



ATT
JOBBA
IDEELLT



FOTO: LOUISE SÖRENSEN

TESTA
NÅGOT
NYTT I ÅR?
ELLER GE TILL
NÅGON SOM BEHÖVER
MÅ BRA!

PROVA-PÅ
SE SIST I TIDNINGEN

Glädje-rik!

Att jobba ideellt för Friskis&Sveltis är ren glädje. Belöningen är leenden och välmående.

SID 2-3

Nytt pass! Fuego.

Ett eldigt pass med karaktär och attityd. Sträck på dig, släpp kontrollen och låt dig dras med i lekfull träning.

SID 5

MARIA ELIADIS är Dans fuegoledare som lockar till befriande träning till latinska rytmer. Sensuell och svettig rörelseglädje som smittar av sig.

Kebnekaise på Gotland

I början på våren började vi planera. Vi skulle bestiga Kebnekaise, jag och mina två tonåriga söner. Först var det att få in dagarna i kalendern. Sedan var det utrustningen. Vattenflaska, energikex och planering av mat för hela perioden. Boka resa upp till Abisko och hem igen till Visby. Vi hade båtresor, tågresa och en fem dagar lång vandring framför oss, innan vi skulle vara framme vid fjällstationen.

Varje vecka så börjar vi planera. Vad finns det för pass på Friskis? Hur är det med möten, läxor och skjutsningar? Hur kan vi få in ett jympapass och några timmar i gymmet? Vi tittar i våra kalendrar, vi vill gå samtidigt och träna; det blir roligare då.

Kebnekaises topp. Vi klarade det. Det känns så bra. Vilken känsla det var. Vi pepade varandra. Vi hjälptes åt. Vi antog en utmaning och vi klarade den. Svett, tårar och kämpaglöd. Att stå där på toppen och jubla och njuta.

Mitt i veckan så är vi där på jympan och i gymmet. Vilken känsla. Vi svettas. Det känns så bra. Vi antar utmaningen varje vecka. Och vi klarar det. Vi åker hem och känner oss nöjda och tillfreds.

UTMANINGAR FÅR OSS ATT MÅ BRA Att välja själv vad man vill göra och sedan göra det. Det ger energi och massor av kraft.

När jag ser alla motionärer och funkisar på Friskis&Svettis i Visby som ger järnet på olika sätt tänker jag på hur de först har förberett sig mentalt och praktiskt och sedan faktiskt gjort det. Ledaren som lett ett pass med svettiga och nöjda motionärer. Funktionären i repen som sett alla nöjda leenden efter träningspassen gå förbi.

Det är det som ger kicken för fortsatt ideellt arbete säsong efter säsong.

KRAFTEN I DET IDEELLA arbetet och i det regelbundna motionerandet och utmaningarna när vi själva sätter ribban. Grunden för att vi i Friskis&Svettis Visby finns!



STELLAN SUNDH, ordförande
ordforande@visby.friskissvettis.se

Egoboost!

Utmaningen som lyser upp vardagen



Hur kan det komma sig att någon lägger ner fyrtyo-femtio timmar på att skapa ett jympapass med nya rörelser och ny musik varje termin? Att massor av folk i ur och skur tar sig upp ur soffan till Friskis&Svettis för att leda träningspass varje vecka? Utan att få betalt! Svaret är lusten..

Lusten är drivkraften. Om inte alla dessa människor kände inspiration och lust att göra allt det som de gör, skulle det inte finnas något Friskis&Svettis. De är funktionärer och de jobbar ideellt. Jag träffar två av dessa besjälade personer, Leif Svangren och Helena Larsson, båda ledare i Visbyföreningen.

Helena har just kommit hem från Friskisdagarna som arrangeras centralt för alla ledare i landet.

– Jag kom hem



Namn: Leif Svangren
Ålder: 55 år
Bor: Visby
Familj: Gift, 5 barn
Gör: Yrkeslärare
Gör på F&S: Jympa och uteledare
Mest nöjd med: F&S är så prestigelöst. Träning och rörelser för hela folket. Folkrörelse! Som står sig. Kvalitet hela vägen. Och att vi har lyckats komma dit vi är idag.
Vill uppnå i F&S: Vill utveckla uteträningen mer. Pannlampor till folket! Då kan vi vara i skogen längre :-)

med världens träningsvärk och inspiration. Det är en enormt häftig upplevelse att träffa ledare från hela landet, att jympa järnet och stå på scen inför hundratals personer. Man får sådan lust att vara med och att utvecklas vidare.

