

Stockholm



**GYMEXPANSION
F&S FARSTA BYGGER
400 NYA M² GYM.
LÄS MER PÅ
SIDAN 13.**

Yngst och äldst

Träning för flera generationer

Hos Friskis&Svettis Stockholm finns träning för de äldsta på Jympa senior och på Core mamma har de allra yngsta en självklar plats. **SID 6**

Ledarinstinkt

Så här blir du funktionär

Nu söker Friskis&Svettis Stockholm dig som älskar träning. Välkommen med din ansökan som värd, instruktör eller ledare. **SID 9**

UPPTAKT.

– Jag var förvånad över hur snabbt jag fick styrkan tillbaka när jag började träna efter mina graviditeter, säger Isabelle Hüttner Häggstrand, som tränar Core mamma med tre månader gamla dottern Noomi vid fötterna.

Din röst in i 2012



Sedan i våras har det kommit många mejl och lappar till förslagslådorna med förslag på nya bokinnsregler. Önskemålen har varit vida och därför tog F&S Stockholm fram ett förslag på några förändringar för att öka tillgängligheten till passen och förenkla reglerna.

Under oktober gjorde vi en snabbenkät om detta på hemsidan. Glädjande nog fick vi över 2 400 svar på enkäten! Till stor del stödde svaren vårt förslag. Undantaget var frågan om att ändra andelen bokningsbara platser från 70 % till 100 % på passen. Enkätsvaren var tydliga och 65 % förespråkade att 70 %-regeln skulle vara kvar. Vi behåller därför möjligheten att spontanträna på pass.

Vi kommer framöver att göra snabbenkäter på nätet för att stämna av förändringar som är särskilt angelägna för dig som medlem, så håll ögonen öppna!

NÅGRA KORTA ORD om 2011. I stort har det varit ett bra år för föreningen. I våras var det dock lite tufft med en del trängsel och klagomål på detta. Vi har funderat mycket på det och vad vi kan göra för att öka trivselen på anläggningarna. Vi har infört fri tid på konditionsmaskinerna, en del ändringar i bokningsreglerna och snart kommer du att kunna köpa ditt träningskort på nätet.

De utbyggnader som vi har gjort under 2010 på F&S City, F&S Hornstull och F&S Annexet har varit mycket lyckade med många besök av medlemmar. Det är en anledning till att vi nu bygger ut F&S Farsta, med öppning i januari.

ANTALET MEDLEMMAR ÖKADE med över 4 000 personer under 2011 och vi är glada att ni trivs hos oss! Svenskt kvalitetsindex utsåg F&S till Sveriges bästa träningsleverantör 2011 för andra året i rad. Föreningens tillväxt, kvalitet och ekonomi ser ut att landa väl 2011 med hopp om en aktiv träningstid framöver! ●

PETER ROGEMAN,
chef för F&S Stockholm
peter.rogeman@sthlm.friskissvettis.se

SKIVSTÅNG



PROGRESSION. "Jag önskar att fler kom fram och frågade om tips för att utvecklas och få ut mesta möjliga av sin träning", säger Ulrika Jansson.

"Alla är starkare än vad de tror"

Skivstång är Friskis&Svettis Stockholms fjärde största träningsform. På skivstångspassen tränar nybörjaren på samma golv som den som vill maxa sin träning. "Ska man välja något träningspass så ska man välja Skivstång" säger Ulrika Jansson, skivstångsledare i föreningen.

Nu ska det kännas tungt, är ni med? Det är skivstångsledaren Ulrika Janssons röst som hörs, förstärkt i ett headset. Hon står framför 40 motionärer med laddade skivstångar på axlarna redo för knäböj. Vikterna varierar i rummet men svetten rinner från många pannor i stora hallen på F&S Karolinska Institutet. Det som motionärerna har gemensamt är att de har valt att fylla en träningstimme med Skivstång.

– Ska man gå på ett pass i veckan, tycker jag man ska välja ett skivstångspass. Man kan vara alltifrån nybörjare

till avancerad. Man får komplett träning för hela kroppen och jobbar man med utmanande vikter så får man även lite flås på köpet. Vi är igång från början till slut och vilar några muskler i taget medan andra muskler jobbar, förklarar Ulrika Jansson.

F&S SKIVSTÅNG HAR utvecklats och förfinats de senaste åren och bygger i dag på tyngre styrkeset än tidigare och på fler funktionella övningar för hela kroppen och mer utmaning för bål stabiliteten.

– Det var en aha-upplevelse även för mig när jag kom på och kände skillna-

Namn: Ulrika Jansson.

Ålder: 38 år.

Bor: Råsunda.

Gör: Polis.

Leder på F&S: Skivstång.

Tränar: Yoga, HIT, Cirkelfys, Jympa- ibland behöver kroppen hoppa ordentligt känner jag, löpning och cykling när vädret är härligt.

Favoritmuskel: Hela bålen, den är central i så många övningar. Jag vill slå ett slag för yogan som är nyttigt för bålen och balansen!

Träningsmotto: Ta ansvar för din egen träning och utmana dig utifrån dina förutsättningar.

den på att hålla spänningen i bålen hela vägen genom en övning. Faktum är att nyckeln i alla övningar är att just kunna behålla bålspänningen.

Varför ville du leda just Skivstång?

– Jag kände från början att Skivstång var min grej och nu är upplägget bättre än någonsin. Jag var jympaledare innan, men det som lockade med skivstången var den instruktiva ledarrollen. Jag vill gärna att folk ska göra rätt och få ut så mycket som möjligt av sin träning.

Hur vet man hur mycket vikt man ska ha i de olika övningarna?

– Fundera över vad du orkar i dag och vad du kan göra med din träning här och nu. Går du ifrån passet och har klarat alla repetitioner så har du nog inte fått så bra styrketräning. Vill du bli starkare, måste det kännas riktigt tungt så att du inte riktigt orkar de sista repetitionerna. Mitt råd är: utmana dig och ta ansvar för din träning, min uppfattning är att alla är starkare än vad de tror.

Vilket är det vanligaste "teknikfelet" bland skivstångsmotionärer?

– Det gör ont i mig när jag ser krumma rygg. Men jag blir jätteglad när jag ser att motionärer hittar rätt position i ryggen med knipet mellan skulderbladen i komplexa övningar som rodd, marklyft och raka marklyft. Att hålla en stark rygg och bål är det viktigaste och kanske det svåraste. ●

NORA MLIK, TEXT OCH FOTO



"I början kändes det fänigt och pinsamt att träna i grupp men sedan blev det extatiskt."

Andreas Hermansson

"Jag orkar mer i grupp"

Namn: Andreas Hermansson.

Ålder: 34 år.

Bor: Stockholm.

Gör: Arkitekt.

Tränar: Skivstång, SkivstångIntervall, Jympa intensiv, HIT och IntervallFlex.

Favoritmuskel: Alla stora muskler, jag vill inte välja en, alla ska med.

Andreas Hermansson blandar gärna styrke- och konditions- träning. Som före detta basketspelare började han träna på F&S Stockholm efter att hans bror tagit med honom till jympa- och gruppträningspass som brodern tyckte att Andreas absolut inte fick missa.

– I början kändes det fänigt och pinsamt att träna i grupp men sedan blev det extatiskt. Man glömmer bort hur man ser ut och ger sig hän. Du orkar mer i grupp och ledaren tar dig genom passet och det är roligare än att köra själv, säger Andreas Hermansson.

Varför har du valt Skivstång?

– Det är en superbra träningsform, jag får träna styrka för alla stora muskler och hinner samtidigt få koll på min teknik ordentligt. Och i SkivstångIntervall får jag ett komplett pass med både lyft och spurt med intervallkondition på slutet. Det är skönt att få ta i så att blodkärlen spricker och svetten sprutar!

Hur har det påverkat din fysik?

– Jag märker att jag blivit starkare av skivstången när jag går på andra träningsformer, det har verkligen givit resultat. Förutom styrkan har jag fått bättre bålstyrka och genom det balans, tack vare all inbyggd bålträning i skivstångspassen.

Hur motiverar du dig själv för att hålla igång träningen?

