



GE BORT
TRÄNING I
JULKLAPP



Livet utanför Friskis&Svettis

Tro't eller inte, men det finns faktiskt annat i livet än träning. Läs om två av Täbyföreningens ledare och deras liv utanför Friskis&Svettis. **SID 4**

Jul och vår- schema

Julen står för dörren. Snart går vi mot ljusare tider och uteliv. Vi har all träning du behöver för kommande året. **SID 6-7**

LASSE HEDIN.
En av alla Täbys duktiga ledare som här visar sig i en annan skepnad än vad vi är vana vid.

VÄLKOMMEN

Strategi för ett bättre liv



Vid årets slut och årets början kommer tankar till mig. Dels en reflexion över året som gått (allt fortare känns det som). Vad hände under året? Eller inte hände? Vad är jag speciellt nöjd med? Vad kan göras bättre? Jag har en inre strategi för ett bättre liv som jag försöker följa. Ett är självklart Carpe Diem – fånga dagen. Min hälsa spelar en stor roll. Hur skapar jag en god hälsa – självklart genom en hälsomedvetenhet där jag gjort olika hälsoval genom aktiva värderingar som gör mig nöjd med det liv jag lever. Den kanske största hälsofaktorn är hur jag trivs med min omgivning. Jag försöker i så hög grad som möjligt att umgås med familj, vänner och arbetskamrater som ger mig mycket energi och glädje. På samma sätt försöker jag undvika människor som tar energi av mig. Appropå energi – ett boktips: har du inte läst ”Nionde insikten” av James Readfield – gör det!

EN VIKTIG STRATEGI för ett bättre liv är fysisk träning. Under alla år som jag arbetat med hälsa och friskvård är det uppenbart tydligt hur fysisk aktivitet gagnar alla – både på individ-,grupp-, företags- och samhällsnivå. Här spelar Friskis&Svettis en stor roll med sina drygt 500 000 hälso-befrämjande individer som alla tillsammans gör en fantastisk folkhälsoinsats. Och i Täby har vi nu passerat 5000 medlemmar – och vi är folkhälsohjältar allihop!

DU SOM GÅR OCH TRÄNAR REGELBUNDET skapar egen hälsa och friskvård. Men framförallt ser du till att få mer kraft och energi än vad din vardag kräver av dig. Och då kan du göra så mycket mer – eller mindre. ●

God Jul & Gott Nytt Härligt Träningsår

PEER WEDING, verksamhetschef
Friskis&Svettis Täby



KVINNAN – EN LÅNGDISTANSARE

I vår välbesökta motionsgymnastik för seniorer dominerar kvinnorna totalt i antal.

Värför kan jag fråga mig. Egentligen är det de äldre männen som mest behöver träna sin kropp. Sett ur hälsosynpunkt alltså, allra främst för skyddet mot vår dominerande dödsorsak – hjärtkärlsjukdomarna. Där är det männen som är överlägset mest drabbade. Kvinnan lever längre, är tåligare och oftast även friskare. I en undersökning under 80-talet jämfördes bland annat uthållighet hos män och kvinnor:

ARMHÄVNINGAR Vid hård belastning vann mannen snabbt. Men när de stod på knä och bara behövde pressa upp överkroppen vann kvinnan. Hennes uthållighet vid låg belastning är nämligen högre än mannens.

KOLESTEROL Kvinnan är oftast mer nyfiken och intresserad av kosten och vill ha låg kolesterolhalt och de rätta fettsyorna. Trots att hon rent fysiologiskt berörs föga av detta. Men det hör man sällan talas om för alla stora undersökningar om riskerna med kolesterol är gjorda på yngre medelålders män.

Men i de små och mer sällsynta undersökningarna gjorda med vanliga friska kvinnor visar det sig att deras kolesterolvärden ofta är likvärdiga med vad väl tränade män uppvisar.

I vissa fall är till och med en otränad kvinnas goda kolesterol (HDL) i nivå med aktivt idrottande mäns. Därför anser många forskare att det är just detta som ligger bakom att ”det svaga könet” drabbas så lite av åderförkalkning och hjärtkärlsjukdom jämfört med mannen och lever fem år längre – även om de inte tränar!

