

# Haninge



DU KAN DELBETALA  
DITT ALLKORT HOS  
OSS OCH VI HJÄLPER  
DIG ATT HITTA RÄTT I  
KORTDJUNGEN.  
VÄLKOMMEN!



## Vi utökar igen

### Hos oss hittar du lättare lusten

Vare sig du är ny på träning eller har hållt på tidigare så har du glädje av att utbudet och öppettiderna utökas. Här hittar du träningsformen. **SID 2**

## Träna lugnt

### Så får de viktiga små sin träning

Ryggympa är inte bara för dem med känslig rygg. En lugnare träning fokuserar på de inre musklerna. De som faktiskt stabiliserar skelettet. **SID 5**

**RYGGJYMPA.**  
För de små, stabiliserande musklerna.

## VÄLKOMMEN

# Nytt år och nya framtidsplaner

**E**n gång om året ställs hela verksamheten på sin spets. Det är planeringstider och det är spännande tider. Först ska det utvärderas. Vad är gjort, vad blev lyckat och vad borde inte ha gjorts? Sedan planerar vi för framtiden. Alla nyårslöften ska infrias och vi som inte har några löften kanske har en förhoppning om att 2012 ska bli ett ännu bättre år än 2011.

För Friskis och Svettis i Haninge har vi stora förhoppningar om att kunna infria ännu fler av våra löften till både motionärer och funktionärer.

I Friskis&Svettis Haninge är vi nu 3 000 medlemmar och vi funderar hela tiden på hur vi kan bli fler. Föreningens pengar återinvesteras hela tiden i verksamheten.

Det handlar om att utveckla kvaliteten i träningen och att få ännu fler att vilja träna hos oss. För ju fler vi är som vill träna desto mer kan vi utveckla – 2012 har vi kallat för utvecklingsåret. Vi har öppnat upp lokalen dagtid så att alla lättare kan välja när man vill träna.

Vi har anställt en person till för att kunna erbjuda fler träningsformer dagtid. Vi har fräschat upp våra lokaler och behöver fräscha upp lite till. Det känns som en angelägen fråga och det har ni medlemmar efterfrågat. Det är många prioriteringar som måste göras. Det är "de flesta" som vi har för ögonen, inte de som har särintressen. Ska vi köpa nya maskiner till gymmet eller är det bättre att bygga om i omklädningsrummen? Helst båda två förstås, men det går inte alltid. Vi tror att de allra flesta medlemmar är ganska nöjda med de prioriteringar som vi gör men man kan alltid bli bättre.

Vi gör planen för 2012 och framåt och den ska kännas bra för oss alla, en plan som vi har råd med. Jag hoppas att vi får respekt för planen där vi kommer att vara tydliga med vilka val vi gjort. Hoppas att vi får ett bra träningsår tillsammans!



AnnMarie leder Core tisdagar 19.00



ÖPPET NÄSTAN JÄMNT!  
VÄLKOMMEN IN I NYA FIKET FÖR ATT TA IGEN DIG MELLAN PASSEN

# NY PÅ TRÄNING? - VÄLJ & VRAKA

Hitta träningslusten och behåll den. Vi fortsätter att utöka utbudet för att Du ska hitta det som Du gillar och gör Dig glad.

**A**ldrig tidigare har F&S Haninge erbjudit så många olika träningsmöjligheter som våren 2012. Allt för att du ska hitta träningslusten och variera din träning på bästa sätt.

Testa en av de färskaste träningsnyheterna från 2011, Intervall flex, ett pass med tuffa konditions- och styrkeintervaller som avslutas med skön rörlighetsträning. Söndagar klockan 18.00. Du kan släppa loss dina fötter och höfter till latinamerikanska rytmer i glödheta Dans fuego söndagar klockan 16.00 eller kör olika dansstilar på Danspasset på onsdagar klockan 20.00. Vill du blanda så kommer du på fredagar klockan 17.00. Då varvar vi Fuego, Danspasset och Afro.

**Nyckelordet** i Friskis&Svettis jympa och gruppträning är glädje. Glädje i muskler och musik. Glädje i motion och motivation. Glädje i rörelsen. Hos oss hittar du både allsidiga jympapass på oli-

ka nivåer och pass med olika inriktning, som styrka och funktionell träning, show- och danskänsla t.ex. Aerobics, samt pass med inre fokus och livskraft. Självklart hittar du pass för hela familjen och alla åldrar. Friskis&Svettis träning är genomtänkt, med garanterad tränings effekt, hög kvalitet och minimal risk att skada sig. Alla våra ledare och instruktörer går gedigna utbildningar och diplomas/licensieras innan de får förtroendet att leda och instruera.