– Det finns massor med anledningar till att inte träna. Jag ser det inte som att jag är duktig, jag tränar för att jag vill. Jag tror att det är viktigt att fråga sig själv: "Vill jag träna?" Om svaret är "ja" är det bara att göra det! Det är ingen idé att ha dåligt samvete om man inte tränar, antingen så gör man det eller inte.

– Jag är stillasittande på mitt jobb och det är skönt och motiverande att låta kroppen jobba och att inte tänka. Passet tar en igenom träningstimmen, det är något befriande i att bara köra på utan att tänka. ●

SKIVSTÅNGSTIPS

→ Fråga gärna ledaren om du undrar över någon övning, behöver teknikhjälp eller vill ha tips om hur du kan utmana dig ytterligare.

→ Hur mycket vikt man tränar med är individuellt så prova dig fram med vikter i de olika övningarna och se till att de känns utmanande och att du orkar hålla tekniken och tempot.

→ Var uppmärksam på din rygg så att du hela tiden har spänning i bålen, "stark svank" och ett knip mellan skulderbladen oavsett hur tunga vikter du har på skivstången.

Vill du ha fler träningstips och utmaningar? Se skivstångsguiden på sidan 4.



SKIVSTÅNGSGUIDE

NYFIKEN ELLER PRECIS BÖRJAT?

- Börja med att bekanta dig med övningarna och teknikerna i passet. Det är inte lika viktigt hur mycket vikt du tränar med de första gångerna.
- Stå gärna nära ledaren så att du ser hur ledaren utför övningarna och så att du samtidigt ser dig själv i spegeln.



Skivstång

→ Skivstång är ett 55 minuter långt pass som innehåller styrketräning med fokus på uthållighet. Passet inleds med uppvärmning och rörlighet och därefter styrkesevenser för både stora och små muskelgrupper med skivstång, fria vikter och rena kroppsviktsövningar. Passet avslutas med rörlighetsträning.

SkivstångIntervall

→ SkivstångIntervall är ett 75 minuter långt pass, styrkedelen är precis som i ett vanligt skivstångspass, därefter tillkommer 15 minuter intervallkondition. I intervalldelen får du bland annat träna spänst, benstyrka, balans och snabbhet med hög puls i 45-sekundersintervaller. Passet avslutas med rörlighetsträning.

TRÄNAT ETT TAG?

- Fokusera på att verkligen ta ut hela rörelsebanan i övningarna. Hitta exempelvis rejält djup i knäböj och utfall och undvik att stanna i vilolägen.
- När tekniken och rörelsen sitter, utmana dig genom att lägga på mer vikt och sträva efter att bibehålla tekniken och tempot!

MER UTMANING?

- Skivstången ska kännas så tung i övningarna så att du knappt orkar de sista repetitionerna i seten, då utmanar du verkligen din styrka. Sträva alltid efter att ta ut hela rörelsebanan i övningarna och var uppmärksam på din rygg så att du har "stark svank" och ett knip mellan skulderbladen även med riktigt tunga vikter.

DU KAN ÄVEN:

- Utmana din bålstabilitet och balans: Gör de stående axel-, triceps- eller bicepsövningar på ett ben.
- Toppa totalövningarna, för ben och bål med fria vikter: Träna med tyngre eller dubbla viktplattor/hantlar. Du kan även börja med det komplexa alternativet i övningen direkt, exempelvis rotation eller press, medan ledaren visar grundövningen.
- Göra övningarna i golvstyrkan tyngre och/eller instabila: Gör exempelvis armböj (armhävning) på tå i stället för på knä eller skapa instabilitet genom att lyfta ett ben och/eller en arm i plankan.

TEXT OCH FOTO: NORA MLIK

RÖRELSE FRIHET

Aerobics, spinning, boxning eller styrketräning. Oavsett vad du ska träna, hos oss hittar du allt du behöver när du rör på dig. Välkommen till din INTERSPORT!



RÖRIS OCH MINI-RÖRIS FÖR SKOLA OCH FÖRSKOLA

IF Friskis&Svettis Stockholm bjuder in till en fortbildning för dig som jobbar med barn i skolan och förskolan. Mini-Röris är ett lekfullt jympaprogram som riktar sig till barn mellan tre och sex år. Det är roligt och enkelt och kan tränas varsomhelst. Röris passar för barn från förskoleklass upp till tredje klass. Det är känslan i musiken som inspirerar till rörelse och det är enkelt att bara hänga med direkt. Sedan hösten 2006 har Friskis&Svettis Stockholm utbildat över 230 förskolor och 500 pedagoger i Stockholmsområdet. – Det var underbart, otroligt inspirerande. Tack för att ni gör så viktiga saker för barn och oss vuxna, säger en av kursdeltagarna. ●

För mer information och anmälan läs mer på: www.sthlm.friskisvettis.se under Träning/Barn och Familj.

KURSDATUM OCH INSPIRATIONSTILLFÄLLEN

→ Uppdatering Röris 5

För skolor som har gått grundkursen
Onsdag 15 februari kl. 14.30-16.30

→ Grundkurs Röris 5

Torsdag 15 mars kl. 13.00-16.30

→ Inspirationsträffar Mini-Röris 3

Onsdag 15 februari kl. 14.30-16.30

Torsdag 15 mars kl. 14.30-16.30

SPORT TO THE PEOPLE

BARKARBY HANDELSPLATS • BROMMA • DROTTNINGGATAN • FARSTA • FÄLTÖVERSTEN
HANDEN - PORT 73 • HUDDINGE • KISTA • KUNGENS KURVA • LIDINGÖ • LILJEHOLMEN
NACKA FORUM • SERGELGATAN • SICKLA KÖPKVARTER • SKRAPAN • SKÄRHOLMEN
STINSEN • TÄBY UPPLANDS VÄSBY • VÄLLINGBY • VÄRMDÖ-MÖLNVIK WWW.INTERSPORT.SE

INTERSPORT®



Namn: Isabelle Hüttner Haggstrand, 28 år, och dottern Noomi som är 3 månader.

Bor: Södermalm.

Gör: Studerar teveproduktion.

Tränar: Core mamma, Familjeympa med andra barnet Nell, annars Jympa medel och kickboxning.

Favoritmuskel: Ryggmuskulaturen – helt avgörande när man är småbarnsförälder.

LEDAREN



Namn: Katarina Palm, 30 år, och dottern Rebecka.

Bor: Hägersten.

Gör: Teknisk utbildare, nu mammaledig.

Gör på F&S: Leder Core mamma och vanligtvis Jympa bas.

Tränar: Jympa medel, promenader och hemmaträning.

Favoritmuskel: Bäckens muskulatur – den är så viktig för allt vi gör.

TIPS

→ Du behöver inte ha träningsvana sedan tidigare för att träna Core mamma.

→ Alla är olika och upplever sin kapacitet efter förlossning och graviditet på olika sätt. Lyssna på din kropp!

→ Om en övning gör ont eller inte känns bra, gör något annat eller anpassa tempot efter din förmåga.

→ På Core mamma tränar vi prestigelöst och barnen har en självklar plats. Alla på passet har spädbarn, så du behöver inte vara orolig för att det "stör" om ditt barn börjar gråta.



YNGST OCH ÄLDST PÅ

På onsdagsförmiddagar möts F&S Stockholms yngsta och äldsta motionärer på F&S Hornstull. Generationsskiftet sker i dörren till stora hallen när seniormedlemmarna torkat svetten i pannan och möter en grupp Core-mammor med sina spädbarn.

En karavan av barnvagnar rullar in på F&S Hornstull. Det är en grupp mammor som laddar för Core mamma-passet som börjar direkt efter seniorjympan på onsdagsförmiddagar.

LEDAREN KATARINA PALM guidar Isabelle Hüttner Haggstrand och de andra mammorna som alla har en baby på golvet framför sig under passet.

Ni båda har ju fött barn för ett par månader sedan. Hur är det att komma igång med träning efter det?

