

ÄR DU ELLER
NÅGON DU KÄNNER
INTRESSERAD AV
STYRELSEARBETE?
TIPSA OSS!

LÄS MER PÅ
SIDAN 5



Mörkrädd?

Häng med F&S ut och jogga i vinter

Många tycker det är läskigt att springa ensam i mörkret. Häng med och få sällskap, bra träning och motivation – kan det bli bättre? **SID 4**

F&S:s nya chef

Friskispressen tar pulsen på Niklas

Hur klarar en maratonlöpare koordinationen på ett trixigt jympapass? F&S Gävles nya verksamhetschef Niklas Tyni antog utmaningen. **SID 2**

NIGHTLIFE.
Att springa i grupp kan göra det lättare att hålla motivationen uppe när mörkret och kylan kommer. Och det blir så mycket roligare.

Vad gör styrelsen?

Friskis&Svettis Gävle är en ideell idrottsförening. Liksom alla andra föreningar har vi en styrelse som väljs av medlemmarna på årsmötet. Formellt är styrelsens uppdrag att förvalta medlemmarnas intresse i största möjliga utsträckning. I praktiken innebär det att se till att verksamheten sköts på det sätt som medlemmarna förväntar sig. Beroende på föreningens storlek innebär det olika saker.

I DEN LILLA FÖRENINGEN gör styrelsen det mesta: bestämmer i stort och smått och genomför allt från att köpa gardiner till att skriva hyreskontrakt. Den värvar funkisar, ordnar julfesten, reparerar duschen, you name it.

I DEN STORA FÖRENINGEN är det annorlunda. F&S Gävle är numera en stor förening med anställd personal som sköter den löpande verksamheten som att fixa schema, ledare och värddar, organiserar och planerar verksamheten, sköter den löpande ekonomin, håller lokalerna i trim, producerar egna sidor i Friskispresen med mera.

När föreningen vuxit har styrelsens uppgift övergått till övergripande, långsiktiga och strategiska frågor, till exempel:

- mål på längre sikt
- hålla idéer och värderingar levande
- övergripande organisation
- ekonomi för långsiktig utveckling
- ordna lokaler så att alla får plats
- anställa verksamhetschef

Den sista punkten har vi hållit på med under hösten.

Mycket kraft har lagts ner på att det ska bli bra. Och vi tror att det blir mycket bra; Niklas Tyni har stora förväntningar på sig. Under hans ledning kommer personal och funkisar

fortsätta att utveckla vår förening på samma positiva sätt som hittills. Styrelsen har en viktig uppgift att stötta Niklas i detta arbete.

Läs här intill om när han testade Friskis&Svettis jympa för första gången. ●



BERTIL ÖGREN, ordförande i Friskis&Svettis Gävle

Namn: Niklas Tyni.
Ålder: 46.
Bor: Engeltofta Backe.
Familj: Gift med Kajsa.
Tränar: Löpning.
Favoritställe: I skogen på Norrlandet.
Viktigaste pryl: Löparskor.
Läser just nu: Precis läst ut Odjuret av Roslund och Hellström.
Favoritmuskel: Lår.

SANNINGENS ÖGONBLICK

Kan man lära inbitna maratonlöpare att göra trixiga jymparörelser? Friskispresen utmanade Niklas Tyni, ny verksamhetschef på Friskis&Svettis Gävle och ny på jympagolvet.

Två dagar innan det avtalade mötet, ett medeljympapass på Fjärran, kommer det ett mail. – Danne, en fråga. Efter som sanningens ögonblick närmar sig undrar jag: Var hittar jag dig på lördag?

Mailet kommer från Niklas Tyni, den nya verksamhetschefen på F&S Gävle. Är Niklas lite nervös kanske?

DET ÄR PREMIÄR för Niklas på jympagolvet. Så att det är pirrigt kan man förstå. Annars så är Niklas en vältränad herre. En riktig långlöpare. Vad sägs om Lidingöloppet på cirka 2.30! Och Lidingöloppet är i sammanhanget nästan ett sprintlopp.

Nästa lopp Niklas ställer upp i går tvärs över Gran Canaria – 123 km med avsevärda höjdskillnader. Allt i ett svep.