Men jympan har andra fördelar också, som att det känns skönt och ger trevlig samvaro. Kanske förklarar det kvinnoöverskottet. ●

KJELL LINDQVIST
MEDICINSK SKRIBENT



I HUVUDET PÅ EN LEDARE



ZANNA HALLENSTÅL
JYMPALEDARE OCH GYM INSTRUKTÖR

Hej Zanna. Du har ett intressant arbete på Täby Friskola som samarbetar med Friskis&Svettis Täby. Kan du berätta mer om samarbetet?

- Gärna! För ett år sen inledde Friskis&Svettis och Täby friskola ett samarbete med F&S-jympan på schemat.
- Täby Friskola har utvecklat ett projekt "Sätt barn i rörelse" för, framför allt, de små barnen som deltar i F&S-jympa varje vecka. Det är cirka 400 barn som deltar, berättar Zanna.
- Birger Hultman VD, vurmar för att barn ska få en bra start i livet genom bland annat fysisk aktivitet. Det är en profileringsfråga för skolan.
- Täby Friskola bjöd in de omkringliggande förskolorna att prova F&S-jympa. Redan första gången kom 160 barn i åldrarna 3-5 år. Vi fick köra 2 pass i vår lilla lokal, säger Zanna.
- Så gott som alla elever från årskurs F6 till 3 jympar på 10 schemalagda pass per vecka. Cirka 400 barn får en härlig rörelseupplevelse.
- Träningen ger glada, välmående barn som utvecklar sin grovmotorik avsevärt. De lär sig mycket. Till och med musklerna på latin. Gluteus maximus är favoriten (stora sätesmuskeln) – kroppens största muskel. Barnen får också lära sig varför de blir varma och svettas. Sen går de hem och lär sina föräldrar – "Efter träningen är det viktigt att duscha eller bada! Och äta bra mat och sen vila", berättar barnen för sina föräldrar.

FRAMTIDEN FÖR PROJEKTET?

- Det har blivit ett stort lyft för verksamheten. Föräldrar och barn uppskattar det mycket och det kommer att fortsätta utvecklas, avslutar Zanna. ●

Namn: Zanna Hallenstål **Ålder:** 45 år **Bor:** I Täby
Familj: Maken Magnus, dottern Tove och sonen Sixten – alla engagerade i F&S Täby. Den andra sonen Hjalmar spelar piano, skriver musik och utbildar sig till kock.
Gör: Lärare på Täby Friskola med fokus att sätta barn i rörelse **Gör på F&S:** Jympaledare, gyminstruktör, Jympan/gruppträningansvarig, sitter med i F&S Täbys verksamhetsgrupp, sammankallande i valberedningen. Och mycket, mycket mer... **Tränar:** Nästan varje dag, mest jympa men också löpning cirka en mil (skönt, meditativt) samt tränar i gymmet **Favoritövning:** Armhävningar! **Favoritmuskelgrupp:** Armar

Du är medlem

–det är ditt gym– ta hand om det

TRIVSELREGLER

- För att själv vistas i gymmet ska du fylla 15 år under kalenderåret.
- Fyller du 13 år under kalenderåret kan du träna i målsmans sällskap. Ni ska båda ha giltiga kort. Du tränar alltid tillsammans vid varje övning. Både du och din målsman har genomgått en gemensam gyminstruktion.
- Gyminstruktion har företräde till maskinerna.
- Rena skor för inomhusträning ska användas i gymmet.
- I gymmet används rena träningskläder. Minst linne och shorts.
- Kör du långa träningspass med både cardio- och styrketräningsmoment och har hög svettfaktor, rekommenderar vi starkt ett ombyte under träningen.
- Ingen mat och dryck i gymmet. Vattenflaskor är tillåtna.
- Lämna plats i styrketräningsmaskinen mellan träningsseten.
- Torka av sittdynor och handtag efter du tränat färdigt. Tänk på miljön! Använd gärna våra "torka-av-i-gymmet-trasor"!
- Vid kö – max 10 minuter åt gången i konditionsmaskinerna. Lämna därefter plats åt dina medmotionärer.
- Träningsredskap återställs på avsedd plats efter användande.
- Undvik viktskivor, hantlar, stänger och bälten på dynorna – de förstör.
- Självklart använder du inte dopingpreparat. I vår strävan att hålla gymverksamheten "ren", kommer vi att göra "flygande dopingkontroller".
- Om du är "krasslig" – var rädd om dig! Tänk även på smittorisen och stanna hemma tills du är frisk och smittfri.

