

# oxygen



Jönköping

TA GÄRNA MED  
DIG ETT EX AV  
FP/OXYGEN OCH  
GE TILL NÅN DU  
GILLAR.



## Personlig pepp

### Magnus hjälper dig nå ditt mål

Vill du klara Vasaloppet, trimma golfformen eller helt enkelt börja träna? Träningscoachen Magnus ger dig personlig och proffsig hjälp.

## Spring för livet

### F&S startar löparskola

Varför gå när man kan springa? Den frågan ställde sig Friskis&Sveltis uteledare. Nu startar de en löparskola för alla som vill och kan springa. **SID 2**

#### VINTERLÖPNING RUNT MUNKAN.

Friskis&Sveltis träningscoach Magnus Gustafsson tränar såväl ute som inne med medlemmarna. FOTO: FRIDA AHLSTRÖM

## VÄLKOMMEN

# Beroende på "rätt sätt"

**B**eroende vill väl ingen vara. Men var går gränsen mellan att vara beroende och att ha ett starkt



sug och en längtan efter något, i det här fallet träning? Är man beroende då? Enligt en artikel om internetberoende i Dagens Nyheter så kan man vara beroende utan att det är något negativt, som när det gäller kaffe till exempel: "Nio av tio som dricker kaffe är koffeinberoende men de flesta av dem har inga problem med det. Det är dilemmat med beroendebegreppet. Man tänker att beroende måste vara något negativt". Och det måste det alltså inte. Att vara beroende av kaffe eller t ex träning kan vara något positivt (eller ja, inte negativt alla fall). Problemet är (läste jag i en annan dagstidning) när beroendet övergår i ett missbruksberoende. När du känner dig tvingad att träna och när det inte finns någon glädje i det man gör. När träningen blir något du "måste" göra trots att lusten saknas.

**SÅ OM DU SKA VARA BEROENDE**, var det på rätt sätt – på det sunda sättet. Självklart lättare sagt än gjort. Gränsen mellan vad som är negativt och sunt är inte alltid tydlig, oavsett vilken typ av beroende det handlar om. Men att känna glädje och lust borde ju vara tecken på att det du gör är bra. Träning är ju bra för oss – vi är ju till och med byggda för det – så ett litet träningsberoende är nog inte farligt. Det finns väl värre saker att vara beroende av tänker jag.

Själv tycker jag att träning är bland det roligaste som finns. Efter ett träningspass känner jag mig piggare, gladare och mer fokuserad. Kort sagt, träning ger en känsla av välbefinnande som är svår att få på annat håll. Inte så konstigt att man blir beroende av det.

Att vara ledare eller instruktör verka också vara snudd på beroendeframkallande. Enligt dem som vet ger det kickar och är sjukt kul. Föreningens nya ledare och instruktörer hösten 2010 har fått smaka på detta och verkar vilja ha mer. Kolla in dem på nästa uppslag. Och hörni, en riktigt God Jul och en god början på 2012 önskar Oxy-redaktionen. ●

THERÉSE OSCARSSON, REDAKTÖR  
therese@jonkoping.friskissvettis.se

## NYHET!

I JANUARI STARTAR F&S LÖPARSKOLA. ANMÄL DIG PÅ WEBBEN IDAG!



## F&S STARTAR LÖPARSKOLA

Löparhajpen växer. Lopp efter lopp fulltecknas och folk springer och joggar i tid och otid. Vill du också haka på? Med F&S löparskola får du hjälp att bli en bättre löpare och nå just ditt målnöre.

**V**arför gå – när man kan springa!? Den frågan ställde sig Friskis&Svettis Jönköpings uteledare i höstas. Den 23 januari startar de löparskolan – en kurs där du kan utveckla din löpning/jogging tillsammans med andra löpsugna.

Varje kurstillfälle inleds med en kort teoridel som följs av ett träningspass. Det kommer bland annat pratas kost, kläder och skor och deltagarna får testa på löpteknik, intervallträning och mycket mer. Och vem kan då vara med på löparskolan? Svaret är enkelt – alla som kan och vill springa. Per Selskog som tillsammans med Jan Livéus och Sofie Lindgren leder löparskolan, berättar att alla är välkomna och att det vid varje tillfälle kommer att finnas möjlighet att välja intensitet beroende på dagsform och mål. Det kommer också ges individuell coaching.

En nyhet i det ordinarie uteutbudet i vår är Löpning distans, ett långpass på söndagar som utgår från A6. Cross/

medel – jogging i varierad terräng varvat med styrka – ligger kvar på tisdagar kl 18 i City och torsdagar kl 18 i Huskvarna. Utepassen ingår i såväl gymkortet som gruppträningskortet och i löparskolan.

**UTELEDAREN**



**Namn:** Per Selskog

**Ålder:** 38

**Gör på F&S:** Leder löparskolan och passnyheten Löpning distans.

**Tränar:** Så mångsidigt som möjligt. Löpning, jympa och favoriten IntervallFlex! Dessutom squash och tennis om tid finns.

**Favoritträningsform:** Svårt, allt är kul på sitt sätt. Men det får nog bli ett distanspass på lördagsmorgonen längs med Vättern.

**Pers träningstips:** Se till att variera din träning och ha kul. Blir träningen ett "måste" så tröttnar man snart.

TEXT THERÉSE OSCARSSON

# MEDLEMSFÖRMÅNER HOS TEAM SPORTIA!

Gäller i ALLA våra butiker: Jönköping, Ekhagen och Habo.

[www.teamsportia.se](http://www.teamsportia.se)

**DU SOM MEDLEM I  
FRISKIS&SVETTIS JÖNKÖPING  
HAR DEN FINA FÖRMÅNEN  
ATT FÅ**

**15%**  
**RABATT**  
**PÅ ALLA VAROR  
I HELA BUTIKEN**

Gäller på ord. priser mot uppvisande av giltigt medlemskort.  
Gäller ej cyklar. Kan ej kombineras med andra erbjudanden  
eller rabatter.