Så okej. Springa kan han. Och han är gammal elitspelare i hockey också – allsvenskt spel med Kiruna.

Men jympa då? Jodå, svetten lackar och koncentrationen är det inget fel på. Koordinationen är, hrrm ... låt oss säga att Niklas har en oerhörd potential. Det kan bara bli bättre. Om ni förstår vad jag menar.

Men orken och leendet finns där!
– Det här var grymt. Riktigt bra träning. Och skön stämning, pustar han efteråt.

Och det var just den sköna stämningen som gjorde Niklas intresserad av F&S. – Vi hade via jobbet tecknat ett avtal med en stor friskvårdskedja, namnet är inte så viktigt, säger Niklas.

Han fortsätter att berätta om det första besöket, som inte alls kändes bra. Tomma och öde lokaler, han kände sej nonchalerad, osynlig.

Så han vände i dörren. På väg hem råkade han gå förbi Friskis&Svettis. – Våldigt mycket folk passerade ut och in. Så jag blev nyfiken och gick in.

Och jag hann bara innanför dörren så möttes jag av en leende funktionär i röd-vita kläder som hälsade mej välkommen. Det kändes nästan som att komma hem. Precis så ska det vara, säger Niklas.

Och han vet vad han talar om när det gäller möten.

Ett mångårigt förflutet som chef för Coop Forum i bland annat Valbo, Uppsala och nu senast Söderhamn, gör att han vet hur viktigt det är med att skapa goda relationer, att mötas, att bygga förtroenden.

Men trots det goda mottagandet så blev inte Niklas medlem. Han pendlade och tiden ville inte räcka till. Men det sådde ett frö.

NÄR HAN SÅG ANNONSEN om att Gävle sökte en ny verksamhetschef så skickade han in en ansökan. Och där är vi nu.

– Det är stort att få uppdraget som verksamhetschef. Stort att få tillhöra en sådan fin organisation och att få hålla på med hälsa och friskvård.

Naturligtvis måste jag ställa frågan hur det ska gå att vara verksamhetschef på Friskis&Svettis utan att ha ett förflutet som funktionär, eller för den delen,

motionär. Först blir Niklas tyst, sedan skrattar han, vilket han gör lätt och ofta. – Jag förstår. Det är en bra fråga. Verkligen. Och jag kan bara svara att jag kan komma in och se med andra ögon och ha andra frågeställningar. Sedan brinner jag för möten med människor. Jag tycker att organisationen och värderingarna inom Friskis&Svettis är fantastiska. Men visst har jag lite att bevisa, absolut. Jag har en del pass kvar att gå på.

Och så skrattar han igen för att sedan bli han allvarlig.

– Det jag ska jobba för är att Friskis&Svettis värderingar ska leva, varje dag.

Okej. Nu har han genomfört sitt första jympapass. "Sanningens ögonblick" som han själv skrev.

Det kommer nog flera för Niklas. Han har ju några pass kvar att avverka. Så stöter ni på honom på något pass framöver – gå fram och heja.

Han gillar möten. ●

DAN SWEDÉN, TEXT
RALF FREDRIKSSON, FOTO

NIKLAS TESTAR MEDELJYMPA



TEST-RESULTAT

Skala 1-5	
Träning	5
Styrka	3
Kondition	5
Leende	5
Göra igen	5

FLIRTFAKTOR PÅ TRÄNINGSGOLVET?
– Va? Ha ha ha ... näeh ... det måste bli ett X, säger Niklas kryptiskt.

I HUVUDET PÅ EN SENIOR



LENA ANDREASSON, LIVSNJUTARE

Det här är ju skitkul!

Varför tränar du på Friskis&Svettis?

– Det här är ju skitkul. Jag har fått massor av nya bekanta. Vi träffas innan passen och pratar om allt möjligt. Musiken, ledarna och värddarna inspirerar och ger livslust och glädje. När man har roligt orkar man mer och då blir det ännu roligare!

Hur gick det till när du började?