Friskis&Svettis engagerade ledare inspirerar och hjälper dig att uppnå en lustfylld känsla och härlig träning. Delad glädje är dubbel glädje, det är därför så

### Träningskort

→ För den allsidiga träningen behöver du ett Allträningskort. Då kan du träna allt, vad du vill och när du vill. Fråga våra receptionister så guidar de dig i "kortdjungeln" med vad som är bäst för dig.

ANNMARIE STÅHL, Ordförande

många människor föredrar att träna i grupp. Så tror vi i alla fall!

**Spinning** är ett suveränt sätt att träna kondition som passar dig som verkligen gillar en utmaning. Stämning, suggestiv musik och en drivande ledare får dig att orka mer. Upplägget är säkert, skonsamt och lättillgängligt och passar även dig som vill få vägledning i din träning. Alla spinnpass är bokningsbara. Du tränar på bekväma och stabila spinncyklar som enkelt kan ställas in för att passa dig. En del cyklar är utrustade med SPD-pedaler för dig som har sådana skor. Du behöver vattenflaska och handduk. Åldersgräns 16 år förutom på Start och baspassen då även juniorer från 12 år med spin eller allträningskort är välkomna. Rekommenderad längdgräns: 150 cm.

Intervall, en nyhet inom spinningen 2012. Finns som 55 minuters och ett 75 minuters pass nu i vår.

**Styrketräning i gymmet** är individuell träning. Vad vill du träna idag? I vårt gym ska du trivas, lära dig mer om träning och få ut så mycket som möjligt. Här har du en enorm valfrihet och ingen press alls att hålla dig till ett strikt program. Våra instruktörer är här för att din träning ska bli så rolig och effektiv som möjligt. Tillgänglig instruktör finns i gymmet vissa tider. För egen instruktion boka tid i receptionen. I vårt gym är det seriös träning som gäller, men utan att det blir för allvarligt! Åldersgräns 16 år.

**Gym för unga.** Ungdomar mellan 13 och 15 år får träna i gymmet tillsammans med en förälder/annan vuxen. Innan ni börjar träna bokar ni in en gemensam gyminstruktion som anpassas efter tonåringens förutsättningar med betoning på rolig och lättillgänglig träning. De nyinköpta träningskortet börjar gälla först den dagen ni får er instruktion. Föräldern ska också ha gymkort och träningen ska ske tillsammans. Föräldern får sin egen gyminstruktion vid ett eget tillfälle.

**Gym senior.** På torsdagar klockan 10.00–12.00 samlas ett gäng glada seniorer och kör styrketräning tillsammans

under ett par timmar. Under denna tid finns det alltid en instruktör tillgänglig i gymmet. Skön musik ramar in träningen. Senioregym vänder sig till dig som är 65+ och har ett gym eller allträningskort.

Medan du tränar, använd våra lediga instruktörer. Bara fråga! Tillgänglig instruktör finns i gymmet vissa tider för att inspirera, hjälpa dig med din träning och svara på frågor. Det är fritt fram och gratis att använda denna resurs.

**Testa Cirkelfys** som är funktionell och utmanande träning i grupp. En träningsform som ger dig styrka, rörlighet, balans, koordination samtidigt som pulsen är hög.

### Friskis&Svettis jympa för barn

Här försöker vi ta vara på och stärka barns naturliga och spontana förhållningssätt till rörelse. Det viktiga är att barnen har kul och att de rör sig. Det finns många möjligheter för barn och familjer att träna hos oss. Träna på samma pass eller dela på er och träffas efteråt.

**Vår lekfulla jympa** för barn 3-6 år och vuxna tillsammans kallar vi Familjejympa. Förutom att grundmotoriken tränas är det mycket lek, skratt och bus på passet. Är ditt barn 4-6 år är säkert Knattejympan utan föräldrar mycket mer spännande. Juniorjympa för barn 7-12 år ligger samtidigt som Fuegoasset



ANNA HENRIKSSON, TEXT  
MARIA SKÖLDING, FOTO



## I HUVUDET PÅ EN LEDARE

RYGGJYMPALEDARE  
CHARLOTTA LINDHOLM

Charlotta leder  
Ryggjympa på onsdagar klockan 18.00.

# Hon rygggar inte för dåliga ryggar

## Hur kommer det sig att du blev ryggjympaledare?

- Det var väldigt länge sen, mer än 15 år sen. Föreningen efterfrågade ryggjympaledare när de släppte kravet att man skulle vara sjukgymnast. Så jag och en till blev uttagna. Jag har själv en rygg som inte är som andra. Jag har en kotförändring i bröstryggen som gör ryggen stel. Innan hade jag medeljympa, men började som joggingledare. Medlem har jag varit sen 1989.