**ÖPPET  
ALLA  
DAGAR!**

**TEAM SPORTIA®**

**Vi vet vad som krävs.**

**JÖNKÖPING, HABO, EKHAGEN • Öppettider, adress och telefon: se [www.teamsportia.se](http://www.teamsportia.se)**

## NYKOMLINGAR

Varje år utbildas nya ledare och instruktörer inom Friskis&Svettis. Här får du träffa några av Jönköpings nya stjärnor, ett gäng glada personer som gillar att klä sig i rött och vitt.

AV THERÉSE OSCARSSON, FOTO HANNA JOHANSSON



## Föreningens färskingar

1. Vad gör du på F&S?
2. Sysselsättning?
3. Om att vara ny ledare/instruktör?



Frida Ahlström

1. Leder Medel.
2. Pluggar på gymnasiet, tredje året på Teknikprogrammet, Bäckadal.
3. Det är riktigt roligt och utmanande!

**Låt jag önskar att jag skrivit:**  
– "Pollenchock & Stjärnfall" av Lars Winnerbäck.



Frida Moberg

1. Yogaledare och extraanställd i receptionen.
  2. Förskollärare.
  3. Roligt, utmanande och inspirerande!
- Bästa boktips:**  
"Hundraåringen som klev ut genom förstret och försvann" av Jonas Jonasson.



Thomas Wärn

1. Leder Yoga och instruerar i gymmet sen tidigare.
  2. Arbetar som lärare.
  3. Kul att anta nya utmaningar. Hoppas att jag kan sprida en go' känsla och glädje till deltagarna på mina pass. Drömmer om att kunna kombinera gymträning med yoga i ett och samma tillfälle.
- När jag inte är på F&S gillar jag:**  
– Att slappa i soffan.



Linn Arksäter

1. Leder Spin/medel.
  2. Studerar till sjuksköterska och jobbar lite.
  3. Är stimulerade, utmanande och sjukt kul rent ut sagt!
- Person jag skulle vilja fastna i hissen med?**  
– Det skulle nog bli Alicia Keys för att hon är en fantastisk sångerska, skådespelerska och förebild. Med henne i hissen skulle jag inte ha så bråttom att ropa på hjälp.



Tony Hatefnejad

1. Cirkelgymledare och gyminstruktör.
  2. Studerar affärsjuridik samt jobbar.
  3. Oerhört kul och lärorikt! Får mycket positivt tillbaka från motionärerna.
- När jag inte är på F&S gillar jag:**  
– Att vara ute och träna långdistanslöpning eller spela tennis.



Ferit Tänriver

1. Gyminstruktör.
  2. Jobbar på F&S med underhåll, gymmaskiner, lokaler mm.
  3. Spännande och utvecklande, speciellt när man möter nya människor. Jag vill inspirera människor till att känna glädje och välbefinnande genom träning.
- Person jag skulle vilja fastna i hissen med?**  
– Julia Roberts, för att hon är en gammal favorit. Kanske tack vare Pretty woman!



Karina Svensson

1. Spinninginstruktör och VUF-are (vårduppföljare).
  2. Arbetar som förskollärare.
  3. Kul och energigivande, ger mig en kick.
- Person jag skulle vilja fastna i hissen med?**  
– Paulo Roberto, en intressant person med många tankar om träning.



Mats Sundberg

1. Njuter.
  2. Spinningledare, motionscyklist och IT-nörd.
  3. Inspirerande, utmanande och spännande.
- Klarar mig inte utan:**  
Cykel och ett gott rött.

fler nykomlingar på nästa sida!





Anna Gidlund

1. Leder Puls/medel.
2. Går sista året på Civilekonomprogrammet.
3. Spännande, utmanande & hur kul som helst!

**TV-program jag inte missar:**

– Desperate Housewives.



Ingela Hultman

1. Leder Medel.
2. Jobbar som vårdare i en gruppbostad.
3. Så roligt! Man får så mycket tillbaks från deltagarna.

**Blir glad av:**

– När jag hör barn skratta, jag smittas direkt.



Per Selskog

1. Ledare för utträning. Till våren leder jag även löparskola med övriga uteledare.
2. Marknadschef. Men ett roligare svar är att jag sysslar med allt som är roligt, t ex löpning och att gå på andra Friskispass!
3. Det är otroligt inspirerande att få

leda pass för glada motionärer, särskilt när de kommer tillbaka. Sen är F&S ledarutbildning så professionell, allt från utbildning till coaching och uppföljning vilket gör att man känner sig väl förberedd som ledare.

**Person jag skulle vilja fastna i hissen med:**

– Berlusconi! Skulle vilja försöka förstå hur den mannen är funtad... så vi fick nog sitta där länge.

**faktafunkis**

F&S Jönköping har ca 350 funkisar. Gemensamt för alla funktionärsuppdrag är att det är ett ideellt engagemang och alltså ingen anställning. Man gör det för att man tycker det är kul!

För att bli ledare eller instruktör deltar

du i en uttagning i två steg. Om du blir uttagen väntar en av Sveriges bästa fitness-utbildningar, också denna i två steg. Steg 1 går du tillsammans med andra blivande ledare och instruktörer från hela Sverige. Fokus ligger på F&S idé, verksamhet och ledarskap och på anatomi, fysiologi

och träningslära. Steg 2 inriktar sig på den träningsform du kommer att leda, eller på mer anatomi och fysiologi om du ska bli instruktör. Utbildningen är fyra till fem dagar med teoretisk och praktisk träning. Din utbildning avslutas på hemmaplan med att du diplomerar eller licensieras. Nästa rekryteringsperiod är i april 2012.

