

Enköping



UNDRAR DU
HUR
MASKINERNA
FUNKERAR?
FRÅGA OSS!



NÅGRA AV VÅRA GYMVÅRDAR CHRISTER, EDDIE, CHRISTOFFER OCH BÖRJE

Öppna Dörrar

Det glada passet för
funktionshindrade
där alla blir sedda

SID 2

Ledare följs upp

Regelbunden uppföljning
av ledare garanterar
rätt kvalitet på F&S pass

SID 4

NYTT

Läs om våra
nya pass
och
nya ledare
sid 4, 5 och 7

Ledare Friskispressen, våren 2012

Vi vågade, och vi lyckades!

En del olyckskorpar kraxade: Det där går ni inte i land med! Ni tar er vatten över huvudet! Men tji fick dom!

Vi bestämde oss för att skapa en anläggning som var så bra som det överhuvudtaget gick. Ingen halvmesyr till golv, utan det bästa. Inga halvbra maskiner i gymmet, utan de bästa. Ingen standardventilation, utan den bästa. Och med de bästa lokalerna blev plötsligt alla våra ledare snäppet bättre – de vittnar om glädjen det är att leda jympapass med yttre förutsättningar som de bara kunnat drömma om i Korsängshallen.

Kvittot på vår satsning har vi fått av motionärerna, som har strömmat till i en utsträckning långt utöver vad vi vågade hoppas på. Trogna medlemmar, som varit med oss i många år, tidigare medlemmar som tröttnade på skolmiljön vi höll till i och nu kommit tillbaka, och framför allt många nya medlemmar, både yngre och äldre, har nåtts av ryktet om F&S etablering av en fin anläggning. **Vi i föreningens ledning känner en enorm glädje över att vi kan erbjuda Enköpingsborna en komplett träningsanläggning med både jympa och gym.**

Det har blivit diskussion om det finns plats för hur många gym som helst i Enköping. Vi tycker att det är alldeles för många Enköpingsbor som inte tränar regelbundet. Med ett stort utbud av träningsmöjligheter ökar tillgängligheten. Chansen att fler skall sätta igång blir större. Vår ambition går långt utöver att vara ett gym bland flera. Vi vill erbjuda så många träningsmöjligheter som möjligt i föreningens regi, inte bara gym. Vår grund finns i gruppträningen. **Vi vill erbjuda något för alla, och till våren kommer vi att köra Mini-Röris som vänder sig till förskolebarn, och vi kommer att öka seniorjympan till två pass i veckan.** Vi har sedan tidigare startjympa för de som inte tränat på länge eller skall komma tillbaka efter skada eller sjukdom. Och fler nyheter är på gång.

Som vid alla nybyggen är inte allting fixt och färdigt när man flyttar in. Därför är det en del detaljer som fortfarande inte är helt ok, men vi och fastighetsägaren jobbar på det. Parkeringen har ordnats upp, skohyllorna har kommit på plats, fler hyllor har kommit till i stora hallen, gymutrustningen har kompletterats osv. **Vi tackar för tålmodet som medlemmarna visat, och vi kommer att fixa resten också.**

Och till slut – du behöver inte ta en paus i träningen bara för att det blir jul- och nyårshelg!

ROLF JÖNSSON
Föreningens ordförande



EMMELIE MUNTER SER FRAM MOT STARTEN I VÅR.

Öppna dörrar är en jympa hos Friskis&Svettis.

Där ungdomar och äldre träffas som har svårt att röra sig, men gillar att träna. Pavlina Poddany, Suzan Wasberg, Annica Öhrn och Ann-Mari Jerner-Odmark kommer att leda passet.

På öppna dörrar tränar man för att orka röra sig längre, så att man kan stå, sitta stadigt och orka lyfta saker. Men bara det som man klarar av att göra själv. Man får gärna ha med sig sin assistent.



–25 minuter jympa för funktionshindrade

Alla är välkomna att njuta av musiken, röra kroppen och träffa andra. Det viktigaste är att det är roligt att röra på sig.

Programmet och rörelserna går att tolka och ta till sig trots mycket olika förutsättningar. Men alla kan njuta av musik, uppleva rytm, energi, gemenskap och rörelseglädje samt träna utan krav.