## Vilka kan gå på dina ryggjympapass?

- Alla kan gå. Men passet riktar sig förstas till de som har problem med ryggen och kanske behöver rehabilitering. Det är också ett bra komplement till tuff träning. Ryggjympa är stabiliserande träning, precis som core och yoga. Man tränar de små stabiliserande musklerna inifrån. De mobiliserande musklerna som vi rör på, de som syns, tycker vi mer om att träna, men så får vi ont ändå. Vi vill vara effektiva och hoppas över de små musklerna som stabiliserar skelettet.

## Har du något tips på hur man får en stark bål?

- Jag tycker om att stabilisera i alla övningar genom att dra naveln mot ryggraden. Vrid och flexövningar är jättebra, både i stående och liggande. Men visst är det bra med sit-ups också!

## Har du någon favoritövning?

- "Magra hunden" är en favorit. Man står bredbent med böjda ben och ryggen rak, lätt lutad framåt. Och då drar man magen mot ryggraden i 10 sekunder. Då når man den djupaste magmuskeln, som finns längst in under sexpacket och som fäster i ländkotorna. Om den inte tränas så kan det dra i "ryggskottsmuskeln".

## Vad gör du när du inte är instruktör?

- Jag springer i skogen, spelar flöjt och umgås med familjen. Och jobbar förstas, som diakon i kyrkan. ●

## Funktionell träningstrend för helheten

Funktionell träning är för hela kroppen, nu utvecklar vi gymmet med mer redskap.

**D**en funktionella träningen har vunnit mark under de senaste åren, och Friskis&Svettis är inte sena att hänga på trenden. I gymmet finns bland annat kettlebells och TRX- band, och mer lät det bli framöver.

Den funktionella träningen är träning där rörelse sker över flera leder, du måste alltså använda hela kroppen för att få stabilitet i övningarna. Rörelserna kan gå ända från foten upp till huvudet och då tränar du både styrka, balans och rörlighet. Johan Lundh har fastnat ordentligt för den funktionella träningen. Han är, som han själv beskriver det, "en lite annorlunda träningsjunkie".

- Du använder rubbet, det är det som är underbart, säger han och visar en övning på en upp- och nedvänd bosuboll.

**TANKEN ÄR ATT MAN** ska balansera på bollen och samtidigt göra en knäböj med en vikt i händerna. När Johan går upp ur knäböjen för han vikten över huvudet, vilket gör övningen ytterligare lite mer funktionell.

- Att öva på ostabilt underlag engagerar allt i kroppen. Hållningen är viktig, annars tappar man balansen.

En annan fördel med att träna på det här sättet är att det kan räcka med 20-30 minuters träning. Det är högintensiv träning som sker under kort tid. Det är ingen "soft mysmotion", som Johan uttrycker det. Han spänner sedan upp ett

TRX- band som man kan använda för att träna hela kroppen. Just nu ligger banden nedpackade och det är inte många som vet hur de ska användas.

Johan önskar att det ska få hänga upp hela tiden i framtiden. I början av året kommer vi utveckla den funktionella träningen i gymmet, det har jag önskat mig länge. Han sätter in fötterna i bandets handtag, sätter händerna på en step- bräda och visar sen hur man enkelt och effektivt kan träna med det. Han måste verkligen spänna hela kroppen för att klara av rörelserna och det ser både svettigt och jobbigt ut.

Motionären Christer Johansson blir övertalad att prova TRX- bandet. Han klarar det galant, och kanske har han hittat en ny träningsform att komplettera sin gymträning med.

- Börjar man träna såhär ibland så får man en bättre fungerande kropp. Man kan variera med jympa eller skivstång till exempel. Och det är ett alternativ för den som tycker att gymträning är tråkigt, säger Johan.

Johan kan du träffa på Friskis&Svettis på torsdagar klockan 19.30 på Cirkelfys-

### FUNKTIONELL TRÄNING

→ Mer rolig träning för hela kroppen när vi under våren bygger en funktionell träningsdel i gymmet.



FUNKTIONELL. TRX- band för att träna hela kroppen.

### VILL DU UTVECKLA OCH DRIVA? NU ÄR VI PÅ HUVUDJAKT

Du vet säkert att Friskis&Svettis Haninge är en ideell idrottsförening med en av årsmötet vald styrelse. På våren i februari/Mars har vi årsmöte igen och vår valberedning är som alltid inför ett årsmöte på "huvudjakt".