– Core mamma är ett väldigt bra sätt att börja komma tillbaka till kroppen igen efter graviditeten. Det är ju självklart individuellt hur man upplever träningen men här får man som mamma ägna sig åt sig själv tillsammans med sitt barn. Personligen längtade jag tillbaka till träningen, det var en sådan lycka att få använda kroppen igen. Jag får en stolt kropp av coreträning – axlarna bak och bröstet fram, säger Katarina Palm.

– Den fysiska tröskeln kan vara stor när man precis har fått barn men Core mamma är prestigelöst, det är ingen press. Jag ser mig själv som en blomma och min kropp som en stjälk och om jag inte har coremuskulatur vissnar blomman, säger Isabelle Hüttner Haggstrand.

TRE MÅNADER GAMLA dottern Noomi sprattlar nöjt på golvet medan Isabelle gör utfall och knälyft. Multifärgade sparkdräkter smälter samman med lila hantlar och röda gummiband på golvet i stora hallen.

– Jag var förvånad över hur snabbt jag fick styrkan tillbaka när jag började träna efter mina graviditeter. Jag är tvåbarnsförälder så jag måste orka, träning för mig efter graviditeten är att vara snäll mot kroppen. Jag kan verkligen rekommendera det här passet, säger Isabelle. ●

NORA MLIK, TEXT OCH FOTO

”Core mamma är super för att bygga upp kroppen igen”

Isabelle Hüttner Haggstrand



F&S STOCKHOLM

Hans blick har mött ett nästintill oräkneligt antal svettiga och leende ansikten genom åren. Han har höjt pulsen på tusentals motionärer och tagit otal steg på jympagolvet.

”Hasse” eller ”Gordon” som vännerna kallar honom är en av F&S Stockholms äldsta ideella funktionärer. För honom och jympagänget på Hornstull är träning en självklar del av det seniora livet.

– Med åldern kommer krämporna smygande, det är ofrånkomligt. Av krämpor kan man fylla sitt inre med föreställningar om att döden nu är nära. Det är då lätt att gradvis tappa hopp och livslust. Men med en rejäl träningsdos i enlighet

med F&S modell går det faktiskt att hålla krämporna på armlängds avstånd.

EFTER ETT INGREPP med ballongvidgning blev Hans rädd att det var slut med jympa och träning eftersom han befارade att det kunde vara farligt.

– Likt en del andra i min ålder har även jag råkat ut för en tydlig signal om min egen dödlighet i form av kärlekssymtom. Men några veckor senare var jag åter i full gång med min träning. Det har nu gått snart fem år och jag inser att jympan inte alls är farlig. Det är stillasittandet som är det farliga, inte träningen! ●

NORA MLIK, TEXT OCH FOTO

Hans Gordon tar dig över tröskeln till träningen

→ Det riktigt svåra är att ta sig över tröskeln till en träningsanläggning där man aldrig tidigare varit. Hur går det till? Hur ska man vara klädd? Tänk om man gör bort sig när man inte förmår hänga med? Det finns fullt av föreställningar som gör att man kanske hellre tar en liten promenad helt på egen hand.

→ Men försök tänka så här när du väl bestämt dig för att ta dig över trös-

keln. Du går fram till receptionsdisken och ställer alla dina frågor som du vill ha svar på. Jag garanterar: du kommer att bli varmt välkommen och det kommer att finnas fullt av medmotionärer som hjälper dig att komma rätt. Och även om du tycker att det var svettigt och småjobbigt att vara med på ett pass – gå även nästa gång, och nästa, och nästa, för sen, plötsligt, lossnar det och du kommer aldrig att vilja sluta!



EVA OLOFSSON, 67 år, Gröndal, pensionär som gärna reser och njuter av kulturevenemang, tränar Jympa senior.

– Jag är höftledsopererad och trots det funkar jympan väldigt bra för mig. Det skulle jag verkligen vilja säga till andra i min ålder. Det behöver inte vara ett hinder att man har en förslitning eller är opererad, det går att anpassa rörelserna. Man får så mycket positivt av jympan! Det är skönt att släppa tanken och träna kroppen till musik. Och vem trodde att man en dag skulle jympa till den musik som spelades när vi var yngre och hängde på uteställen?



LENNART ERIKSSON, 78 år, Stockholm, pensionär, anordnar aktiviteter med ”gubbröran”, dansar latin, tränar Jympa senior och Dans senior.

– Där sitter man naken i bastun efter träningspasset och vet ingenting om något, det finns ju så många ensamma gubbar. Men vi är ett gäng som kallar oss ”gubbröran” och umgås tack vare seniorjympan. Vi går ut och äter, tittar på arkitektur och åker på resor tillsammans. Gemenskapen stärker oss, så kom till F&S Hornstull och känn på klimatet!



ANNA-GRETA LIND, 68 år, Sättra, pensionär, umgås med barnbarnen och uppskattar kultur och resor, tränar Jympa senior, styrketräning i gymmet och Dans senior.

– Det är ren glädje att få träna. Vi utför rörelser på jympan som jag har nytta av i vardagen. Vi är här för att förlänga livet och få högre livskvalité. Jag har varit medlem sedan 80-talet och har alltid tränat. Det finns ingen anledning för mig att sluta för att jag kommit upp i senioråldern. Mitt motto är ”stronger forever”!

Hälsolåda utan kontanter.

KÄND FRÅN FRISKIS
Nu även till
din arbetsplats!

UNIK HÄLSOTJÄNST
FÖR MODERNA
FÖRETAG.

Sammanställd
hälsoinformation
på baksidan.

Enhetspris 20 kr ofta
billigare än i affären.

I samarbete med
clickgirot

Alla produkter
utvalda av dietist.

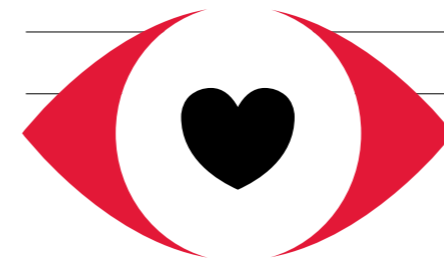
Populära och
välkända varumärken.

Ni bestämmer
innehållet
i boxen.



nyttobox® på jobbet

www.nyttoboxpajobbet.se



Är du den vi söker?

Friskis&Svettis Stockholm letar nu efter nya ledare, värdar och instruktörer främst för dagtidsengagemang. Kom på ledarträning och informationsträff och ta reda på vad du behöver för att bli en aktiv kraft i Sveriges största ideella idrottsförening!

DET ÄR HÄFTIGT att leda människor som litar på att du ska ge dem en timmes effektiv och rolig träning. Det är också häftigt att ingå i en gemenskap av likasinnade som vill verka för att få så många människor som möjligt att träna. Att möta så många människor berikar dig själv. Så vill du bli rik på upplevelser och möten är mötet mellan dig och F&S Stockholm en bra början. Belöningen ligger nämligen på ett helt annat plan än plånboken. Allt hänger på dina drivkrafter.

Kan du leda eller instruera på dagtid?

Vi har ett extra gott öga till dig som kan leda/instruera på dagtid, någon gång mellan 07.00 och 15.30. Alla är självklart välkomna att söka men behovet är störst dagtid. ●

Välkommen på ett provtillfälle

- Du behöver inte ha skickat in en ansökan för att komma på informationsträffarna. Ingen föranmälan, bara kom! Träffen avslutas med frivillig ledarträning (Jympa/Gruppträning, Gym, Spinning) med värdefulla råd och tips inför ledaruttagningarna. Ta med träningskläder.
- 10 januari kl. 18.30 på F&S Annexet. (Ledarträning för Jympa/Gruppträning, Gym, Indoor walking)
- 12 januari kl. 18.30 på F&S Farsta. (Ledarträning för Jympa/Gruppträning, Spinning och Gym)
- 18 januari kl. 18.30 på F&S Lindhagen. (Ledarträning för Jympa/Gruppträning, Spinning och Gym)

Ringa in ditt uttagningsdatum i kalendern!

