

# Södertälje

**NY KORT-  
STRUKTUR  
FRÅN OCH MED  
JANUARI 2012  
LÄS PÅ SID 7.**



## **Nå dina mål.** Stefan hjälper dig att utmana.

Träning ska bygga upp och inte bryta ner kroppen. Sträva efter ett träningsupplägg du kan behålla. tigt så kommer resultaten. Fler tips & råd från Stefan på **SID 2**

## **Det exploderar.** Tretton nyheter att testa i vår.

Variera träningen med hjälp av våra 64 gruppträningspass i veckan. Nu även utmanande gruppträning i gymmet tillsammans med andra. **SID 4**

**STEFAN BJÖRK,** träningsansvarig på Friskis&Sveltis Södertälje väljer funktionell och utmanande träning som Cirkelfys, Träna med instruktör och tuffa gymträningsprogram.

## VÄLKOMMEN

# Framåt marsch!

"Friskis&Svettis Södertälje står hela tiden inför nya möjligheter till utveckling. Utveckling leder ju inte alltid, vid första anblicken, till en positiv förändring för dig som enskild person. Men på Friskis&Svettis Södertälje är målet ändå alltid att utveckling skall leda till att vi förbättras. Vår strävan om att erbjuda *lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla*, kommer alltid vara högst levande.

**VID ÅRSSKIFTET** tar vi ett steg till. F&S Södertälje gör en omfattande förändring vad det gäller kortstrukturen. Från 33 olika träningskortsformer skalar vi ner till 12 (läs mer på sid. 7). Vi vill främja allsidig träning då vi vet att lusten att fortsätta träna ökar då man varierar sin träning. Lustfyllt & lättillgängligt.

**VI GER DIG SOM HAR MÖJLIGHET ATT** träna på dagtid ett lägre pris på träningskortet. Vi öppnar upp för fler att träna till ett rabatterat pris, inte bara studenter och seniorer. Senior- och studentrabatten ersätts därför av så kallat dagkort med lägre pris. Dagkortet gäller för inpassering senast kl. 16.00 på vardagar och hela helgerna.

**VI VILL OCKSÅ GE DIG EN UTMANING.** Ta vara på möjligheterna till allsidig och varierad träning med ditt nya träningskort. Läs och lär vad Stefan (här till höger), Träningsansvarig på F&S Södertälje ger för tips om hur du håller lusten och ångan uppe längre än under januari. Tretton nyheter i vårens schema presenteras på sidan 4. Häftigast är kanske att gruppträningen nu kommer in till gymmet. Testa, utmana och njut! ●

HANNA BATA, verksamhetschef  
hanna@sodertalje.friskissvettis.se



# Testa gränserna

Träna varierat. Tänk långsiktigt. Det är råden Stefan Björk, Träningsansvarig på Friskis&Svettis ger FriskisPressens läsare, för att nå sina mål med träningen.

**DET ÄR EN GNISTRANDE** vacker tisdagsförmiddag och i gymnasalen leder Stefan Björk, Träningsansvarig på Friskis&Svettis Södertälje, ett cirkelfyspass för en grupp skolungdomar. Gymmet är fullt av motionärer och på lunchspinningen är det nästan fullt.

**MELLAN DECEMBER** och februari varje år svämmas gym och träningsanläggningar över av motionärer. Det är allt från nyårslöften, stresshantering eller rörelseglädje som motiverar de flesta. Men många motionärer går ut för hårt och slutar därför träna ganska kort efter att de börjat.

- Min erfarenhet är att de också tränar väldigt ensidigt utöver att de går ut för hårt. Och då blir inte träningen kul, säger Stefan. Genom att börja lite lättare för att sedan stegra och öka nivån efterhand läggs en ny rutin. Tänk lågsiktigt, resultaten kommer och träningen måste inte utföras varje dag.



**OSTABILT & UTMANANDE** är två ord som får Stefan Björk, Träningsansvarig på Friskis&Svettis Södertälje att andas snabbare.