Vill du sitta med i styrelsen och driva vår förenings frågor och planera för vår framtid? Det som krävs är att du har vilja, tid, entusiasm, brinner för träning och gillar F&S. Har du sedan erfarenhet av styrelsearbete och någon specialkunskap såsom t.ex. juridik, marknadsföring eller ekonomi är det ett plus men inget krav. Hör av dig till någon i valberedningen. Du hittar dem på hemsidan.

### SÅ FUNKAR DET

Varje höst tar Friskis&Svettis Haninge ut nya ledare och gyminstruktörer. Det är en dag då du som är nyfiken på att bli ledare eller gyminstruktör får komma och provleda, och dessutom får du möta många av de engagerade eldsjälarna som redan är ledare. De tar tillsammans ut personerna som ska skickas i väg på utbildning. I det praktiska tittar man på förmågan att engagera, inspirera och lyssna. Aspiranterna kommer naturligtvis också att få träna och dessutom får de prova på att leda/instruera en kort stund. Vi tittar främst på tekniken, ledaregenskaperna så som utstrålning och närvaro men också på den pedagogiska förmågan. Även om du missade uttagningen i höstas så är det inte försent. Under våren kommer nämligen rekrytering att ske löpande. Fler ledare och gyminstruktörer behövs! Är du nyfiken? Tveka inte att höra av dig. **Du binder dig inte vid något genom att testa.**

Redan nu vet vi att vi behöver en till Fuegoledare. Älskar du latinska danser och vill utbilda dig att leda, hör av dig till [anna@haninge.friskissvettis.se](mailto:anna@haninge.friskissvettis.se)



## GRATIS JULLOV FÖR DIG UPP TILL 19

→ Gratis träning på jullovet för alla upp till och med 19 år, förutom gymmet som kostar 20:- per gång. Åldersgränser och bokningsregler gäller som vanligt. Anmäl dig i receptionen så får du en biljett.

## DU ÄGER OCH -DU HAR MAKTEN.

→ Som ideell idrottsförening styrs Friskis&Svettis av sina medlemmar. Kom ihåg att boka in årsmötet i din kalender, du som medlem har möjlighet att påverka föreningens verksamhet. Läs mer på hemisidan.

## ALLA HJÄRTAN

→ Alla hjärtans dag 14 februari Firar vi genom att erbjuda dig som är medlem hos oss att gå på vår HLR kurs, Hjärt- och lungräddning

Begränsat antal platser så först till kvarn gäller. Anmäl dig till via vår reception.



## HÄNG PÅ FRISKIS & MYS I VÅR NYÖPPNADE CAFÉDEL



→ Nu finns en ny trevlig samlingspunkt för alla medlemmar i Friskis&Svettis. Den nya cafédelen, till vänster om receptionen, är nu öppen. Här kan du sätta dig och fika efter passet, eller bara pusta ut. Du kan köpa en god kopp kaffe för en guldpeng, såklart med nymalda bönor. Det finns också te eller varm choklad. Vill du ha något till finns små kakor, Kexchoklad eller mackor. Törstig? Vi har goda Bråmhults juicer, Smoothies och andra drycker. Vill du ha energi finns oftast bananer.

Dessutom är nu väntyntan till spinningen färdig. Bakom anslagstavlor i receptionen finns nu en bänksoffa med mysiga dynor och kuddar, där du kan sätta dig och vänta på att ditt spinningpass ska börja.

# Rygggympa - passar för alla

Rygggympa är inte bara för dem med känslig rygg. En lugnare träning fokuserar på de inre musklerna. De som stabiliserar.

**R**ehabilerande träning har förstås alltid varit en viktig del för Friskis&Svettis. Det var det som Friskis- delen stod för från början. Det var den anpassade träningen, medan Svettis- delen var den tuffare träningen. &et stod för länken däremellan. I dag har delarna vuxit ihop mer och mer, men fortfarande erbjuder Friskis&Svettis träning för alla. En del av den ”rehabilerande” träningen står ryggjympan för, en träningsform som varit med från starten.

Ryggjympan är dock inte bara till för de med känslig rygg och nacke.

- Ryggjympan passar egentligen alla, säger Haninges ryggjympaledare Charlotta Lindholm.

**HON KALLAR RYGGJYMPAN** lite på skoj för ”Nordisk yoga”, och puffar verkligen för vikten av att träna de inre stabiliserande musklerna genom lugnare träning. Det är ju de musklerna som ska hålla uppe skelettet. Det är viktigt att veta att ryggjympan inte ersätter sjukgymnastik eller behandling av till exempel en sjukgymnast för den som har ont.



## RYGGJYMPA.

Träna de inre stabiliserande musklerna genom lugnare träning. Ryggjympapasset hittar du i schemat på onsdagar 18.00

Man kanske inte blir lika svettig på ett ryggjympapass om man är van med tuffare träning, men även för dig som vill ha tuffare träning kan ryggjympan vara ett bra komplement. Man får sträcka ut kroppen ordentligt, och gillar man yoga eller core så gillar man förmodligen även ryggjympan.