Detta är det glada passet där alla blir sedda. Ledarna får alla att kämpa på så mycket deltagarna orkar



EMMELIE PROVAR STARTJYMPAN

Föreläsning

Motivation till motion

Lördagen den 12 november gästades Friskis i Enköping av Malin Hedberger, som är psykologisk rådgivare på Upplands Idrottsförbund.

Ett trettiotal personer hade hörsammat inbjudan. Motivation är något som driver oss framåt. Det var många åhörare som nickade igenkännande, när Malin berättade att även hon, som före detta elitidrottare, hade någon gång tappat motivationen till att fullfölja planerad träning.

Malin gav exempel på skillnaden mellan inre och yttre motivation.

Våra personliga drag, egenskaper och behov påverkar oss. Yttre situationer kan vara omgivningen, ledarstilen, musiken, faciliteter, kvaliteter, prestationsmiljö mm. En del personer motiveras av att synas och att delta i ett socialt sammanhang, som det är att synas på gympagolvet. Malin menar att den inre motivationen är den som är mest hållbara i längden.

Utifrån motivationen är det så dags att sätta upp mål för träningen.

Resultatmål – ditt eget behov, vad du vill uppnå
Prestationsmål – att komma igång med träningen, hur mycket styrka och energi du vill lägga ner
Processmål – hur ska det gå till, vilken typ av träning krävs
Känslomål – att få uppleva lugn, harmoni, stärkt självkänsla

Varför inte göra det i form av:

SMART-mål, som är så inne på många arbetsplatser.

S-Specifika mål
 – bättre kondition, ökad smidighet, balans, åka Wasaloppet

M-Mätbara mål
 – kan bockas av när de är uppfyllda

A-Accepterade mål
 – som är godtagna och förståeliga av dig

R-Realistiska mål
 – utmanande och utvecklande

T-Tidsanpassade mål
 – kan vara både korta och långsiktiga

Efter föreläsningen gav Malin fler tips till åhörarna under frågestunden.

Förhoppningsvis kommer Malins tankar och ”verktyg” att hjälpa oss till en lyckad och hållbar träning.



Så här skojigt hade vi på Halloweenpasset



Redan under julen blir det lite specialpass.

På **annandag jul** är det våran traditionsenliga juljympa.
 Den **29/12** har vi ett special pass där Annika börjar passet med 30 minuter kondition och Håkan fortsätter med 60 minuter cirkelgym.
 På **Nyårsafton** blir det 90 minuter partyjympa.

Under våren kommer vi att ha flera specialpass.

Först ut i den 6 januari är en workshop för yoga. Där man lite grundligare går igenom hur man hittar rätt så man kommer in i positionerna på ett säkert sätt för att inte skada sig och få ut det mesta av övningen.

Vad gör luffarna på passet

En av våra målsättningar inom Friskis&Svettis är att kontinuerligt arbeta med utveckling och kvalitet av våra ledare.

Därför är det viktigt att utbilda ledaruppföljare, vanligtvis kallad Luffare.

Ledaruppföljaren är en erfaren jympaledare och har oftast flera utbildningar i olika intensiteter. Dessutom har de gått en specialutbildning för att bli ledaruppföljare.

Luffarens uppgift är att ge ledaren/instruktören återkoppling på sitt ledarskap och sitt pass på ett både bekräftande och utvecklande sätt. Detta för att alla ledare ska hålla sig inom den ram som Friskis&Svettis Riks (centralt) har satt upp.

Det är inte nödvändigt att ledaruppföljaren är expert på varje typ av intensitet som följs upp. Den grundläggande kunskapen om träning och ledarskap samt förmågan att skapa en givande och utvecklande dialog är viktigast.

Luffningen kan ske på olika sätt, "jympande" eller "skrivande" på sidan om. Uppgiften är att kvalitetsgranska jympaledarens ledarskap, musik, rörelser, hållning samt se hur ledaren lagt upp sitt egna pass och att den ger den träning som utlovas.