**ATT TRÄNA FÖR ATT** nå sina mål låter bra, men kräver att målen görs tydliga.

- Nyckeln till att nå målen med sin träning ligger i variation och tålmod, berättar Stefan.

**STEFAN BJÖRK** är anställd som Träningsansvarig på Friskis&Svettis

## I HUVUDET PÅ EN MOTIONÄR

## STEFANS BÄSTA TRÄNINGSTIPS

→ Börja lugnt. Träna inte för hårt eller för ofta, ca 2-3 pass i veckan är lagom.

→ Träna varierat. Testa hela utbudet och variera din träning med kondition, styrka och rörlighet.

→ Välj träning du gillar. Om du har kul när du tränar så kommer du garanterat tillbaka.

→ Tänk långsiktigt och ha tålamod. Resultaten kommer när du lagt dig till med en god vana och bra träningsrutiner.

→ Träning ska bygga upp och inte bryta ner kroppen så sträva efter ett träningsupplägg som du kan behålla.

Södertälje sedan hösten 2011. Stefan har en brakgrund från Friskis&Svettis Eskilstuna. Han är också utbildare på Friskis&Svettis Riks. Som utbildare håller han i kurserna som utbildar alla cirkelfys- och cirkelgymledare på Sveriges alla Friskis&Svettis föreningar.

**VARIERAD TRÄNING** är ett av Stefans nyckelord.

- Varierad träning är viktigt för att hela kroppen ska må bra. Men också för att de utmanar varandra. Träningsformer kan komplicera varandra men också ge förutsättningar, beskriver Stefan och fortsätter:

- För att kunna öka kroppens styrka krävs det en bra rörlighet. Ett bra rörlighet ger musklerna utrymme att träna genom hela rörelsebanan.

**SKOLPASSET BÖRJAR** närma sig sitt slut. Eleverna svettas och samlas runt Stefan som nu startar nedvarvningen och stretchingen.

- För att kunna göra djupa benböj behöver jag inte bara mer styrka än för "vanliga" benböj. Jag måste också ha en större rörlighet i baksidan på mina lår för att kunna komma ner djupt utan att tappa tekniken, beskriver Stefan samtidigt som han visar en riktigt djup benböj.

**ELEVERNA TESTAR** och härmar Stefan. Samtidigt instruerar Stefan eleverna att ha hällarna kvar i marken. Det blir tydligt vad Stefan menar med bra rörlighet, då många av eleverna tappar balansen.



TRÄNINGANSVARIG

**Namn:** Stefan Björk **Ålder:** 31 år **Jobbar som:** Träningsansvarig sedan oktober 2011. **Tidigare erfarenheter:** Jobbat med träning i sju år. Är utbildare på F&S Riks för ledare & instruktörer. Även utbildad massageterapeut. **Brinner för:** högintensiv träning. **Favoritövning:** overhead squat, pull up, frivändning. **Tycker inte om:** Bisepscurl.

En mjuk och rörlig muskel är elastisk och flexibel och klarar utmaningar, som att gå ner på huk.

**SKOLPASSET ÄR SLUT** och stämningen är på topp. Stefan har fått ungdomarna att tänka och reflektera kring varför de tränar som det gör. Träning tillsammans med en ledare eller instruktör hjälper till att hålla målen levande. Det hjälper också till att behålla tålamodet och inte ge upp. För som Stefan säger:

- Nyckeln till att nå målen med sin träning ligger i variation och tålamod. ●

TOVE JOHANSSON, TEXT  
DAVID HÖRNEDAL/HANNA BATA  
BILD

SARA HASSELGREN  
MOTIONÄR I SCHEMAGRUPPEN

## Brinner för ett perfekt schema

**Inför varje termin utvärderas schemat för Friskis&Svettis Södertälje. Vilka pass fungerar bra, mindre bra och vad kan förändras? Schemagruppen består av ett gäng ledare & värdar. Men från och med i höstas fick gruppen en ny medlem som kom in med nya infallsvinklar och tankar. Sara - en motionär.**

**Hur kommer det sig att du är med i gruppen?**

Jag blev tillfrågad av Sofie Larsen som är sammankallande för schemagruppen. Jag går ofta på hennes pass och hon vet att jag tränar på många andra olika pass. Att jag gillar träning överlag.