Ryggjympan är allsidig med träningskvalitéerna kondition, styrka, rörlighet och särskilt jobbar vi med hållning, stabilitet och balans. Motionärerna på ett ryggjympapass kommer från alla åldersgrupper och har olika bakgrunder och behov.

Forskning och vetenskap stödjer att fysisk aktivitet är den viktigaste faktorn för en välfungerande rygg. Träna upp en svag eller skadad rygg kan naturligtvis göras på många olika sätt beroende på vilka behov individen har. Gemensamt för de flesta med en svag eller skadad rygg är att de ofta behöver ”komma igång allmänt”, börja röra på sig och våga röra på sig. Få igång kondition, endorfinsystem, hitta naturliga och funktionella rörelsemönster, som ofta är nedsatta efter en tids inaktivitet eller smärta. ●

Detta schema gäller från och med den 9 januari 2012. Jul/nyår och sommar har vi specialscheman och öppettider. Även påsk och andra röda dagar kan schemat och öppettiderna ändras. Vi reserverar oss för eventuella ändringar.

## JYMPA

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.00						FAMILJ	
10.00	STATION SENIOR 75		SENIOR			KNATTE	
10.00						BAS •	
11.00						MEDEL •	
11.30		MEDEL •				YOGA 2 85MIN	BAS •
12.00					BAS •		
16.00							FUEGO
16.30					SKIVSTÅNG INT.75		16.00 JUNIOR
17.00	BAS •	BAS •		PULS MEDEL	*AFRO/FUEGO/DANS		MEDEL •
17.30	STEP	ENKEL	STATION B	SKIVSTÅNG			SKIVSTÅNG
18.00	ENKEL	MEDEL •	RYGG •	YOGA 1			INTERVALL FLEX
18.30	YOGA 1			AEROBICS			STEP
18.30			CROSS *				
18.45			Nyhet 2012! CORE 30				
19.00	MEDEL •	CORE	STYRKA MEDEL •	PULS BAS •			
19.30	STATION M90	SKIVSTÅNG INT.75	STEP	CIRKELFYS			
20.00	BAS •		DANS	MEDEL •			

Besök vår hemsida för att ta del av löpande information. Varmt välkomna.

• = Barntillättna pass

\* cross fr mars/april se hemsidan

\* Afro/Fuego/Dans rullande var tredje vecka.

\* Core 30 minuter onsdagar 18.45. Begränsat antal drop in platser.(23 som bokas går sedan vidare in på spinningen= Spin/Core).

\* tom v. 17

**Bokningsregler för Cirkelfys, Spinning, Skivstång och Step:**

Dessa pass bokas tidigast 2 dygn innan passet börjar och avbokas senast 2 timmar innan passet börjar.

Bokad biljett ska hämtas ut senast 10 minuter innan passet börjar. Bokade men ej utkvittrade platser släpps till reserver i turordning.

Om du inte avbokar får du en prick. Tre prickar innebär avstängning från bokningen.

Läses upp för 100 kr. Giltigt aktivitetskort krävs för bokning.

Du som köper prova på tre gånger eller engångsbiljett för 100:- kan boka via receptionen enligt bokningsreglerna.

## SPINNING

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.30						MEDEL	
10.30						BAS *	
11.30			Nyhet 2012! BAS				
16.30					INTERVALL		
17.30	BAS		START *				MEDEL
18.30	MEDEL	BAS		BAS			
18.45			CORE/SPIN				
19.30	INTERVALL 75	MEDEL		INTENSIV 75			
20.00			INTERVALL				

## ÖPPETTIDER

Stängningstiden anger det klockslag då du ska ha avslutat din träning.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00–21.00	09.00–21.00	07.00–21.00	09.00–21.00	07.00–19.00	08.30–16.00	11.00–16.00

Nu har vi öppettider mer och längre! Välkommen

## JYMPA & GRUPPTRÄNING

**BAS** är kul, enkel och effektiv jympa som bygger upp din styrka och kondition från grunden.

**PULS B** Bas med betoning på kondition.

**MEDEL** Passar dig som är van att träna och röra på dig. Ganska högt tempo och en del hopp.

**STYRKA M** Medel med styrkesekvenser.

**PULS M** Medel med betoning på kondition.

**JYMPA SENIOR** här har vi skapat träning för dig som är äldre med övningar som både tar hänsyn, bygger upp och utmanar. Musiken är varierad och hela passet har en trivsam och avstressad inramning där var och en tränar efter förmåga.