FOTO THERÉSE OSCARSSON

holmgrensbil.se

## Funderar du på att byta bil? Välkommen till Holmgrens! Sveriges mest kompletta bilvaruhus!

Byt upp dig till en ny, säker bil! Hos oss på Holmgrens hittar du ett härligt utbud av bilar. Välj mellan 9 nybils-märken och massor av begagnade bilar till riktigt bra priser. Så varmt välkommen in och gör ett tryggt och bra bilköp. **Vi ses!**

**Du hittar alla bilerbjudanden  
på [www.holmgrensbil.se](http://www.holmgrensbil.se)**

I Holmgrenskoncernen saluför vi följande märken:



Holmgrens Bil i Jönköping  
Växel 036-34 80 00

Läs mer om våra öppettider  
på [holmgrensbil.se](http://holmgrensbil.se)

Stefan Erixson  
Försäljningschef



Du hittar oss lätt vid E4:an mot Stockholm

**HOLMGRENS**



Holmgrens Jönköping | Österängsvägen 8 | [www.holmgrensbil.se](http://www.holmgrensbil.se)

Med reservation för eventuella tryckfel.

## I HUVUDET PÅ EN FUNKTIONÄR

I vår artikelserie I huvudet på en funktionär har det blivit dags för ledaren. Som sådan måste man vara kunnig och inspirerande, egenskaper som passar väl in på Basledaren Kristina Hult som snart firar 10-årsjubileum som jympaledare.



**Namn:** Kristina Hult  
**Ålder:** 32  
**Gör jag när jag inte är på Friskis&Svettis:** Arbetar som förskollärare  
**Om sitt pass:** Alltid svårt att sätta ord på sin träning tycker jag, det är en känsla som måste upplevas.

### Hur länge har du varit ledare?

– Jag gick ledarutbildning under hösten 2001 och började leda pass 2002.

### Varför blev det just Bas?

– Vid uttagningen blev jag tillfrågad vad jag helst av allt skulle vilja leda och då kände jag att Bas vore en utmaning. Att leda Bas är otroligt stimulerande eftersom du på träningsgolvet träffar många motionärer som är ”nya” på det här med träning. Här gäller det att vara inspirerande och ge dem en upplevelse som gör att de vill komma tillbaka veckan efter, och veckan efter det! Bas är en genomkörare för hela kroppen och eftersom varje rörelse repeteras många gånger hinner du känna var i kroppen det ska kännas.

### Vad är det roligaste med att leda pass?

– Att leda pass ger en helt enorm kick! Det är häftigt att stå där i mitten och ha möjlighet att inspirera motionärer till att röra på sig och samtidigt veta att de följer dig vad du än gör, eftersom de litar på att du har gjort ett bra sammansatt pass som ger dem en allsidig träning.

Jag får ofta höra att jag har en sådan energi under passet och det är ju bara för att det är så underbart att få stå där i mitten och se alla ge järnet i det pass jag har lagt så mycket tid och kraft på. Jag fick efter ett pass för några år sedan höra av en motionär att jag hade förändrat hela hennes liv. Hon hade inte tränat sen hon slutade skolan, masade sig efter många års vända iväg till Friskis, hamnade på mitt pass och gillade det! När man får höra något sådant, det finns helt enkelt inte ord för det!

### Vad är det värsta som hänt under ett pass?

– Vågar knappt säga det högt men jag har än så länge inte varit med om några större missöden under mina år som ledare. En värd råkade byta låt istället för att höja musiken en gång men det är nog det enda. Däremot vore det en mardröm om musiken försvann under pågående pass, då vet jag inte vad jag skulle göra eftersom jag inte kan sjunga en enda ton rent.

### Vad vill du att jymparna ska få med sig från ditt pass?

– En upplevelse, glädjorus och en vilja att komma tillbaka. De ska ha en rolig stund tillsammans med mig och få träningen på köpet! Sen gör det ju ingenting om motionärerna är trötta när de går ut ur salen.

### Vilken är den bästa träningslåten?

– Oj, det finns lika många bra träningslåtar som det finns pass och rörelser. En riktigt bra träningslåt ska hjälpa dig genom rörelserna. Det handlar om att utnyttja karaktären i musiken på rätt sätt för att få rätt uttryck i rörelserna. ●

AV MARIBEL ALEXANDERSSON  
FOTO THERÉSE OSCARSSON



Uppskattad  
julklapp –  
presentkort på  
skön behandling!

## *Salongen för ditt inre och yttre välbefinnande, i personlig och rogivande miljö*

Salong Hela Mig & Tio tår finns på landet utanför stadslivets stress,  
men ändå bara fem minuters bilväg från Huskvarna. Fri parkering.



JOICO

blinc

OSIS+

dermalogica

ansiktsbehandlingar • färg av fransar & bryn inkl formning  
massage • IPL; borttagning av pigmentfläckar, ytliga kärl  
och permanent hårborttagning • fotvård • vaxning  
klippning • färg/ sling/ permanent • hårförlängning  
brud/ baluppsättning • make up • spakvällar • make up-  
kurser • gör-om-mig-dagar • butik med produkter från  
topp till tå • presentkort • internetbokning



Nu börjar  
Louise hos oss!



### **Välkommen till oss!**

(f v) Hanna hudterapeut, Emma frisör, Jenny IPL-certifierad,  
Elin frisör, Johanna fotterapeut & Louise Sandquist  
massageterapeut

Ed 20 Kaxholmen, 561 92 Huskvarna  
036-50445 • [www.hela-mig.se](http://www.hela-mig.se), [www.tiotar.se](http://www.tiotar.se)

**Salong**  
**Hela Mig & Tio tår**

## FÖRFRISKNINGAR

### passnytt i vår

Ny termin innebär allt som oftast någon nyhet på schemat, så även i vår. Nykomlingarna i passutbudet vt 2012 heter Löpning distans, Spin intervall och Spin puls intervall. Dessutom startar löparskolan, en kurs för dig som vill utvecklas inom löpning eller jogging.



#### Löpning distans

är ett pass som riktar sig till vana joggere/löpare som vill förbättra sin prestationsförmåga. Längden på passet varierar mellan 60 och 90 minuter beroende på sträcka.

Utmärkt träning för

dig som satsar på långlopp i vår/sommar.

