

Stockholm



SÅ HÄR BLIR DU
FUNKTIONÄR!
BÄSTA TIPSEN PÅ
VÄGEN. LÄS MER PÅ
SIDAN 9.

Yogasatsning

Nytt yogapass och kursstart

F&S Stockholm erbjuder fördjupningskurs i yoga med individuell feedback. Passa även på att exklusivt träna nya testpasset Yoga soft. **SID 5**

Spinningbegär

Testa pulsklocka och intervaller

Spinning är mycket mer än bara cykling inomhus. Utmana din fysiska kapacitet och mentala fokus med pulsklocka och intervaller. **SID 6**

NÄRKAMP.

Teknikerna är många inom karate och det krävs rutin för att utföra dem korrekt och effektivt. – Jag är ingen "kicker", jag fokuserar mer på slag och fotarbete, säger medlemmen Sabina Lääveri som rustar sig för fjajt på Friskis&Svettis Stockholm.

Exit lårmuskel



F&S Stockholm arrangerar varje år en utbildningsdag för föreningens funktionärer: ledare, instruktörer och värdar. En dag fylld av träning, ny forskning och inspiration. Här har de även chans att testa aktiviteter som inte finns i föreningens utbud. Syftet med dagen är att hålla våra funktionärer utbildade, inspirerade och uppdaterade.

Över 800 funktionärer deltog i år.

Självklart tränar man mycket på utbildningsdagen, även jag. Efter viss möda bestämde jag mig för att testa träning med enbart kroppen som belastning. Lät inte så jobbigt och lite kul att kunna använda i matsalen hemma.

Passet gick ut på att testa 30 övningar som eventuellt kunde vara till nytta som extrakrydda i ett vanligt jympa-, gruppträning- eller träna ute-pass. Omkring 15 av dessa övningar utgick från någon form av böj i benen, det vill säga rätt ansträngande, men också bra för mig som vill ha stabilitet i ben och bål. Min golfsving blir så mycket bättre då, så det verkade ju bra. Problemet uppstod när jag insåg att övningarna blev allt mer ansträngande och tekniskt svåra för varje varv. Jag var sjöblöt efter att ha tagit mig igenom passets 75 minuter.

DAGEN EFTER var det "exit lårmuskler". Jag kunde inte gå ner för ett trappsteg – jag fick backa. Jag kunde inte sätta mig ner normalt – jag fick hålla i mig. Två dagar senare satt eländet fortfarande i och elstötter gick genom låren i varje steg nedför en svag sluttning. I skrivande stund har jag svårt att resa mig. Jag funderade starkt ett tag på att nyttja karensdagen och stanna hemma enbart för att tycka synd om mig själv.

Träning ska ju vara lustfylld och det var den konstigt nog även om den var riktigt jobbig. Om några dagar kommer jag ha nytta av friska starka lår och stabil bål när jag ska rotera smidigt i golfsvingen. Det jobbige är att jag måste fortsätta med träningen, det är ju en färskvara.

Jag lutar mig mot Claude Marcus, barnläkare, som salomoniskt uttrycker att den enda biverkningen med träning är just – träningsvärk. Och det kan jag leva med. ●

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



BALANSERAD. Fysisk och mental balans är avgörande för Sabina Lääveri när hon möter en motståndare på karatemattan.

Hon är F&S "karate kid"

Knäckta näsben, blåttiror och invägningar kan kännas främmande för många. Men det är självklarheter i Sabina Lääveris värld. Hon satsar allt på karate och rustar sig på Friskis&Svettis Stockholm.

Om man tittar in i 18-åriga Sabina Lääveris "fighting face" möter man ett kraftfullt lugn. Hennes 157 centimeter i längd gömmer en oanad fysisk kapacitet och hon har ett mål i sikte: att komma med i svenska landslaget i karate. För att tävla i kampsporten karate krävs otal fysiska träningstimmar, tålmod, disciplin och ordentlig kontroll på nerverna.

– Jag behöver fysisk, teknisk och mental kapacitet, allt hänger ihop. Fysiskt sett behöver man vara explosiv och rörlig i hela kroppen, framför allt i höften. Men även om det fysiska och tekniska sitter på plats kan man ändå kugga om man har svårigheter mentalt. Har man självförtroende i sina tekniker så kommer man långt i sin "fight". Jag har haft många

demoner som jag jobbar mot hela tiden för att hitta rätt mental balans, säger Sabina Lääveri.

Hur motiverar du dig?

– Framför allt tycker jag att det är väldigt kul även om det kan vara tufft emellanåt. Jag har varit väldigt motiverad de senaste månaderna eftersom att jag har gjort framsteg. Jag försöker spara på "pluskontot" när jag exempelvis klarar olika tekniker.

Hur började du med karate?

– När jag var elva år följde jag med en kompis till en karateklubb och började träna. Efter två år började jag tävla och mötte konkurrens och då kände jag att jag vill bli bättre. Jag fick nys om Karategymnasiet genom andra som tränade på min klubb och valde att söka mig dit.

Namn: Sabina Lääveri.

Ålder: 18 år.

Bor: Sköndal.

Gör: Går på estetiska programmet med musikinriktning på Karategymnasiet. Sjunger i en trio.

Tränar: Spinning, styrketräning i gymmet och teknik, fysträning, sparring och rörlighet inom karaten.

Bästa träningsrådet: Lev med träningen, inte i den. Om det går dåligt, försök få lite perspektiv på din träning, bryt av med något som du tycker är roligt.

Träningsmotto: "När det blir jobbigt ska man tänka att det bara är början", som en av mina tränare brukar säga.

Karategymnasiet är ett riksidrottsgymnasium som har funnits i nio år och fungerar som en klubb och har ett eget tävlingsteam. Sabina läser bland annat träningslära och idrottspsykologi och utövar karate som en del i sin utbildning. När hon började på gymnasiet gick hon från att träna två till sju pass i veckan. Det blev en stor omställning både fysiskt och mentalt.

– Det var jättetufft första året men blev bättre andra. Det är en psykiskt krävande sport, man behöver verkligen tro på sig själv för att det ska funka. Nu tränar jag åtta till nio pass i veckan, det är ett genomtänkt upplägg som innehåller alltifrån teknikutövning och styrketräning till mental coaching.

Hur känns det att få "stryk" i närkamp?

– Man kan vara helt förstörd för att man har fått stryk på mattan, både fysiskt och mentalt. Det är inte ovanligt med knäckta näsben, spruckna revben och blåttiror. Men karate behöver egentligen inte vara en kontaktsport. Förhoppningsvis är man inne i ett "flow" och då både tar man och ger, slag, sparkar, svep och kast.

Hur är det att tävla i viktclasser?

– Det är en del av själva sporten. Andra året på gymnasiet gick jag ner till viktclassen –61 kilo och nu vill jag gå ner till –55 kilo. Slag och sparkar tar mer

kraft av mig som är kort än för en motståndare som har längre räckvidd. Så jag får jobba hårt i de högre viktclasserna där många ofta är längre än mig.

Är det inte lätt att man bli fixerad vid kropp och träning?

– Jag får jobba mycket med att acceptera mina förutsättningar och utvecklas utifrån dem. Man måste vara medveten om varför man går ner eller upp i vikt och ha en genomtänkt kost- och träningsplanering som håller över tid.