**STATION SENIOR** Jympa för hela kroppen med extra styrketräningen på stationer. 75 minuter.

**AEROBIC** kondition- och koreografidel.

**CORE** Ett instruktivt pass där du tränar styrka, stabilitet, balans och rörlighet. För dig som är träningsvan. Nivån är medel, men många övningar kan du välja att göra både mer eller mindre krävande.

**DANS** Låt dig inspireras fullt ut av musik, steg och dansstilar. Det kan vara disco, jazz, latino, funk, swing ...

**DANS FUEGO** Ösigt och hett med latinska rytmer.

Dans fuego är inspirerat av latinsk musik, latinska rytmer och dansuttryck. Det är lekfullt, det är fritt och kräver ingen exakthet. Stilarna kan vara salsa, mambo, rumba, flamenco, cumbia, samba. Härma, släpp loss och ha kul med mycket känsla, attityd och karaktär. Vältränad eller inte, alla kan vara med och göra danspasset till sitt eget. Precis som på dansgolvet.

**ENKEL** för funktionshindrade. Rörelserna är mycket enkla och tränar våra grundfunktioner.

**FAMILJ** är rörelselek för barn 3-6 år och vuxna tillsammans. Spring, hopp och lek till glad musik. Prova gratis en gång.

**KNATTE** är för barn utan vuxna. Tonvikten på lek. För barn cirka 4-7 år. Prova gratis en gång.

**JUNIOR** Ösiga och fartfyllda pass där kroppsuppfattning och grundfärdigheter som styrka, kondition, balans, hållning, böj, sträck och vrid tränas i kul övningar. Ålder 7-12 år. Prova gratis en gång.

**YOGA 1** är en upplevelse där prestationskraven uteblir och närvaro och stillhet infinner sig. Övningarna leder fram till förbättrad koncentration, ökad medvetenhet och inre ro.

**YOGA 2** En flödande och dynamisk yoga som bygger vidare från Yoga 1 och dess grunder i klassisk dynamisk Hatha yoga. Här får du praktisera solhållningarna samt asanas (positioner) som ger utmaning i rörlighet, styrka och balans. Varje pass inleds med sittande uppvärmning och avslutas med vila och stillhet. Passet är 75-80 minuter.

**RYGG** Rygg- är ett pass för dig som vill träna rörlighet och styrka för ryggen i ett lugnt tempo.

**SKIVSTÅNG** (åldersgräns 16 år) effektiv och kul träning med skivstång med drivande musik och tydliga instruktioner.

**SKIVSTÅNG/INTERVALL** skivstångspass med mer kondition, 75 minuter långt.

**STATION** Jympa för dig som gillar rak, enkel och styrkeinriktad träning. Med träningen i stationer blir den också peppande och omväxlande! Passets inledning och avslutning med ett rejält och svettigt konditionsavsnitt känner du igen från den vanliga jympan. Mittdelen däremot har annan karaktär. Där delar vi upp oss och tränar styrka i stationer, ibland med redskap som brador, hantlar, eller gummiband. Finns på bas och medelnivå. 75 minuter.

**STEP** konditionsträning med fartiga stegkombinationer på bråda. Även träning av styrka och rörlighet.

## INTERVALL FLEX

Tufft kombipass för kondition, styrka och rörlighet Under första hälften av passet utmanar du din kondition och styrka och under andra hälften tränar du din rörlighet. IntervallFlex är ett träningspass du lämnar med ett nöjt leende, om du gillar att ta i och är rustad för intensiv träning.

## TRÄNA UTE

**CROSS** Varierad uteträning med jogging och styrketräning i stationer. Redskapen finns i naturen i form backar, bänkar och räckan med mera. Crosspasset bjuder på mycket variation och många avbrott och kan vara ett perfekt sätt att smyga igång med jogging för den som är ovan. Eller få inspirerande och kompletterande styrketräning för den som mest joggar. Start mars/april se hemsidan.

## SPINNING

Åldersgräns 16 år.)

**START** Kom igång på ett kul och trivsamt sätt. Här kan du tryggt börja från grunden med rolig, enkel och skonsam konditions-träning.

**BAS** För dig som vill träna på en skonsam och lågintensiv nivå, men ändå vill ha ett rejält träningspass.

**MEDEL** Passar dig som både vill och kan ligga på en högre pulsnivå under en längre tid.

## INTENSIV

Tufft och utmanande. Det här är passet för dig som är rejält vältränad, van vid spincykling och gillar att träna på en hög och intensiv konditionsnivå. 75 min.