– Jag var nyfiken och gick in i lokalerna vid Torget för att känna mig för. En van seniormotionär hörde att jag frågade om träning. Hon tog sig an mig och gav mig draghjälp. Nu har jag ett specialkort och kan gå på alla seniorpass och seniorgym. Ibland är jag här fyra dagar i veckan.

Är det inte dags att lägga av när man är 71?

– Aldrig! Det gäller att sköta om kroppen om man ska kunna ha kul! Nu laddar jag för en vandringsresa till Nepal.

Det bästa med att vara senior?

– Friheten att göra vad man vill när man vill! ●

Namn: Lena Andreasson. **Ålder:** 71. **Bakgrund:** Varit kommunalråd i Gävle på heltid och fritidspolitiker i Lands-tinget Gävleborg. **Tränar:** Seniorpass och seniorgym. **Okänd talang:** En hejare på toscakaka. **Gillar:** Kallvatten. Badar tills isen lägger sig vid Engeltofta dit hon ofta cyklar från hemmet på Brynäs.

TRÄNING FÖR SENIORER

→ Seniorpass hittar du på F&S Torget tisdag 10.30, onsdag 16.00 och torsdag 10.30. Seniorgym torsdag 8.30–10.30 med gemensam uppvärmning, instruktör i gymet och gemensam rörlighetsträning som avslutning. → Specialkort gäller på Senior, Seniorgym, Start, Öppna dörrar, Enkeljympa, Spin/start, Bas/tjejer och Gym. Specialkortet kostar 450 kronor per säsong.

VAD: JOGGA
UTOMHUS
NÄR: TORSDAGAR
KLOCKAN 18.00
VAR: F&S TORGET

MED GRUS UNDER FÖTTERNA

Gillar du att jogga men kanske inte vill springa ensam i vintermörkret? Häng med Friskis&Svettis på en runda och känns dig trygg. Bra träning, sällskap och motivation – kan det bli bättre?



I VÄRMEN. Lasse Larsson leder stretchen efter joggingpasset

Att en klar kväll med frisk luft och knastrande grus under fötterna ge sig ut och springa i mörkret är en fantastiskt skön känsla. För många kan det kännas läskigt att vara ute och springa i mörkret ensam men det behöver inte längre betyda att du inte kan komma ut på en skön löprunda nu under vintern.

UTE ÅRET OM. Tidigare har utegruppens verksamhet begränsats till tiden från april till och med augusti. Men från och med den här hösten har utegruppen fortsatt sin verksamhet. Bland annat med några specialpass i Hemlingby under några helgdagar men även med ett schemalagt löppass på torsdagar. Så är det tänkt att fortsätta under hela vintern när vädret tillåter

ETT LÖPPASS FÖR ALLA. De löppass som arrangeras på torsdagarna håller ett tempo som de flesta klarar av. Utöver ren löpning så består passet av funktionell styrketräning som till exempel armhäv-

ningar och situps, olika fartlekar och en skön stretchdel inomhus.

FRISK LUFT OCH EN SKÖN GEMENSKAP. Under den här mörka årstiden är det otroligt skönt att ibland få vara ute och röra sig. Passa på och prova utejoggen och kom ner till Friskis&Svettis på Torget en torsdag 18.00 för att springa i gruppen. ●

RALF FREDRIKSSON, TEXT & FOTO



STARKA. Deltagarna visar sig på styva plankan

VARFÖR UTEJOGG?



JONATHAN KLINTDAHL, jobbar på Skanska
– För mig är det jättebra för motivationen. Här blir man liksom lite tvungen att hänga med.



BERIT LARSSON, energiingenjör på Grontmij
– Gemenskapen, det är alltid glatt och trevlig och man kan komma som man är. Idag var det på gårsdagen att energin räckte till.

Fråga om träning

Plötsligt stod de där i gymmet, Josefin Bengtsson och Joel Jansson. Leende och ivriga att svara på motionärernas frågor.

– Tanken med ”Fråga om träning” är att ge medlemmar chansen att ställa alla möjliga frågor på plats till någon som kan. Alla instruktörer och ledare är välutbildade inom träning och kan vägleda till den träning som passar bäst. Genom att utveckla och variera sin träning blir den ännu roligare, berättar Britta Allvar, en av initiativtagarna på F&S Gävle.