**Spin intervall** och **Spin puls intervall** är två specialpass som riktar sig till dig som är van spinnare och som gillar att träna på en tuff nivå. Båda passen vänder sig till dig som är rejält konditionstränad. Dagar och tider för passen hittar du i schemat på sista sidan.

## HäntExtra på F&S

Här skvallrar vi om vad som händer i föreningen framöver (med res. för ändringar).

22/12

JUL- & MELLANDAGSSCHEMA BÖRJAR.

24/12

GOD JUL! KICKA IGÅNG JULFIRANDET PÅ FRISKIS MED SPINNING ELLER JYMPA.

9/1

VÄLKOMMEN TILLBAKA, NU STARTAR VÅRSHEMAT.

31/1

KULTURHAPPENING I GYMMET. HÅLL UTKIK!

En riktigt God Jul och en bra början på 2012 önskar Oxygen-redaktionen!

För mer info:  
[friskissvettis.se/jonkoping](http://friskissvettis.se/jonkoping)

## THORTANKAR

### Sveriges största träningskonvent

I helgen (läs 19-20 nov) kurrade Friskis&Svettis riksorganisation, med det passande namnet Friskis&Svettis Riks, för sextonde gången inspirationshelgen Svettisdagarna. Träningskonventet hade rekordantal deltagare med 1600 ledare och instruktörer från Friskis&Svettis.

I FEMTON ÅR har konventet ägt rum på Idrottshögskolan, men denna gång för första gången på nya Kistamässan. En mässa som chockades svårt av denna energiinvasion från de av lust och energi sprudlande deltagarna. Och som de åt! Det är ju så. För att orka träna måste man äta en massa gott. Vanlig mat, godis och frukt. Allt ska ner.

Från Sveriges ledande F&S, F&S Jönköping, skickades ca 30 deltagare. En härlig blandning av ledare och instruktörer som nu är peppade

att peppa dig som medlem ännu mer. Temat för konventet var Kill Your Darlings, så kanske får du se din favoritledare eller instruktör bete sig lite eller mycket annorlunda. Förhoppningsvis.



JOHAN THOR, VERKSAMHETSCHEF

PÅ SVETTISDAGARNA samlades världsstjärnorna inom träning för att bjuda på en träningsgemenskap av hög klass. Dansens världsstjärna Patricia Moreno från New York och James D'Silva från England, som är Madonnas och Gwyneth Paltrows personliga tränare, var på plats. Vi på F&S Jönköping är dessutom stolta att ha haft fyra inspiratörer där. Det var Alexander Bjerkland och Helle Norlin inom Box, och Emelie Svensson och jag själv inom jympa. Att få chansen som inspiratör är en ära. Jag tänkte att nu jävlar och tog tillfället i akt att leka att jag korsfästes tillsammans med 400 deltagare, vartefter jag till tonerna av en fruktansvärt hård låt av trivsamma gruppen Septic Flesh helt enkelt dog. Det har jag aldrig gjort innan. Fast jag lovar, det vara bara på låtsas. Jag lever. I skolen och leva.

EN LITEN KRYDDA PÅ MOSET var att bo i grannhuset till mässan, nordens högsta byggnad Scandic Tower. Våldigt najs med en skybar på våning 34. Jag gillar inte höjder men tvingar mig ändå alltid att åka upp. Det killade både här och där. Sammanfattningsvis så är det så otroligt häftigt att få vara en del av denna Sveriges ledande träningsverksamhet Friskis&Svettis (nummer ett enligt Svenskt kvalitetsindex). Hoppas att du hänger med, för det händer saker, det kan jag lova. ●

## NYHET i gymmet: TEMA



#### DET ÄR I GYMMET DET HÄNDER.

Senaste tillskottet i det gymliga utbudet heter TEMA och är en gruppworkshop för dig med gymkort.

På TEMA blandas teori med handgripligheter inom ett visst ämne. På första tillfället som hölls i slutet av november var temat kettlebells. Framöver kan det komma att handla om träningstekniker, nya sätt att träna, redskap som TRX-band eller hur du kör ett helt träningspass med medicinboll. Endast fantasin sätter gränser.

Ett TEMA-pass är cirka 90 minuter långt och bokas på boknings-sidorna eller i receptionen. Håll utkik efter TEMA i gymmet!

Vill du veta mer, mejla Helle Norlin, [helena-n@jonkoping.friskissvettis.se](mailto:helena-n@jonkoping.friskissvettis.se)

# Christinas årskrönika 2011

Precis som tidigare år har 2011 varit fullt av lustfylld utveckling. Föreningen fortsätter med passnyheter och spännande aktiviteter. En tillbakablick i Oxygen hjälper minnet på traven.



CHRISTINA CAIBERTH

Vårens passnyheter var Dans fuego, IntervallFlex, Flex & HIT. Under året tillkom dessutom Cirkelgym senior och uteutbudet utökades med Jogging och Cross/bas. Sen kom TMI, som står för Träna med instruktör och som finns i tre olika nivåer: Grund med en twist, Fortsättning, samt Intensivt och utmanande. Årets nära-döden-upplevelse står HIT för. HIT, högintensiv träning, är F&S allra tuffaste pass där du kan utmana både kondition och styrka till max.



TMI-trio. En allt vanligare syn.

I OXYGENS LUSTJAKT har vi fått träffa ett antal Jönköpingsprofiler. Alexandra Engen kör MBT, klär sig helst i cykelbyxor och vill alltid ha vänner och toapapper hemma. Gittan Glans, känd musiker från TV, gillar grönt té, sin flygel och sin spikmatta. Martin Funck är mannen med många titlar – idrottskonsulent, bloggare och fotbollprofil. Han är tävlingsmänniska, gillar rött té och lök. The Moniker behöver kanske ingen presentation efter melodifestivalen, men han gillar mjölk eller rött vin. Han trivs helst naken eller i sin rosa

kavaj. Rikard Flyckt är journalist, ledamot i F&S styrelse och också spinledare. Kan inte leva utan salt och vill klä sig i kostym oftare. Åsa Arhammar, Spiras stjärna, äter gärna lax och tomat, vill resa till London och drömmer om dyra ansiktskrämer.