I vår förening har vi utbildat 2 "Luffare", Gunilla och Victoria. Deras uppgift är att träffa varje ledare minst en gång per år och de är dessutom aktiva i arbetet med rekrytering av nya ledare i föreningen. "Den bästa med att vara luffare är att se hur våra ledare utvecklas och successivt blir ännu bättre ledare. **Vi har förmånen att ha väldigt duktiga ledare i vår förening, vilket känns jättebra**", säger Gunilla och Victoria.



GUNILLA OCH VIKTORIA SER VÄLDIGT NÖJDA UT.

FAKTA RUTA:

"Medlemsförening ska hålla rätt kvalitet på verksamheten och därför endast använda sig av ledare och instruktörer som diplomerats/licensierats efter grundutbildning hos Friskis&Svettis Riks. Därefter ska ledare och instruktörer ha den vidareutbildning som krävs för respektive variant av Friskis & Svettis träningsformer och pass. Medlemsförening ska minst en gång per år följa upp sina ledare och instruktörer".

UTDRAG UR VILLKOR FÖR
MEDLEMSFÖRENING I
FRISKIS&SVETTIS

Onsdagar
19.00-20.00

Flex

Välkomna till ett nytt pass.

Flex är ett pass där Du mjukar upp och sträcker ut dina muskler en i taget, eller i totala övningar för hela kroppen.

Tränar och utmanar din funktionella rörlighet, den naturliga flexibilitet din kropp behöver.

Passet passar dig som är igång och tränar och vill komplettera med träning för din rörlighet.

Det går bra att komma på passet efter ett annat pass eller gym träning.

**Vi ses i januari
Ann-Mari**



ANN-MARI JERNER-ODMARK

Medel

Torsdagar
19.00-20.15
75 min



MONIKA VASIC

Under våren kommer jag att ha ett Medelpass 75 minuter. Det är ett medelpass med utökad tid för kondition och styrka. **Mitt motto är "Var och en utifrån sin förmåga". Tillsammans är vi starka och sporrar varandra att orka lite till.** Muskelstyrkan och hjärtats puls ska få en "lagom utmaning". Min förhoppning är att du ska gå från passet och känna

glädje och vara fylld med positiv energi. Musiken är en viktig del och jag tar gärna såväl aktuella pop hits som gamla klassiker, och såväl svenska låtar som musik från Balkan eller Mellanöstern.

Det kan hända att du möter mig på Yoga-passet, då jag vid behov hoppar in och vikarierar. Yogan är fantastisk. Ge dig tid att under skonsamma former upptäcka dig själv och din kropp, fyll dig med god energi, öka rörligheten och omtanke om dig själv. **Välkommen!**

Skivstång Intervall

friskissvettis.se/enkoping

Enköping



CISSI LÖÖV

Måndagar
18.45-20.00

Sportigt
pass med
inriktning
på uthållig
styrka.

Kryddat med en kort och intensiv pulsdel. Med hjälp av en skivstång och fria vikter tränar du hela din kropp. Träningsformen passar såväl för tränad som otränad då du själv anpassar belastningen genom att lasta på och av vikter. Skivstångspasset omfattar uppvärmning, rörlighet och ca 30 minuter styrketräning Efter styrkedelen, 15 minuters kondition i form av intervaller där övningarna är enkla och, om du vill, rejält jobbiga. Passet är ösigt och rakt och ger dig en ordentlig utmaning. Men fortfarande anpassar du ansträngningen efter DINA förutsättningar.

Cissi Lööv, ny ledare med stort hjärta för utveckling av fysisk styrka och uthållighet, hjälper dig att hitta rätt i rörelserna, musiken och gruppen peppar dig till att orka mer. Tränar du skivstång kontinuerligt kommer du snabbt märka att du blir starkare. Den känslan är oslagbar!

Passet är 75 minuter. Välkommen!

Mini röris

Friskis&Svettis Enköping kommer under våren att erbjuda Mini-Röris, jympa för barn 3-6 år i sällskap med sina föräldrar.

Mitt namn är Anna Streng och jag kommer under våren att leda Mini-Röris. Jag kommer att gå den formella Friskis&Svettis utbildningen under våren för att bli diplomerad ledare. Detta i ett led för att under hösten 2012 kunna erbjuda Familjejympa och ev. Juniorjympa. Familjejympa riktar sig till barn 2-6 år, där vi springer, hoppar och leker till glad musik.