- 21 januari Box, Jympa
- 22 januari Jympa
- 24 januari Spinning
- 25 januari Yoga
- 26 januari Gym, Spinning
- 28 januari Aerobics/Step, Jympa, Skivstång
- 29 januari Cirkelfys/Cirkelgym, Jympa, Indoor walking
- 1 februari Träna ute
- 7 februari Yoga
- 11 februari Finaluttagningar

Stockholm

Friskis&Svettis Skarpnäcks träningsverksamhet fortsätter

Under 2011 tog F&S Stockholm beslutet att lägga ner träningsverksamheten i den hyrda lokalen i F&S Skarpnäck. Många medlemmar protesterade mot beslutet och F&S Stockholms styrelse har nu tagit ett nytt beslut att fortsätta erbjuda träning i Skarpnäck.

F&S STOCKHOLMS styrelseordförande Lars G Mattsson var aktiv både i beslutet om nedläggningen och i det om att återuppta verksamheten.



Varför ville ni först lägga ner träningsverksamheten i Skarpnäck?

– Det har varit en trend av sjunkande besökstal av motionärer i verksamheten i Skarpnäck och vi vill lägga ledarresurserna där medlemmarna finns. Vi gjorde ett antagande att motionärerna i Skarpnäck skulle välja att träna på F&S Farsta i stället vid nedläggningen, säger Lars G Mattsson.

Varför tog ni ett nytt beslut?

– Vi upplevde att engagemanget från medlemmarna i Skarpnäck var så mycket större än vad vi först trott. Sedan är närhet till träningsanläggningen en viktig faktor och långt ifrån alla motionärer i Skarpnäck är bilburna och kan ta sig smidigt till F&S Farsta.

Hur länge kommer verksamheten fortsätta?

– Den kommer fortsätta tills vidare och vi kommer att följa medlemsutvecklingen noga.

Hur kan man som medlem vara säker på att ni tar grundade beslut om de kan ändras så snabbt?

– Det är en av de få gångerna vi har ändrat ett beslut och man måste alltid vara beredd att ompröva beslut om det finns anledning. Vi är en medlemsstyrd förening, vi vill gärna lyssna på medlemmarna. ●

OS FIRAR 100 ÅRI STOCKHOLM 2012



Det är snart 100 år sedan de olympiska spelen ägde rum på Stadion i Stockholm 1912. Välkommen på isfestival den 6 januari och prova på vinteraktiviteter med F&S Stockholms ledare på Östermalms IP. Under 2012 kan du delta i en rad jubileumsevenemang i Stockholm och självklart är Friskis&Svettis Stockholm med och firar 100 årsjubileet. ●

SÄTT EN BOCK I BOKEN

Skriv in IF Friskis&Svettis Stockholms årsmöte i kalendern den 26 april!



JYMPA/GRUPPTRÄNING

AEROBICS 1 Konditionsträning för dig som gillar koreografi. Utan styrkedel. Grundnivå.

AEROBICS 2 är en utvecklad variant av Aerobics utan styrkedel med härlig koreografi och danskänsla, en utmaning för den som är van att träna Aerobics.

BARNTILLÅTET Vanliga bas- eller medelpass dit föräldrar med träningskort kan ta med sig barn 6–12 år utan extra kostnad.

BAS Rejäl och skonsam jympa utan hopp.

BOX 1 Kampsportsinspirerat pass med handskar och mitsar, 55 eller 75 min. Avslutas med meditativ qigong.

BOX 2 En fortsättning på Box 1, med mer avancerade tekniker och kombinationer, 75 min. Deltagarna förutsätts ha vana av Box 1 eller liknande träningsformer.

CIRKELFYS Styrkeutmaning i grupp där betoningen ligger på enkel, funktionell och effektiv träning.

CORE Fokuserad och effektiv träning för stabilitet, bålstyrka och balans.

CORE BOSU För dig som vill gå vidare med coreträningen. Med boll/balansplattan tränas bålstyrka, styrka och balans. Instruktion, fokuserat och krävande.

CORE MAMMA Coreinspirerat pass där du tar med din baby in i träningshallen.

DANSPASS Ett pass med känsla, attityd, steg, musik- och dansstilar. Utan styrkeutmaning.

DANS AFRO Steg och rytm med inspiration från afrikansk dans. Utan styrkeutmaning.

DANS FUEGO Hett danspass till latinamerikanska rytmer. Utan styrkedel.

DANS SENIOR Pass med mycket danskänsla, varierad musik och olika stilar. Enkelt att hänga på, härma, släpp loss och ha kul.

FAMILJ Rörelselek med spring, hopp och bus till glad musik. För barn 3–6 år och vuxna tillsammans. Hit får föräldrar med träningskort ta med sig barn utan extra kostnad.

FLEX Funktionell rörlighetsträning med en energifylld och sportig karaktär.

HIT Högintensiv intervallträning där salen delas i 4 träningszoner. Vår tuffaste träning.

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

INTERVALLFLEX Tuff och sportig intervallträning kombineras med energifull funktionell rörlighetsträning.

JUNIOR 7–12 år Fartfyllt jympapass för killar och tjejer. Här tränar vi kondition, styrka och rörlighet tillsammans.

KI BALANS Frigörande och fokuserat barfotapass med träning av funktionell styrka, rörlighet, balans och kroppsmedvetenhet.

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

PULS För dig som gillar tempo, flyt och en del rörelseutmaningar.

RYGG Jympa för dig som behöver ta extra hänsyn till ryggen, utan hopp.

SENIOR Enkel, skön, effektiv och allsidig träning för äldre.

SKIVSTÅNG Styrketräning med fokus på uthållig styrka med skivstång och fria vikter.

SKIVSTÅNGINTERVALL Styrketräning med fokus på uthållig styrka med skivstång och fria vikter. Efter styrkedelen tillkommer 15 min konditionsträning i intervallform. Passet är 75 min.

STATION Träningspass med betoning på styrketräning i stationer, med redskap, 75 min.

STATION SENIOR Ett jympapass med extra träning av styrka och stabilitet. Styrkeövningarna utförs med redskap i stationer.

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

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

YOGA 1 Med klassiska och trygga yogaövningar (asanas) för andning, rörlighet, styrka och balans får du en fysisk, lugn och meditativ yoga. Du behöver inte ha tränat yoga innan.

YOGA 2 Fysiskt mer utmanande och krävande pass. Du yogar i ett flöde med harmoni i andning och rörelse, och stannar tillräckligt länge i positionerna för att kunna fördjupa dem. Passet är 75–85 min. Du bör ha yogavana sedan tidigare.

ÖPPNA DÖRRAR Jympa för dig med fysiska funktionshinder. Leds av två ledare varav en rullstolsburen.

CIRKELGYM

CIRKELGYM Ett gruppträningspass där du tränar vid olika stationer/maskiner, under ledning av en instruktör. Cirkeln består av 14–20 övningar för hela kroppen.

CIRKELGYM SENIOR Ett effektivt gruppträningspass utan stress under instruktion av en ledare. Du tränar styrka och kondition vid olika stationer/maskiner.

INDOOR WALKING

INDOOR WALKING Effektiv konditionsträning med en känsla av att jogga svävande. Kliv upp på "walkern" och börja gå. Ledaren driver dig igenom ett svettigt pass.

SPINNING

BAS Enkel och rejäl konditionsträning utifrån dina förutsättningar. För dig som vill träna mjukt men effektivt. Lägre tempom och intensitet än ett medelpass.

BERG Här tränar du uthållighet med betoning på tung känsla. Vi jobbar i längre sekvenser, lägre tempom och tyngre belastning. Passet är 75 minuter.

INTENSIV Här är något för dig som har tränat ett tag och vill ha en rejäl utmaning. Högintensiv konditionsträning i ett tufft och kraftfullt pass. Intensivpasset är 55 min eller 75 min.

INTRO 15 minuter i anslutning till vissa pass. Praktisk genomgång av cykelns inställningar, teknik, positioner, belastning. Erbjuds första sex veckorna på höst- och vårsäsong.

LÅNGPASS Ett pass med inriktning på uthållighet där ledaren beskriver vägen och du bestämmer upplägget. Långpassen är 105 min eller 195 min.

MEDEL Effektiv konditionsträning för dig som är van att träna och vill utmanas.