Har du några frågor om våra trivselregler, eller ser du någon som bryter mot dessa regler, vill vi gärna att du tar kontakt med oss och berättar det. Vårt gym är till för dig som är medlem. Vi är angelägna om att du ska uppleva en trevlig och välkomnande miljö att träna i.

Tack för din hjälp att vara Täbys trivsammaste gym.

p.s. Vi tycker du sköter dig och att det är fint hälsar gymgruppen d.s



BESÖK AV DOPING-KONTROLLANTER

→ I vår strävan efter en dopingfri idrott har Friskis&Svettis Täby låtit "vaccinerat sig". I denna "vaccination" ingår att få oanmälda besök av Legitimerade dopingkontrollanter från Riksidrottsförbundet. I november 2010 kom de! Fyra medlemmar i gymmet blev uttagna att genomföra dopingtestet. Det var mycket glädjande att vi fick besök för att hålla vår verksamhet "ren". Sprid gärna denna information till din omgivning!

Livet utanför Friskis&Svettis

Hej Ann - vad gör du just nu?

– Har precis kommit hem. Jag har haft en ansvarsdag på jobbet. Jag är med i katastrofgruppen och har haft en föreläsning för min grupp om farliga ämnen i vår omgivning

Vem är du utanför F&S?

– Jag är en glad tjej som gillar att röra på mig. F&S och jag är mycket tillsammans. F&S betyder mycket för mig – det är svårt att särskilja. Spinning gör mig väldigt glad. Jag jobbar mycket – är sjuksköterska. Är född och uppvuxen i Bergen. Men bodde ett tag under min uppväxt i San Francisco. Kom till Sverige 1979. Då jag också träffade min stora kärlek Jonas ute i skärgården. Så romantiskt!

– Annars är det mycket jobba. Familjen tar också sin tid. Sen är jag ”konsertsjuksköterska” vilket innebär att jag är med på konserter och hjälper till om någon inte mår så bra. Det kan vara på Globen, Fryshuset, men framför allt Hovet. – jag gillar att gå på bio, träffa vänner, äta god mat med ett gott vin därtill.

Hur kom du i kontakt med F&S?

– Halkade in på ett bananskal. Var först med i Korpen i Slottshallen – innan F&S kom dit. När Friskis&Svettis startade sin verksamhet testade jag den – jag var fast! Började med jympa för att sen fortsätta med spinning.

Vilken är din favoritträningsform?

Förr var det att rida på galopphästar – nu säger jag spinning!

Vilken är din favoritmuskelgrupp?

Hjärtat.

Hej Lasse - vad gör du just nu?

– Har precis ätit en pizza efter en heldag fylld med träning. (Lasse har deltagit i F&S träningskonvent ”Svettisdagarna på GIH) samt kört ett spinningpass samma dag på Friskis&Svettis Täby).

Vem är du utanför F&S?

– Jag är en lugn kille, jobbar inom SAS, på fritiden är jag gärna hemma och snickrar. Gillar att jobba med händerna. Har ofta snickarbrallorna på. Är född och uppvuxen i Uppsala.

Hur kom du i kontakt med F&S?

– Jag hade ryggproblem. Min sjukgymnast sa till mig att börja träna ryggen. Tyckte att det var ganska tråkigt att träna själv i gymmet. Därför hittade jag jympan som träningsform vilket passade mig mycket bra. Började träna i Stockholmsföreningen, men hittade snart ut till Täby. Väl där träffade jag en kollega inom SAS – Bob, han var bland annat jympaledare i Täbyföreningen och tyckte att jag skulle söka som funkis i föreningen. Jag blev först värd och sen även jympaledare. Idag är jag jympa-, spinning- och skivstångsledare.

Vad är bra med skivstångsträningen?

– Ett bra sätt att få en genomtänkt styrketräning. Drivet i gruppträningformen gör att du orkar mer. Du ger inte upp när du är i en grupp. För min egen del har jag praktisk nytta av skivstångsträningen. Jag har märkt att jag har blivit mycket starkare. Bland annat när jag håller på och snickrar jag orkar hålla på längre.

Vilken är din favoritövning?

Benövningar – utfall.