Juniorjympa riktar sig till 7 - 13 år och är ösiga, fartfyllda pass där kroppsuppfattning och grundfärdigheter som styrka, kondition, balans, hållning, böj, sträck och vrid tränas i kul övningar. Grupperna är blandade och rymmer rörelsevana och ovana, lugna och stojiga, blyga och oblyga - precis som det ska vara! Här är inte träningseffekten av enskilda övningar det viktigaste, utan det absolut viktigaste är att det upplevs lustfyllt och positivt att röra sig och vara igång med kroppen.



ANNA STRENG

Söndagar
10.00-11.00

Med Mini-Röris vill vi i Friskis&Svettis inspirera de yngsta och de vuxna till ett liv med kul rörelse (och musik som du blir glad av).

Väl mött på söndagsförmiddagar under våren!
Anna

Välkommen till
tandläkare
Ulrika Jonsson!

Vi månar om din tandhälsa!
Nya patienter hälsas
välkomna.

Torggatan 28 C.
tel: 0171-21032

www.tandlakareulrikajonsson.se

 Praktikertjänst

Handla

Träningskläder eller skor för 500 kr.

Du får 100 kr i rabatt om du tar med denna kupong.

Gäller ej rabatterade varor,
giltig t.o.m. 31/1 2012.

INTERSPORT

Tel. 0171-313 80

Enköping

www.intersport.se

Vi hyr ut, installerar och säljer:

LJUD, LJUS, BILD
SCEN, KARAOKE
STOLAR & BORD
HÖRSLINGOR
INSPELNINGAR
MÄSSMONTRAR



T.J. PRODUKTION
0171 301 60
SANDGATAN 5
74935 ENKÖPING
INFO@TJPRODUKTION.SE
WWW.TJPRODUKTION.SE

Design Evima

Evima webb och reklam

Vi skräddarsyr webblösningar och annonser, för att passa just dina behov.

www.evima.se Tfn: 070-7355374 E-post: kontakt@evima.se

Ackes Nordsjö Idé & Design

Vagnsgatan 4, Enköping
0171-44 11 84 · www.ackes.nu

FORTSÄTT VARA AKTIV!

10% rabatt medtag annonsen

Prova Back on Track produkter

- Reflekterar kroppsvärmen
- påskyndar återhämtning efter skada
- minskar muskelstelhet

Torggatan/Kyrkogatan Tel 20760

Rabatten gäller endast Back on Track sortimentet och längst till 31/12-2011



10%

Life



En del händelser i livet planerar man inte.

Blod kan inte tillverkas. Bara ges.
Tio minuter av din tid räddar en annan människas liv.

Ge blod. Rädda liv.

Lasarettet i Enköping
Närtappen ingång 69E
Tel. 0171-41 85 70
Läs mer på Geblod.nu

AKADEMISKA SJUKHUSET

Ge blod. Rädda liv.

SURDEGSBRÖD
Nyttigt och gott för alla smaker.
Prova-på-rabatt 10%.
Klipp ur annonsen.



Fabian Flink's
BRÖDBOD
TORGGATAN 28 ENKÖPING 0171 30575

Att ha en sparbuffert är lika viktigt som att träna!


Genom din träning vet du vad god fysik och kondition innebär – rätt sparform och en bra sparbuffert är också hälsosamt.

Vid årsskiftet kommer nya sparregler och en ny sparform.

Välkommen in på våra kontor eller läs mer på sparbankenenkoping.se

Ett gott råd, se över ditt sparande

Sparbanken i Enköping



VILKA PASS HAR DU PROVAT? HUR OFTA GÅR DU HIT? SAKNAR DU NÅGOT?



Jonas Lanto

Har bara gymkort så det har inte blivit några pass för min del.

Försöker träna 5-6 gånger i veckan.

Inte direkt men skulle inte vara helt fel med flera skivstänger och fria vikter.



Solweig Eklund

Jag har provat på Bas och Senior. Jag skulle vilja gå på fler men hopp och liknande är inte så bra för mig längre så jag går mest på gymmet.

