, handlar det inte bara om att hålla rytmen, träna kroppen och hålla sig i form.

- Det handlar om att släppa taget och låta musiken ta plats i kroppen. Genom dans så flödar energin ut i hela din kropp och kroppen expanderar ut i rummet, beskriver Karen Marie Elvström.

SÅ PÅ MED JYMPAKLÄDERNA och värm upp höfterna, för från och med den 17 januari kör de tre dansledarna igång med sina pass på Friskis&Svettis Södertälje. ●

TOVE JOHANSSON, TEXT
DAVID HÖRNEDAL, FOTO

Det är roligare tillsammans

Spincyklarna görs redo, vattenflaskor och handdukar plockas fram. Upp på sadeln och sedan är pedalerna i full gång. Lennart och Monica Nyqvist tränar nästan alltid tillsammans och spinning är ett naturligt inslag i vardagen.

När Friskis&Svettis Södertälje flyttade in i lokalerna i Weda för 15 år sedan, stod Monica Nyqvist redo att börja träna på Friskis&Svettis. I grund och botten är Monica en jympamänniska, men återfinns nu allt oftare i spinningsalen. Sedan 2007 då gymmet öppnade, är även hennes man Lennart, en flitig motionär i lokalerna.

TILLSAMMANS TRÄNAR DE nu ihop. Främst är det spinning de tränar tillsammans.

- Efter första spinpasset var jag fast. Direkt efteråt gick jag och köpte mig ett par riktiga spiningskor, berättar Lennart Nyqvist.

SEDAN DEN DAGEN har de fortsatt gå på Friskis&Svettis och spinning ihop. När det ska variera sin träning och träna något annat än spinning föredrar Monica jympan medan Lennart föredrar gymmet.

MEN SÅ I HÖSTAS ändrades deras träningsvanor. Friskis&Svettis Södertälje utlyste en tävling som pågått under hela hösten. Tävlingen gick ut på att variera sin träning maximalt genom att testa föreningens alla olika typer av



ATT TRÄNA TILLSAMMANS är en viktig del av Lennart och Monica Nyqvist liv. - I och med att vi tränar tillsammans får vi även mer tid och fler upplevelser tillsammans, säger Monica Nyqvist.

träning.

Monica och Lennart var förstås inte sena att hänga med i tävlingen och sedan dess har det blivit mycket mer variation i deras träning.

- Det är så lätt att träna ensidigt, vi är alla vanemänniskor, säger Monica Nyqvist.

- Man måste prova på för att veta om det är något för en och vad det handlar om. Tävlingen har gjort att vi har blivit peppade till att testa lite nya träningsformer, fortsätter Lennart Nyqvist.

FÖR MONICA OCH LENNART är träningen så mycket mer än just bara träning, det är en livsstil.

- Kroppen är en motor man vill ska hålla och då måste man underhålla den, beskriver Monica Nyqvist.



Namn: Lennart Nyqvist. **Ålder:** 63 år
Favoritmuskel: Triceps



Namn: Monica Nyqvist. **Ålder:** 58 år
Favoritmuskel: Hjärnmuskeln

På sommaren kompletterar de gärna sin inomhusträning med både segling och cykling.

- Och i och med att vi tränar tillsammans så får vi så mycket mer tid och även upplevelser tillsammans som vi annars inte skulle ha fått, säger Monica Nyqvist.

I LOKALEN ÄR NU SPINPASSET strax slut, musiken lugnar sig och tempot på pedalerna avstannar. När stretchingen är avslutad torkar de svetten från pannan och dricker några klunkar vatten. På läpparna har de ett leende och ser enormt belåtna ut. Starka och pigga efter ett hårt spinpass ska det nu bli skönt med en dusch. ●

REBECCA SUNDHOLM, TEXT
DAVID HÖRNEDAL, FOTO



Midvinterjogg

Den traditionsenliga Midvinterjoggen går av stapeln på årets längsta natt! Efteråt bjuder vi på pepparkakor och värmande glögg. Vi avslutar också året med en lika traditionsenlig Nyårsjogg, fredagen den 31 dec kl. 10:00 - årets sista utepass! Glöggen byts mot Pommac.

NÄR: Tisdag 21 dec kl. 18.00 samt fredag 31 dec kl. 10.00
SAMLING: i F&S entré
LEDARE: David



Julkappstips

Ge brorsan en stark kropp, syrran lite träningsvärk, mormor mer rörlighet och pappa lite svett. Eller varför inte ge morsan lite avkoppling på Yogan?