Namn: Ann Rockström **Ålder:** 50 år
Bor: I Täby **Familj:** Gift sen trettio år tillbaka, tre barn, 28, 24 och 14 år samt katten Mozart **Gör:** Arbetar på Danderyds sjukhus som sjuksköterska, Avdelning 75 – Medicin
Gör på F&S: Spinningledare – Medel och Puls **Tränar:** Tre gånger i veckan. Spinning, jympa eller löpning.

NYA LEDARE



ANNA FONTIN

Knatte- och Familjejympaledare

Anna har, trots sina unga år, varit med i F&S Täby sen flera år tillbaka. Både som Knatte- och Familjejympavärd, men är även ett känt ansikte i receptionen.



KLAS EVANSSON

Gymnistruktör

Kommer ursprungligen från Stockholmsföreningen. Har nu äntligen hittat hem. Bor i Täby sedan länge men jobbar numer också i Täby.



Namn: Lars Hedin **Ålder:** 57 år
Bor: I Täby **Familj:** Gift, två barn, 15 och 23 år, hunden Douglas (Svart dvärgsnauser) **Gör:** Arbetar på SAS som airpurser (karbinpersonalens arbetsledare ombord på flygningar) sedan mer än 30 år, och som delad tjänst, också på marken som manager inom Inflight Operations avdelningen som ansvarar för hur och vad som serveras på SAS Europa/Charter/Inrikesflygningar till och från Sverige.



V 51 20-26 december

MÅNDAG 20/12	17.30 Spinneriet Spin Puls B	17.30 Svettisalen Core	18.30 Spinneriet Spin Medel B	18.45 Friskissalen Yoga 1 B	19.30 Svettisalen Medel Max 80	20.00 Friskissalen Skivstång B
TISDAG 21/12	17.00 Spinneriet Spin Puls B	18.00 Friskissalen Box B	18.15 Spinneriet Spin Medel B	19.00 Svettisalen Bas		
ONSDAG 22/12	18.30 Friskissalen Skivstång kondition B	19.00 Spinneriet Spin Puls B	19.15 Svettisalen Medel			
TORSDAG 23/12	Inga gruppträningspass denna dag					
JULAFTON 24/12	10.30-11.30 Svettisalen Tomtejympa					
JULDAGEN 25/12	Stängt					
SÖNDAG 26/12	10.00 Svettisalen Medel	10.15 Spinneriet Spin Puls B				



ÖPPETTIDER

Måndag 20/12	11.00–21.30
Tisdag 21/12	07.00–21.30
Onsdag 22/12	07.00–21.30
Torsdag 23/12	07.00–19.00
Freitag 24/12	09.00–12.30
Lördag 25/12	Stängt
Söndag 26/12	09.30–17.00



V 52 27 december - 2 januari

MÅNDAG 27/12	17.30 Svettisalen Core	18.30 Spinneriet Spin Medel B	18.45 Friskissalen Yoga 1 B	19.30 Svettisalen Medel Max		
TISDAG 28/12	17.00 Spinneriet Spin Puls B	17.45 Svettisalen Medel	18.15 Spinneriet Spin Medel B	19.15 Friskissalen Ki Balans B		
ONSDAG 29/12	18.30 Friskissalen Skivstång kondition B	19.00 Spinneriet Spin Puls B	19.15 Svettisalen Medel			
TORSDAG 30/12	Inga gruppträningspass denna dag					
NYÅRSAFTON 31/12	11.00-12.30 Svettisalen Nyårsmix	11.00-12.30 Spinneriet Sylvesterspin B				
NYÅRSDAGEN 1/1	Stängt					
SÖNDAG 2/1	10.00 Svettisalen Medel	10.15 Spinneriet Spin Puls B				

Förboka på Internet
friskissvettis.se/taby
eller på telefon
753 60 10

ÖPPETTIDER

Måndag 27/12	09.00–21.30
Tisdag 28/12	09.00–21.30
Onsdag 29/12	09.00–21.30
Torsdag 30/12	09.00–19.00
Freitag 31/12	09.00–13.30
Lördag 1/1	Stängt
Söndag 2/1	09.30–19.00