3 ggr per vecka och jag går oftast på gymmet. Jag har fått ett väldigt bra program av Annika.

Lokalerna är jättefina och ledarna kan sina saker.



Sofia Ekehult

Jag har provat Cirkelgym -Oj vad fort en timme går!

Cirkelfys -Skolans stationsgumpa all over, vi var som barn på nytt.

Medelpass -Bra pass som passar de flesta (temapass så lite extra kul)

Afrodans (aerobics som jag skulle gå på var inställt)

-Roligt att skaka rumpa!
Jag brukar gå två gånger i veckan på gym.

Måste bygga ryggmuskler så jag jobbar på det. Men kör gärna något pass också/istället.

Jag saknar egentligen ingenting förutom en tidig morgon till i veckan på gymmet och gärna en instruktör som fanns där.



Eva Bertilsson

Jag har tränat med Friskis&Svettis till och från sedan 1994. Nu känns det extra roligt, eftersom **lokalerna och då speciellt de underbara golven är fantastiska. Ledarna och värdarna är supertrevliga och professionella.**

Har provat Bas, Medel, Medel/Styrka, Aerobics och Dans Fuego. Tänkte att jag skulle prova på ännu fler pass nästa termin. Då funderar jag också på att köpa gymkort.

Tränar 2 - 4 gånger per vecka och skulle önska fler dagspass, eftersom jag jobbar många kvällar.

Annars är utbudet mycket bra. Det finns någonting för alla, både nybörjare och vältränade.



Sture Jalkemyr

Nu är jag tillbaka i Friskis efter några års uppehåll.

Vilka fantastiska lokaler.

Jag har provat på Bas- och SeniorJympapass och Gymmet och hoppas på att kunna prova på andra pass som fuego, core mm innan året är slut.

Mitt mål är att besöka anläggningen 2-3 gånger i veckan, blandat Jympapass och Gym. Nu gäller det att hålla i.

Nej jag saknar ingenting. I vår blir det ju ytterligare ett seniorpass. Jag bara njuter av de fina, rena, nya lokalerna. Tyvärr är de stora speglarna avslöjande.



Rickard Andersson

Jag har inte provat några pass men tänker göra det.

Jag gillar att bestämma när jag ska träna och inte behöva passa någon tid.

Jag tränar på gymmet 3-4 gånger i veckan, springer och tränar med vikter och maskiner.

Löpbanden är ofta upptagna och tyngre hantlar. Annars saknas inget.

Medel

Fredagar
17.00-18.00

Jag hoppas kunna erbjuda ett varierat och roligt träningspass.

För dig som vill träna upp din styrka, rörlighet och kondition, tycker om att svettas och ha roligt tillsammans, och där med öka din prestation.

Passet avslutas med avslappning vilket bidrar till åter hämtning och gör att vi får tillgång till mer kraft och orkar mer.

Ses snart Hanna



HANNA KARLSSON

Praktikertjänst

Tandvård för alla hos **TANDLÄKARE EKWALL**
Smedjegatan15 VÄSTERÅS 021-130178
www.tandlakareekwall.praktikertjanst.se
info.team.ekwall@ptj.se

Stora Hallen

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
				Nytt! 10.00-11.00 Senior Sofie	10.00-11.00 Bas Sofie	Nytt! 10.00-11.00 Mini Röris Anna S
			Nytt! 11.45-12.30 Bas Sofie	11.45-12.30 Medel Ann-Mari		
			15.00-16.00 Medel Evalena		15.00-16.00 Medel Rullande ledare	
Nytt! 16.00-17.00 Senior Hanne		16.15-17.15 Medel Sanna				
17.00-18.00 Medel Anna	17.30-18.30 Bas Sofie	17.30-18.45 MedelStation Ann-Mari	17.00-18.00 MedelStyrka Hanne	Nytt! 17.00-18.00 Medel Hanna		Nytt! 17.00-18.00 IntervallFlex Sanna
18.00-19.00 Puls/bas Marie-Louise	18.30-19.30 Dans fuego EL/A-C	18.45-19.45 Bas Anna-Carin	18.00-19.00 Bas Annika L	18.00-19.00 Dans fuego EL/A-C		18.00-19.00 Bas Ylva
19.00-20.15 MedelStyrka Annica Ö	19.30-20.30 Medel Magnus		Nytt! 19.00-20.15 Medel Monika			