SPINNPULS Pulsbaserad träning på medelnivå där du styr och följer din egen träning med hjälp av en pulsmätare.

SPINNPULS INTERVALL Ett renodlat intervallpass där du använder din egen känsla och pulsverktyget som redskap för att hitta rätt ansträngningsgrad i intervaller. Passet är 55 min och något tuffare än ett medelpass.

START För dig som är ovan vid fysisk träning eller har varit skadad/inaktiv under en längre tid. Här går vi igenom cykeln, teknik, belastning och positioner samt cyklar tillsammans på en lättare nivå än ett baspass. Aktiv cykling 35 minuter.



STYRKETRÄNING

STYRKETRÄNING När du köper ett styrketräningskort eller allträningskort hjälper våra instruktörer dig med allt från att komma igång till att skapa avancerade träningsprogram. Två gyminstruktioner ingår i kortet: en grund- och en fortsättningsinstruktion.

GRUNDINSTRUKTION Vänder sig till dig som är ny i gymmet eller bara vill fräscha upp de grundläggande principerna i styrketräning. Tillsammans med instruktören går du och ytterligare en medlem igenom ett grundprogram med maskiner som passar dig och dina förutsättningar.

FORTSÄTTNINGINSTRUKTION Perfekt för dig som har viss vana av styrketräning. Du har exempelvis kört ett grundprogram minst 6–8 veckor och vill träna 1–3 gånger per vecka. Efter en intervju lägger instruktören upp träningsprogram efter dina behov. Programmet kan innehålla både maskiner och fria vikter. Ni går tillsammans igenom övningarna.

TILLGÄNGLIGA INSTRUKTÖRER Finns i gymmet för att inspirera, hjälpa dig med din träning och svara på frågor. Det är fritt fram att använda denna resurs. Gör det!

GYM SENIOR Gymträning, ofta förmiddagar, med andra seniorer och en tillgänglig instruktör. För aktuella anläggningar och tider se hemsidan www.sthlm.friskissvettis.se.

GYM FÖR UNGA Du som är 13 år får träna i gymmet tillsammans med en målsman. Innan ni börjar träna bokar ni in en gemensam gyminstruktion som anpassas efter dina förutsättningar med betoning på rolig och lättillgänglig träning.

TRÄNA MED INSTRUKTÖR Träna med instruktör är ett bokningsbart träningspass i gymmet med en mindre grupp och en tränande instruktör. Passet har olika fokus och instruktör från gång till gång. Det ingår i Alltränings- och styrketräningskortet. Här finns tre nivåer att välja mellan. Hitta din nivå så att du får ut så mycket som möjligt av träningen! Läs mer om aktuella pass via hemsidan: www.sthlm.friskissvettis.se

TRÄNA UTE

Fritt för alla under 2012. Ett träningspass ute pågår upp till 90 min. Uppvärmning, kondition och stretch ingår i alla pass som leds av diplomerade ledare. Passen kan användas i ett långsiktigt träningsupplägg för att nå specifika mål.

CROSS Varierad träning med jogging och styrketräning i 3–5 stationer. Passen är 75 min eller 90 min. Räkna med att bli lerig!

FAMILJECROSS En mer lekbetonad variant av crossträning. Här tränar vuxna och barn 8–12 år tillsammans.

INLINES En utmärkt motionsform som aktiverar stora muskelgrupper. Du får bra träning och möjlighet att lära dig nya inlinesstråk. Den ordinarie säsongen är slut för detta år.

JOGGING Klassiskt effektiv konditionsträning. Vi erbjuder grupper i bas-, medel eller intensivtempo. Inslag av fartlek och löpteknik förekommer. Passen är 55 min eller 90 min.

STAV SENIOR Ett pass på basnivå på förmiddagen, för dig som har din bästa träningstid då. Passen är 90 min.

FRILUFT

Fritt för alla under 2012. Följ med Friskis&Svettis Stockholm ut i naturen. Dagsturer, resor och prova-på inom Vandring, Kajak och Långfärdsskridskor. Mer information finns på F&S träningsanläggningar och på hemsidan.

KAJAK Prova på-aktiviteter.

LÅNGFÄRDSSKRIDSKOR Skridskotur på Stockholms vatten vintertid för både nybörjare och vana skrinnares.

VANDRING Vandringar året om. Finns i Bas, Medel och Intensiv.

ÖVRIGT

TRÄNINGSCOACH F&S Stockholms svar på personlig tränare (PT). Träningscoachen fokuserar på dina individuella förutsättningar och mål och hjälper dig utvecklas i träningen över tid. Träningscoachen tar fram lämpliga träningsprogram och är med och tränar och inspirerar för att nå målen. Träningscoachen kan genomföra fysiska tester såsom konditions-, styrke- och rörlighetstest och kan ge grundläggande kostråd.

Fri träning utomhus för alla hela 2012

F&S Stockholm har erbjudit utomhusträning i över 30 år med aktiviteter för alla oavsett nivå. Föreningens satsning på att göra utomhusträningen och friluftaktiviteterna kostnadsfria för alla stockholmare under 2011 har slagit väl ut. Det är många som har uppskattat och deltagit i turer och på pass under året och självklart vill F&S Stockholm fortsätta att erbjuda enkel och lättillgänglig träning även i år. Följ med ut!

Träna ute Träna ute-aktiviteterna är Cross, Familjecross, Inlines, Jogging och Stav senior.

Friluft Friluftaktiviteterna är Kajak, Långfärdsskridskor och Vandring.

STEG 54
MOT VÄRLDENS
FRISKASTE STAD



JOGGA PÅ NYÅRSAFTON? ABSOLUT!

För 22:a året i rad ordnar F&S Stockholm detta pulshöjande nyårsevenemang. Den 31 december är det dags för Sylvesterjoggen från F&S Gärdet. Vi samlas på Gärdet kl. 11.00 och du kan välja på bas- och medelnivå på distanserna 4 respektive 8 kilometer. Sträckorna är lättlöpta och vi ser till att du har energi kvar för nyårsfirandet. Efter Sylvesterjoggen bjuder Friskis&Svettis Stockholm på fika i jympsalen, välkommen!

LADDA FÖR SKRIDSKOSÄSONEN

På vintern lockar isarna många stockholmare och allt fler upptäcker tjusningen med långfärdsskridskor. Gör det du också! Friskis&Svettis Stockholm erbjuder prova-på-kvällar och söndagsturer för både nybörjare och vana skrinnares från och med december.

Några ord från Stockholms fjolårsisar: "Solen sken och fåglarna kvittrade när 60 deltagare klev på isen i skuggan av Hammarbybacken. Sedan startade vi vår färd österut i den starka medvinden. Isen var förvånansvärt bra hela dagen. Någon beskrev isen som ett "salsgolv" och det var en bra beskrivning om man tänker sig ett salsgolvtäck av en vit ryamatta".

För mer information och fler skridskotur: www.sthlm.friskissvettis.se under Träning/Friluft

F&S Stockholms utomhusträning och friluftaktiviteter är kostnadsfria för alla under 2012 som ett led i satsningen Världens friskaste stad.

Hela utbudet och information om alla träningsformer finns på hemsidan www.sthlm.friskissvettis.se

LETAR DU EFTER SCHEMAT?

Vi håller schemat uppdaterat för dig på www.sthlm.friskissvettis.se med över 800 pass i veckan och drygt 60 träningsformer!

Friskis&Svettis Stockholms ambition är att ständigt förbättra servicen för dig som medlem. Digitala kanaler som hemsidan gör att vi alltid kan erbjuda dig ett aktuellt och uppdaterat schema när det sker schemaändringar.

Tränings schemat kommer därför inte att tryckas i Friskispressens Stockholms-sidor från och med nummer 1, 2012. Med undantag för två gånger per år, vår och höst, då det sker minst förändringar.

Du kan läsa, ladda ner och skriva ut det uppdaterade schemat på www.sthlm.friskissvettis.se och boka dina träningspass under Schema/Boka på hemsidan!