Du tränar ju pass på karateklubben, hur kommer det sig att du också tränar på F&S Stockholm?

– Jag skulle kunna träna var som helst men jag har valt att kompletteringsträna i F&S för jag gillar atmosfären, den är avslappnad. Gymmen är fräscha och träningen känns seriös här. Sedan är det kul att se nytt folk utanför karateklubben för jag behöver verkligen miljöombyte emellanåt.

Vad tränar du på F&S Stockholm?

– Jag tränar styrketräning för att förbättra min grundfysik. Det blir en hel del knäböj, chins, frivändningar och marklyft. Jag har aldrig gillat att springa så jag tränar spinning för att det hjälper mig med konditionen. Många karateutövare har exempelvis ryggsckador och benhinneinflammationer och då är spinning mer skonsamt.

Hur återhämtar du dig?

– Det är viktigt att äta, sova, vila och att man planerar sina pass och varierar träningen.

Det gäller att våga ta ett break och göra något helt annat som man tycker är kul, gå och shoppa, hålla på med musik eller träffa människor man tycker om. Jag har helt fantastiska vänner som peppar mig. Sedan tänker jag över vad som inte funkar och försöker hitta sätt att utvecklas.

Var befinner du dig med karaten om fem år?

– Då är jag med i landslaget och tävlar på internationell nivå. Jag kommer inte vara färdig men jag kommer vara på god väg med mitt utövande. Jag är förhoppningsvis mer teknisk och mentalt stark. ●

NORA MLIK, TEXT OCH FOTO

"Lev med träningen, inte i den." Sabina Lääveri



SATSAR. Sabina Lääveri vet hur det är att satsa allt både fysiskt och mentalt på en idrottsform. För att uppnå bästa möjliga resultat kompletterar hon sin träning på karateklubben med spinning och styrketräning på F&S Stockholm.



MÅNGSIDIG. Teknisk perfektion, explosiv styrka, rörlighet, koordination och tajming är Sabina Lääveris budord.

SABINAS KARATESKOLA

→ **Karate:** Japansk kampkonst med mestadels slag- och sparktekniker, blockeringar och fotsvep.

→ **Sparring:** Närkamp och matchträning inom kampsport.

→ **Gyaku-zuki:** Ett typ av karateslag.

→ **Mawashi-geri:** En typ av karatespark.

→ **Karate Gi:** Karateuniform.

→ **Trigger:** Aktivitet som triggar igång idrottsutövare inför ett tävlingsmoment. Det kan vara ett ord, knäppning med fingrarna eller en låt. Jag brukar röra på armarna och benen för att ladda inför ett viktigt moment.

→ **Emotionell balans:** Handlar inom kampsporten om att inte vara för spänd eller för avslappnad. Att hitta en mittpunkt, fokus och flöde i sin sparring. När man kliver in i på karatemattan måste man gå in i sin bubbla.

→ **Varva ner:** Det är viktigt att kunna varva ner när man har varit anspänd både fysiskt och psykiskt. Man kan exempelvis göra avslappningsövningar för att rensa huvudet.

Ladda med Extra energi

– våra butiker är fyllda med härliga frukter, grönsaker och nyckelhålmärkta varor.



Hitta din närmaste butik på www.vi-butikerna.se

VI
BUTIKERNA

www.sthlm.friskissvettis.se

Stockholm

PÅ GÅNG

PREMIÄRTRÄNA TEST-PASSET YOGA SOFT

Yoga fortsätter vara en populär träningsform både inom F&S såväl som i vår omvärld. Du som är medlem i Friskis&Svettis Stockholm har nu en unik möjlighet att träna och tycka till om det nyframtagna passet Yoga soft som testas i föreningen i höst. Yoga soft är en energiuppfyllande, lugn och mjuk yoga med meditativ stämning.

Yoga soft består av mjuka rörelser i ett lugnt tempo i kombination med medveten andning. Du får även röra dig i dynamiska och flödande rörelser, sköna tånjningar och yogapositioner, du mjukar upp och sträcker ut hela kroppen. Vi yogar liggande, stående och nere på matan, och avslutar med en lång och skön avslappning. Passar de allra flesta och särskilt för dig som kan behöva extra säkra och anpassade yogaövningar. ●

- Vad: Testpass Yoga soft.
- Var: F&S Gärdet.
- När: Tisdagarna 25/10, 1/11, 8/11 och 15/11.
- Ledare: Carina Sjöberg, som leder F&S Yoga 1 och 2. Carina är också certifierad Virayogalärare med påbyggnadsutbildning inom terapeutisk yoga.
- Bokning: Via hemsidan: www.sthlm.friskissvettis.se under Schema/ boka.

FÖRDJUPNINGSKURSI YOGA

Under den här kursen över tre tillfällen kommer du djupare in i yogan. Du får en lärare som följer din utveckling och ger individuell feedback. Du lär dig mer om syftet med asanas (yogaövningarna), om pranayama (andning) och om yogans filosofi. Du får även en ökad förståelse för den biomekaniska teknik som gör yogan säkrare och bättre för just dig. Vi kommer att yoga på en blandning av Friskis&Svettis nivåer 1 och 2. ●

- Vad: Fördjupningskurs i Yoga vid tre tillfällen.
- Var: F&S Annexet, Rörelse&Ro
- När: Tisdagar 18.00–19.30, 8/11, 15/11 och 22/11.
- Kursledare: Carina Sjöberg, som leder F&S Yoga 1 och 2. Carina är också certifierad Virayogalärare med påbyggnadsutbildning inom terapeutisk yoga.
- Antal platser: 12 stycken.
- Anmälan: I receptionen på F&S Kungsholmen, 08-429 70 02.
- Pris: 390 kr för F&S medlemmar och 590 kr för icke-medlemmar.

I BACKSPEGELN



800 NYLADDADA FUNKTIONÄRER

Lördagen den 17 september var alla träningspass inställda i Friskis&Svettis Stockholm. Men vad var det egentligen som hände? Varje år ordnar föreningen en stor utbildningsdag för de ideella funktionärerna: värdar, instruktörer och ledare. Funktionärerna deltog i workshops, träningspass och föreläsningar på F&S Kista och Kista Entré för att ta med sig inspiration och kunskaper ut på träningsgolvet. Resultatet blev omkring 800 nyladdade funktionärer till medlemmarnas tjänst! ●

F&S RINGENS NYINVIGNING ROCKADE

Den 27 september invigdes uppfräschade och träningsrustade F&S Ringen officiellt. Omkring 1 300 träningsugna motionärer firade in de nya dämpade träningsgolven i hallarna med Dans afro, Barnjympa, Cirkelfys och Station senior bland mycket annat. I gymmet deltog många i workshops med gymband, kettlebells och testade den nya moderniserade maskinparken och de fria träningsytorna.

F&S Stockholms chef Peter Rogeman klippte bandet till träningsanläggningen innan motionärerna bjöds på snittar och bubbel. Föreningens intäkter går bland annat till renovering av anläggningar och inköp av träningsmaterial. I år kom turen till F&S Ringen som höll stängt några extra veckor under sommaren för renovering. ●



STOLT. Peter Rogeman, F&S Stockholms chef, klippte.



MÖT DINA FAVORITLEDARE PÅ MUSIKAL

Ta med en vän på musikalshowen Razzle Dazzle i höst! Möt F&S Stockholms ledare Sanna Magnusson, Johan Östlund och Nathalie Oja i ny skepnad på Vällingby Teaterscen.