FÖR HELENA HAR DET BETYTT MYCKET ATT BLI LEDARE i

Friskis&Svettis. Hon har utvecklats både som människa och i sitt jobb. Det hänger självklart ihop. Hon berättar:

– Mamma drog med mig på ett pass och redan då hade jag ganska många kompisar som var ledare. Det var infoträff för dem som var sugna på att bli ledare och mina kompisar tyckte att det var lika bra att jag gick på den när jag ändå var där. Jag gjorde det och då vaknade någon sorts tävlingsinstinkt, jag blev uttagen och fick gå på utbildning. Efter utbildningen var självförtroendet på topp! Sen var det ändå jättehemskt att leda första passet. Nu är det en kick varje gång jag står där i mitten!

LEIF HÅLLER MED

– Det är en egoboost. Man är ju på något sätt betydelsefull när man är ledare. Man tränar själv och får glädjen hos motionärerna som belöning.

Lusten försvinner inte. Jag kommer att hålla på tills någon ber mig sluta. Alla vi funktionärer blir ju kompisar och det är ett trevligt gäng människor som tycker att kropp, hälsa och ett sunt leverne är viktigt. Vi träffas även utanför Friskis&Svettis och dricker Zingo. Jag vet inte hur jag annars skulle få kompisar, skämtar Leif. Allvarligt talat, det är kul människor och en härlig blandning av åldrar och bakgrunder men vi har något speciellt gemensamt.



SOM FUNKIS UTVECKLAS MAN BÅDE MENTALT OCH FYSISKT

Att vara aktiv inom Friskis&Svettis kan ge bättre kondis, stryka, balans och smidighet. Och det ger en utmaning som utvecklar självkänslan och modet. För Helena har det betydtt att hon vågat anta större utmaningar i jobbet. När hon hade utbildat sig till ledare fick hon chansen att bli teamledare på sin arbetsplats på PayEx. Samtidigt fick sambon jobb på fastlandet och Helena måste klara familjen och vardagen på egen hand.

– Det hade aldrig gått utan Friskis&Svettis, säger hon. Det har varit en fantastisk resa. Det har hänt jättemycket. Jag har tagit på mig nya utmaningar, nya pass och nya träningsupplägg.

Helenas chef har sagt att han sett en stor utveckling hos henne sen hon blev Friskisledare.

– Jag har blivit säkrare. Ledarträningen har gjort mig tydligare i både kroppsspråk, tal och röst. Självkänslan ökar så enormt av att leda. Motionärerna har nog ingen aning om hur mycket de ger en som ledare.

– Gillar det man gör så smittar det av sig, säger Leif. Och att det smittar märks inte minst på den stora tillströmningen av nya medlemmar som Friskis&Svettis i Visby fått det senaste året. 105 000 har varit här på olika aktiviteter.

– Hela Gotland har varit här två gånger, räknar Leif ut.

Det är ju bara en statistisk räkneövning men den säger rätt mycket om den smittsamma lusten och glädjen att vara med i en ideell förening som Friskis&Svettis. ●

LENA CALDERON,
TEXT



Namn: Helena Larsson
Ålder: 33 år
Bor: Visby
Familj: Sambo, 3 barn
Gör: Teamledare
Gör på F&S: Jympaledare
Mest nöjd med: Att jag tog steget och vågade bli ledare. För uppjympan var något av det tuffaste jag gjort.
Vill uppnå i F&S: Trivs när jag ser motionärerna ger det där lilla extra på mina pass. Jag vill fortsätta peppa. Mycket.



LUF:fare med viktigt uppdrag

EN LEDARUPPFÖLJARE LUF:fare är coach som i praktiken är mer av en ledarutvecklare. LUF:fare följer upp ledarens pass och ser till att det följer Friskis&Svettis riktlinjer och kvalitets-säkrar passet så att du som motionär kan vara säker på att du får träning som uppfyller Friskis & Svettis högt ställda krav. Jakob Fugeläng, som LUF:far på Gotland berättar:

– Jag vill hellre kalla mig för coach. Jag kommer inte med några pekpinnar utan har avslappade samtal om ledarskap då vi diskuterar hur det kan utvecklas, till stor del utifrån hans eller hennes egna önskemål.