Josefin Bengtsson, blivande hälsopedagog och personlig tränare svarar på frågor från motionärer.

Jag har ont i axeln, kan jag träna ändå?

Svar: Jag skulle rekommendera att du först tar kontakt med en sjukgymnast för en djupare analys av din smärta för att undvika att du skadar dig. Är det inte en skada som kräver vila kan du träna så länge det inte gör ont av själva träningen.

Träning som inte gör ont är okej och det är oftast bara bra att försöka hålla igång blodcirkulationen för att syresätta en eventuell inflammation. Då kan chansen öka till läkning av inflammationen. Du bör då välja träning som innebär skonsam belastning på axeln, som vattenjympa eller simning.

Fråga: Jag får ont i nacken när jag gör sit-ups, varför?

Svar: Ont i nacken vid sit-ups kan bero på många olika orsaker och det är svårt att ge ett konkret svar. Några troliga orsaker kan vara:

- Att du spänner dig för mycket i nacken. I en sit-up är det magen som ska arbeta, nacken ska vara så avslappnad som möjligt.
- Att du har spända nackmuskler p.g.a. exempelvis datorarbete. När vi sitter framför datorn sitter vi oftast med hakan och halsmuskulerna i utsträckt läge. Detta kan leda till att musklerna i nacken blir korta, spända och trötta, vilket kan leda till smärta. Vid en sit-up sträcker vi oftast ut de eventuellt korta, trötta musklerna i nacken vilken kan vara smärtsamt. I detta fall kan det vara positivt att få sträckning i musklerna och stabilisera upp nackpartiet, även om det gör ont. Om det gör ont vid själva rörelsen, men inte dagarna efter så kommer det kanske snarare ske förbättring med fortsatt träning trots smärta. ●

FRÅGA OM TRÄNING

→ Nästa **Fråga om träning** blir i februari. Håll ögonen öppna, datum kommer på hemsidan. Och glöm inte att samla på dig alla frågor som du vill ha svar på.



HALLÅ DÄR!

Är det dig vi söker?



”Föreningens idé, att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla genomsyrar allt och stämmer väldigt bra med hur jag känner.”

Ulrika Nilsson

NU ÄR DET DAGS! I F&S förening finns det många sätt att engagera sig. Nu söker F&S dig som är intresserad av styrelsearbete. Valberedningen är i full gång inför nästa års årsmöte. Ulrika är en av styrelseledamöterna.



Vem kan vara med i styrelsen?

– Man ska vara intresserad, dela föreningens värderingar och kunna satsa av sin tid. Det är ett sätt att engagera sig i föreningen. En mix av kunskaper, åldrar, kön och yrken berikar styrelsen, berättar Ulrika Nilsson som sitter i styrelsen för Friskis&Svettis Gävle.

MÅNGA ROLLER.

Ulrika Nilsson är ledamot i Friskis&Svettis Gävles styrelse, leder Ki balans och är ledarpuppföljare. Ta kontakt med valberedningen om du eller någon du känner är intresserad av att bidra. Maila till: valberedning@gavle.friskisvettis.se senast 15 januari 2012. ●

HAR DU NÅGOT ÖNSKEREPORTAGE?

→ Maila info@gavle.friskisvettis.se och berätta. Vinn fina priser!

I BACKSPEGELN

F&S GÄVLE I HÄNDELSERNAS CENTRUM

I mitten i november var det dags för årets upplaga av Svettisdagarna i Kista, Stockholm. En helg då cirka 1 500 F&S-ledare från hela landet träffas, tränar och får inspiration samt kollar in nyheter på träningsfronten. Gävleföreningen var så klart på plats med ett 40-tal funkisar. En nyhet för i år på spinsidan är Spin/intervall som under hösten testats ut bland annat här i Gävle. Lisa Thunberg, spinningledare från Gävle, fanns på plats under Svettisdagarna och introducerade passet för övriga spinningintresserade funktionärer. Från december finns Spin/intervall med på ordinarie schema i andra F&S-föreningar. Spin/intervall finns som kort, lång och pyramid (en blandning mellan korta och långa intervaller). Välkommen att testa du också. ●



MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
16.30 Junior	10.30 Senior	10.30 Bas	10.30 Senior	07.00 Bas 45 min	10.30 Skivstång Intervall 75 min	15.00 Skivstång
17.00 Cirkelfys	16.30 Ung jympa	11.30 Medel	10.30 Yoga 1	10.30 Start	14.30 Medel	16.00 Enkeljympa
18.00 Skivstång Intervall 75 min	17.30 Cirkelfys	16.00 Senior	16.30 Öppna dörrar	16.00 Core		17.00 Box 55
18.30 Aerobics 2	17.30 Skivstång Intervall 75 min	16.30 Skivstång	17.30 Box 55	16.30 Skivstång		18.00 Step
19.30 Box 55	18.30 Rygg	17.00 Aerobics 1	18.30 Skivstång Intervall 75 min			
19.30 Yoga 2 75 min	19.30 Yoga 1	17.30 Core	19.00 Aerobics 1			
	19.30 Skivstång	18.00 Cirkelfys				
		18.30 Yoga 1				
		19.00 Box 55				
		19.30 Skivstång				

Spinning Torget Nedre

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	11.30 Spin/bas	10.00 Spin/bas/medel	11.30 Spin/bas	07.15 Spin/medel	10.00 Spin/bas	15.30 Spin/bas
11.30 Spin/bas/medel	16.30 Spin/bas	16.30 Spin/medel	16.30 Spin/bas	11.30 Spin/bas/medel	11.00 Spin/medel	16.30 Spin/medel
16.00 Spin/medel	17.30 Spin/intervall	17.30 Spin/ung	17.30 Spin/start	16.00 Spin/bas		17.00 Skivstång Spin 90 min
17.00 Spin/bas	18.30 Spin/medel	18.30 Spin/intervall	18.00 Skivstång/ spin 90	17.00 Spin/ intervall 75 min		
18.00 Spin/intensiv	18.45 CoreSpin 90 min	19.30 Spin/bas	19.30 Spin/medel			
19.00 Spin/medel						

Gym Torget

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06.30–21.00	06.30–21.00	06.30–21.00	06.30–21.00	06.30–19.00	09.00–16.30	12.00–20.00

Jympa och övrig gruppträning Royal

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.30 Bas	16.30 Medel	16.30 Bas tjejer	16.30 Medel	11.30 Medel	09.30 Familjelek	17.30 Bas
11.30 Medel	17.30 Bas	18.00 Medel	17.30 Puls/bas	16.30 Bas	10.30 Medel	18.30 Ki balans
17.00 Puls/bas	18.30 Dans	19.00 Medel	18.30 Rygg	17.45 HIT		
18.00 Medel	19.30 Medel		19.30 Medel			
19.00 Bas						

Jympa och övrig gruppträning Fjärran Höjder = Vattenjympa

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00 Medel	17.00 Medel	17.00 Medel	17.00 IntervallFlex	17.00 Medel	10.00 Puls/bas	16.00 Medel
18.00 Puls/medel	18.00 Medel	18.00 Intensiv	18.00 Dans fuego		11.00 Medel	17.00 Station/ bas 75 min
18.10 Vatten	19.00 Station/ medel 75 min	19.00 Station/ bas 75 min	18.10 Vatten			
19.00 IntervallFlex	19.30 Vatten hög vattennivå		19.00 Medel			
20.00 Medel						

Passen är 55 minuter om inget annat anges. Med reservation för ändringar. Eventuella ändringar meddelas på friskissvettis.se/gavle. Reducerat schema under helgdagar.