Musikalshowen bjuder på hits, showstoppers och oförglömliga låtar från Chess, Wicked, Chicago, Saturday Night Fever i ett rasande tempo under två timmar!

VAD: Musikalshow.

VAR: Vällingby Teater.

NÄR: Fredagar och lördagar klockan 19.30: 21/10, 22/10, 28/10 och 29/10, 11/11, 12/11, 18/11 och 19/11 samt 2/12, 3/12, 9/12 och 10/12.

MEDLEMSPRISER: 150:- (ord.pris. 200:-), under 26 år/pensionär 120:- (ord.pris. 150:-), under 16 år 100:- (ord.pris. 120:-).

BOKNING: Ring 073 721 71 85 eller skicka e-post till biljett@trojkannoje.se, Ange FRISKIS. Läs mer: razzledazzle.se och trojkannoje.se ●

VARFÖR SPINNING?



ÅSA DAHLIN, 54 år, enhetschef på Ungdomsmottagningen, Södermalm, tränar Cirkelgym och Spinnpuls intervall. – Jag tycker att det är jättetungt att jogga så det är fantastiskt för mig som är över 50 år att jag kan träna såhär tufft. Det finns många helt underbara ledare här som får en att ta i. Jag frågar mig själv: "Hur kan något som är så jobbigt vara så kul?" Svaret är att man får en kick både fysiskt och psykiskt. Jag kom till passet i dag och var riktigt irriterad och nu efter passet tänker jag: "Jag är så bra!"



JÖRAN DAHLIN, 58 år, förskollärare, Södermalm, tränar Spinnpuls, Spinnpuls intervall och Spinning medel. – Det är den optimala hjärtmotionsformen. Jag har sprungit ett helt liv, men min kondition har aldrig varit bättre än nu. Om man är en utsliten joggare som jag är, kan man ändå ta ut sig utan att slita ut kroppen. Jag har en höftskada, men det funkar med spinningen. Det finns heller ingen annan motionsform där du tar ut dig på ett sådant meditativt sätt som på spinning. Musiken och ledaren gör att jag orkar mer än vad jag tror.

LEDAREN



Namn: Malin Bragner.
Ålder: 46 år.
Gör på F&S: Leder Spinnpuls intervall, Yoga 1 och är ledaruppföljare inom Spinning.
Gör annars: Gymnasielärare på Tullinge gymnasium.
Bor: Trångsund.
Tränar: Löpning, Spinning, Yoga, simning och en del Skivstång.
Favoritmusik: Hjärtat för att det är så centralt och där sitter våra känslor.
Vad betyder träningen för dig: Träningen påverkar mig positivt fysiskt, mentalt och känslomässigt. Jag fungerar inte utan den.



FOKUS. "Jag brukar säga till motionärerna: 'strunta i hur du ser ut, bara kör', säger Malin Bragner, spinningledare i F&S Stockholm."

"Hitta lite jävlaranamma i dig"

Spinning är inte bara konditionsträning utan också urladdning och meditation. Åtminstone om man ska tro spinningledaren Malin Bragner. "Här kan man både leva ut sina aggressiva känslor och gå ner i total vila."

Det klickar lätt av spinningskor mot golvet i salen på F&S Hornstull och ett mjukt mörker omsluter motionärerna inför söndagens Spinnpuls intervall. Ledaren Malin Bragner tonar ner ljuset lite mer och vrider samtidigt upp musikvolymen. Söndagens pass är ett Spinnpuls intervall där växlingen mellan total anspänning och total avslappning gör salen elektrisk.

– Vi kör på fullt ös för att sedan ramla ganska långt ner i puls. Man måste kunna både ge järnet och sedan koppla av och andas. Det är en otrolig push i gruppen när pulsklockorna tickar upp, en jättehäftig känsla, säger Malin Bragner.

MALIN BRAGNER FIRAR snart tio år som ledare i F&S och leder i dag både Spinnpuls intervall och Yoga 1. För Malin har spinningen och yogan kanske oväntat två gemensamma nämnare: det är fokuserad och meditativ träning. – Jag gillar den koncentrerade känslan i både yogan och spinningen. Den

fysiska fokusen i spinningen ger en kick som är svår att beskriva och samtidigt är det otroligt avstressande. Man går verkligen in i sin egen kropp och tränar efter sin egen förmåga och lust.

För omkring 5 år sedan gick F&S Stockholm igång med träningsformen Spinnpuls, ett spinnpass där varje motionär får en pulsklocka under passet och följer sin egen puls i realtid synlig på en projektorduk. Pulsen används som direkt feedback på den individuella ansträngningsgraden. Malin Bragner rekommenderar Spinnpuls både för den som är rutinerad och den som vill lära känna sin kondition bättre.

– När Spinnpuls med pulsklockorna kom in i utbudet fick vi en ny möjlighet att verkligen "prata träning". Att se sin egen puls kan vara väldigt motiverande och lärorikt. Spinnpuls är inte bara för de som är jätteinsatta i pulskurvor och träningslära utan även för nybörjaren eller medelmotionären som vill få lite bättre koll på kroppen och konditionen.

Under spinningpasset skulle salen



"Det är en otrolig push i gruppen när pulsklockorna tickar upp, en jättehäftig känsla."

Malin Bragner

MALINS SPINNINGSKOLA

"Jag får lätt mjölksyra"

Det gäller att inte gå ut för hårt i början och samla på sig mjölksyra. I uppvärmningen håller vi oss från lätt- till medelmotstånd motsvarande vit, blå och grön zon i Spinnpulspassen. Vi vill stegra belastningen och pulsens successivt för att undvika mjölksyra för tidigt och kunna utmana kroppen ordentligt i konditionsblocken.

"Varför träna i intervaller?"

Alla våra spinningpass är upplagda i intervaller. Men i exempelvis Spinnpuls intervall är intervallerna mer koncentrerade och vi växlar skarpare mellan ansträngning och återhämtning. Med intervallerna får du en variation i passet och mycket god effekt på din kondition. Vi har samma mål: att komma upp närmare 85 % av vår maxpuls i konditionsblocken.

"Hur använder jag pulsklockan?"

Du ställer in din uppskattade maxpuls (oftast med hjälp av formeln cirka 226 – din ålder) via en monitor innan passet med hjälp av ledaren eller passets spinningvärdar. Tanken är att du följer ledarens instruktioner genom de olika träningszonerna och cyklar med rejält motstånd i konditionsblocken. Din egen puls och ansträngningsnivå ser du på en projektorduk under hela passet. Kör så hårt du bara kan för att sedan gå ner i puls i återhämtningen.

NYFIKEN? Hitta ett spinningpass som passar dig på sidan 11.

kunna liknas vid ett fuktigt terrarium fyllt med riktigt skön stämning. En laddad trupp sitter på sina stationära springare redo att ge allt vad de har denna söndagseftermiddag.

– Nu kommer en riktig rackarbacke, ropar Malin och leder spinninggänget in i ännu en intervall. Blickar riktas simultant mot väggen där pulstalen tickar upp på projektorduken. De tusental trampvarven i salen är nästintill ljudlösa men andetagerna desto mer utmärkande även om musiken tar över de mesta ljudligheterna.