Den som är nyutbildad måste godkännas av en ledaruppföljare och alla ledare följs upp varje år.

– Det är en chans att hålla sig à jour med det som är nytt och få feedback på vad man är bra på. Jag träffar väldigt många ledare och instruktörer och får själv massor av coaching och idéer av dem.

Det är otroligt roligt att coacha och mitt mål är att alla ska tycka att det är roligt att bli coachade. ●



Ger och tar leenden



MARIE HÄGLUND jobbar i receptionen sedan september men har lång erfarenhet från att ha jobbat i hotellreceptioner tidigare. Hon tycker att motionärer och hotellgäster har något gemensamt.

– De kommer för att må gott!

Du som tränar på fredagkvällar och söndagar möts av Marie som ger och tar leenden med samma entusiasm. Hon stormtrivs och har fått massor av ny energi sen hon började på Friskis&Svettis.

– Jag har blivit mycket, mycket starkare och mår bättre både psykiskt och fysiskt sen den dag jag satte min fot på Friskis&Svettis. Det är ett lyft för mitt välmående. Jag ger några timmar av min fritid och får en jättebra lön – fri träning och bättre hälsa! Fler borde göra det! ●





FRISKIS & SVETTIS JANUARI/FEBRUARI- ERBJUDANDEN

Som Friskis & Sveltis-medlem har du **15% RABATT** på ordinarie pris alla söndagar kl. 11-15, januari och februari på Bingers Kvarn.

Välkommen!



SPORT TO THE PEOPLE

Östercentrum Mån-fre 10-18, lör 10-16. Tel 0498-24 90 30.
Bingers Kvarn Mån-fre 10-18, lör 10-16, sön 11-15. Tel 0498-24 90 30.
www.intersport.se

 **INTERSPORT®**

Onsdagar kl 19

Fuego!

Hett, lätt och sensuellt

Dans fuego är så kul att man glömmer bort att man tränar! Man har bara roligt och att svetten rinner är bara en bisak, säger Maria Eliadis en av två nyutbildade fuego-ledare.

Dans fuego är inspirerat av latinsk musik, rytmer och danser som salsa, mambo, rumba, flamenco, cumbia och samba. Dansstilarna skiljer sig åt ganska mycket men det är alltid lekfullt och musiken medryckande. Här kan du verkligen släppa loss. Passet är nytt, inte bara i Visby, utan för hela Friskis & Svettis. Eldsjälen bakom heter Robert Granat. När han körde ett pass med alla visbyföreningens funktionärer kände de att det bara måste finnas ett fuego-pass i Visby.

– Det var ren eufori, säger Maria. Vi var helt upprymda och kände oss både sensuella och snyggare efter passet. Och väldigt svettiga.

Den 6 januari klockan 10 drar Maria och Angelica Gahm tillsammans igång det första passet i Visby. Därefter blir det ett hett pass i veckan.



Namn: Maria Eliadis
Ålder: 28 år
Bor: Visby
Familj: Samba, 1 barn - 9 mån
Gör: Mammaledig

Gör på F&S: Jympaledare, ledaransvarig
Mest nöjd med: När jag ser att motionären har lika kul som jag. Att det finns något för alla som vill träna och att få känna sig stolt efteråt. Och lite snygg!
Vill uppnå i F&S: Bli lite bättre på det vi redan är bra på. Utveckla mig själv och min ledarroll.

KAN MAN HÄNGA MED FAST MAN ALDRIG HAR DANSAT LATINSKT ELLER DANSAT ÖVERHUVUDTAGET?

– Visst! Det är lätt. Bara att härma ledaren som står framför motionärerna. Sen släpper man loss och bjuder på sig själv så mycket man vill. Musiken är medryckande. Lusten och lekfullheten smittar av sig och det är väldigt tillåtande. Huvudsaken är att ha roligt. Träning får man på köpet, säger Maria.

Och att det är ordentligt träning visade sig efter första passet. Maria hade rejäl träningsvärk i rygg och mage, trots att hon är vältränad ledare för både medelpass och pulsmedel.

– I fuego kommer man åt nya muskler. Det är en mycket effektiv bålträning och man får snyggare hållning.

Om man tänker på den stolta hållningen hos ett par som dansar tango förstår man hur det hänger ihop. Attityden och kroppsspråket. Men i fuego går man också djupt ner och jobbar lite tyngre. Det är både och.