SCHEMA

Gällande 9 januari – 27 maj

Priser

Träningskort	1 mån	Säsong	År
Medlemskap 100 Medlemsavgiften är obligatorisk för alla kort. Betalas per kalenderår.			
Vuxen			
Allkort Jympa, Spinning, Gym	450	1500	2800
Jympa		850	1600
Spinning		850	1600
Gym		1300	2500
Allkort Dag Jympa, Spinning, Gym		1000	1600
Gäller för påbörjad träning senast kl 15.00 samt på Senior & Spin/start			
Allkort 3 månader Jympa, Spinning, Gym		1100	
Heltidsstuderande			
Allkort Jympa, Spinning, Gym (minst 16 år)	350	1200	2200
Jympa		650	1200
Spinning (minst 16 år)		650	1200
Gym (minst 16 år)		1000	1900
Övriga kort			
Junior 7–12 år Gäller på juniorpass	200/säsong		
Ung 13–15 år är ett flytande 3-månaderskort. Gäller på Ung tisdag, Spin Ung, Gym Ung vissa tider. Se tiderna på hemsidan	400		
Specialkort Gäller på Senior, Seniorsgym, Start, Öppna dörrar Enkeljympa, Spin/start och gym tors-sön kl 15–20	450/säsong		
Bas tjejer Gäller på Bas/tjejer	200/säsong		
Vattenjympa	700/säsong		
Förbokning Vattenjympa 1 pass/vecka	300/säsong		
Träna ute-kort	500/år		
Engångspriser (i mån av plats)			
Jympa, Spinning, Gym	80/ej medlem	50/medlem	
Senior-, Start-, Enkeljympa, Öppna dörrar, Bas/tjejer, Spin/start, Spin/ung, Gym/ung.	50/ej medlem		
Ungdom t o m 16 år, gäller alla gruppträningspass.	50/ej medlem		
Familjelek	50/familj/ej medlem. Gratis för medlemmar.		

■ **Friskis&Svettis idé** Friskis&Svettis är en idrottsförening med ett för idrottsvärlden ovanligt mål. Här finns inget målsnöre att spränga, inget nät att sätta bollen i och ingen motståndare. Här är målet ett leende.

■ **Medlemskap** IF Friskis&Svettis är en ideell förening. Medlemsavgiften är 100 kronor per kalenderår.

■ **Delbetalning** kan du göra på årskorten. Se info på hemsidan eller fråga i receptionen.

■ **Boka pass via Internet** Som medlem kan du boka pass via vår hemsida på Skivstång, IntervallFlex, HIT, Cirkelfys, Dans, Dans fuego, Aerobics, Core, Step, Yoga, Ki balans, Box, Vatten, Rygg och Spinning. Bokningen ger dig förtur till passet. För Vattenjympa finns även möjlighet att köpa förbokad plats. Mer information hittar du på www.friskissvettis.se/gavle

■ **Lokaler Torget**, Norra Slottgatan 5.
Royal, Hattmakargatan 5.
Fjärran Höjder, Lantmäterigatan 5.

UTBUD

JYMPA

Uppvärmning, rörlighet, styrka, kondition, nedvarvning och vila ingår alltid jympan.

START Enkel och skonsam jympa för dig som vill komma igång.

BAS Effektiv och enkel jympa utan hopp. Träningen är lagom tuff för att passa de flesta. Finns också som; Bas tjejer, ett vanligt baspass bara för kvinnor i alla åldrar.

MEDEL För dig som är van att träna, ganska högt tempo, med hopp.

INTENSIV Jympa med träning av kondition och styrka med hög belastning under lång tid.

PULS JYMPA med mer konditionsträning. För dig som gillar tempo, flyt och en del rörelseutmaningar. Finns som Puls/bas och Puls/medel.

STATION JYMPA med styrketräning i stationer. 75 min. Finns som Station/bas och Station/medel.

RYGG JYMPA med extra hänsyn till ryggen och nacken. Utan hopp.

SENIOR Enkel, skön och effektiv allsidig jympa för äldre.

ÖPPNA DÖRRAR* Jympa för dig med fysiska funktionshinder. Passet leds av två ledare, varav en rullstolsburen.

ENKELJYMPA* Mycket enkla rörelser, glädje och kroppsmedvetenhet för personer med förståndshandikapp.

*Personlig assistent, anhörig eller kompis är välkommen att vara med kostnadsfritt på Öppna dörrar och Enkeljympa.

FAMILJELEK Rörelselek med spring, hopp och bus till glad musik för barn 2–6 år och vuxna tillsammans.