**UNG** Du som är 12-15 år och minst 150cm lång är välkommen på start och bas passen.

**SPINCORE** 75 minuter kombinationspass med effektiv konditions- och bälstyrka, stabilitet och rörlighet. Passet kräver tidigare vana av spinning. Ta med jympaskort till Core-delen.

**INTERVALL** NYHET! Tufft arbete varvas med korta återhämtningar så du orkar genom passet på ett smart sätt. Finns som 55 och 75 minuters pass.

Nyhet 2012!

## GYM

(Åldersgräns 16 år) **GYMTRÄNING** är utmärkt för att bygga styrka och hållfasthet, komplettera annan träning eller rehabilitera skador. Med hjälp av olika varianter, redskap och utgångspositioner varieras träningen. Alla som tränar i gymmer ska efter en gyminstruktion kunna träna självständigt.

**GYMINSTRUKTION** i säsongskorten för gym och allträning ingår en gyminstruktion. I 12-månaderskortet för gym och allträning ingår två gyminstruktioner. Vi erbjuder Grundinstruktion, Fortsättningsinstruktion samt Avancerad instruktion. Ytterligare instruktioner, 150 kr/timme.

**UNGDOM** 13-15 år tränar i målsmans sällskap efter genomgången gyminstruktion. Båda två ska inneha giltigt träningskort. UngGym-kortet är rullande och ej bundet till säsong.

Det finns regelbundna tillfällen för ungdomar, 13-15 år, att prova på styrketräning tillsammans med en gyminstruktör.

Målsmans godkännande.

**CIRKELFYS** Svettig gymträning i grupp där du tränar hela kroppen i olika stationer med eller utan redskap. Giltigt träningskort för Cirkelfys är gym/styrketräningskort och Allträningskort. Bokningsbart pass.

TRÄNINGSKORT	12 MÅN	SÄSONG	30 DGR	
Obligatoriskt medlemskort för kalenderåret				100
Allträning	2 950	1 900	520	
16-19 år/senior/studerande	2 200	1 450	390	
Ung Allträning (13-15 år)		800		
Engångsbiljett Jympa/Spinning/Gym. Ej medlem.				100
Engångsbiljett för medlem med minst ett aktivitetskort				50
Prova på-kort 3 ggr ej medlem.				150
Klippkort 10 ggr giltigt 1 år	850			
Tvåföreningskort	3 900			
Endast Jympa	1 900	1 200		
Jympa 16-19 år/senior/studerande	1 425	900		
Familje- och Knattejympa (barn 3-6 år/ 4-7 år)		400		
Juniorjympa (gäller även barmtillåtna pass 7-12 år)		400		
Ung jympa (12-15 år, ej jympa skivstång)		400		
Enkel (gäller även Enkeljympa F&S Tyresö)		400		
Endast Spinning	1 900	1 200		
Spinning 16-19 år/senior/studerande	1 425	900		
Ung spinning (12-15 år & minst 150 cm lång)		400		
Endast Gym	2 400	1 600		
Gym 16-19 år/senior/studerande	1 800	1 200	250	
Ung gym (13-15 år) ett rullande 6-månaderskort. se övriga regler nedan		400		
Gyminstruktion				150
FaR-kort 3/ 6 mån. rullande - se info nedan				500/1000

Vi reserverar oss för eventuella ändringar. OBS! korttyper och priser kan komma att ändras vid/inför varje årsskifte. Erbjudanden kan förekomma under året.

**Ungdom** 16-19 år (födda 1993-1996). Medtag leg.

**Senior** födda 1947 eller tidigare. Medtag leg. **Gäller från och med inköpsdagen:**

12 månaders-, och 30-dagarskort. Ung gym, Prova på-kort 3 gånger, samt klippkort. **Tvåföreningskort.**

Gäller i Haninge och en valfri förening. Medlemskap i en förening köps samtidigt. Vill du utnyttja medlemsförmånerna i båda föreningarna, köper du dubbla medlemskap. **Säsongskort**

gäller halvårsvis, 1 januari-30 juni och 1 juli-31 december. **FaRkort**, kan köpas för 6 månader en gång per person eller för 3 månader FaR kort: (samma recept gäller för två köp av 3-månkort om köpen görs efter varandra) En gyminstruktion

ingår och kortet gäller samtliga pass.