Nyanställda 2011: Ferit Tanriver, Magnus Gustafsson, Andreas Göhlin &amp; Helle Norlin.

**FÖRENINGEN HAR NU 21 ANSTÄLLDA** och de nyaste tillskotten presenterades i Oxygen. Det var gymansvariga HIT-ledaren Helle Norlin som älskar filmen Notting Hill och gillar mötet med människor och att hitta rätt när hon ger motionärer träningsråd. Andreas Göhlin, IT- och teknikansvarig, hatar morötter och gillar köttbullar. Magnus Gustafsson som är driftsansvarig är också havsberoende och Ferit Tanriver, vaktmästare, gillar tv-serier och fiske.

Men eftersom Friskis&Svettis är en ideell förening är de drygt 350 funktionärerna oerhört viktiga och vi träffade också några av dem under året. Receptionsvärd Stephan Redman som tillbragt tio år i repen gillar inte komplicerade arbetspass. Susanne Adamsson är beroende av rockmusik och är spinvärd sedan fem år tillbaka. Gyminstruktör Christoffer Lagerqvist tränar helst underarmar och mage. Johanna Claesson hittar vi sannolikt i bastun där hon drömmer om safari i Afrika när hon inte är aktivitetsvärd. Jenny Lindberg som leder Dans afro skriver själv om hur det var när hon mis-



Jenny Lindberg skrev om hur det känns att missa ett pass.

sade sitt pass – en upplevelse jämförbar med en jordbävning.

**OXYGEN HAR INTE NÖJT SIG** med detta utan har också intervjuat två killar som förutom att träna också är medlemmar i MENSA. De, tillsammans med 2 % av befolkningen, har ett IQ över 130. Vi pratade också med yogafrälsta passvärderna från Kanada, Katherine Stevenson. Hon representerar en viktig målgrupp för föreningen, nämligen studenterna, och tar gärna med sig F&S koncept hem till Kanada.

**I SLUTET AV ÅRET INVIGDE** föreningen stolt sin tredje lokal – guldlokalen på A6. Här finns goda parkeringsmöjligheter,



Björn Granberg, glad utejympare.

läcker och spännande inredning, en härlig spinninglokal och ett stort gym där en del av lokalen används till pass.

Dessutom har föreningen under året arrangerat Spin of Hope för tredje året, jympat utomhus (utejympan som är så härlig!) miljötänkt, tvättat trasor, varit på utflykter och såklart, skapat massvis av rörelseglädje ihop med medlemmarna. ●

**Gott slut 2011 och Gott nytt 2012!**

## NYHET

Behöver du hjälp med att komma igång eller att vässa formen? Med F&S nya satsning "träningscoach" får du hjälp med personligt utformad träning helt utefter dina mål och önsknings.

TEXT LO CARLSSON, FOTO FRIDA AHLSTRÖM

## Träningscoachen hjälper dig nå nya höjder

**T**räningscoach är ett nytt koncept inom Friskis&Svettis Jönköping men finns sedan tidigare på ett fåtal F&S-föreningar. Tanken är att medlemmarna ska kunna boka enstaka pass eller en hel serie om tio gånger där ett individuellt program byggs upp tillsammans med träningscoachen, som heter Magnus Gustafsson.

### Vad är då en träningscoach och vem kan vända sig till dig?

– Det är en form av personlig tränare som coachar inom framförallt träning, men även kost och levnadsvanor, säger Magnus.

Efterfrågan har funnits under en längre tid och Magnus får redan nu många frågor om kost och livsstilsförändringar.

– Många motionärer efterfrågar en mer personlig träning och uppföljning, allt ifrån nybörjare som vill komma igång till personer som har ett visst mål de vill nå, som att åka Vasaloppet, berättar Magnus som tror att en träningscoach kan bli svaret på just detta.

**ATT JOBBA MED HELHETEN** och att se resultat är det som lockar mest med jobbet att sporra motionärer, berättar Magnus.

– Det handlar om att sätta upp delmål och inspirera till förändring. Det blir ett helt annat fokus när man får en personlig träning, menar Magnus.

Magnus är utbildad instruktör och hälsocoach och är själv väldigt öppen för att testa olika metoder för att må bra.

– Intresset för hälsa har alltid funnits där. Vad man plockar i sig, livsstilen och

vilka förändringar man kan göra, säger Magnus, som tror att allt hänger ihop och måste finnas med för att få balans i livet.

**UNDER DEN INDIVIDUELLA** träningen kommer Magnus att använda sig av hela Friskis&Svettis utbud, dvs både gruppträning, utepass och gym. Passen varvas med samtal om kost, stress och sömn.

– Behöver någon börja med att gå promenader för att komma igång gör vi det. Jag ska även tipsa om pass och olika övningar som personen kan göra själv mellan våra träffar.

Den svåraste biten att förändra för många tror Magnus är maten.

– Kanske även stressen. Att vi måste ge oss själva utrymme att vila och ta igen oss är viktigt.

**VILJAN ATT FÖRÄNDRA** är nummer ett när man vill nå sina mål, sedan finns det egentligen inga gränser enligt Magnus. Många kanske känner att de inte kommer vidare i sin träning och en träningscoach kan då bli kicken som får medelpassmotionären att nå nya höjder.

– Man har kanske stagnerat i sin träning, går alltid på samma pass och har ändå ont i ryggen, då skulle man behöva testa lite nya pass och övningar, säger Magnus.

Magnus hoppas att han kommer att få hjälpa många olika slags medlemmar att nå sina mål, stora som små.