JUNIOR 7–12 år. Fartfylt jympapass för killar och tjejer. Kul och bra träning för hela kroppen och knoppen.

ÖVRIG GRUPPTRÄNING

AEROBICS Stegkombinationer med danskänsla. Aerobics 1 på grundnivå och Aerobics 2 avancerad.

CORE Funktionell träning med fokus på balansen. Ett instruktivt pass där du tränar effektivt och säkert, men också utmanar dig själv i styrka, stabilitet, balans och rörlighet.

DANS Här blandas disco, funk, jazz, latino, rock, swing och du kan hänga på direkt. Inga avancerade koreografier, bara släppa loss.

DANS FUEGO Ösigt, dansigt och hett, inspirerat av latinska rytmer. Passet har inga avancerade koreografier, bara att hänga på.

KI BALANS Frigörande, fokuserad och mjuk träning. Med sköna och avspända rörelser tränar du hela kroppen.

BOX 55 Kampsportinspirerat pass med handskar och mitsar. 55 min. Avslutas med meditativ Qigong.

SKIVSTÅNG Effektiv och utmanande styrketräning i grupp. Drivande musik och tydliga instruktioner. Välj själv belastning.

SKIVSTÅNGINTERVALL Skivstång och konditionsträning i ett och samma pass. För dig som är vältränad Passet är 75 minuter.

STEP 1 Konditionsträning med koreografi på stepbräda. Utan styrkedel. Grundnivå.

STEP 2 Mer avancerad koreografi och danskänsla på stepbrädan. Utan styrkedel.

YOGA 1 Friskis&Svettis yoga bygger på den klassiska Hahta-yogans grunder och är vår egen yogaform.

YOGA 2 Fysiskt mer utmanande och krävande pass. Vänder sig till dig som är van vid yoga. Passet är 75 min.

INTERVALLFLEX Tufft kombipass för kondition, styrka och rörlighet. Under första hälften av passet utmanar du din kondition och styrka i ett tufft intervallupplägg. Under andra hälften tränar du din rörlighet.

CIRKELFYS Funktionell och sportig träning i stationer. Passet ligger på medelnivå eller över, kräver viss träningsvana och kropps kontroll. Jympakort, Gymkort och Allkort gäller.

HIT Vår tuffaste träning. Hög intensitet rakt igenom och där du känner igen moment både från klassisk fysträning till hårda intervallpass. Tempot är högt. Du ska vara tränad, van att jobba med redskap och gilla att utmana dina gränser.

SPINNING

Tuff, effektiv och skonsam konditionsträning på cykel. Stämning, suggestiv musik och drivande ledare får dig att orka. Finns på olika nivåer. Åldersgräns 16 år.

SPIN/BAS Träna effektivt och skonsamt på en lågintensiv nivå.

SPIN/START För dig som vill träna på en nivå lättare än Bas.

SPIN/MEDEL För dig som både vill och kan ligga på en högre pulsnivå under en längre tid.

SPIN/INTENSIV För dig som är vältränad, van vid Spinning och vill träna på en höginintensiv konditionsnivå.

SPIN/INTERVALL En ny variant av konditionsträning som sedan ska testas för utvärdering. Här jobbar du i intervaller som på ett kul och effektivt sätt ökar den aeroba kapaciteten. Passet riktar sig till dig som är van vid spinning och söker ytterligare utmaning och variation i din konditionsträning.

SKIVSTÅNGSPIN Kombipass med styrka och kondition. Passet är 90 min. Skivstång inleder följt av Spinning på medelnivå.

CORESPIN Kombipass där coreträning följs av Spinning på medelnivå. Passet är 90 min.



GYM

Träning i gym är effektivt och säkert. Du kan träna för att rehabilitera skador, komplettera annan träning, bygga styrka och hållfasthet eller helt enkelt för att komma i form.

GRUNDINSTRUKTION – för dig som är ny i gymmet.

FORTSÄTTNING – för dig som har viss vana av styrketräning och vill komma vidare med din träning.

AVANCERAD – du har relativt stor träningsvana och vill träna med speciell inriktning.