Köp ett presentkort på valfri valör i receptionen på Friskis&Svettis!

SCHEMA jul & nyår

med reservation för ändringar. Håll dig uppdaterad på vår hemsida för eventuella ändringar: friskissvettis.se/sodertalje.

BARNTILLÄTNA PASS: alla rena medel och baspass (inkl. jul- och nyårsjympan) är barentillättna från 7 år tillsammans med vuxen.

	= STORA HALLEN På pass markerade med ✓ kan plats förbokas
	= SPINSALEN (förbokas)
	= LILLA HALLEN (förbokas)

v.51 (20 -26 dec)

MÅNDAG 07.00-21.30	TISDAG 07.00-21.30	ONSDAG 07.00-21.30	TORSDAG 9.30-20.00	FREDAG 9.30-13.00	LÖRDAG 9.30-13.00	SÖNDAG 9.30-13.00
16.00 Senior	18.00 Sty medel	17.30 Medel	17.00 Medel	10.00 Juljympan	10.00 Medel	10.00 Bas
17.00 Medel	19.00 Yoga ✓	18.30 Cirkelfys ✓	18.00 Spin med 75	10.00 Julspin	10.00 Spin medel	10.00 Spin bas
17.30 Spin med 75	19.00 Spin medel	19.30 Spin bas				
19.00 Core	19.30 Skivst kond					

v.52 (27 dec-2 jan)

MÅNDAG 9.30-20.00	TISDAG 9.30-20.00	ONSDAG 9.30-20.00	TORSDAG 9.30-20.00	FREDAG 9.30-13.00	LÖRDAG 9.30-13.00	SÖNDAG 9.30-13.00
10.00 Bas	10.00 Medel	10.00 Bas	10.00 Medel	10.00 Nyårsjympan		10.00 Medel
10.00 Spin med 75	18.00 Puls medel	17.30 Medel	17.00 Sty medel	10.00 Nyårsjympan		10.00 Spin bas
16.00 Senior	18.00 Yoga	18.30 Cirkelfys ✓	17.30 Skivstång 75			
17.00 Sty medel	18.00 Spin medel	18.30 Spin bas	18.00 Spin medel			
17.30 Spin med 75			18.00 Bas			
18.00 Core						

**ÖPPET
VARJE
DAG
I JUL
& NYÅR**

v.1 (3-9 januari)

MÅNDAG 9.30-20.00	TISDAG 9.30-20.00	ONSDAG 9.30-20.00	TORSDAG 9.30-20.00	FREDAG 9.30-20.00	LÖRDAG 9.30-13.00	SÖNDAG 9.30-13.00
10.00 Bas	10.00 Medel	10.00 Bas	10.00 Medel		10.00 Bas	10.00 Sty medel
10.00 Spin bas	18.00 Puls medel	17.30 Medel	10.00 Spin bas		10.00 Spin bas	10.00 Spin med 75
16.00 Senior	18.00 Yoga	18.30 Cirkelfys ✓	17.00 Sty medel	17.00 Medel		
17.00 Medel	18.00 Spin med 75	18.30 Spin bas	18.00 Bas	17.00 Spin bas		
17.30 Spin medel			18.00 Spin bas			
18.00 Skivst kond						
18.00 Core						

v.2 (10-16 januari)

MÅNDAG 07.00-21.30	TISDAG 07.00-21.30	ONSDAG 07.00-21.30	TORSDAG 07.00-21.30	FREDAG 07.00-20.00	LÖRDAG 9.30-18.00	SÖNDAG 9.30-20.30
16.00 Senior	17.45 Skivstång 75	17.30 Medel	17.00 Sty medel	17.00 Medel	10.00 Bas	10.00 Dans
17.00 Sty medel	18.00 Yoga ✓	18.30 Cirkelfys ✓	18.00 Bas	17.00 Spin bas	10.00 Spin med 75	10.00 Spin bas
17.30 Spin med 75	19.00 Spin medel	19.30 Spin bas	18.00 Spin medel			
19.00 Core	19.15 Puls medel		18.00 Skivst kond			

FRÅGOR&SVAR

Jag tycker musiken skulle vara högre på jympapassen.

Svar: Vi har vårt fantastiska "ljuddöra" på väggen som ledstjärna. Detta öra hjälper ledaren att anpassa volymen till rätt nivå.