**Enkeljympakortet** gäller för F&S Haninge och F&S Tyresö. Medlemskap och enkeljympakort köps i den kommun man är mantalsskriven i. **Studentrabatt** För dig som fyllt 20 år och har giltigt studentlegitimation med Mecenat/CSN logotype visas i receptionen vid kortköp. **Kort** köps i receptionen med betalkort eller via betalning till Bg 948-3736 Vid betalning via BG ange fullständigt namn, personnummer, och eventuellt kortnummer. Ny medlem hämtar sitt kort i receptionen. **Friskis & Svettis Delbetalning** av 12-månaderskort. Mer info på hemsidan/fråga i receptionen. Vi tar emot

**Friskvårdschecken & Friskvårds kupongen.** Alla kort är **personliga.** **Inga återköp** av kort. **Frysning** av kort endast mot upp-visande av giltigt läkarintyg. Max 3 månader på Säsongskort och 6 månader på 12 månaderskort. **Alla barn och ungdomar** får första gången prova på gratis en gång per person på valfri aktivitet. Inom ramen för våra åldersgränser och i mån av plats. Gäller ej vid lov. **Engångsbiljett/prova 3 ggr-kort** Valfri träning för ej medlem. dras av på priset mot upp-visande av kvitto vid köp av träningskort säsong eller 12 månader, inom två månader.

Du vet väl att du kan delbetala alla 12 månaderskort. Info i receptionen.



## Avancerad eller ny i gymmet

**Att boka tid med** en av våra gyminstruktörer kan ta din träning till en ny nivå, vare sig du är nybörjare eller mer avancerad. Nu erbjuder Friskis&Svettis Haninge nämligen avancerad gyminstruktion, för dig som vill ha nya utmaningar i gymmet.

**Den avancerade** gyminstruktionen är till för motionärer som är träningsvana, och som vill fokusera på någonting speciellt, till exempel funktionell styrka, rörlighet eller bålstabilitet.

- Vid instruktionen hör vi vad personen har för mål och sen utformar vi ett gympass tillsammans med motionären utifrån önskade mål, säger Ylva Reiher, som tillsammans med Gun Salomonsson har gått Friskis&Svettis vidareutbildning i avancerad gyminstruktion.

**Är du ny i gymmet**, om det var länge sedan du tränade på gym eller om du inte känner till maskinerna kan du boka en grundinstruktion. Du blir då

intervjuad av gyminstruktören och tillsammans sätter ni ihop ett träningsprogram. Efter att ha kört samma pass i 6- 8 veckor så vänjer sig kroppen och utvecklingskurvan planar ut, då kan du behöva förnya din träning. Det kan då vara en bra idé att boka en fortsättningsinstruktion och få ett nytt specialanpassat program.

Ylva tycker att det är bra att få en instruktion för att få ut mer av träningen. Små ändringar kan göra stor skillnad.

- Vi vill inspirera och ge motionären trygghet och glädje. Varje instruktion är unik och anpassas från person till person. Alla är välkomna. ●

Vid 12 månaders kort ingår två instruktioner och har du säsongskort ingår en. Det går också bra att betala 150 kronor för en instruktion. Du bokar din instruktion via receptionen.

## SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Haninge 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 tränings-tillfällen och för resa till och från träningen.

### TRÄNA VAR DU VILL

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

### BILLIGARE TRÄNINGSKLÄDER

- Våra medlemmar har 10 procent rabatt: Sportsön i Port 73
- Gå&Löpkliniken.

### VÄLKOMMEN TILL OSS!

## Hallå där Elin Reiher!

**Nu är du färdig med Friskis&Svettis mycket profsiga utbildningen till Gyminstruktör. Vi pratade med dig efter steg 1 som du var så nöjd med. Hur var den andra kursen, steg 2?**

- Den var jätterolig! Det var blandat med teori, praktiska övningar och pass. Till skillnad mot steg 1 var den här kursen inriktad på endast gym så det blev en djupdykning i muskler och övningar.

### Vad fick du lära dig?

- Oj, jag lärde mig massor! Bland annat fick jag lära mig att lägga upp gymprogram anpassade efter motionärens önskemål, att lära ut och visa övningar och sen fick jag lära mig väldigt många muskelnamn och deras funktioner. En glad överraskning var att vi fick lära oss att träna med Kettlebells och mer om funktionell träning.

### Hur har det varit att ha riktiga instruktioner?

- Det har varit jätteroligt och jag har träffat så många duktiga motionärer.

### Börjar du känna dig varm i kläderna nu?

- Jo, det börjar jag göra. Det är spännande att ha instruktioner för jag vet ju aldrig vem jag kommer att instruera. Det är en riktig utmaning att hitta på roliga och inspirerande pass för dem jag instruerar och jag hoppas att de ska tycka att det är roligt att träna i gymmet. Träning ska ju vara roligt annars är det svårt att hitta motivationen.

### Vad vill du säga till dem som funderar på att bli ledare inom F&S?

- SÖK! Det är en så bra utbildning och det är verkligen roligt att vara instruktör. ●



TEXT: MARIA SKÖLDING FOTO: JESSICA RÖTTGER