TVÅFÖRENINGSKORT

Träningskortet ger dig möjlighet till träning i två F&S-föreningar i Stockholmsregionen. Kortet kostar 3 900 kr plus medlemskap i den förening där du köper kortet. Gäller för allträning i ett år från inköpsdatum. Inga andra rabatter gäller på kortet. Följande F&S-föreningar ingår i detta samarbete: Danderyd, Haninge, Huddinge, Järfälla, Lidingö, Nacka, Norrtälje, Sollentuna, Södertälje, Täby, Upplands Väsby och Åkersberga.

MÅNAD AUTOGIRO Du tecknar upp dig på autogiro på minst 12 månader. Du kan få kortet och börja träna på en gång om du vill.

Övriga priser hittar du på hemsidan: www.sthlm.friskissvettis.se

PRISER

	ÅRSKORT (gäller 12 mån från inköpsdagen)	SÄSONG (1 januari-30 juni eller 1 juli-31 december)	MÅNAD (gäller 30 dagar från inköpsdagen)	MÅNAD AUTOGIRO (gäller årskort, gäller ej dag- & tvåföreningskort)
OBSERVERA! 100 kronor i medlemsavgift tillkommer per påbörjat kalenderår. Gäller samtliga träningskort.				
Allträning	2 950	1 730	500	268 *
Jympa/Gruppträning	2 650	1 550		243 *
Styrketräning	2 650	1 550		243 *
Dagkort-Allträning	2 350	1 370		
Indoor walking, Spinning och Cirkelgym ingår i Allträningsskottet. * Inklusive serviceavgift på 22 kronor i mån.				
SENIOR OCH TONÅRSRABATTER (SENIOR: 65+, född 1947 eller tidigare. Ta med leg. TONÅRING: För Jympa/Gruppträning, Indoor walking och Cirkelgym: 13-19 år född 1993-1999. För styrketräning, HIT, Skivstång, Box, Cirkelfys och Spinning: 13-19 år född 1993-1999. Ta med leg eller pass.)				
Allträning	2 500	1 470		230
Jympa/Gruppträning	2 250	1 325		210
Styrketräning	2 250	1 325		210
Dagkort-Allträning	1 600	925		
Indoor walking, Spinning och Cirkelgym ingår i Allträningsskottet.				
Engångsbiljett	90 (ej medlem)	50 (medlem med giltigt träningskort)		
Räcksta/Skarpnäck	750/säsong (gäller 9/1-27/5 och 1/7-31/12). Gäller Gruppträning/Jympa i Skarpnäck och Räcksta. Kortet köps på någon av F&S egna träningsanläggningar (ej på Annexet, Skarpnäck och Räcksta).			
FaR-kortet	600 kr (gäller tre månader från inköpsdatum). FaR-kortet ger dig möjlighet att träna valfria tider på de träningsformer som ingår i kortet. En gyminstruktion ingår när du börjar styrketräna. Visa upp FaR-recept samt legitimation.			
Öppna dörrar	450/säsong (gäller 1/1-30/6 eller 1/7-31/12). Jympa för dig med fysiskt funktionshinder. Gäller på Öppna Dörrarjympan.			

TRÄNINGSANLÄGGNINGAR

ANNEXET

S:T ERIKSGATAN 63
FRIDHEMSPLAN
TELEFON 08-429 70 05

ÖPPETTIDER

Måndag 09.00-20.45
Tisdag 09.00-21.15
Onsdag 09.00-20.45
Torsdag 09.00-20.45
Fredag 09.00-18.30
Lördag stängt
Söndag 15.00-18.45

Observera att senaste inpassering är 45 min före stängning.

Max antal/pass:
Jympa/Gruppträning 40 st
Cirkelgym och Indoor walking 20 st
Gymta: 91 kvadratmeter



→ F&S Annexet är en nyrenoverad anläggning i två plan. På nedre plan finns lugn träning som Yoga, Ki balans och Ryggjympa och på övre plan mer kraftfull träning i form av Indoor walking och Cirkelgym. Före eller efter ditt träningspass kan du koppla av i vår väntyta på nedre plan och i lilla hallen.

Hos oss kan du bland annat träna: Cirkelgym, Indoor walking, Yoga, Ki balans, Ryggjympa och Dans senior.

FARSTA

STORFORSPLAN 44, FARSTA
TELEFON 08-429 70 09

ÖPPETTIDER

Måndag 07.00-22.00
Tisdag 07.00-22.00
Onsdag 07.00-22.00
Torsdag 07.00-22.00
Fredag 07.00-19.30
Lördag 08.30-17.00
Söndag 10.00-19.00

Observera att senaste inpassering är 45 min före stängning.

Max antal/pass:
Jympa-/Gruppträning 70 st
Skivstång och Box 50 st
Cirkelfys 40 st
Spinning 29 st
Gymta: 490* kvadratmeter.

*Utökar gymytan med ytterligare 400 kvadratmeter under 2012
Barnpassning 20 kr/gång, se hemsidan på vilka tider
Ta med dina barn 6-12 år på vissa gruppträningspass, se hemsidan på vilka tider.



→ I F&S Farsta kan du välja ur ett brett träningsutbud, med allt ifrån pass för förälder och barn till en särskilda seniorpass. Oavsett om du vill utmana dig lite extra eller komma igång som nybörjare så har vi träningen för dig. I vårt stora och moderna gym får du stöd av våra gyminstruktörer och kan även boka din egen träningscoach.

Hos oss kan du bland annat träna: Cirkelfys, Core mamma, Spinning, Familjeympa, Dans fuego och Jympa senior.

MER TRÄNING I F&S FARSTA

Sedan starten 2008 har F&S Farsta fått många nya medlemmar och växt i snabb takt. Du har säkert upplevt den sjudande aktiviteten på anläggningen och ibland fulla pass. Därför är vi glada att berättat att vi nu kommer att utöka din träningsyta med ytterligare 400 kvadratmeter. Vi ser behovet av mer gruppträning och mer yta för styrketräning. Håll utkik efter invigningen!

Läs mer om dina träningsmöjligheter i F&S Farsta på www.sthlm.friskissvettis.se

CITY

MÄSTER SAMUELSGATAN 20
HÖTORGET
ÖSTERMALMSTORG
TELEFON 08-429 70 03

ÖPPETTIDER

Måndag 06.30-21.30
Tisdag 06.30-21.30
Onsdag 06.30-21.30
Torsdag 06.30-21.30
Fredag 06.30-19.30
Lördag 09.30-14.30
Söndag 14.00-18.45

Observera att senaste inpassering är 45 min före stängning.

Max antal/pass:
Stora hallen: 95 st
Box 70 st
Lilla hallen: 65 st
Step och Skivstång 50 st
Core bosu 40 st
Cirkelfys 36 st
Cirkelgym och Indoor walking 20 st
Gymta: 225 kvadratmeter
Cirkelgym: 92 kvadratmeter



→ På F&S City är lunchträningen mycket populär och vi möter efterfrågan genom att erbjuda 29 lunchpass i veckan. Det nyrenoverade gymmet finns i två våningar där den övre har härligt stora och fria ytor för funktionell träning. Nyheterna Indoor walking och Cirkelgym går att kombinera så att du tränar styrka och kondition efter varandra.

Hos oss kan du bland annat träna: Jympa intensiv, Indoor walking, Cirkelgym, Puls/medel, Skivstång-Intervall och Box 1.

GÄRDET

TEGELUDDSVÄGEN 31
GÄRDET
TELEFON 08-429 70 04

ÖPPETTIDER

Måndag 09.00-21.30
Tisdag 06.30-21.30
Onsdag 09.00-21.30
Torsdag 06.30-21.30
Fredag 09.00-19.30
Lördag 09.30-17.00
Söndag 10.00-18.30

Observera att senaste inpassering är 45 min före stängning.

Max antal/pass:
Jympa-/Gruppträning 85 st
Yoga 60 st
Skivstång 40 st
Cirkelfys 36 st
Gymta: 132 kvadratmeter
Sagoläsning, se tider på hemsidan.
Ta med dina barn 6-12 år på vissa gruppträningspass, se hemsidan på vilka tider.



→ F&S Gärdet är en familjär anläggning där du får ett personligt bemötande. Vi har en stor och rymlig jympahall där vi erbjuder träningspass för alla åldrar och olika nivåer. I gymmet har vi tillgängliga instruktörer och särskilda gymtider för dig som är senior.