Jag tycker det är för få toaletter. Kan ni ordna några till?

Svar: Just nu har vi inga möjligheter att ordna fler på grund av utrymmesskäl.

Jag skulle vilja veta hur man kommer i kontakt med styrelsen. Kan ni inte lägga ut mailadresser till styrelsen på hemsidan?

Svar: Under fliken "Om oss" hittar du styrelsemedlemmarna och kan där

klicka för att maila ordförande Göran Eriksson.

Jag skulle vilja ha en boxesäck i gymmet. Kan ni fixa det?

Svar: Boxesäck har vi testat på flera olika ställen men har än så länge inte

hittat den optimala platsen att ha den.

Jag tycker F&S Södertälje borde ta in fler träningsformer. När kommer det något nytt?

Svar: Det kommer nytt hela tiden. Nytt för oss varen

2011 är Dans och SkivstångSpin. Nya träningsformer utvecklas kontinuerligt. Innan vi kan rocka loss med något nytt behöver det gå genom "nälsögat" F&S Riks för att sedan distribueras ut till alla F&S-föreningar.



Schema gruppträning

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
		11.30 Rygg 45	BARNPASSNING KL. 11-13		10.00 Medel ☺ 10.00 Spin medel/bas	
	17.00 Spin start	16.30 Junior	16.00 Senior	16.30 Core	11.00 Dans	
16.00 Senior	17.00 Styrka medel	17.30 Medel ☺	17.00 Styrka medel	17.00 Spin medel/bas	15.00 Junior	15.30 Familj
17.00 Medel ☺	17.30 Skivstång Spin 75	18.00 Spin medel	17.45 Skivstång 75	17.30 Medel ☺	16.00 Jympa/gäst	17.00 Cirkelfys ✓
17.30 Spin medel 75	18.00 Jogga	18.30 Core bosu	18.00 Spin medel 75			18.00 Medel ☺
17.30 Skivstång	18.00 Stav cross	18.30 Bas ☺	18.00 Bas ☺			19.00 Skivstång intervall 75
18.00 Puls bas	18.00 Puls medel	19.30 Spin bas	18.00 Stav cross			18.30 Spin bas
19.00 Spin bas	18.30 Yoga	19.30 Cirkelfys ✓	19.15 Dans			19.15 Yoga ✓
19.00 Core	19.00 Spin medel		19.30 Spin medel			
20.00 Dans	19.00 Bas ☺					

SPIN START
endast under v.3-6

Häng med på **HEMSIDAN**
Där hittar du uppdateringar, nyheter, ledare och mycket mer.

- = STORA HALLEN (på pass markerade med ✓ kan plats förbokas)
- = SPINSALEN (förbokas)
- = LILLA HALLEN (förbokas)
- = UTE

BARTILLÅTET ☺

Här får barnen (7-12 år) hänga med dig på "vuxenjympa", gratis. Barnen behöver vara medlemmar.

FÖRBOKA PASS

genom att logga in på vår hemsida, friskis&svettis.se/sodertalje, under fliken "Boka pass". Särskilda bokningsregler gäller, du hittar även dem under "Boka pass" på hemsidan. Pass kan även bokas via receptionen.

FRISKIS&SVETTIS ÄR EN IDEELL FÖRENING.

- Träningskortet är personligt.
- Träningskortet gäller på Friskis&Svettis Södertäljes träningspass och gym.
- Medlemskapet gäller kalenderårsvis och kostar 100 kr/år.
- Förkortat träningskort ersätts med en kostnad av 75 kr.

→ Som medlem är du under träning försäkrad i försäkringsbolaget IF. → IF Friskis&Svettis Södertälje 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-, pensions- och studeranderabatt gäller att du kan uppvisa giltig legitimation och studerandeintyg.
- Ändringar i schema kan förekomma.
- Ytterskor ute - inneskor inne! Ställ dina ytterskor på skohyllorna. eller ta dem med in till träningen - i en väska/skopåse.

Gym

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00-21.30	07.00-21.30	07.00-21.30	07.00-21.30	07.00-20.00	09.30-18.00	09.30-20.30

Priser

NYA PRISER from 1/1-11

Medlemskap 100 kr/kalenderår tillkommer.