– Ibland tänker jag: "Det här är ju helt galet. Här sitter vi 30 personer på motionscyklar som små hamstrar i springhjul!" Men det är så kul, här kan man både leva ut sina aggressiva känslor och gå ner i total vila däremellan! Vi jobbar med kropp, själ och pulsmätare för att nå vår maxpulszon och vi tar hjälp av varandra för att nå en ny nivå i vår träning. ●

NORA MLIK, TEXT OCH FOTO



Hoppade till spinningen på kryckor

Jonas Göransson frontalkrockade med en bil under en landsvägscyckling. Drygt ett och ett halvt år senare var han tillbaka på cykeln. Spinningen blev nystarten.

Namn: Jonas Göransson.
Ålder: 41 år.
Bor: Södermalm.
Gör: Yrkesmusiker, gitarrist.
Tränar: Landsvägscyckling via Fredrikshovs cykelklubb, Spinning, löpning och lite styrke-träning.
Träningsmotto: Att ta i!

Det var en solig sommarmorgon och Jonas Göransson gav sig ut på en av sina många landsvägsturer. Men den här cykelturen skulle inte bli som andra. Jonas frontalkrockade med en bil och kastades våldsamt över den.

– Jag cyklade ensam den dagen och gjorde en felbedömning. Innan jag visste ordet av hade jag flugit över en bil, som kom i motsatt riktning, med cykeln, säger Jonas.

Väl på sjukhuset visade det sig att Jonas mirakulöst nog hade klarat sig genom olyckan med "endast" en bruten fot. Läkarna förundrades över Jonas låga vilopuls på 36 slag i minuten och som gång på gång utlöste ett automatiskt varningsalarm vid hans sjuksäng efter operationen. Förklaringen till Jonas låga vilopuls var hans mycket goda fysik eftersom han tränade intensivt innan olyckan inträffade. Därför blev nu träningsabstinensen mycket påtaglig för Jonas.

– Jag tappade modet lite när morfinget började släppa och jag kände smärtan och träningsabstinensen men jag var motiverad till att ge foten bästa möjliga läkningsprocess så jag skulle kunna träna igen.

DE FÖLJANDE FEM månaderna bestod av gips, träningssug, kryckor och rehabiliteringsträning. Jonas tränade bland annat på spinningpass för att behålla konditionen och stärka foten och benen. Han hoppade till olika pass på F&S Stockholm på kryckor för att känna

pulsen och träningsgemenskapen igen.

– Jag började spinna rätt så tidigt efter olyckan. Det är fint att man tränar tillsammans med andra men ändå väljer sin egen nivå. På spinningen blir ingen ifrånsatt. Jag fick mycket stöd av ledare och hejarop av motionärer när jag var på Friskis&Svettis och rehabiliterade.

JONAS ÄR FORTFARANDE inte helt återställd efter olyckan, men han har lyckats behålla både spinningen och cyklingen utomhus där han kan utmana sig.

Du tränar ju väldigt intensivt. Hur upplever du ett spinningpass?

– För mig kan det vara lite brutalt, ibland bävar jag för ett pass. När jag väl är igång är det häftigt att känna kraften under passet och att kroppen och tanken blir ett. Ledarna är väldigt viktiga när det handlar om att plocka fram det där lilla extra. Och efteråt när jag fått återhämta mig kan jag känna att både hjärnan och kroppen är lugn, då upplever jag ett meditativt tillstånd.

Hur förhåller du dig till prestation och återhämtning?

– Om jag kör hårt och tar ut mig och sedan får vila efter det så blir det progression i min träning. Men gör man framsteg under en lång träningsperiod är det lätt att man blir övermodig. Jag försöker vara lyhörd mot kroppen och vila mellan tunga träningspass. När man har gjort det man kunnat utifrån dagsformen är man en vinnare även om man inte kom först. ●

NORA MLIK, TEXT OCH FOTO

KVALITET OCH SERVICE SEDAN 1937!

- VID KÖP AV LÄNGDSKIDOR BJUDER VI PÅ VALLASKOLA SAMT TEKNIKTRÄNING I SPÅRET!
- NÄR DU KÖPER ALPINUTRUSTNING SÅ ÄR DU VÄLKOMMEN PÅ SKIDSKOLA I FLOTTSBRO!
- KÖP LÅNGFÄRDSSKRIDSKOR SÅ TAR VI MED DIG PÅ TEKNIKTRÄNING!
- SOM MEDLEM I VÅR KORT- OCH KOSTNADSFRIA KUNDKLUBB FÅR DU BONUS PÅ ALLA INKÖP!
- BOKA TID PÅ VÅR HEMSIDA FÖR KOSTNADSFRI PERSONLIG SHOPPING!



Årets butik

GÅ MED I VÅR KUNDKLUBB

20%

...rabatt på en valfri vara när du går med i vår kundklubb.

Ta med kupongen till någon av butikerna för att erhålla rabatten vid ett tillfälle/person tom 2011-12-31. Gäller ej kombination med andra erbjudanden eller elektronik.

WWW.ALEWALDS.SE

KUNGSGATAN 32, STOCKHOLM
MÅN-FRE 10-19, LÖR 10-17, SÖN 12-16
Ö:A ÅGATAN 27, UPPSALA
MÅN-FRE 10-18.30, LÖR 10-16

ALEWALDS
OUTDOOR & SPORTS

MISSA INTE VÅR OUTLET PÅ KUNGSGATAN 68!

HÄR HITTAR DU
KVALITETSPRODUKTER
SOM INTE LÄNGRE
FINNS I ORDINARIE
SORTIMENT OCH
DÄRFÖR SÄLJS TILL
30-70% LÄGRE PRIS!

STOR SKO- OCH KÄNGREA

20%

...på vårt redan låga outletpris!

Ta med kupongen till butiken på Kungsgatan 68 för att erhålla rabatten vid ett tillfälle/person tom 2011-12-31. Gäller endast för ett par kängor, skor eller sandaler.

FÖLJ OSS PÅ FACEBOOK!

KUNGSGATAN 68, (VID VASAGATAN)
MÅN-FRE 10-19, LÖR 10-17, SÖN 12-16

ALEWALDS
QUALITY OUTLET

DAGS ATT PREPPA DIG
FÖR UTTAGNING I JANUARI

Vill du vara med?

Friskis&Svettis Stockholm söker dig som är sugen på ett uppdrag med tränande människor i fokus. Som funktionär får du dela ditt tränings-engagemang med andra funktionärer och motionärer.

Oavsett om du vill bli värd, gyminstruktör eller ledare kan det vara bra med lite förberedelse. Ulrika Lindgren är bas- och medeljympaledare och minns tydligt varför hon ville bli funktionär på Friskis&Svettis.

– Jag har alltid upplevt att det är en familjär stämning på F&S, mellan motionärer såväl som funktionärer. Det var viktigt för mig att jag kände mig välkommen. Det är också så tydligt att vi mår bra av träning som är kul och jag ville dela med mig av rörelseglädje helt enkelt. Jag har alltid varit lite av en



teaterapa och tyckte det såg roligt ut att leda jympapass.

Hur kändes första passet?

– Det var proppfullt på Kungsholmen, tryckande värme och god stämning. Det var det roligaste passet jag någonsin lett. Jag kände att jag höll på att dö flera gånger, jag var jätteneröv, men det var värt det!

Måste man vara hurtig och glad för att bli ledare?