**Vad kan du bidra med i arbetet med shcmeat?**

De andra i gruppen är engagerade funktionärer. Leder jympapass eller står i receptionen. Jag är "vanlig" motionär och har nog en helhetssyn och får agera som gruppens "nya" ögon. Jag kan ge lite nya infallsvinklar och hör lite mer om hur andra motionärer tänker om schemat. Åsikter som kanske inte kommer fram annars har jag kunnat framföra och ta med in i arbetet med det nya schemat.

**Vad har du velat förändra med nuvarande schema?**

Jag tyckte bland annat att söndagarna behövde ändras då det ligger flera styrkepass efter varandra.

**Namn:** Sara Hasselgren **Ålder:** 24 år **Bor:** Södertälje, en bit ovanför kanalen. **Favoritträning:** Svårt att välja, olika pass gör helheten. **Favoritmuskel:** Axelpartiet **Sysselsättning:** Pluggar till Jurist och går näst sista terminen på Stockholms universitetet.

Inför varje termin jobbar Friskis&Svettis fram ett nytt schema, med en eller flera nyheter. Nyheter som inspirerar och utmanar. Från och med januari kommer 13 till.

**DET HAR VARIT EN** intensiv höst för schemagruppen. Att få schemat att gå ihop och få ledare till alla härliga nyheter är en utmaning. Nu har de dock lagt sista handen på schemat och kan ta ledigt från uppdraget en god stund.

**FRISKIS&SVETTIS HAR** mängder av träning att erbjuda. I alla former och för alla åldrar. Ändå vill Friskis&Svettis hela tiden utvecklas och erbjuda nyheter. Dels för att kunskapen om träning förändras. Och dels för att trender och omvärlden också ska få ta plats på Friskis&Svettis.

**PÅ FRISKIS&SVETTIS** schema läggs det ständigt till nyheter, men det dras också i från träning i utbudet. Anledningarna är desamma som när träning läggs till. En del pass känns gamla och "omoderna". Det har kanske ersatts av något liknande. Eller så kan samma träning kan uppnås på ett effektivare och kanske till och med roligare sätt.

**EN SAK ÄR SÄKER** och det är att kvaliteten på all träning alltid står i fokus. Ledarna och instruktörerna har gedigen utbildning i det de leder/instruerar. Dessutom är målen för träningen att den ska vara kul.

Känn efter i maggropen och i smilbanden. Vilken träning gör dig glad? ●

HANNA BATA, TEXT  
THOMAS ALVRETTEN, BILD

Mer om hela utbudet och vårens schema på nästa uppslag.

## En explosion av nyheter



**MÄNGDER AV NYHETER.** Från och med januari kan bland annat ungdomar mellan 13-15 år träna i gymmet utan föräldrar på Gym ung. Två gånger i veckan finns särskilda tider för dig och dina kompisar.

### TRETTON UTMANANDE NYHETER

#### TRÄNA I GRUPP

Gym ung Dessa tider finns alltid en tillgänglig instruktör i gymmet och du som ung (13-15 år) kan träna utan en förälder.

Träna med instruktör (TMI) Du gymmar och utmanas i grupp om tre motionärer och en tränande instruktör.

Kettlebelt grund Inspiration och tips hur kettlebeltsen kan användas.

Skivstångintervall 75 Skivstångspass som plussats konditionsträning i intervallform.

Spin intensiv Tufft och utmanande för dig som är rejält vältränad.

Skivstångspin Styrka med skivstång som följs av konditionsträning.

#### NYHET FÖR JUNIORERNA

Dans Junior showa loss i ett kul och pepande pass för dig mellan 7-12 år.