VUXEN (18 år-65 år)

	12 MÅN	6 MÅN	1 MÅN
ALLKORT	3 100	1 900	530
JYMPA & gruppträning	1 700	1 100	295
SPIN	1 700	1 100	295
GYM	2 500	1 550	420
TVÅFÖRENINGSKORT	3 900	-	-
FYSS	550 kr (gäller 3 månader)		

UNGDOM/SENIOR/STUDERANDE

Ungdom 13-17 år. Senior 65 år och äldre. Studerande, mot uppvisande av giltigt CSN eller Mecenatkort.

	12 MÅN	6 MÅN	1 MÅN
ALLKORT	2 400	1 450	400
JYMPA & gruppträning	1 300	850	220
SPIN	1 300	850	220
GYM	1 900	1 200	320
TVÅFÖRENINGSKORT	3 900	-	-



TRÄNA UTE

Vår uteverksamhet ingår i ditt medlemskap och passar både nybörjaren och den vane. All uteverksamhet startar/slutar i våra lokaler på Wedavägen 18. Passen börjar med en mjuk uppvärmning och avslutas alltid med nedvarning och stretch.

JOGGING

Jogging är många absoluta träningsfavorit, som egen träningsform eller som komplement till annan träning. Fördelarna med att jogga i grupp är flera, t ex för dig som har svårt att komma igång. Eller för dig som trivs med tryggheten i en grupp.

CROSS STAV

Här kombineras stavgång och styrketräning i olika stationer. Vi använder redskap i naturen, men också stavarna som kan vara riktigt smarta till all möjlig träning. Vi växlar mellan stavgång och styrketräning, med fokus på kondition och utmaningar med intervaller, fartlek eller backe.

JYMPA

Ett jympapass inleds med cirka 10 minuters uppvärmning innan styrke- och konditionsdelen tar över i ca 25-30 minuter. Passen avslutas med nedvarning, stretch och avslappning i 10 minuter. Längden är alltid 55 minuter om inte annat anges. Åldersgräns: 13 år. Rena bas- och medelpass är barn tillåtna, från 7 år. Se rubriken Barn tillåtna pass.

BAS

Enkelt, lättillgängligt och härligt utan hopp. Bygger effektivt och skonsamt upp styrka och kondition. Perfekt både för nybörjare och vanejympare.

MEDEL

Originalen som fortfarande står sig. Passar dig som är ganska vältränad, gillar fart och en del hopp. Uppvärmning, styrka, kondition och rörlighet. Och rörelseglädje!

PULS

Fartigt med mycket kondition. Roligt och utmanande. Finns på bas- och medelnivå.

STYRKA

Ett pass med lite lägre tyngdpunkt och en lång styrketräningsdel.

RYGG

Ett pass anpassat för dig som mår bra av att ta extra hänsyn till rygg, bälmuskulatur och nacke. Barnpassning erbjuds i samband med detta pass.

DANS

NYHET!

Gillar du att showa så gillar du garanterat danspasset. Inga avancerade koreografier, bara härma, släppa loss och ha kul med mycket känsla, attityd och karaktär. Vältränad eller inte, alla kan vara med och göra danspasset till sitt eget.

SKIVSTÅNG

Styrketräning i grupp. Effektiv och kul träning med hjälp av skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner.

SKIVSTÅNG INTERVALL (tidigare Skivstång kondition) Passet är 75 minuter och vänder sig till dig som är vältränad och som vill komplettera. Intensitet och belastning ligger mellan medel och intensiv.

CORE

Funktionell träning med fokus på bålstabilitet. Du tränar utan redskap, det vill säga med kroppen som belastning och utgår från olika utgångsställningar både på golvet och stående.

CORE BOSU

Bosu är en "boll"/balansplatta i ett och samma redskap som kan användas från bägge hållen.

CIRKELFYS

Funktionell, sportig träning i stationer. Kul, funktionell och utmanande. Karaktären är fysträning, modellen är träning vid olika stationer. Betoningen ligger på uthållig styrka, men träningen är också pulshöjande.

YOGA

Vårt allra lugnaste pass. Här ligger fokus på andning, rörlighet och att bara uppleva.

SENIOR

Lugnt och behagligt. Mycket smidighets- och rörlighetsträning. Härlig musik.

FAMILJ

Rörelselek för barn från 2 till 6 år och deras föräldrar. Mormor, morfar, farmor, farfar är givetvis också välkomna. Barnen måste fyllt minst 2 år. Giltigt medlemskap för samtliga deltagare krävs.

JUNIOR

Fartfylld jympapass för killar och tjejer, 6-12 år. Kul och bra träning för hela kroppen.