### Vad ser du mest fram emot i din nya roll?

– Mötet med motionärerna och att få dela med mig av min inspiration. ●

**TIPS!  
GE BORT  
MAGNUS I  
JULKLAPP!**



**I STARTGROPARNA.**  
Snart ger de sig iväg på ett varv vinterlöpning runt Munksjön.

### fakta

träningscoach  
F&S träningscoach motiverar, instruerar och tränar (med) dig för att göra din träning effektivare och roligare, ge dig önskat resultat samt öka din kunskap och träningslust.  
Pris: 1 tillfälle 500 kr, 5 tillfällen 450 kr/gång, 10 tillfällen 400 kr/gång. Boka tid i receptionen!

# Yoga träning för hela dig

Yogan växer! Till våren breddas Friskis&Svettis yogautbud med fler pass än någonsin och med en helt ny sal för Yoga på A6. Oxygens Christina Caiberth har testat en av våra viktigaste och lugnaste träningsformer.

**D**et är onsdag eftermiddag på Friskis&Svettis och det är dags för Yoga 1 med Isa Thilén. På plats för passet finns både män och kvinnor. Ibland pratas det om att det är en kvinnogrej, men männen i Jönköping inser tydligen nyttan med yoga.

Ledaren Isa Thilén har gjort comeback inom föreningen. Jag minns henne som en härligt sprudlande Basledare och nu är hon en precis lika härlig Yogaledare! Själv säger hon att var sak har sin tid och att det nu är yoga som känns rätt. Isa berättar också att Yoga 1 är en lugn och meditativ yogaform där fokus och koncentration riktas inåt. Det handlar om att skapa balans och harmoni i kropp och själ. Stillhet och närvaro är utmärkande för passet.

**ISA INLEDER MED** att tala om att vi ska lämna vår dag bakom oss och vara här och nu. Hon guidar oss sedan genom passet med sin lugna, trygga röst som, ihop med musiken, blir en härlig enhet. Det är härligt att med god vägledning inta (eller försöka inta) olika positioner som katten, kobran, krigaren, trädet, plogen, plankan men också att kunna få ligga i barnet position och bara andas. För andningen är central i yogan. Här andas man både in och ut med näsan. När vi svajade till i trädets position sa Isa tröstande att det nästan inte finns några träd som står helt stilla.

**MIN KROPP VAR JUBLANDE GLAD** att få vara med om detta. För det första att få lämna min stressiga dag bakom mig, för det andra att jag behövde få sträcka på mig – hela mig – och för det tredje för att det var så härligt i kroppen efteråt. Madeleine Hedlund, värd på passet, tycker att man får styrka, rörlighet och psykisk hälsa genom yogan. Och med F&S upplägg i Yoga 1 blir man harmonisk, lugn och mer fokuserad.



Ledaren Isa Thilén visar tre klassiska positioner inom yogan: "kobran", "hunden" och "trädet".

Passet avslutades med en härlig avslappning och sen var det tillbaka ut i verkligheten – men faktiskt i ett något lugnare tempo än i vanliga fall. Namaste!\* ●

\*Hälsningsfras inom yogan.  
Fotnot: I februari öppnar en ny yogasal på F&S A6 med pass måndag-torsdag. Totalt finns då nio Yogapass i veckan. Två nya pass i Friskis&Svettis Yogautbud är Yoga familj & Yoga soft, håll utkik efter dem framöver!

## faktayoga

Yoga är sanskrit och betyder förening av kropp, tanke och själ. Det betecknar en samling andliga och kroppsliga tekniker som troligen har sitt ursprung i Indusdalen, mellan nuvarande Pakistan och Indien, för 3 500-2 500 år sedan.

Knäppare fakta om yoga: Den amerikanska tidskriften Yoga Journal genomförde 2008 en undersökning där 16 miljoner personer i USA svarade att de utövar yoga och att de spenderar 5,7 miljarder dollar per år på yogaundervisning och yogarelaterade produkter.

Skrytfakta om yoga: Några viktiga grenar inom yogan är rajayoga, karmayoga, kundaliniyoga, janayoga, bhaktiyoga och hathayoga. Bland de mest kända formerna av hathayoga återfinns iyengaryoga och ashtanga vinyasana-yoga.

TEXT CHRISTINA CAIBERTH, FOTO HANNA JOHANSSON

## LUSTJAKTEN

Hockeyfantast eller ej, alla Jönköpingsbor vet vem Johan Davidsson är. I vinter gör HV71:s lagkapten sin 15:e säsong i A-laget och meritlistan är lång med bl a fyra SM-guld, Guldpucken, Guldhjälmen, VM-silver och 84 NHL-matcher.



## på Lustjakt med **Johan Davidsson**

### Vad får dig att må bra?

– För mig är det god mat på bordet och en lycklig familj.

### När skämde du bort dig själv senast?

– Oj, antar att det var när jag köpte en ny telefon, som är snart på ingång.

### Vad är vardagslyx för dig?

– Det är att vara utsövd och få leka med min dotter.

### Bästa promenad?

– Bästa promenaden är från slottsvillan upp till utsikten på Egnahem och sedan ner till Norrängen i Huskvarna.

### Favoritdryck?

– Julmust.

### Bästa frukost/brunchställe?

– Stora hotellets frukostbuffé.

### Hit vill jag åka på min födelsedag:

– Då vill jag vara hemma och mysa.

### Senaste Jönköpingsupptäckten?

– Spira

### Senast lästa bok?

– Oj, läser böcker hela tiden, ändå kommer jag knappt inte ihåg vad jag läser nu ("I elden" med Lee, kanske).

### Klär mig helst i?

– Jeans och t-shirt.

### Favoritlyxartikel?

– Mina appleprodukter (dator, telefon och iPad).

### Tränar?

– Tränar varje dag nästan året runt (hockey, styrketräning och kondition).

### Lyssnar jag på just nu?

– Radion i bilen (p4 eller Morgonskiftet på Mix Megapol).

### Bästa låt?

– Jag är allätare, har nog ingen som

står ensam på toppen.

### Favoritråvara i köket?

– Köttfärs, det funkar alltid till min mage.