Maria har både stått på scen och dansat tidigare och hon lyssnar mycket på musik, gärna latinsk. En favorit är Reggaeton, en latinamerikansk musikgenre med influenser från bland annat reggae och rap, som har en karaktäristisk rytm. Den låt som Maria gillar mest är gruppen Pitbulls låt som heter just Fuego. Hur den låter kommer du troligen att få höra på Marias fuegopass.

– Fuego är ren glädje, bara släpp loss, lev ut och häng med. Alla kan vara med efter sin förmåga och lust. Ung, gammal, tjej, tant, kille och gubbe. Jag tror att de flesta tycker att det är kul. Jag ska ta med mamma och min pojkvän! ●

LENA CALDERON, TEXT

FAKTA FUEGO

Ösigt och hett med latinska rytmer. Dans fuego är inspirerat av latinsk musik, rytmer och danser. Stilarna kan vara salsa, mambo, rumba, flamenco, cumbia, samba. Det är lekfullt och fritt. Härma, släpp loss och ha kul med mycket känsla, attityd och karaktär.

Gå in på nätet och titta på en kort film om Fuego: http://web.friskissvettis.se/id__7522.aspx

JYMPA Pass finns på bas-, medel- och intensivnivå och i ett antal olika passvarianter. Längden är alltid 55 min om inte annat anges. Åldersgränser på alla pass (utom familj och junior) är det år du fyller 12.

JYMPA START – Lättare jympa för dig som vill komma igång. Start är en skonsam jympa med enkla övningar, både att förstå och utföra. Musiken är trivsam och lätt att träna till och det finns gott om tid att hinna med rörelserna. Passet innehåller inga hopp eller tunga övningar.

BAS – Rejält, lättillgängligt och härligt utan hopp. Bygger effektivt och skonsamt upp styrka och kondition. Perfekt både för nybörjare och vanejympare.

MEDEL – Høgt tempo, varierad belastning och en hel del hopp.

Passar dig som är ganska vältränad.

INTENSIV – Kräver att du vältränad och tål hög belastning och tempo.

PULS – Fartigt med mycket kondition. Roligt och utmanande.

SKIVSTÅNG – Effektiv och utmanande träning med hjälp av skivstång.

SKIVSTÅNG INTERVALL – Ett Skivstångspass som plussats på med 15 minuter konditionsträning i intervallform. Konditionsövningarna är enkla men rejält jobbiga, om du vill. Passet vänder sig till dig som är vältränad och som vill komplettera Skivstång med konditionsträning i ett och samma pass. Passet är 75 minuter.

FLEX – Ett pass där vi tränar rörlighet och styrka. Du mjukar upp och sträcker ut dina muskler en i taget, eller i totala övningar för hela kroppen. Träningen är fokuserad med dynamiska, tydliga och energifyllda övningar. Passet vänder sig till dig som är igång och tränar och vill öka rörlighet och styrka.

FLEX INTERVALL – Under första hälften av passet utmanar du din kondition och styrka i ett tufft intervallupplägg. Under andra hälften tränar du din rörlighet. Intervalldelen har högintensiv karaktär och växlar hela tiden mellan övningar för styrka och kondition. I flexdelen tränar du din funktionella rörlighet.

STEP – Ett aerobicspass med stegkombinationer i block på stepbräda.

AEROBICS – Stegkombinationer med dansig känsla.

DANSPASSET – Här blandas disco, funk, jazz, latino, rock, swing och du kan hänga på direkt.

DANS FUEGO – Ösigt och hett med latinska rytmer. Det är lekfullt, det är fritt och kräver ingen exakthet. Stilarna kan vara salsa, mambo, rumba, flamenco, cumbia, samba. Härma, släpp loss och ha kul med mycket känsla, attityd och karaktär.

CORE – Bygger både på enkla och mer fokuserade övningar och på större, sammansatta övningar för hållning, stabilisering och balans. Du tränar utan redskap, det vill säga med kroppen som belastning.

CORE BOSU – Vill du lägga till en dimension till din Coreträning, då är ett vingligt underlag en perfekt utmaning. Och Bosu, som kan liknas vid en "halv balansboll fäst på en platta" är ett mångsidigt redskap. Utmana din bålstabilitet, styrka och balans och den ger även möjligheter till att jobba upp pulsen.

RYGG – Skonsam och säker men ändå rejäl träning. Tränar ryggens styrka, rörlighet och stabilitet.