#### TRÄNA PÅ LUNCHEN

Nu ötokar vi antalet lunchpass till totalt sex stycken på vardagarna.

Cirkelfys (ons), Kettlebelt grund (tis), Spin (tis + fre), Jympa bas (mån+tors)

#### MER TRÄNING FÖR SENIORERNA

Nu ötokar vi antalet seniorpass med två stycken Senior (mån 9.30) samt dans senior (ons 9.30) finns kvar. Ytterligare två seniorpass finns att välja på: Senior (tor 16.30) Senior gym (ons 9.30)

#### INDIVIDUELL TRÄNING I GYMMET

Grund med en twist Ett grundprogram i gymmet där ett par övningar byts ut. Mycket glädje och svett!

Fortsättning - fria vikter Ett helkroppsprogram med fria vikter. Mycket pepp och roliga övningar!

intensivt & utmanande Ett riktigt, riktigt intensivt träningspass med hög puls.

# Valet är ditt. Förslagen deras.

På årsmötet i mars skall en ny styrelse väljas. Det är valberedningens ansvar att presentera förslag på en ny styrelse. En styrelse med rätt kompetens och inställning till Friskis&Svettis.

**EN MÖRK MÅNDAGKVÄLL** i november träffas valberedningen inne på kontoret nere i entrén på Friskis&Svettis Södertälje. I kväll är det dags för dem att träffa Lennart Karlsson, sittande ordförande i styrelsen.

**VALBEREDNINGEN** består av tre personer som har till uppgift att föreslå en så kompetent och allsidig styrelse som möjligt på årsmötet varje år. För att klara av detta behöver de göra ett grundligt arbete.

- Vi träffar alla styrelseledamöter, all personal samt en del funktionärer. Alla

enskilt och med ett förberett frågeformulär, berättar Åsa Ljungqvist, sammankallande i valberedningen.

**SYFTET MED MÖTEN** är att ta reda på så mycket som möjligt kring styrelsen och ledningens arbete i föreningen. De behöver veta vad fungerar bra och vad styrelsen behöver för kompetenser för att klara av kommande utmaningar.

**UNDER MÖTET MED** sittande ordförande Lennart Karlsson kommer frågan kring styrelsens kompetenser upp. - Jag upplever att det vi saknar i dags-

läget bland annat är en affärsjurist. Vi är en stor förening som ständigt växer. Därmed har vi också många olika regelverka att förhålla oss till, säger Lennart.

**NÄR SAMTLIGA MÖTEN** är avklarade sammanställer valberedningen informationen de fått. Nu börjar i stället nästa fas, att hitta rätt personer till styrelsen. Som små tomtenisar en vecka före julafton arbetar nu valberedningen på högvarv inför årsmötet. ●

HANNA BATA, TEXT  
DAVID HÖRNEDAL, BILD

**ÅSA LJUNQVIST** är sammankallande i valberedningen. Deras uppgift är att föreslå en ny styrelse till årsmötet.

## FAKTA

→ Valberedningen består av tre personer som väljs på årsmötet för ett år.

→ I nuvarande valberedning sitter Åsa Ljungqvist, Eva Thörn-Pekkiä samt David Hörnedal.

→ Styrelsen består av fem ordinarie styrelse ledamöter samt tre suppleanter.

→ Styrelsens huvuduppgift är strategiska frågor som lokaler och ekonomi.

→ En ny styrelse väljs på årsmötet varje år.

→ På årsmötet har den som är medlem i föreningen rösträtt och kan därmed påverka vem som sitter i styrelsen.

Kontakta valberedningen?  
[valberedningen@sodertalje.friskissvettis.se](mailto:valberedningen@sodertalje.friskissvettis.se)



## VI HAR ÖPPET VARJE DAG I JUL & NYÅR

- Vi har öppet varje dag i jul & nyår.
- Mellan 19 december-15 januari gäller ett särskilt julschema, du hittar det på [friskissvettis.se/sodertalje](http://friskissvettis.se/sodertalje)
- Du har drygt 130 bra tillfällen att träna på i jul/nyår. Ca 130 gruppträningspass finns på schemat. Mer än nånsin.
- Över 40 pass på dagtid för dig att träna på.