V 53 3-10 januari

MÅNDAG 3/1	17.30 Svettisalen Core	18.30 Spinneriet Spin Medel B	19.30 Svettisalen Medel Max			
TISDAG 4/1	18.15 Spinneriet Spin Medel B	19.00 Svettisalen Bas	19.15 Friskissalen Ki Balans B			
ONSDAG 5/1	Inga gruppträningspass denna dag					
TORSDAG 6/1	Stängt					
FREDAG 7/1	10.00 Svettisalen Senior	11.30 Svettisalen Lunchjympa	16.30 Spinneriet Spin Puls B	17.30 Svettisalen Medel		
LÖRDAG 8/1	9.15 Spinneriet Spin Styrka B	10.00 Svettisalen Medel	10.00 Friskissalen Knatte B	11.00 Svettisalen Familj	11.30 Spinneriet Spin Puls B	
SÖNDAG 9/1	10.00 Svettisalen Bas	10.15 Friskissalen Skivstång kondition B	10.30 Spinneriet Spin Puls B			

ÖPPETTIDER

Måndag 3/1	09.00–21.30
Tisdag 4/1	09.00–21.30
Onsdag 5/1	09.00–19.00
Torsdag 6/1	Stängt
Freitag 7/1	09.00–19.00
Lördag 8/1	09.00–17.30
Söndag 9/1	09.30–16.30



10 JANUARI – 1 MAJ, DÄREFTER SOMMARSHEMA

Med reservation för eventuella schemaändringar! 101125

Svettisalen

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Senior	10.30 Core	09.15 Senior	17.45 Core	10.00 Senior	10.00 Medel*	16.00 Medel*
11.30 Lunchjympa	17.45 Medel*	11.30 Lunchjympa	19.00 Station 80	11.30 Lunchjympa	11.00 Familjejympa	
17.30 Core	19.00 Bas*	18.00 Bas*		17.30 Medel*		
18.30 Bas*	20.00 Medel*	19.15 Medel*				
19.30 Medel Max 80						

Friskissalen

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.30 Mamma Barn B	18.00 Box B	18.30 Skivstång kondition 75 B	11.30 Yoga 1 B		10.00 Knatte B	10.00 Bas*
18.45 Yoga 1 B	19.45 Bosu B	20.00 Ki Balans B	18.15 Yoga 2 B			15.30 Skivstång kondition 75 B
20.00 Skivstång B			19.45 Dans B			17.00 Aerobics B

Gym

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.00 Seniorgym ***			10.00 Seniorgym ***			

Spinning

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.30 Spin Puls B	11.30 Spin Medel B	17.45 Spin Medel B	17.30 Spin Puls B	10.15 Spin Medel B	09.15 Spin Styrka B	10.00 Spin Puls B
18.30 Spin Medel B	17.15 Spin Puls B	19.00 Spin Puls Max 75 B	18.45 Spin Bas B	16.30 Spin Puls B	11.30 Spin Puls B	16.15 Spin Medel B
19.45 Spin Puls B	18.30 Spin Medel B		20.00 Spin Puls B			
	19.45 Spin Puls B					

Förboka på Internet
friskisvettis.se/tabby
eller på telefon
753 60 10

Skolhallar

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
19.00 Medel Hoppfritt* Gribbygård	19.00 Medel Hoppfritt* Bällstaber/ Vallentuna	19.00 Rygg Gribbygård	19.00 Bas* Bällstaber/ Vallentuna	15.00 Enkeljympa** Tibble	09.00 Core Bällstaber/ Vallentuna	18.00 Medel* Bällstaber/ Vallentuna
19.00 Medel* Skolhagen	19.00 Core Skolhagen	20.00 Medel* Bällstaber/ Vallentuna	20.00 Medel* Skolhagen		10.00 Medel* Bällstaber/ Vallentuna	

FRISKIS&SVETTIS TÄBY

→ *

Barn tillåtet från 7 år.

→ **

Jympa för psykiskt
funktionshinderade.

→ ***

Gyminstruktör finns på
plats.

→ B

Möjligt att boka via
Internet för dig som är
medlem och har
aktuellt träningskort.

→ **Åldersgräns**

Jympa 12 år, om inget
annat anges. Gym 15 år.
Gym i målsmans
sällskap 13 år.

→ **Längdgräns**

Spinning - lägsta
kroppslängd, 150 cm.

KORTKÖP

Ditt kort köper du på:

→ Friskis&Svettis Täbys
egen anläggning Slotts-
hallen intill Näsby Slott
eller på Stadium i Täby
Centrum.