### Senaste inköp?

– Telefon.

### Borde alla ha i sitt hem?

– Kärlek.

### Sveriges bästa museum/utställning/konstnär just nu?

– Naturhistoriska muséet.

**"god mat på bordet och en lycklig familj."**

Saker som får Johan Davidsson att må bra.

AV THERÉSE OSCARSSON  
FOTO DANIEL WENGEL

KULTURHUSET SPIRA

# PRESENTTIPS

ETT KORT FULLADDAT  
MED STÄMNING!



*Ge bort en  
upplevelse!*



**036-32 80 80**

Läs mer på [www.smot.se](http://www.smot.se)



SMÅLANDS  
MUSIK &  
TEATER

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06.00-22.30	06.00-22.30	06.00-22.30	06.00-22.30	06.00-20.00	09.30-17.30	09.30-21.00
MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06.45 Spin/medel 45 • Rikard F	07.00 Medel 45 • Sofia P	11.00 Core mamma 45 • Linda S	06.45 Spin/medel 45 • Eva SL			
12.00 Cirkelfys • Emilia T	10.00 Spin/medel • Annica M/ rullande	12.00 Medel • Therése O	07.00 Medel 45 • Ingela I/ Åsa W			
12.00 Spin/medel 45 • Karin K	12.00 Medel • Ingela H	12.00 Skivstång • Emilia T	10.00 Medel • Ingela H			
15.30 Aerobics 2 • John O	12.00 Step 1 • Clara A	12.00 Spin/medel 45 • Maria Er	10.00 Dans senior • Britt-Marie A			
16.00 Puls/medel • Anna G	14.00 Senior • Britt-Marie A	16.00 Medel • Mia S	12.00 Station 60/medel • Annika EB			
16.00 Spin senior • Cinna B	15.30 Dans afro • Jenny L	16.00 Station 70/medel • Emelie S	15.00 Step 1 • Clara A			
16.30 Step styrka • Åsa H	16.00 Medel • Therése O	16.45 Spin/medel 70 • Cinna B	16.00 Spin/medel • Karina S			
17.00 Medel • Leif W	16.30 Aerobics 2 • Madde H	17.00 Yoga 1 • Isa T	16.45 HIT • Helle N			
17.00 Spin/medel • Camilla G	17.00 Medel • Frida A	17.15 SkivstångSpin 85 • Josefine S	17.00 Puls/medel • John O			
17.30 Aerobics 1 • Petra J	17.00 Spin/medel 70 • Klas B	18.00 Medel • Elin B	17.00 Spin/medel • Malin H			
18.00 Dans • Lina AN	17.30 Flex • Emelie S	18.00 Cirkelfys • Johan W	17.45 Aerobics 2 • Maria Su			
18.00 Spin/medel • Linn A	18.00 Bas • Maria Ek	18.45 Spin intervall • Mats S	18.00 Bas • Anna M			
18.30 SkivstångSpin 85 • Caroline B	18.00 Cross/medel • Jan L	19.00 IntervallFlex • Dan K	18.00 Spin/medel 70 • Helena E			
19.00 Bas • Kristina H	18.15 Spin/bas • Johanna L	19.00 Step 2 • Lotta LK	18.45 SkivstångIntervall 70 • Johanna Eri			
19.15 Station 70/medel • Pernilla S	18.30 Step 1 • Hanna P/ Vickan I	19.45 Spin/medel • Johanna L	19.00 Medel • Elin B			
20.00 Medel • Cecilia J	19.00 Yoga 1 • Maria Ek	20.00 Aerobics 1 • Caroline N	19.15 Spin/bas • Johanna Ern			
20.00 Spin/medel • Anders L	19.15 Spin/intensiv 70 • Fredrik W		20.00 Station 70/medel • Mia PG			
	19.30 Box • Cicci L					
	20.00 Core • Åsa W					
	20.30 Skivstång • Heléna J					
FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG				
06.45 Skivstång 45 • Eva SL	10.00 Familj 45 • Caroline L/ Johan T/ Krister E	10.00 Yoga 1 • Thomas W				
08.00 Yoga 1 • Kia O	10.00 Spin/medel • Karin K	11.00 Medel • rullande				
10.00 Spin senior • Nicke H	11.00 Medel • Maria Sa/rullande	11.15 Spin/medel • rullande				
11.00 Spin/medel • Malin A	11.00 Flex • rullande	15.30 SkivstångSpin 85 • rullande				
12.00 Medel • Petra TJ	12.00 Skivstång • rullande	16.00 Medel • Maria Lö/ Pernilla S				
12.00 Spin/medel 45 • Maya L	15.30 Aerobics 1/2 • rullande	16.15 Step 1 • Josefin O				
13.00 Step styrka • Åsa H	16.00 Medel • Hanna HR	17.00 Core • Camilla D				
14.00 Core • Ann-Louise C		17.00 Spin/medel • rullande				
15.00 Skivstång • John O		17.15 Station 70/medel • Annika EB/ Mia PG				
16.00 Medel • Johan T		18.00 Dans afro • Caroline N				
16.00 Step 2 • John O		18.30 Cirkelfys • Heléna J				
16.00 Spin/medel • Rikard F		19.00 IntervallFlex • Anders E				
17.00 Dans fuego • Hanna P		19.30 Skivstång • Heléna J				
17.00 Station 70/medel • rullande						
17.15 Spin intervall • Mats S						

 Utepass  
 Även för dig med gymkort  
 Även för dig med gymkort

TMI-passen hittar du  
 i Träningsguiden eller  
 på webben!  
[www.friskissvettis.se/jonkoping](http://www.friskissvettis.se/jonkoping)

**Tiderna gäller 9/1-17/6 juni 2012** (med res. för ändringar). Fr o m 2/4 & 14/5 avslutas en del pass.  
**Ändrade öppettider/schemaändringar:** 28/1, 31/1, 31/3, 5-9/4, 14-15/4, 30/4-1/5, 11-13/5, 17-18/5 samt 6/6.  
**Stängningstiden** anger det klockslag du ska ha lämnat lokalen. Entrén stänger 30 minuter innan stängningstid.