– Alla ledare behöver inte vara teaterapor. Vi behöver lika stor variation av ledare som vi har motionärer! ●

Serviceteamet rycker ut

På drygt 20 000 kvadratmeter står cirka 750 gymmaskiner och 285 spinningcyklar. Någonstans i maskinskogen hittar man Jaime Vilanueva, Abu Zairi och Marwan Radif. De är det nya serviceteamet.

F&S Stockholm har de senaste åren satsat på att öka sin kapacitet i form av fler anläggningar och större gymtor. När 66 000 träningssugna motionärer passerar igenom anläggningarna behövs underhåll av utrustningen.

– Vi vill hålla en hög kvalitet på träningen och utrustningen för medlemmarna så vi testat lösningen med ett serviceteam under hösten, säger Maria Lundgren, chef för Tränings- och utvecklingsavdelningen i Friskis&Svettis Stockholm.

För Marwan Radif, Jaime Vilanueva och Abu Zairi kräver jobbet i serviceteamet erfarenhet, flexibilitet, sammanhållning och starka ryggar.

– Tanken är att vi ska kunna åtgärda fel snabbare och finnas nära till hands på anläggningarna och hjälpa till med allt ifrån ommöblering av gym till underhåll av spinningcyklar. Vi har alltid att göra här! Personligen har jag alltid gillat att "mecka" med grejor, med lite olja under naglarna lever man som bäst, säger Marwan Radif.

– Jag jobbade tidigare som scen-tekniker på en teater så jag är van vid att hitta kreativa lösningar. Jag gillar det här jobbet eftersom vi får använda vår kreativitet för att lösa olika problem, säger Jaime Vilanueva.

Hur är det att jobba på Friskis&Svettis Stockholm i jämförelse med andra arbetsplatser?

– Det känns som "hemma", här hjälper man varandra. Jag gillar också att vi jobbar som ett team, det är effektivt och kul. På mina tidigare jobb har jag arbetat mycket själv. Vi kan utbyta kunskaper med varandra, säger Abu Zairi. ●

Stockholm

ULRIKAS TIPS

Så förbereder du dig:

→ Fråga dig själv om du skulle tycka att uppdraget är kul och om du har tid med ett par timmars engagemang i veckan.

→ Prata gärna med en funktionär som har uppdraget du är intresserad av och fråga om lite tips!

→ Var inte rädd för att vara nybörjare!

Till dig som vill bli ledare:

→ Gå gärna på olika pass och nivåer. Fundera gärna lite på hur passen är uppbyggda med rörelser och musikval.

→ Träna upp dig fysiskt, gärna varierat och se till att vila mellan passen, för det är lika viktigt som träningen.

→ Prova att göra några rörelser i takt inför en kompis (om du vill söka till en träningsform som utförs i takt).

→ Gå på infoträffarna och på det som rekryteringsteamet erbjuder, där får du prova på att leda utan att bli bedömd innan det är dags för den riktiga uttagningen.

Läs mer om hur du blir ledare och gör din ansökan på hemsidan under **Om F&S Sthlm**, www.sthlm.friskissvettis.se



Namn: Jaime Vilanueva.

Ålder: 62 år.

Gör på F&S:

Arbetar som servicetekniker.

Tränar: Styrketräning varannan dag i gymmet.

Favoritmuskel: Axlar och rygg

(särskilt deltoidea och latissimus dorsi), de behöver man verkligen med åren.

Favoritverktyg: Hammaren är en självklar favorit.



Namn: Marwan Radif.

Ålder: 24 år.

Gör på F&S:

Arbetar som servicetekniker och tidigare extrareceptionist.

Tränar: Styrketräning i gymmet.

Favoritmuskel: Biceps, klassisk muskel.

Favoritverktyg: Stanley-kniv användbar till mycket.



Namn: Abu Zairi.

Ålder: 34 år.

Gör på F&S:

Arbetar som servicetekniker och är gyminstruktör.

Tränar: Styrketräning mest med fria vikter i gymmet.

Favoritmuskel: Triceps.

Favoritverktyg: Insexnyckel funkar till de allra flesta maskiner.



LADDA FÖR SKRIDSKOSÄSONEN

På vintern lockar isarna många stockholmare och allt fler upptäcker tjuningen 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 skridskoturer: www.sthlm.friskissvettis.se under Träning/Friluft F&S Stockholms utomhus träning och friluftaktiviteter är kostnadsfria för alla under 2011 som ett led i satsningen Världens friskaste stad.

FRISKOFONEN FLYTTAR

Informationskanalen "Friskofonen" för friluftaktiviteter flyttar till hemsidan från och med den 24/10. Tanken är att du som medlem ska få senast uppdaterad information om friluftaktiviteter och hänvisningar om isstatus inför söndagsturer. Du är också välkommen att kontakta F&S Stockholms anläggningar telefonledes vid behov!

Läs mer: www.sthlm.friskissvettis.se under Friluft

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

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 bålstabilitet, styrka och balans. Instruktion, fokuserat och krävande.

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

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, härligt, slapp 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 energifyllt 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 kroppsmotvetenhet.

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. Ledt 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 tempo och intensitet än ett medelpass.

BERG Här tränar du uthållighet med betoning på tung känsla. Vi jobbar i längre sekvenser, lägre tempo 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. Intensivpassen 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.

FORTSÄTTNINGSTRÄNING 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 2011. 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 lekbetonat variant av crossträning. Här tränar vuxna och barn 8–12 år tillsammans.

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.

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.

FRILUFT

Fritt för alla under 2011. Följ med Friskis&Svettis Stockholm ut i naturen. Kurser, dagsturer, resor och prova-på inom Vandring, Kajak och Långfärdsskridskor. Mer information finns på F&S träningsanläggningar och på hemsidan.

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

KAJAK Kurser, prova-på-paddling, dagsturer och övernattningssturer.

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

ÖVRIGT

TRÄNINGSCOACH F&S Stockholms svar på personlig tränare (PT). Träningscoachen fokuserar på dina individuella förutsättningar, resor 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.

Schema och priser hittar du på hemsidan www.sthlm.friskissvettis.se

ANNEXET RÖRELSE&RO

S:T ERIKSGATAN 63, FRIDHEMSPLAN

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00	DANS SENIOR	BARNJYMPA *		YOGA 1	KI BALANS		
11.30	KI BALANS						
12.00			KI BALANS				
16.00			BAS		YOGA 2 85		YOGA 1
17.00	KI BALANS	YOGA 1	KI BALANS	YOGA 2 85			
18.00	RYGG	KI BALANS	RYGG				
18.30				KI BALANS			
19.00	YOGA 1	YOGA 2 85					

Indoor walking

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.50	BAS			MEDEL 40	MEDEL		
16.45	MEDEL				BAS		MEDEL
17.45	MEDEL	MEDEL	MEDEL	BAS			
18.45		MEDEL		MEDEL			

Cirkelgymp

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00			CIRKELGYMP SENIOR				
12.00		CIRKELGYMP		CIRKELGYMP			
15.45	CIRKELGYMP						
17.30		CIRKELGYMP					
18.15	CIRKELGYMP						

FÖRKLARINGAR

* Barnjympa för förskolor vecka 38–46. Anmälan, se hemsidan.