→ Du kan även beställa
kort genom att betala in
på Friskis&Svettis Täbys
Bg nr 5448-9471.

I meddelanderutan
anger du vilket tränings-
kort du beställer.

→ Har du redan
Friskis&Svettis Täbys
plastkort anger du num-
ret på plastkortet som
referens. Kortet/aktuellt
träningsmärke skickas
hem till dig. Korten är
personliga och kan ej
frysas.

ÖPPETTIDER

Måndag	7.00-21.30
Tisdag	7.00-21.30
Onsdag	7.00-21.30
Torsdag	7.00-21.30
Fredag	7.00-19.00
Lördag	9.00-17.30
Söndag	9.30-20.00

Vår reception håller
öppet från kl. 9.00
på vardagar.
Helger gäller
ovanstående tider.

GRUPPTRÄNING

Gruppträning är precis som det låter - träning som görs i grupp.. Nedan kan du se vilka olika träningsformer vi erbjuder inom gruppträning och vilka pass som hör till respektive form.

JYMPA

Jympa är vårt hjärta och har funnits med sedan starten 1978. Coolt och kul. Jympa är den mest allsidiga träningen med konditions-, styrke- och rörlighetsträning. Här finns något för alla.

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

MAMMA BARN: Som ett baspass men med mer anpassade övningar för nyförlösta mammor.

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

MEDEL HOPPFRI: Ett hopplost pass. Passar dig som är ganska vältränad, gillar fart men ändå utan hopp. Uppvärmning, styrka, kondition och rörlighet. Och rörelseglädje!

MEDEL MAX: Som ett medelpass fast extra allt!

KNATTE: Jympa med lek och glad musik för barn mellan 4-6 år. Föräldrafritt! (Föräldrarna har möjlighet att få egen träning i vårt utbud)

FAMILJ: Här lekjympar barn 2-6 år och föräldrar tillsammans.

SENIOR: För äldre som vill ha ett lugnare tempo än basjympa vad gäller musik och rörelse.

Barn från 7 år är välkomna på passen som är märkta med en stjärna på vårt schema, tillsammans med en förälder. Från 12 år får du gå själv. Passen är dock ej speciellt anpassade för barn.

PASS MED KOREOGRAFI & DANSKÄNSLA

AEROBICS: Stegkombinationer som byggs ihop i längre block. Rörlighets- och styrke-träning ingår.

DANS: Här blandas disco, funk, jazz, latino, rock, swing och du kan hänga på direkt. Inga avancerade koreografier, bara härma, släppa loss och ha kul med mycket känsla, attityd och karaktär. Det är lekfullt, fritt och inga krav på exakthet. Gillar du att showa gillar du garanterat danspasset.

LUGNA PASS

KI BALANS: Ett frigörande pass där du får träna balans, rörlighet, andning och kropps-



kännedom. Vi vill ge dig chans att fokusera på upplevelsen i din egen kropp, att nå balans och harmoni. Ta med lediga överdragskläder.

YOGA 1: Yoga 1 är en lugn, meditativ yoga där fokus och koncentration riktas inåt.

Ett lugnt och skönt pass för den som vill stanna upp, känna inåt, reflektera och bara vara. Ta med lediga överdragskläder.

YOGA 2: Yoga är en lugn, meditativ yoga där fokus och koncentration riktas inåt. Yoga 2 innehåller mer krävande rörelser jämfört med Yoga 1.

HÄNSYNSPASS

RYGG: Specialjympa med skonsamma rörelser för rygg och nacke. Bygger upp styrkan och mjukar upp spända och trötta muskler. Jympan leds av sjukgymnaster.

ENKELJYMPA: En jympa anpassad till psykiskt funktionshindrade.

FOKUSERADE & INSTRUKTIVA PASS

CORE: Funktionell och fokuserad träning för styrka och stabilitet. Passet innehåller mycket styrka för rygg och mage men också balans, rörlighet, och kroppskontroll. Utan konditionsträning.

BOSU: Funktionell och fokuserad träning för styrka, stabilitet och balans. Till din hjälp använder du BOSU-”bollen” – Both Side Up.

BOX: Ett boxpass med handskar och mittsar där vi jobbar två och två. Inspirerat av kampsport med mycket attityd, kraft och energi. Kännbar och vråkul träning!