Hos oss kan du bland annat träna: Cirkelfys, Skivstång, Yoga, Flex, Dans senior och Seniorjympa

HAPPY TORS DAG FÖR SENIORER

Sista torsdagen i månaden, med start 26 januari, är du välkommen att ta med en vän till vårt seniorgym 10.00-12.00 med olika teman varje gång. Vi bjuder på kaffe och kaka! Mer info hittar du på anläggningen och på hemsidan.



VÄRLDENS FRISKASTE BLOGG

Känner du till att F&S Stockholm har en egen träningsblogg? Där kan du följa några gästskribenter som bloggar utifrån sin träningsituation. Vi hoppas att du ska läsa, peppa dem och själv bli inspirerad i din träning. Du hittar bloggen via: www.sthlm.friskissvettis.se

STEG 33
TILL VÄRLDENS
FRISKASTE STAD

HORNSTULL

LÅNGHOLMSGATAN 38
 HORNSTULL
 TELEFON 08-429 70 01

ÖPPETTIDER

Måndag 06.30-22.00
 Tisdag 06.30-22.00
 Onsdag 06.30-22.00
 Torsdag 06.30-22.00
 Fredag 09.00-19.45
 Lördag 08.30-17.45
 Söndag 09.00-19.45

Observera att senaste inpassering är 45 min före stängning.

Max antal/pass:
 Stora hallen: 80 st
 Box 60 st
 Lilla hallen: 40 st
 Spinning 35 st
 Cirkelgym 20 st
 Gymyta: 439 kvadratmeter
 Cirkelgym: 90 kvadratmeter
 Sagoläsning, se tider på hemsidan.
 Barnpassning 20 kr/gång, se hemsidan på vilka tider
 Ta med dina barn 6-12 år på vissa gruppträningspass, se hemsidan på vilka tider.



→ På F&S Hornstull finns träning för medlemmar i alla åldrar. Du hittar populära medeljympapassen från tidig morgon till sen kväll. Träna ute med Cross-gänget kring Hornstull strand eller variera din träning med Box- och Spinningpass på olika nivåer. I vårt nyrenoverade gym möter du våra instruktörer med koll på det senaste i träningsvärlden.

Hos oss kan du bland annat träna:
 Cross (utomhus), Box, Cirkelgym, IntervallFlex, Yoga och Danspasset.

VÄLKOMMEN in i värmen på Alla hjärtans dag-frukost tisdagen den 14 februari 07.30-9.00!



KISTA ENTRÉ

KNARRARNÄSGATAN 3
 KISTA
 TELEFON 08-429 70 44

ÖPPETTIDER

Måndag 07.00-21.30
 Tisdag 07.00-21.30
 Onsdag 07.00-21.30
 Torsdag 07.00-21.30
 Fredag 07.00-20.00
 Lördag 09.30-17.00
 Söndag 11.00-19.00

Observera att senaste inpassering är 45 min före stängning.

Max antal/pass:
 Stora hallen: 90 st
 Lilla hallen: 45 st
 Skivstång 40 st
 Cirkelfys 30 st
 Spinning 30 st
 Cirkelgym 20 st
 Gymyta: 412 kvadratmeter
 Sagoläsning, se tider på hemsidan.
 Ta med dina barn 6-12 år på vissa gruppträningspass, se hemsidan på vilka tider.



→ F&S Kista Entrés stora och kreativa ytor uppmuntrar till olika typer av träning både i grupp och individuellt. Till oss är alla välkomna att försöka och vi tror att alla kan förbättra och förändra. Vi erbjuder alltifrån lunchpass till tuff träning kvällstid och du som är senior kan träna och umgås hos oss två förmiddagar i veckan.

Hos oss kan du bland annat träna:
 Cirkelgym, Jympa senior, Core, Dans afro, Spinning medel, Jympa medel.

KAROLINSKA INSTITUTET

NOBELS VÄG 8
 BUSS 3, 70, 73, 77, 507
 TELEFON 08-429 70 06

ÖPPETTIDER

Måndag 06.30-21.45
 Tisdag 06.30-21.45
 Onsdag 06.30-21.45
 Torsdag 06.30-21.45
 Fredag 07.30-19.15
 Lördag 10.00-16.45
 Söndag 12.00-19.45

Observera att senaste inpassering är 45 min före stängning.

Max antal/pass:
 Stora hallen: 80 st
 Box 60 st
 Step och Skivstång 50 st
 Cirkelfys 40 st
 Lugna rummet: 20 st
 Spinning 30 st
 Gymyta: 285 kvadratmeter
 Ta med dina barn 6-12 år på vissa gruppträningspass, se hemsidan på vilka tider.



→ F&S Karolinska Institutets nymöblerade gym bjuder in till funktionell och kreativ träning. Kasta medicinboll mot vägg, hoppa över häckar och träna med gymband! Hos oss kan du spinna med pulsklocka med direkt feedback på din träning. I lugna rummet hittar du rofylld träning där vår Yoga hjälper dig att bli medveten både om din kropp och ditt sinne.

Hos oss kan du bland annat träna:
 Dans fuego, Cirkelfys, Spinnpuls, Dans afro, Skivstång och Yoga.

KUNGSHOLMEN

S:T ERIKSGATAN 54
 FRIDHEMSPLAN
 TELEFON 08-429 70 02

ÖPPETTIDER

Måndag 06.30-22.45
 Tisdag 06.30-22.45
 Onsdag 06.30-22.45
 Torsdag 06.30-22.45
 Fredag 06.30-20.45
 Lördag 08.30-18.45
 Söndag 08.30-20.45

Observera att senaste inpassering är 45 min före stängning.

Max antal/pass:
 Stora hallen: 105 st
 Box 60 st
 Lilla hallen: 50 st
 Dans afro 55 st
 Skivstång och Step 45 st
 Cirkelfys 36 st
 HIT 24 st
 Spinning 30 st
 Gymyta: 610 kvadratmeter
 Ta med dina barn 6-12 år på vissa gruppträningspass, se hemsidan på vilka tider.



→ På F&S Kungsholmen hittar du ett stort utbud av Jympa, Gruppträning, Spinning, Styrketräning och Träna ute-pass. Vi har öppet från morgon till kväll alla dagar i veckan och vi erbjuder Jympa- och Gruppträningspass på de flesta tider. Vårt gym har ytor och redskap för funktionell träning samt konditionsmaskiner, gymmaskiner och fria vikter.

Hos oss kan du bland annat träna:
 Box, Step, Aerobics, Dans senior, Stav senior (utomhus), Cross (utomhus).

Du köper din återhämtningsdryck på Friskis&Svettis



FRI UTETRÄNING HELA 2012

Friskis&Svettis Stockholm fortsätter satsningen att göra Stockholm till världens friskaste stad och erbjuda fri uteträning. Välkommen att träna ute med oss utan kostnad hela 2012!

LINDHAGEN

ULRIKSBORSGATAN 5 C
 STADSHAGEN,
 THORILDSPLAN
 TELEFON 08-429 70 14

ÖPPETTIDER

Måndag 06.30-22.00
 Tisdag 06.30-21.15
 Onsdag 06.30-22.00
 Torsdag 06.30-21.15
 Fredag 06.30-20.00
 Lördag 09.00-15.00
 Söndag 09.00-19.00

Observera att senaste inpassering är 45 min före stängning.

Max antal/pass:
 Stora hallen: 70 st
 Skivstång och Step 50 st
 Station 48 st
 Cirkelfys 45 st
 HIT 28 st
 Lilla hallen: 25st
 Spinning 35 st
 Gymyta: 370 kvadratmeter
 Barnpassning 20 kr/gång, se hemsidan på vilka tider
 Ta med dina barn 6-12 år på vissa gruppträningspass, se hemsidan på vilka tider.



→ På F&S Lindhagen kan du utmana dig lite extra, såväl i vårt stora gym med fokus på funktionell träning, som på vår gruppträning med flera styrkebaserade pass. Här finns något för alla, allt från lugna träningsformer till vår populära Jympa och Spinning. Här kan du också träna med dina barn då vi har Familjeympa, Core mamma och tider för barnpassning.