Läs mer om bokningsvillkor på www.friskissvettis.se/gavle

SENIORGYM Torsdagar kl 08.30–10.30, start 26 januari.

UNG 13-15

Träna varierat och testa vad du gillar bäst. **JYMPA UNG** varierat och kul i både övningar och musik.

SPIN UNG Ett pass speciellt för dig som är 13–15 år. Kul träning och drivande musik. (Du måste vara minst 150 cm).

GYM UNG Styrketräning i gym för dig som är 13–15 år på utvalda tider med gyminstruktörer och värdar som håller i träningen. Se tider och dagar för Gym ung på www.friskissvettis.se/gavle

VATTENJYMPA

VATTEN Effektivt, skonsamt och frigörande. Vattnets motstånd gör träningen effektiv samtidigt som leder och muskler avlastas och gör träningen skonsam. Finns även med hög vattennivå där du har möjlighet att välja tuffare rörelser.

TRÄNA UTE

STAVGÅNG Enkelt, effektivt och skonsamt träning med stavar.

CROSS Varierad uteträning med jogging och styrketräning i stationer.

JOGGING Uteträningens klassiker – från startnivå till tuffare pass.

Alla aktiva träningskort och Träna ute-kort gäller.



FOLKETS RÖST

Vad ger dig hög puls?



MICKE BECKMAN, tränar på gymmet fem dagar i veckan. Efter ett uppehåll på åtta månader är det dags att ta i igen och köra på ordentligt. – Eftersom jag kommer från Stockholm så går min puls upp när folk tränger sig i köer. Men här i Gävle är det mindre folk och mindre köer så det är lugnare. Annars är det väl på löpbandet jag får upp pulsen rejält inför styrketräningen.



ADDE SEFFA, tränar gym tre gånger i veckan och ibland spinning. – Det som ger mig mest puls är en riktigt spännande fotbollsmatch på TV. Jag håller på Milan och jag minns speciellt en match 2007 när Milan mötte Liverpool i en Champions League-final. Då var min puls på topp! Mina kompisar höll på det andra laget så alla hade nog hög puls men av olika anledningar.



ULLA LUNDIN, tränar idag på basjympa. Det blir olika pass, minst en gång i veckan, mest jympa. Kan också träna step-up-pass på jobbet då en kollega ordnar pass. – Nu för tiden är det väl när jag springer på jympan, då går pulsen upp ordentligt. Och när jag är nervös men det är inte så ofta. Det var värre förr, då var jag mer lättstressad. Nu är jag lugnare över lag.



PER WESTERLUND, kör spinning och skivstång/konditionspass. Tränar två gånger i veckan. – Jag har ganska låg puls annars men på ett bra spinpass drar det iväg ordentligt och då känner man pulsen. Då hänger man bara med. Bästa pulshöjarmusiken är topplistemusik.



CHARLOTTA GUNNARSSON tränar 4–5 gånger i veckan, gym och spinning bland annat. **JENNY CARLSSON** kombinerar styrketräning med löpträning och gruppträning. Båda åker mycket skidor på vintern och förbereder skidsäsongen med mycket inomhusträning. – Skidåkning!! När man står i en skidbacke med skidorna på går pulsen automatiskt upp. Det är glädje och adrenalin i en blandning. Det är den bästa pulshöjaren! Åre har de mest pulshöjande backarna men allra bästa skidåkning finns i Alperna.



SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Gävle 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 ÄR SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING

Medlemstidningen Friskispresen som 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!

TRÄNA VAR DU VILL

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

FRISKIS&SVETTIS GÄVLE bildades 1984 och har idag 7 186 medlemmar.

Vi erbjuder 88 gruppträningspass och 30 spinningpass i veckan. Gymmet är öppet 86 timmar i veckan.

F&S Gävle har 200 ledare, instruktörer, vårdar och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

VÄLKOMMEN TILL OSS!

VÄLKOMMEN TILL NYA BOX 55

I nya Box 55 blir det ...
... mer av kampsportens rörelsespråk.
... fler boxningssekvenser.
... kampsportstyrka och one to one-utmaningar.
...mer sparringslag och kombinationer där båda är aktiva.

Låter det frestande? Kom och testa!