→ Onsdag 21 december kl. 18.00  
Midvinterjogg med David.

→ Julafton 24 december kl. 10.00  
Juljympa & julspin.

→ Nyårsafton 31 december kl. 10.00  
Nyårsjympa, nyårsspin & nyårsjogg.

MISSA INTE



## GRUPPTRÄNING

Passen är 55 minuter om inte annat anges. Åldersgräns: 13 år.

**JYMPA BAS** Enkelt, lättillgängligt och härligt utan hopp. Bygger effektivt och skonsamt upp styrka och kondition.

**JYMPA MEDEL** Passar dig som är ganska vältränad, gillar fart och en del hopp. Och rörelseglädje!

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

**DANS** Showa loss! Inga avancerade koreografier, bara härliga, släppa loss och ha kul med mycket känsla & attityd.

**CORE** Funktionell träning med fokus på bälstabilitet där du tränar med kroppen som belastning.

**CIRKELFYSS** Funktionell, sportig träning i stationer. Karaktären är fysträning, modellen är träning vid olika stationer.

**INTERVALLFLEX** Tufft kombipass. En höintensiv intervalldelen avslutas med en dynamisk flexdelen i ett fokuserat flow.

**FLEX 60** Funktionell träning med fokus på din funktionella rörlighet och naturliga flexibilitet. Passet är 60 min.

**BOX** Är en blandning av rak, kraftfull jympa på medelnivå och tuff, rolig box- och kampsportsträning.

**SKIVSTÅNG** Effektiv och kul träning med hjälp av skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner.

**SKIVSTÅNGINTERVALL 75** NYHET Skivstångspass som plussats på med 15 minuter konditionsträning i intervallform.

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

**YOGA 2 (85 MIN)** Ett fysiskt mer utmanande och krävande pass, som bygger vidare från Yoga 1.

På Jympa bas/medel får barn 7-12 år jympa i hop med vuxen.

**JYMPA SENIOR** Lugnt och behagligt. Mycket smidighets- och rörlighetsträning. Härlig musik.

**DANS SENIOR** Showa loss! Inga avancerade koreografier, bara härliga, släppa loss och ha kul med mycket känsla & attityd.

**ENKEL** För intellektuellt funktionshindrade. Enkla rörelser och mycket glädje! Var och en deltar på sitt sätt. *Assistent/anhörig är välkommen att vara med kostnadsfritt.*

**DANS JUNIOR** är ett kul och peppande pass för dig mellan 7-12 år som gillar att showa loss. Vi blandar olika dans- och musikstilar som disco, funk, jazz, latino, rock och schlager. Det är lekfullt, fritt och inga krav på exakthet. Gillar du att ha kul så gillar du garanterat Dans junior.

**FAMILJ** Spring, hopp och lek till glad musik för barn 2-6 år (med tonvikt på 4-5 åringar), tillsammans med vuxna.

## BARNPASSNING

Varje onsdag kl. 11-13 passar vi ditt barn (barn mellan 0-10 år) när du tränar. 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.

## SPINNING

Passen är 55 min där annat inte anges.

För att få spinna behöver du vara minst 13 år (12 år med måsman) och över 145 cm.

**SPIN START** En trygg start där vi börjar från grunden med rolig, enkel och skonsamt konditionsträning. Passet är 40 minuter.

**SPIN BAS** Passar dig som trivs med en lite mjukare ansträngningsnivå eller dig som är van att röra dig och träna.

**SPIN MEDEL** För dig som är ganska vältränad och kan grunderna för spincykling.

**SPIN INTENSIV** Tufft och utmanande, för dig som är rejält vältränad, van vid spincykling och gillar att träna på en hög och intensiv konditionsnivå. NYHET

**SKIVSTÅNGSPIN 75** Styrka med skivstång som följs av konditionsträning med Spinning. Mer under Skivstång resp. Spinning. NYHET



## TRÄNA UTE

Uteverksamheten ingår i ditt medlemskap.