Lilla Hallen

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
				Nytt! 07.00-08.00 Yoga Pavlina		
				Nytt! 08.30-09.00 Öppna dörrar Pavlina		
					Nytt! 10.00-11.00 Öppna dörrar Rullande ledare	
				16.45-17.45 Cirkelfrys Mats		17.15-18.15 Aerobics 1 Anne/Sandra
Nytt! 17.15-18.15 Core Ann-Mari	17.15-18.15 Start Marie-Louise	17.00-18.00 Aerobics 1 Anne	18.15-19.30 SkivstängIntervall Annica Ö			18.30-19.45 Yoga Pavlina
18.45-20.00 SkivstängIntervall Cissi	18.20-19.20 Yoga Erika	18.00-19.00 Core Suzan	19.30-20.30 Aerobics 1 Sandra			

Gymmet

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
ÖPPET 9.00-21.00	ÖPPET 6.30-21.00	ÖPPET 9.00-21.00	ÖPPET 9.00-21.00	ÖPPET 6.30-19.00	ÖPPET 10.00-16.00	ÖPPET 10.00-19.30
18.30-19.30 Cirkelgym Lena		18.30-19.30 Cirkelgym Mats				

Kassan stänger en halvtimme innan gymmet stänger.

Korttyper och priser

		Fullpris	Pensionär 65+	Studering	Ungd. 12-16	ungd. 16-19
Allkort	Gäller 1 år räknat från inköpsdagen	2500	2000	2000	Finns ej	1600
Allkort	Gäller 6 månader från inköpsdagen	1500	1200	1200	Finns ej	1000
Allkort	Gäller 3 månader från inköpsdagen	1000	800	800	Finns ej	640
Gymkort	Gäller 1 år räknat från inköpsdagen	2000	1600	1600	Finns ej	1300
Gymkort	Gäller 6 månader från inköpsdagen	1200	950	950	Finns ej	750
Gymkort	Gäller 3 månader från inköpsdagen	800	640	640	Finns ej	520
Jympakort	Gäller 1 år räknat från inköpsdagen	1500	1200	1200	600	600
Jympakort	Gäller 6 månader från inköpsdagen	900	700	700	500	500
Jympakort	Gäller 3 månader från inköpsdagen	600	480	480	360	360
Startjympa	Gäller 6 månader räknat från inköpsdatum.	400	400	400	400	400
Klippkort	Gäller 10 ggr under 1 år	500	500	500	500	500
Engångsbiljett	Medlem	50	40	40	40	40
Engångsbiljett	Medlem i annan F&S förening	50	50	50	50	50
Engångsbiljett	Ej medlem	80	70	70	60	60

Samtliga kort, även klippkort, förutsätter medlemskap, 150 kr/kalenderår.



TÄNK PÅ ATT

När du kommer till Friskis&Svettis lokal, går du till incheckningsdisken. Där scannar du in ditt kort. Du får då upp en sida där du väljer vilket pass du vill gå på. Peka sedan på check in för att registrera dig på passet du vill gå på.

Pass, där vi inte har så många platser bör du tänka på att boka i tid.

MINIRÖRIS

Startar den 15/1

ÖPPNA DÖRRAR

Börjar den 13/1.

• BOKNINGSBARA PASS.

För bokning av pass: gå in på www.friskissvettis.se/enkoping Du kan bara boka åt dig själv, 3 dagar framåt och du kan ha 3 pass bokade. För att behålla din plats måste du checka in senast 10 minuter före passets början. Kommer du senare kan någon som väntar få din plats.

SCHEMA

Alla våra scheman är preliminära och kan komma att ändras efter tryck. Hemsidan www.friskissvettis.se/enkoping innehåller aktuell information.

VÄLKOMMEN TILL OSS!

HEMSIDAN
Ta som vana att gå in på hemsidan www.friskissvettis.se/enkoping för att se vad som är aktuell och eventuella schemarändringar.