Hos oss kan du bland annat träna:
 Skivstång, Core mamma, HIT, Spinning medel, Familjeympa, Spinning/Flex.

SKRAPAN

GÖTGATAN 78
 MEDBORGARPLATSEN
 TELEFON 08-429 70 77

ÖPPETTIDER

Måndag 06.30-21.45
 Tisdag 06.30-21.45
 Onsdag 09.30-21.45
 Torsdag 06.30-21.45
 Fredag 09.30-20.00
 Lördag 10.00-18.00
 Söndag 11.00-20.00

Observera att senaste inpassering är 45 min före stängning.

Max antal/pass: 30 st
 Dans 35 st
 Cirkelfys och Core bosu 27 st
 Gymyta: 300 kvadratmeter



→ I hjärtat av Södermalm hittar du F&S Skrapan med en härlig blandning av såväl människor som träningsformer. Här finns möjlighet till storslagna träningsupplevelser, du kan välja på allt från Yoga till Cirkelfys eller träna i vårt sköna gym.

Hos oss kan du bland annat träna:
 Cirkelfys, Yoga 1 och 2, Skivstång, Step, Aerobics och Danspasset.

RÅCKSTA

RÅCKSTA GÅRDSVÄG 13,
 RÅCKSTA

Max antal/pass:
 Stora hallen: 120 st
 Core 80 st
 Lilla hallen: 30 st
 Ta med dina barn 6-12 år på vissa gruppträningspass, se hemsidan på vilka tider.

→ Välkommen till F&S Räcksta där vi erbjuder olika Jympa- och gruppträningspass fram till maj 2012, därefter rivs den hyrda fastigheten. Vi letar ny lokal i västerort, tips är välkomna!

Hos oss kan du träna:
 Jympa medel, Jympa bas, Skivstång, Core och Step.

RINGEN

RINGVÄGEN 111
 SKANSTULL
 TELEFON 08-429 70 07

ÖPPETTIDER

Måndag 06.30-22.15
 Tisdag 06.30-22.15
 Onsdag 06.30-22.15
 Torsdag 09.00-22.15
 Fredag 06.30-19.15
 Lördag 09.00-17.15
 Söndag 09.00-19.15

Observera att senaste inpassering är 45 min före stängning.

Max antal/pass:
 Stora hallen: 75 st
 Lilla hallen: 45 st
 Yoga och Ki balans 40 st
 Skivstång 26 st
 Cirkelfys 27 st
 Spinning 35 st
 Gymyta: 300 kvadratmeter
 Ta med dina barn 6-12 år på vissa gruppträningspass, se hemsidan på vilka tider.



→ F&S Ringen ligger centralt vägg i vägg med Ringens köpcentrum. Vi har ett brett träningsutbud på alla nivåer, både för dig som inte tränat förut men också tuffare utmaningar för den mer erfarne motionären. Kom förbi så kan vi berätta mer, välkommen in!

Hos oss kan du bland annat träna:
 Cirkelfys, Jympa, Stav senior (utomhus), Dans fuego och Familjeympa eller boka tid med vår träningscoach.

VÄLKOMMEN in i värmen på Alla hjärtans dag-frukost tisdagen den 14 februari 07.30-9.00!



SVEAVÄGEN

SVEAVÄGEN 63/
 KUNGSENG 39
 RÅDMANS
 TELEFON 08-429 70 41

ÖPPETTIDER

Måndag 07.00-22.00
 Tisdag 07.00-22.00
 Onsdag 07.00-22.00
 Torsdag 07.00-22.00
 Fredag 07.00-20.00
 Lördag 09.00-17.00
 Söndag 09.30-19.30

Observera att senaste inpassering är 45 min före stängning.

Max antal/pass:
 Stora hallen: 45 st
 Cirkelfys 36 st
 HIT 24 st
 Lilla hallen: 35 st
 Spinning 42 st
 Gymyta: 460 kvadratmeter
 Ta med dina barn 6-12 år på vissa gruppträningspass, se hemsidan på vilka tider.



→ F&S Sveavägen är en centralt belägen anläggning med ett brett träningsutbud. Här kan du träna allt från tuffa högintensiva pass till lugnare träningsformer. Vi har en stor spinningssal med nya fräscha cyklar och i gymmet hittar du spännande funktionella ytor för att du ska kunna variera din träning. Du kan även ta hjälp av vår träningscoach och våra gyminstruktörer.

Hos oss kan du bland annat träna:
 Skivstång, Spinning, Jympa, HIT, Flex, Dans fuego.

SKARNÄCK

SKARNÄCKS ALLÉ 31-33,
 SKARNÄCK

Max antal/pass: 70 st
 Cirkelfys 40 st
 Ta med dina barn 6-12 år på vissa gruppträningspass, se hemsidan på vilka tider.

→ Välkommen till F&S Skarpnäck! Träningsverksamheten i Skarpnäck fortsätter tills vidare sedan Friskis&Svettis Stockholms styrelse omprövat ett tidigare beslut om nedläggning.

Hos oss kan du träna:
 Jympa medel, Jympa bas och Cirkelfys.

FOLKETS RÖST

Svåraste övningen?



KARIN KÄLLÉN, 29 år, jobbar med marknadsföring. Tränar Skivstång, Spinning och styrketräning i gymmet. – Stående bred rodd med skivstång är jättesvårt, jag får inte till den. Jag får ont för jag orkar inte hålla ryggen stark genom övningen. Jag hoppar över den på träningspass.



KARIN BLOMÉ, 20 år, studerar till hudterapeut. Tränar Skivstång, Spinning, i gymmet och Jympa medel. – Jag har svårt att motivera mig själv i alla konditionsövningar. Jag vill bara ge upp när det blir jobbigt, men tränar jag i grupp med en ledare som peppar, orkar jag mycket mer!



ALBERT SCHAPIRO, 30 år, programmerare. Tränar med fria vikter och maskiner i gymmet. – Jag kommer inte på någon särskild övning direkt. Allt är mer eller mindre svårt i början. Jag har hållit på med kampsport tidigare och det mesta går ju att lära sig.



IBO EVGIN, 55 år, vaktmästare. Tränar styrketräning i maskiner och kondition på löpband. – Det kan vara svårt att få till rätt inställningar i maskinerna exempelvis när man tränar bröstpress. Det gäller att hamna rätt så att man hittar kraften.



CECILIA ÖHRN, 42 år, webbredaktör. Tränar Spinning och Skivstång. – Jag tycker ryggövningar som marklyft och raka marklyft är svåra. Det är svårt att jobba med rätt muskler. Om man sitter som en potatissäck hela dagarna så är det knepigt att hitta styrkan i ryggen.



ELLINOR LJUNGVIST, 58 år, sjuksköterska. Tränar Dans fuego, Jympa Bas, Core och Flex. – Knäböj på busboll med den platta sidan uppåt är svårt. Det tog lång tid att lära sig och ändå har jag en bra bit kvar. Men den blir lättare så det är värt att kämpa på.



SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Stockholm 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:

SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING

Medlemstidningen Friskispressen som utkommer sex gånger/år.

FÖRSÄKRING

Olycksfallsförsäkring som gäller alla träningsstillfällen och för resa till och från träningen.

UTVECKLA DIN TRÄNING

Träffa våra duktiga ledare och instruktörer. Fråga dem om träning!

TRÄNA VAR DU VILL

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

FRISKIS&SVETTIS STOCKHOLM

bildades 1978 och har i dag cirka 66 000 medlemmar. Vi erbjuder över 800 gruppträningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. F&S Stockholm har cirka 1 400 ledare, instruktörer, värdar och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

VÄLKOMMEN TILL OSS!

VÄLKOMMEN ...

... till ett nytt träningsladdat år med Friskis&Svettis Stockholm! Din förening erbjuder över 800 pass och drygt 60 träningsformer. Mixa dina träningsveckor med Styrketräning, Jympa, Gruppträning, Spinning, Träna ute och Friluft efter din lust.