**JOGGING** Jogging är mångas favorit men även ett komplement till annan träning.

## GYM

Passen är 55 minuter om inte annat anges. Åldersgräns: 16 år där inte annat anges.

**GYM UNG INTRO** för dig mellan 13-15 år. För att få kvalité i din gymträning ska du innan du köper kort boka in en individuell instruktion i gymmet tillsammans med din förälder. Boka i receptionen.

**TRÄNA TILLSAMMANS 13-15 ÅR** NYHET Tillsammans med en förälder tränar ni i gymmet när det passar er.

**GYM UNG** Under denna tid finns det alltid en tillgänglig instruktör i gymmet och du som ung (13-15 år) kan träna utan en förälder. NYHET

**GYM SENIOR** Styrketräning från grunden tillsammans med andra seniorer samt en instruktör. Vi börjar med en gemensam uppvärmning och avslutar med rörlighetsträning. NYHET

**KETTLEBELT GRUND** I grupp om 3 personer får ni inspiration och tips hur kettlebellen kan användas. Pulshöjande och spännande övningar utlovas! *Rek. bakgrund:* Viss gymvana, gärna grundprogram ett par veckor. NYHET

## TRÄNA MED INSTRUKTÖR

Ett nytt sätt inspirera och utveckla din träning. Du gymmar i grupp om tre motionärer och provar nya övningar och program tillsammans med en tränande instruktör. NYHET

**INTRODUKTION** Gruppinstruktion för dig som har liten eller ingen erfarenhet av styrketräning.

**GRUNDINSTRUKTION** För dig som är ny i gymmet eller till dig som vill fräscha upp de grundläggande principerna för styrketräning. NYHET

**GRUND MED EN TWIST** Vi utgår från ett grundprogram där ett par övningar byts ut. Mycket glädje och svett utlovas! *Rek. bakgrund:* Viss gymvana, gärna grundprogram ett par veckor. NYHET

## FORTSÄTTNING - FRIA VIKTER

Ett helkroppsprogram med fria vikter. Mycket pepp och roliga övningar! *Rek. bakgrund:* Tränat styrketräning ett par månader, testat övningar med fria vikter. NYHET

## INTENSIVT & UTMANANDE

Ett riktigt, riktigt intensivt träningspass med hög puls. *Rek. bakgrund:* Van vid tuff träning, fria vikter och öppen för att prova något nytt. NYHET

**TOTALT  
64 PASS**  
29 PASS DAGTID  
16 PASS SPIN  
8 PASS GYM

SCHEMA Gäller 16 jan-27 maj. Med reservation för ändringar.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.30 Senior ☺		09.30 Dans senior ☺		10.00 Mini-Röris **	10.00 Jympa/medel ☺	10.00 Familj ☺
11.30 Jympa/bas ☺	12.00 Spin/bas	09.30 Gym senior	11.30 Jympa/bas ☺	12.00 Spin rullande	10.00 Spin/medel	11.00 Jympa/bas ☺
	12.00 Kettlebelt grund	12.00 Cirkelfys			10.00 TMI	
15.30 Enkel			16.00 Senior ☺	16.00 Core	16.00 MIX	15.30 Jympa/medel ☺
			16.00 Gym ung			
17.00 Jympa/medel ☺	16.30 Jympa/medel ☺	16.30 Dans Junior	17.30 Jympa/bas ☺	17.00 Jympa/medel ☺		16.30 Box ✓
17.30 Spin/intensiv	17.30 Jympa/medel ☺	17.30 Spin/start	17.30 Spin/bas	17.00 Spin/medel		17.00 Spin/bas
18.00 Jympa puls/bas	17.30 Skivstång	17.30 Jympa/medel ☺	17.30 Yoga			17.00 Yoga 2 (85)
18.00 Skivstång/Spin 75	18.00 Spin/medel	18.30 Spin/medel	18.30 Spin/medel			18.00 Cirkelfys ✓
19.00 Jympa/medel ☺	18.00 Jogging	18.30 Dans	18.30 Jympa puls/medel			18.30 Spin/medel
19.00 Flex 60	18.00 Gym ung	18.30 TMI	19.00 Skivstång/Spin 75			19.00 Skivst. Intervall 75
19.30 Spin/bas	18.30 Box ✓	19.30 IntervallFlex	19.00 TMI			19.00 Dans
20.00 Core	19.00 Yoga		19.30 Cirkelfys ✓			
	19.00 TMI					
	19.30 Spin/medel					
	19.30 Jympa/bas					