STATION 80: Ett tyngre medelpass med stationsträning. Vid stationerna används redskap för effektiv styrka och kondition

SKIVSTÅNG: Styrketräning i grupp. Effektiv och kul träning med hjälp av skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner. I Skivstång tränas styrkeuthållighet för ben, höfter, rygg, mage, bröst, axlar och armar.

SKIVSTÅNG KONDITION: Skivstångspasset

byggs på med ett konditionsblock på slutet av passet. Passlängd 75 minuter.

TRÄNA UTE/TRÄNINGSGRUPPER

CROSS: I Crosspasset kombineras jogging och styrketräning i olika stationer. Redskapen finns i naturen i form backar, bänkar och räckan med mera.

VÄTTERNGRUPPEN: En träningsgrupp som tränar spinning på vintern och cyklar ute på våren inför att deltaga i Vätternrundan.

SPINNING

Spinning är superbra konditionsträning.

SPIN BAS: 45 minuter aktiv tid på cykeln i ett lugnare tempo. Därefter nedvarvning och stretch.

SPIN MEDEL: 45 minuter aktiv tid på cykeln i ett medeltempo. Därefter nedvarvning och stretch.

SPIN PULS: Här får du en direkt feedback som kan guida din träning. Med hjälp av pulsband och intensitetsmätare kan du följa din egen ansträngningsgrad. Informationen överförs trådlöst och visas anonymt på bild. Ett sätt att hitta din rätta individuella träningsnivå. Passet är på medelnivå.

SPIN PULS MAX: Ett lite längre och tuffare pulspass. Passlängd 75 minuter.

SPIN STYRKA: 10 minuters uppvärmning på cykeln- Därefter 30 minuter cirkelstyrketräning i gymmet därefter 45 minuter spinning. Passet avslutas med nedvarvning och stretch. Passlängd 90 minuter.

Dessutom egen träning i Täbys trivsammaste gym, med konditions- och styrkemaskiner, fria vikter samt friträning med bland annat bollar, sandsäckar, balansplattor och stretchmattor med mera.

DECEMBERVRA!

15/12 Juljympapotpurri
Klockan 18.30-20.00 i Svettisalen

– 90 minuter med många av Täbys ledare

Julspinningpotpurri
Klockan 18.30-20.00 i Spinneriet

– 90 minuter med flera av våra populära spinningledare

24/12 Tomtejympa
Klockan 10.30-11.30 i Svettisalen

– en oförglömlig klassiker!
Dans runt granen utlovas.

31/12 Nyårsmixen klockan
11.00-12.30 i Svettisalen

– en glittrande avslutning på vårt jubileumsår med en jympafest med garanterat fullt ös! Var beredd på att det kan bli trångt i vår stora hall.

Sylvesterspin klockan
11.00-12.30 i Spinneriet

– årets sista Spin Pulspass med mycket svett och leenden. ●



Vilken är din favorit i gymmet?



CARL-RAGNAR WIGGERUD,
Benträning.

Jag gillar att göra benböj med ett ben i Smithmaskinen. Har stor nytta av den då jag åker mycket alpin skidåkning.



BJÖRN HLAWATSCH,
Chestpress – bröstträningmaskinen.
– Den ger mest.

Tränar du mot något speciellt mål?
– Har tidigare kört Klassikern men just nu tränar jag mest för mitt allmänna välbefinnande.



CHARLOTTE EMILSON,
Magövningar.

Jag gillar maskinen med bollen på (Leg raise – som du ser här på bilden upp till höger). Den ger en mycket bra magträning.



SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Täby är en ideell idrottsförening som erbjuder träning för alla åldrar.

Som medlem i Friskis&Svettis får du inte bara nya träningsvanor utan bättre hälsa och trevligt sällskap.

FOTO: PEER WEDING (FOLKETS RÖST) KJELL LINDQVIST (BILD I CIRKEL)

Vill du sälja, köpa eller bara fundera lite?

Swedbank och Fastighetsbyrån gör det enklare att börja ett nytt liv!

- Hitta rätt boende
- Skaffa lånelöfte
- Få en personlig bankman
- Professionell hjälp i samband med att du säljer eller köper ditt hus

Välkommen att boka träff med oss i dag.

Fastighetsbyrån

Täby Centrum
08-638 09 90
www.fastighetsbyran.se

Swedbank

Täby Centrum
08-638 85 00
www.swedbank.se