CORE MAMMA – För dig som vill komma igen efter graviditet och förlossning. Bygg upp och hitta tillbaka till hållning, styrka och rörlighet med genomtänkt träning. Vi jobbar även med kontroll av bålstabilitet och bäckenbotten. Till mammapassen får också de små följa med.

FAMILJEJYMPA – Rörelselek för barn från 2 till 6 år och deras föräldrar. Mormor, morfar, farmor, farfar är givetvis också välkomna. Barnen måste fylla minst 2 år under den termin det gäller.

BARNTILLÅTET – De barn tillåtna passen är vanliga pass, Jympa/bas som örönmärkts "barn tillåtet". Ledaren tar vara på de minsta närvaro i sitt upplägg av passet, musiken och i sitt ledarskap. Från 7 år.

JUNIOR – Fartfyllt jympapass för killar och tjejer, med kul och bra träning för hela kroppen. 6–12 år.

KNATTE – Med tonvikt på lekfull jympa för bara barn! På Knatte jympar barn 4–6 år, utan vuxna.

SPINNING Vi har hela 30 bekväma, stabila spincyklar som enkelt ställs in för att passa dig. Ta gärna med vattenflaska och handduk.

SPIN START – Kom igång på kul och trivsamt sätt. Du som är ovan att träna, här kan du tryggt börja från grunden med roligt, enkel och skonsam konditionsträning. Passet är 35-40 minuter.

SPIN BAS – Rejält för dig som vill träna på en skonsam och lågintensiv nivå.

SPIN MEDEL – Passar dig som både vill och kan ligga på en högre puls nivå under en längre tid.

SPIN INTENSIV – För den vane spinnaren som vill få ut det där extra.

SKIVSTÅNG SPIN – Styrka med skivstång för armar, axlar, skuldror, mage, rygg och höfter som följs av konditionsträning med spinning.

GYM Vi erbjuder fräscha maskiner, avdelningar med fria vikter och hantlar, stretchyta med bollhörna och en rejäl konditions/uppvärmningsyta. Ta gärna med vattenflaska och handduk.

INTRODUKTION – Genomgång av grundläggande styrketränningsprinciper och maskinvisning.

JUNIOR – Obligatorisk instruktion genomförs alltid med målsman.

Kortpriser

För att köpa kort krävs att du är medlem

TRÄNINGSKORT månad/årskort

ORDINARIE PRIS 3 mån 6 mån 12 mån

Jympa	600:-	1100:-	1800:-
Gym	1000:-	1550:-	2400:-
Gym (vard. tom 15.00)	500:-	750:-	1200:-
Spin	600:-	1100:-	1800:-
2-kombi	1100:-	1600:-	2600:-
3-kombi	1300:-	1900:-	3000:-
3-kombi (dagtid tom 15.00)	700:-	900:-	1600:-

UNGDOM 3 mån 6 mån 12 mån

Jympa	350:-	600:-	1000:-
Gym	350:-	600:-	1100:-
Gym (vard. tom 15.00)	250:-	400:-	700:-
Spin	350:-	600:-	1000:-
2-kombi	550:-	900:-	1300:-
3-kombi	700:-	1100:-	1700:-
3-kombi (dagtid tom 15.00)	400:-	600:-	900:-

ÖVRIGA KORT

Uteträning 12 mån	
Vuxen	600:-
Ungdom	400:-
Barnjympa (termin)	250:-
Klippkort, 10 ggr	
Vuxen	450:-
Ungdom	250:-

Medlemskap per kalenderår 100:-

Engångskort, medlem	50:-	30:- ungdom
Engångskort, ej medlem	75:-	45:- ungdom

ÅLDER

VUXEN Gäller det år du fyller 20 år.
 UNGDOM Gäller upp till det år du fyller 19 år.
 JUNIOR Gäller från det år du fyller 7 år, upp till det år du fyller 12 år.
 GYM Från det år du fyller 13 år får du träna i vuxens sällskap. Från det år du fyller 16 år får du träna själv.
 JYMPA Från det år du fyller 12 år.
 SPIN Från det år du fyller 13 år och kravlängd 150 cm.