BARN TILLÅTET

Alla rena bas- och medelpass är barn tillåtna. Här får barnen (7-12 år) hänga med dig på "vuxenjympa", gratis. Barnen behöver vara medlemmar.



SPINNING

Vi har 20 bekväma, stabila spincyklar som enkelt ställs in för att passa dig. Ta gärna med vattenflaska och handduk. För att få spinna behöver du vara minst 13 år (12 år med måslman) och över 145 cm. Passen är alltid 55 min där annat inte anges.

SPIN START (v. 3-6) **NYHET!**

Kom igång på kul och trivsamt sätt. Du som är ovan att träna, här kan du tryggt börja från grunden med rolig, enkel och skonsam konditionsträning. Passet är 40 minuter.

SPIN BAS

Effektiv, skön konditionsträning på basnivå. Passar dig som trivs med en lite mjukare ansträngningsnivå, eller dig som är ny på spinning.

SPIN MEDEL

Ett pass för dig som är ganska vältränad och kan grunderna för spincykling. Utmanande och kul. Finns även 75 min.

SKIVSTÅNGSPIN **NYHET!**

Ett kombipass, 75 minuter, med styrka och kondition. Styrka för armar, axlar, skuldror, mage, rygg och höfter följs av med konditionsträning med Spinning. Se mer under Skivstång respektive Spinning.

GYM

Att styrketräna hos oss är rörelseglädje! Det ska banne mig i första hand vara roligt att träna, annars orkar man inte hålla på i längden. Själva träningseffekten får du på köpet. Vi erbjuder fräscha maskiner, fria vikter och hantlar och en rejäl konditions/uppvärmningspark. Gyminstruktionstider hittar du i receptionen.

NYHET!

Åldersgräns: Från och med 17 januari 2011 får du som fyllt 13 år eller mer träna i gymmet. Särskilda regler gäller för 13-15 år, läs mer på friskisvettis.se/sodertalje

BARNPASSNING

Varje onsdag kl. 11-13 har du möjlighet att lämna ditt barn för barnpassning medan du tränar.

Barn mellan 0-10 år är välkomna. Vi leker, sover, busar, kryper, ritar och tittar på film.

Har du små barn som eventuellt behöver ammas eller dylikt så hämtar våra barnpassningsvårdare dig från träningen när det är dags.

Barnpassningen är kostnadsfri för dig som har ett giltigt träningskort.



När kommer leendet?



JUHA KAIHORANTA 39 år.
- När min dotter blir glad - då blir jag också det. När jag får en stor fisk när jag fiskar och när jag tränar, förstås.



PAULIINA RYDMAN 50 år.
- Efter mitt träningspass i gymmet. Då mår jag så bra.



JOHAN NYMAN 42 år.
- När jag vet att jag ska träna. När sen svetten börjar komma och jag kommer in i "flowet" - då njuter jag.



JESSICA JOHANSSON 22 år.
- När jag kommer hem och sätter mig i soffan efter träningen.



PETER LÖFQVIST 51 år.
- När jag tränat klart, då kan man inte annat än le, eller hur?



STIG JOHANSSON 63 år.
- Mitt leende kommer när jag kommer till Friskis&Svettis och kör igång med mitt ideella uppdrag. Annars kommer de av mina barnbarn som jag gärna umgås mycket med.



SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

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

FRISKISPRESSEN ÄR SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING Medlemstidningen Friskispresen som utkommer sex gånger per år.

FÖRSÄKRING Olycksfallsförsäkring som gäller alla träningstillfällen och för resa till och från träningen.

UTVECKLA DIN TRÄNING Träffa våra duktiga ledare och instruktörer. Fråga dem om träning!

TRÄNA VAD DU VILL Du betalar bara 50 kronor för en engångsträning på annan F&S-förening i Sverige.

VARA MED ATT PÅVERKA Delta på årsmötet - du har rösträtt.

FRISKIS&SVETTIS SÖDERTÄLJE bildades 1985 och har idag 3800 medlemmar. Vi erbjuder drygt 45 gruppträningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. F&S Södertälje har ca 100 ledare, instruktörer och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen. **VÄLKOMMEN TILL OSS!**



Välkomna trettonåringar

Från och med 17 januari kan du som fyllt 13 år träna vad du vill på Friskis&Svettis Södertälje - även gymna.

Läs mer om vad som gäller på friskissvettis.se/sodertalje