**MIX**=Blandade favoriter. Schema för MIX finns på friskisvettis.se/sodertalje

- Gymmet** (förbokas)
- Spinsalen** (förbokas)
- Lilla hallen** (förbokas)
- Ute** (start på F&S)
- Stora hallen** (på pass markerade med ✓ kan plats förbokas)
- ☺ **Barntillåtet**, barn 7-12 år kan jympa i hop med vuxen medlem.

## BOKA PASS

Förboka dina pass i receptionen eller på friskisvettis.se/sodertalje under fliken "Boka pass".

## INFORMATION

- Föreningens medlemspolicy finns att läsa på hemsidan.
- Träningskortet är personligt.
- Personliga tillhörigheter som till exempel värdesaker, skor och kläder ansvaras ej för.
- Förlorat träningskort ersätts med en kostnad av 75 kr.

## MEDLEMS-FÖRMÄNER

- Som medlem i föreningen och med giltigt träningskort tränar i en annan Friskis&Svettis-förening för 50 kronor/gång.
- Friskispressen är Sveriges största träningstidning. Den utkommer sex gånger per år.
- Som medlem i förening en har du automatiskt en olycksfallsförsäkring som gäller vid alla träningstillfällen och för resa till och från träningen.

## PRISER

**12 MÅNADER**

32 kr/träning\*

**3100 kronor**

Dagkort **2400 kronor**

Ung 13-19 år **2400 kronor**  
(25 kr/träning\*)

**DELBETALA**

35 kr/träning\*

**280 kr/mån**

Dagkort **220 kr/mån**

Ung 13-19 år **220 kr/mån**  
(28 kr/träning\*)

Minsta bindningstid 12 mån. Målsmans underskrift krävs om du är under 18 år.

Fritt antal gyminstruktioner ingår i alla träningskort.



## \*\*MINI-RÖRIS

Träning för barn 3-6 år. Sista fredagen i månaden kl. 10.00 bjuder vi in förskolor, föräldralediga, mor-/farföräldrar att ta med barn mellan 3-6 år till rolig jympa.

**Datum;** 27 jan, 24 feb, 23 mars, 20 april och 25 maj.

**Förbokning** av förskolor önskas. Enskilda personer behöver ej förboka.

**Kostnad:** Träningen är gratis för förskolor samt medlemmar. Icke medlem: 20 kr.

\* Kostnad per träningsstillfälle om du tränar 2 ggr/vecka.

**ÖVRIGA**

**6 MÅNADER 1900 KR**  
(dagkort + ung 13-19år 1450 kr)

**1 MÅNAD 530 KR**  
(dagkort + ung 13-19år 410 kr)

**FaR 750 KR**  
Fysisk träning på recept krävs. Kortet kan köpas 2 ggr.

**JUNIOR/FAMILJ**  
Ingår i vuxenträningen. Medlemskap för varje deltagare krävs.

**TVÅFÖRENINGSKORT 3 900 KR**  
(12 mån) Gäller för all träning i F&S Södertälje och ytterligare en F&S-förening i Stockholmsregionen.