# SCHEMA & ÖPPETTIDER VT12

# Hva & A6

HUSKVARNA

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06.30-21.30	09.30-21.30	06.30-21.30	09.30-21.30	06.30-19.00	09.30-14.00	10.30-20.30
MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG			
10.00 Senior • Britt-Marie A	11.00 Spin senior • Nicke H	10.00 Dans senior • Annika EB	10.00 Cirkelgym senior • Hans B			
12.00 Bas 45 • Anna T	12.00 Spin intervall • Nicke H	12.00 Cirkelgym • Britt-Marie A	12.00 Bas 45 • Anna T			
17.00 Medel • Maria Sa	17.00 Spin/medel • Linn A	17.00 Puls/medel • Anna G	16.45 Station 70/medel • Maria Sa			
17.00 Spin puls • Jon M	17.15 IntervallFlex • Mia S	17.00 Spin/medel • Helena E	17.00 Bas • Ann-Christine B			
17.30 Cirkelgym • Mattias V	18.00 Cirkelgym • Håkan J	18.00 Medel • Cicci L	17.00 Spin puls intervall • Klas B			
18.00 Cirkelfys • Maria Li	18.15 Station 70/medel • Annika EB/ Mia PG	18.00 Spin/bas • Märten E	18.00 IntervallFlex • Therese B			
18.00 Spin/bas • Karina S	18.15 Spin puls • Josefine S	18.30 Bas • Annette F	18.00 Cross/medel • Sofie L			
18.30 Step 1 • Lotta LK/ Vickan I	18.15 SkivstångSpin 85 • Per St	19.00 Dans fuego • Hanna HR	18.15 Spin/medel • Johan H			
19.00 Core • Stina Å	19.00 Aerobics 1 • Petra J	19.15 Spin puls intervall • Kaisu S	18.15 Cirkelgym 70 • Chantal C			
19.15 Spin/medel • Jessica M	19.30 Bas • Linda S	19.30 Skivstång • Therese B	18.30 Step 1 • Josefin O			
			19.00 Medel • Frida A			
FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG				
07.00 Medel/Bas • Sofia P/ Annette F	11.00 Medel • rullande	16.30 SkivstångIntervall 70 • Nicolàs LM				
10.00 Senior • Ann-Louise C	11.00 Spin/medel • rullande	17.00 Bas • rullande				
12.00 Spin/medel • Annica M/ rullande		17.15 Spin/medel • Johanna Ern				
16.00 Medel • rullande		17.45 Cirkelgym • rullande				
16.30 Spin/medel • rullande		18.00 Puls/medel • Sofia P				
17.00 SkivstångIntervall 70 • Nicolàs LM		18.30 Yoga 2, 80 • Dan K				
		19.00 Medel • Angelica H				

- Utepass  
Även för dig med gymkort
- Även för dig med gymkort



A6

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08.00-21.00	06.00-21.00	08.00-21.00	08.00-21.00	06.00-19.30	09.30-14.00	10.30-19.00
MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG			
12.00 Box • Johan T	12.00 Spin/medel • Malin H	17.00 Spin intervall • Sören J	12.00 Cirkelfys • Emilia T			
17.00 Spin/medel • Mats S	17.00 SkivstångSpin 85 • Inger K	17.30 Yoga 1 • Frida M startar 6/2	12.00 Spin/medel • Lars W			
17.00 Cirkelgym • Susanne B	17.45 Spin/medel 45* • Inger K	18.15 Step 1 • Vickan I	17.00 Spin/bas • Maya L			
18.15 Spin/bas • Märten E	18.15 Yoga 1 • Frida M startar 6/2	18.15 Spin/medel • Annica M	17.45 Cirkelgym • Cicci L/ Helena J			
18.30 Skivstång • Sara O	18.15 Cirkelfys • Maria Li	19.15 SkivstångIntervall 70 • Charlott A	18.15 Spin intervall • Cinna B			
19.00 Yoga 1 • Kia O startar 6/2	18.30 Spin intervall • Kaisu S		18.30 Yoga 2, 80 • Gunilla N startar 6/2			
19.30 Flex • Sara O	19.15 Cirkelgym 70 • Helena G		19.00 Box • Cicci L/ Helena K			
			19.15 Spin/medel • Allan S			
FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG				
10.00 Cirkelgym senior • Ingmar A	10.30 Spin/medel • rullande	17.00 Löpning distans • Per Se				
12.00 Cirkelgym • Ingmar A	11.00 Step 1 • rullande	17.15 Spin/intensiv 70 • Allan S				
16.00 Cirkelgym • Tony H						
17.00 Spin/medel • rullande						

\* Andra delen i SkivstångSpin85. Du värmer upp på egen hand och kommer direkt in i konditionsdelen.

Tiderna gäller 9/1-7/6 2012 (med res. för ändringar). Fr o m 2/4 & 14/5 avslutas en del pass.  
**Ändrade öppettider/schemaändringar:** 28/1, 31/1, 31/3, 5-9/4, 14-15/4, 30/4-1/5, 11-13/5, 17-18/5 samt 6/6.  
**Stängningstiden** anger det klockslag du ska ha lämnat lokalen. Entrén stänger 30 minuter innan stängningstid.

Passar **bara** till löpning, cykling, golf, kajak, skidåkning, kanot..

Stina  
gillar BLIZ  
sport-  
glasögon



**10% rabatt!**  
På allt, för alla  
Friskis & Svettis-  
medlemmar.

Hoppets Torg | [jahnke.se](http://jahnke.se) | 036 - 71 06 43 |  

 **Jahnke**  
LEGITIMERAD OPTIKER

**KlarSynt.**

*Till Friskis & Svettis*

**VI ÖNSKAR ER EN VARM  
OCH LJUS JULHELG.**

 **JÖNKÖPING  
ENERGI**