ANLÄGGNING

Max antal/pass: Jympa/Gruppträning 40 st, Cirkelgymp och Indoor walking 20 st

PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges. (Indoor walking Bas är 50 minuter)

CITY

MÄSTER SAMUELSGATAN 20

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00	SKIVSTÅNG	MEDEL	MEDEL	BAS	MEDEL		
11.00	MEDEL 35	DANS 45	MEDEL 35	SKIVSTÅNG	MEDEL 35		
11.15					CIRKELFY		
11.30	YOGA 1	MEDEL	KI BALANS	MEDEL			
11.40	INTENSIV 45		INTENSIV 45		INTENSIV 45		
12.00		FLEX		CORE 40		BOX 1	
12.15					SKIVSTÅNG		
12.30	RYGG 40		RYGG 40				
15.30	SKIV/INT. 75						
16.00			CORE	DANS AFRO		STEP 1	
16.30	PULS/MEDEL	MEDEL	MEDEL	INTERVALLFLEX	MEDEL		
17.00	BAS	SKIVSTÅNG	DANS	BAS	STATION 75		SKIVSTÅNG
17.30	MEDEL	INTENSIV	PULS/MEDEL	INTENSIV			
18.00	STEP 1	CORE BOSU	FLEX	YOGA 2 85	INTENSIV		
18.30	INTENSIV	MEDEL	BOX 1	MEDEL			
19.00	SKIV/INT. 75	CIRKELFY	SKIV/INT. 75				

Indoor walking

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		MEDEL 40		MEDEL 40			
11.00						BAS	
11.15	MEDEL 40	BAS	MEDEL 40	MEDEL	MEDEL 40		
12.00	MEDEL 40				MEDEL		
16.45		MEDEL		MEDEL			MEDEL
17.45	BAS	MEDEL		BAS			
18.45	MEDEL	BAS	MEDEL				

Cirkelgymp

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.00		CIRKELGYMP					
12.00				CIRKELGYMP			
16.45					CIRKELGYMP		CIRKELGYMP
17.45	CIRKELGYMP	CIRKELGYMP	CIRKELGYMP	CIRKELGYMP			

FÖRKLARINGAR

Pass i Lilla hallen.

ANLÄGGNING

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) Cirkelgymp och Indoor walking 20 st

PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges. (Indoor walking Bas är 50 minuter)

FARSTA

STORFORSPLAN 44, FARSTA

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.00						BAS ☺	
09.30				SENIOR			
10.00	SENIOR		STATION SENIOR 75		DANS SENIOR	FAMILJ Δ	
10.30		CORE MAMMA		CORE MAMMA			
11.00						MEDEL ☹	BAS ☺
11.30	CORE		BAS		CIRKELFY		
12.00		MEDEL ☺		MEDEL ☺			MEDEL ☹
16.00					MEDEL		MEDEL
17.00	SKIVSTÅNG	MEDEL	CIRKELFY	BAS	DANS		SKIV/INT. 75
18.00	MEDEL	CIRKELFY	CORE	MEDEL			
19.00	DANS FUEGO	BAS	SKIVSTÅNG	SKIV/INT. 75			
20.00		BOX 1	MEDEL				

Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.30		MIXAT *					
11.00						MEDEL	BAS
12.00			MEDEL				
16.00							MEDEL
17.00				MEDEL			
17.30	MEDEL	MEDEL	MEDEL	BAS			
18.30	BAS	INTENSIV	MEDEL	MEDEL			

FÖRKLARINGAR

☺ Ta med dina barn, 6–12 år, gratis.
☹ Bampassning. Avgift 20 kr/gång.
Δ Inställt v. 44, pågår t o m v. 47.
* Se hemsidan för aktuellt spinningpass. Tom oktober

ANLÄGGNING

Max antal/pass: Jympa-/Gruppträning 70 st (Skivstång och Box 50 st, Cirkelfys 40 st). Spinning 29 st

PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

GÄRDET

TEGELUDDSVÄGEN 31, GÄRDET

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00	STATION SENIOR 75	SENIOR	DANS SENIOR		SENIOR	FAMILJ Δ	
10.30							BAS ☺
11.00						MEDEL ☹☺	
11.15	FLEX 30						
11.45	BAS 35		CORE		MEDEL		
16.30	BAS ☺		BAS ☺		CIRKELFY		MEDEL
17.30	MEDEL	BAS	SKIVSTÅNG	BAS	MEDEL		
18.30	SKIVSTÅNG	CIRKELFY	MEDEL	CORE			
19.30	YOGA 2 85	MEDEL		MEDEL			

FÖRKLARINGAR

☺ Ta med dina barn, 6–12 år, gratis.
☹ Sagoläsning.
Δ Inställt v. 44, pågår t o m v. 47.

ANLÄGGNING

Max antal/pass: 85 st (Yoga 60 st, Skivstång 40 st, Cirkelfys 36 st)

PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

AFTERNOON TEA PÅ F&S GÄRDET

Kom och träna och mys på F&S Gärdet! Vi bjuder på "afternoon tea" den 23 oktober klockan 15.00–17.00. Hoppa in på extrainsatta pass: 14.00 Core, 14.30 Ki balans, 15.00 Flex, 15.30 Yoga.



Ett jättestort TACK till Lilian Roslund ...

... för att du under ett 20-tal år gett oss en rolig, medryckande och omväxlande jympa på Gärdet i F&S Stockholm. Du har inspirerat många av oss "soffliggare". På fredagarna var du, Lilian, ett måste, mycket på grund av ditt härliga humör, din glädje och ditt val av musik. Vi kan konstatera att vi femtiotalet motionärer som följt dig genom åren bara blivit äldre och äldre, men friskare och framför allt rörligare och piggare tack vare dig. TACK! Nu önskar vi dig all framgång och fortsatt lycka som jympaledare, tyvärr dock inte för oss.



Hälsar vi alla fredagssejor som jympar på Gärdet i Friskis&Svettis Stockholm

HORNSTULL

LÅNGHOLMIGATAN 38, HORNSTULL

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		MEDEL		MEDEL			
09.30	SENIOR	DANS SENIOR	SENIOR			MEDEL	
10.00				STATION SENIOR 75	SENIOR	FAMILJ Δ SKIVSTÅNG	MEDEL
10.30	CORE MAMMA	MEDEL ☺	CORE MAMMA				
11.00						MEDEL ☹ JUNIOR Δ	MEDEL
11.30	MEDEL ☺	BAS	MEDEL ☺	BAS	MEDEL ☺		
12.00		CORE		CIRKELFY		YOGA 2 85 BAS	
13.30						PULS/MEDEL	
15.00	MEDEL ☺		MEDEL ☺		MEDEL ☺		MEDEL ☺
16.00	BAS	MEDEL	BAS	MEDEL	DANS		BAS ☺
16.30	FLEX		SKIVSTÅNG		INTERVALLFLEX		CORE
17.00	MEDEL	BAS	MEDEL	PULS/MEDEL	BAS		DANS
17.30	CORE BOSU	SKIVSTÅNG	DANS AFRO	CIRKELFY	SKIVSTÅNG		YOGA 1
18.00	INTENSIV	DANS FUEGO	INTENSIV	INTERVALLFLEX	MEDEL		INTENSIV
18.30	BAS	FLEX	CIRKELFY	SKIVSTÅNG			
19.00	MEDEL	INTENSIV	MEDEL	MEDEL			
19.30	SKIVSTÅNG	CORE	CORE BOSU	BOX 1 75			
20.00	INTERVALLFLEX	MEDEL	BOX 2 75	MEDEL			

Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00	MEDEL						
09.30							LÅNGPASS ▶▶
10.30						MEDEL	
11.45	MEDEL ☺				MEDEL ☺		
16.00							PULSINTERVALL
16.30	BAS			MEDEL	MEDEL		
17.10		INTENSIV 75					
17.30	MEDEL		PULSINTERVALL	BAS	PULSINTERVALL		MEDEL
18.30	MEDEL	PULS	BAS	INTENSIV			
19.30	MEDEL	MEDEL	LÅNGPASS 105	PULSINTERVALL			

Cirkelgymp

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.00				CIRKELGYMP			
10.00		CIRKELGYMP SENIOR					
11.00		CIRKELGYMP					
18.00		CIRKELGYMP	CIRKELGYMP				
18.15	CIRKELGYMP						
20.00	CIRKELGYMP						

FÖRKLARINGAR

Pass i Lilla hallen.
☺ Bampassning. Avgift 20 kr/gång.
☹ Ta med dina barn, 6–12 år, gratis.
☹ Sagoläsning
Δ Inställt v. 44, pågår t o m v. 47.
▶ Start v. 39, 105 min. Övergår till 195 min fr o m v. 43.

ANLÄGGNING

Max antal/pass: Stora hallen 80 st (Ki box 60 st) Lilla hallen 40 st, Spinning 35 st

PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

MEMLEMSKVÄLL PÅ F&S SVEAVÄGEN

VI GUIDAR DIG I TRÄNINGSDJUNGELN

Välkommen på medlemskväll på F&S Sveavägen, onsdagen den 26 oktober, klockan 16.00–22.00. Träning och överraskningar väntar!



KUNGS HOLMEN

ST ERIKSGATAN 54, FRIDHEMSPLAN

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00	MEDEL	BAS	MEDEL	CORE	MEDEL		
9.00							MEDEL ☺
10.00	MEDEL	SENIOR	MEDEL	SENIOR	DANS SENIOR	MEDEL	FAMILJ Δ
11.00	BAS	BOX 1	BAS CORE	BAS	DANS FUEGO	INTERVALLFLEX	INTENSIV
11.30	DANS	FLEX		CIRKELFYS		STEP 1	SKIVSTÅNG
12.00	MEDEL	MEDEL	INTERVALLFLEX DANS AFRO	MEDEL	MEDEL HIT	BAS	MEDEL
13.00						MEDEL ☺	
14.00						BOX 2 75	
15.00	BAS	MEDEL		DANS	MEDEL	SKIV/INT.75	
16.00	MEDEL	BAS	MEDEL	MEDEL	INTENSIV	MEDEL	BAS
16.30	SKIVSTÅNG	SKIVSTÅNG	DANS FUEGO	STEP 1	SKIVSTÅNG	STEP 1	
17.00	BAS	MEDEL	INTENSIV	MEDEL	MEDEL		MEDEL
17.30	CIRKELFYS	AEROBICS 1	STEP 1	SKIVSTÅNG	STEP 2		DANS FUEGO
18.00	MEDEL	INTENSIV	MEDEL	BAS	BOX 1		INTENSIV
18.30	SKIVSTÅNG	SKIVSTÅNG	SKIVSTÅNG	AEROBICS 1			
19.00	INTENSIV	MEDEL	BAS	INTENSIV	MEDEL		MEDEL
19.30	AEROBICS 1	STEP 1	CORE	SKIV/INT. 75			
20.00	CORE	MEDEL	MEDEL	MEDEL			
20.30	STEP 1						
21.00	MEDEL						

Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00		MEDEL	MEDEL	MEDEL			
10.30						START	MEDEL
11.30						MEDEL	
11.45	MEDEL		MEDEL	INTENSIV	MEDEL		
16.30	MEDEL		MEDEL			MEDEL	MEDEL
17.30	MEDEL	MEDEL	BAS	MEDEL	MEDEL		
18.30	BAS	BAS	MEDEL	MEDEL			
19.30	INTENSIV 75	MEDEL	BERG 75	BAS			

FÖRKLARINGAR

☐ Pass i Lilla hallen.
☺ Ta med dina barn, 6-12 år, gratis.
Δ Inställt v. 44, pågår t o m v. 47.

ANLÄGGNING

Max antal/pass: Stora hallen 105 st (Box 1 och Box 2 60 st, Lilla hallen 50 st (Dans afro 55 st, Skivstång och Step 45 st, Cirkelfys 36 st, HIT 24 st) Spinning 30 st

PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

LINDHAGEN

ULRIKSBOREGGATAN 5 C, STADSHAGEN, THORILDSPLAN

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00			YOGA 1				
09.30						SKIVSTÅNG	
09.45				BARNJYMPA*			
10.30		CORE MAMMA		CORE MAMMA		FAMILJ Δ	MEDEL ☺
11.30	MEDEL ☺	SKIVSTÅNG	MEDEL		YOGA 2 85	BAS ☺	DANS AFRO
12.00				FLEX 30 ☺			STATION 75
16.30			MEDEL ☺				
17.00		YOGA 1	FLEX				
17.30	BAS	HIT	CIRKELFYS	MEDEL	MEDEL		
18.00	YOGA 1	CORE					
18.30	CIRKELFYS	SKIVSTÅNG	STEP 1	DANS FUEGO			
19.30	MEDEL		SKIVSTÅNG	SKIVSTÅNG			

Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		MEDEL			MEDEL		
10.00						MEDEL	
11.30	MEDEL			MEDEL 25 ☺			
17.00	BAS	MEDEL	MEDEL	MEDEL	BAS		MEDEL
18.00	INTENSIV	MEDEL	BAS	INTENSIV			
19.00	MEDEL		MEDEL				

FÖRKLARINGAR

☐ Pass i Lilla hallen.
☺ Ta med dina barn, 6-12 år, gratis.
☺ Barnpassning. Avgift 20 kr/gång.
* Barnjympa för förskolor v. 6-13
Föranmälan, se hemsidan
Δ Inställt v. 44, pågår t o m v. 47.

ANLÄGGNING

Max antal/pass: Stora hallen 70 st (Skivstång och Step 50 st, Station 48 st, Cirkelfys 45 st, HIT 28 st)
Lilla hallen 25 st, Spinning 35 st

PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

Du köper din återhämtningsdryck på Friskis&Svettis



RINGEN

RINGVÄGEN 111, SKANSTULL

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00	BAS		MEDEL		MEDEL		
9.30					BARNJYMPA *		BAS
10.00	SENIOR	STATION SENIOR 75	SENIOR	SENIOR		YOGA 2 85	
10.30						BAS	FAMILJ Δ
11.00					SENIOR	YOGA 1	
11.30						CIRKELFYS MEDEL ☺	MEDEL ☺
11.45	MEDEL	KI BALANS	MEDEL	KI BALANS			
12.00					BAS		
14.30					MEDEL		
15.30	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL	DANS FUEGO	MEDEL	MEDEL
16.00				BAS	KI BALANS		SKIVSTÅNG
16.30	BAS	BAS	MEDEL	CORE	MEDEL		DANS AFRO
17.00	KI BALANS	YOGA 1	BAS	JUNIOR Δ	BAS		
17.30	MEDEL	DANS AFRO	INTERVALL FLEX	MEDEL			MEDEL
18.00	BAS	SKIVSTÅNG	SKIVSTÅNG	AEROBICS 2			
18.30	CORE	MEDEL	MEDEL	INTENSIV			
19.00	CIRKELFYS	AEROBICS 1		SKIVSTÅNG			
19.30	MEDEL	BAS	DANS FUEGO	MEDEL			
20.00	DANS			YOGA 1			
20.30		MEDEL	MEDEL				

Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00			MEDEL		MEDEL		
10.00						MEDEL	MEDEL
11.00						BAS	
12.00	MEDEL				MEDEL		
17.00	MEDEL	BAS	MEDEL	BAS	MEDEL		MEDEL
18.00	INTENSIV	BERG 75	INTENSIV 75	MEDEL			
19.00	MEDEL			MEDEL			
19.15		MEDEL	BAS				

FÖRKLARINGAR

☐ Pass i Lilla hallen.
☺ Ta med dina barn, 6-12 år, gratis.
Δ Inställt v. 44, pågår t o m v. 47.
* Barnjympa för förskolor v. 38-46
Anmälan, se hemsidan

ANLÄGGNING

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

PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

RÅCKSTA

RÅCKSTA GÅRDSVÄG 13, RÅCKSTA

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00						BAS	
16.00							MEDEL ☺
17.00	MEDEL						
17.30					MEDEL		
18.00	BAS	STEP 1	YOGA 1				
18.30	SKIVSTÅNG	MEDEL		BAS			
19.00			SKIVSTÅNG				
19.30		CORE		MEDEL			

FÖRKLARINGAR

☐ Pass i Lilla hallen.
☺ Ta med dina barn, 6-12 år, gratis.

LOKALER

Max antal/pass: Stora hallen 120 st (Core 80 st), Lilla hallen 30 st

PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

SKARPNÄCK

SKARPNÄCKS ALLÉ 31-33, SKARPNÄCK

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.00						MEDEL	
17.00		BAS					BAS ☺
18.00	CIRKELFYS	MEDEL	MEDEL	BAS			MEDEL ☺
19.00	CORE	KI BALANS	BAS	MEDEL			
20.00	MEDEL						

FÖRKLARINGAR

☺ Ta med dina barn, 6-12 år, gratis.

ANLÄGGNING

Max antal/pass: 70 st (Cirkelfys 40 st)

PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

SKRAPAN

GÖTGATAN 78, MEDBORGARPLATSEN

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		YOGA 1		YOGA 1			
12.00	CORE	CIRKELFYS	YOGA 1	CORE	YOGA 1		
14.00					AEROBICS 1		
16.00	SKIVSTÅNG			AEROBICS 1		DANS	AEROBICS 1
16.30		YOGA 2 85					
17.00	STEP 1		SKIVSTÅNG	CIRKELFYS			SKIVSTÅNG
18.00	SKIVSTÅNG	AEROBICS 1	STEP 2	DANS			
19.00	AEROBICS 2	CORE BOSU	AEROBICS 2	CORE BOSU			
20.00		CIRKELFYS	YOGA 1	STEP 1			

ANLÄGGNINGAR

Max antal/pass: 30 st (Dans 35 st, Cirkelfys och Core bosu 27 st)

PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

SVEAVÄGEN

SVEAVÄGEN 63/KUNGSTENGSS. 39, RÅDMANSG.

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.30	MEDEL		SKIVSTÅNG	MEDEL	SKIVSTÅNG		
09.30						BAS	
10.00			SENIOR		SENIOR		MEDEL
10.30						AEROBICS 1	
11.00	MEDEL	BAS		BAS	MEDEL		BAS
11.30		KI BALANS				SKIVSTÅNG	
12.00	SKIVSTÅNG		SKIVSTÅNG	MEDEL	SKIVSTÅNG		
16.00	MEDEL						MEDEL ☺
16.30	SKIVSTÅNG	AEROBICS 1	SKIVSTÅNG	SKIVSTÅNG	AEROBICS 1		STEP 1
17.00	BAS	BAS	CIRKELFYS	MEDEL	BAS		
17.30	SKIVSTÅNG	STEP 2	STEP 1	AEROBICS 2	SKIVSTÅNG		SKIVSTÅNG
18.00	DANS	MEDEL	CORE	BAS	MEDEL		
18.30	AEROBICS 1	SKIVSTÅNG	AEROBICS 2	SKIVSTÅNG			
19.00	HIT	DANS FUEGO	FLEX	HIT			
19.30	SKIVSTÅNG	YOGA 1	SKIV/INT. 75	DANS			
20.00	CORE		MEDEL				

Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.30		MEDEL	MEDEL	MEDEL			
10.30						MEDEL	
12.00	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL		
16.30	MEDEL		MEDEL	ME			

FOLKETS RÖST

Flirtar du på Friskis&Svettis?



SOFIE ASTERKVIST, 20 år, förskolelärare, Haninge, tränar Cirkelfys, Skivstång, Jympa, Spinning och gym. – Jag skulle absolut kunna tänka mig att flirta här, även om jag inte har gjort det hittills. Friskis&Svettis känns som ett bra ställe för det. Det är lätt att prata med folk.



JORGE MIERES, 38 år, IT-tekniker, Södermalm, tränar dans och styrke-träning. – Jag har ganska nyligen börjat träna på Friskis&Svettis. Jag har inte flirtat här än, men jag skulle kunna tänka mig det. Allt beror på hur öppen man är för signaler.



MARIA KOOLEN HELLMIN, 53 år, skulptör, Stockholm, tränar Jympa och styrketräning i gymmet. – Nej, jag har inte flirtat här på Friskis&Svettis. Men det är en öppen och trevlig miljö så jag kan förstå om folk tycker att det funkar.



AGNES WARREN, 26 år, pluggar till journalist, Västberga, tränar Skivstång och gymmar. – Absolut, det har jag gjort hur många gånger som helst, särskilt med min pojkvän. Det är en rätt flirtig miljö, man ler lite extra här. Det är kul att vara bland människor som tar hand om sig själva.



PETER "PEPP" JEDEFALK, 30 år, pappaledig som jagar dottern Elicia, Hägersten, tränar styrkelyft och dynamisk rörlighet. – Friskis&Svettis är ett bra forum för flirt. Jag brukar framför allt flirta med äldre damer, där får jag bäst respons. Att flirta harmlöst kan förgylla någons dag.



MIKAEL ASTERKVIST, 48 år, sjukvårdare i ambulanshelikopter, Vendelsö, tränar Cirkelfys, Indoor walking, Skivstångintervall, Spinning. – Det är en jättebra möjlighet att kunna flirta på Friskis&Svettis om man vill det, själv är jag gift. Oavsett träffar man likasinnade positiva människor i en kanonmiljö.



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!

HÖSTLOVSTRÄNA FÖR 10:-



Alla tonåringar höstlovstränar för 10 kronor vecka 44 (31 oktober–6 november). Testa Dans, Box, Jympa, Styrketräning*, Cirkelfys och Spinning bland många andra träningsformer!

De insamlade tiorna går till den ideella organisationen Friends som arbetar mot mobbning inom skolan och idrottsrörelsen. Höstlovsträningen är ett led i satsningen Världens friskaste stad för att få 50 000 fler stockholmare att röra på sig.

*Åldersgränsen för att träna själv i gymmet är 16 år eller 13 år i målsmans närvaro.