**ENKEL 200 KR/TERMIN**  
Träna på enkeljympan under en termin.

**ENGÅNGSTRÄNA**

vuxen	90 kr
vuxen dagtid	50 kr
ungdom	50 kr
familj/junior	30 kr

**DAGKORT**  
ger dig tillgång till all vår träning på dagtid. Inpassering senast kl.16.00 på vardagarna samt hela helgerna.

**UPPGRADERA**  
Har du ett gym-, jympa- eller spinkort och vill uppgradera det till ett kort i den nya kortstrukturen? Prata med receptionen så hjälper de dig.

**MEDLEMSSKAP 100 kr/kalen-**  
derår tillkommer.

## FOLKETS RÖST

# Varför väljer du **Friskis&Svettis**?



**LINDA SKOGLUND**, 25 år.  
- Jag kommer från Örebro och tränade tidigare på Friskis&Svettis där så det var naturligt att fortsätta här. Det är en bra variation på utbudet och öppettiderna passar mig.



**NILS-GUNNAR LINDH**, 70 år.  
- Hit kom jag för tre år sedan efter problem med ryggen. Nu har jag just kommit tillbaka efter att ha varit gipsad i foten i sju veckor. Jag har motionerat hela livet och trivs bra här.



**JARMO MUSTANIEMI**, 52 år.  
- Det ligger bra till, men jag saknar bastu. Tidigare tränade jag på Scantias anläggning i Gröndal, eftersom jag är kommunalanställd men numera har jag friskvårdspeng.



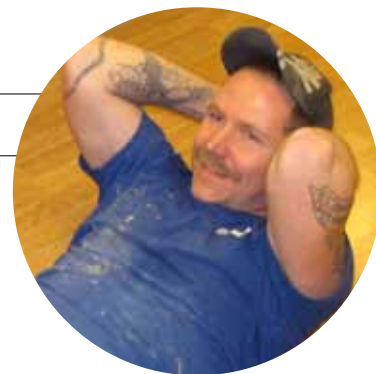
**MARIA ARENBJÖRK**, 44 år.  
- Här får jag mycket för pengarna. Jag har även tränat på Träningsverket, men det är bekvämt att det är nära hit vilket gör det mer lättillgängligt.



**JOHN AAS**, 16 år.  
- Friskis ligger nära mitt gamla jobb här i Weda vilket var anledningen till att jag började här. Sedan har jag fortsatt eftersom mina polare också tränar här.



**EVELINA ANDERSSON**, 26 år.  
- Jag uppskattar den familjära stämningen och spridningen i åldrar. Jag är här för träningens skull och gillar att det inte är så mycket prestige i träningen här.



## ÖVER 4000 MEDLEMMAR

**Anders Mähl blev i november 2011 medlem nummer 4000. Nära 5% av Södertälje kommuns invånare tränar nu på Friskis&Svettis Södertälje.**

**FRISKIS&SVETTIS SÖDERTÄLJE** bildades 1985 och har idag nästan 4200 medlemmar. F&S Södertälje har dessutom drygt 120 ideella funktionärer som är ledare, instruktörer och värdar.

**FÖRENINGEN HAR VÄXT** med drygt 45% de senaste tre åren. Det innebär att idag tränar nästan 5% av Södertäljes cirka 87 000 invånare då Friskis&Svettis Södertälje.

**FRISKIS&SVETTIS SÖDERTÄLJE** är en idrottsförening med ett för idrottsvärlden ovanligt mål. Här finns inget målsnöre att spränga, inget nät att sätta bollen i och ingen motståndare att knäcka. Här är målet ett leende.

**VÄLKOMMEN TILL OSS!**

**FÖR  
ÖPPETTIDER  
UNDER JUL  
& NYÅR - SE  
HEMSIDAN.**



TEXT OCH FOTO: DAVID HÖRNEDAL

## VÅRA ÖPPETTIDER

<b>MÅN-TOR</b>	<b>7.00-21.30</b>
<b>FRED</b>	<b>7.00-20.00</b>
<b>LÖRD</b>	<b>9.30-18.00</b>
<b>SÖND</b>	<b>9.30-20.30</b>