Nytt 2012

Jympatider Start vid hel timme = Stora Salen Start vid halv timme = Lilla Salen

TIDER	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00–08.00			Core (45) YLVA				
08.00–09.00					Puls medel BETTAN		
10.00–11.00						Puls medel MARIA	Familj ANGELICA
11.00–12.00							Medel ANGELICA
12.00–13.00	Medel OLIKA LEDARE			Medel OLIKA LEDARE			
15.00–16.00						Medel RENÉE	
16.00–17.00					Bas HARIDEV		
16.30–17.30		OBS KL 17 Junior ULLIS	Flex FRIDA	OBS KL 17 Knatte ULLIS			Aerobics ANNELIE
17.00–18.00	Medel LISA	Start F BOZENA	Bas * BIRGITTA	Flex intervall HELENA	Intensiv SUSANNE		Puls bas MARIE
17.30–18.30	Step EVA	OBS KL 18 Core bosu MIA	(75) Skivstång intv. JAKOB	OBS KL 18 Step MARINA			Skivstång spin JENNIE
18.00–19.00	Bas ANNELIE/YLVA	Medel ANNA	Dans fuego MARIA/ANGELICA	Rygg BOZENA			RYGG KARIN
18.30–19.30	Skivstång ANNELI	OBS KL 19 Aerobics ANNCHARLOTTE					Core URSULA
19.00–20.00	Dans JAKOB	Intensiv LISA L	Puls medel KARINA	Bas MIA/KARIN			
20.00–21.00	Medel HELENA			Medel MATS			

= (min) * Barntillåtet från 7 år i vuxet sällskap (Gäller det år du fyller)
 ** Kombinationspass, 45 min skivstång – sedan 45 min spinning – OLIKA LEDARE
F Fri pass – endast medlemskap krävs

Spintider

TIDER	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.30–08.30	Bas MARIE						
10.15–11.15						Medel OLIKA LEDARE	
11.30–12.30		Start (35) BRANCO		Start (35) BRANCO	Special (45) FRIDA		
12.00–12.45							
16.15–17.15	Bas CHRISTINA				Medel (75) JONAS		
17.15–18.15	Intensiv ANNELI	Medel PATRIK	Bas JENNIE	Bas MARIE			OBS KL 17.30 Kombipass ** JENNIE (90)
18.30–19.30		Start (35) BRANCO	Medel MATS	Intensiv PERNILLA			

= (min) ** Kombinationspass, 45 min skivstång – sedan 45 min spinning – OLIKA LEDARE
F Fri pass – endast medlemskap krävs

SCHEMAT gäller till och med 3 juni 2012

dum dummare dopad

Noll tolerans

I föreningen har vi en antidopingansvarig och tillsammans med styrelse, gymgruppen en tydlig framtagen policy hur vi jobbar. Vi genomför dopingtester varje år. Vaccinationsintyg och information finns i hallen.

Vi i Visbyföreningen samverkar med polisen, där vi ingår i ett nätverk. Under våren planerar vi en informationsträff, mer info kommer.

Vinnarna

1 Friskispressens tävling i nummer 6 2011.



Ulla Eriksson
Therese Bergström
Sara Larsson

Priset är Träningskort 10-klippkort (värde 450 kr). Stort grattis önskar vi på redaktionen.

Rätt svar hittar du på hemsidan www.friskissvettis.se/visby

Hörselslinga

Nu har du tillgång till hörselslinga i Sal 1.

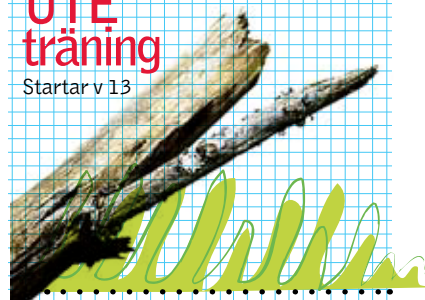


NYTT i år! Fri pass

2 pass i veckan är så kallade Fri pass som innebär att du kan träna utan kostnad. Räcker att du endast är medlem!

UTE träning

Startar v 13



Blir det nya tag nu under 2012?



EDDIE S. AHLGREN, 15 ÅR Jag blir 16 i år och då får jag träna helt själv. Då kommer det att bli längre pass och jag kommer nog att testa fler maskiner. Det är roligt att fler i min ålder hittar till gymmet Jag löptränar en del också, gillar spåren på P18.

◀ **ANGELICA PENNERDAHL, 21 ÅR** Jodå, jag springer mig i form till alla lopp jag ska vara med på i år. Vill förbättra mina tider. I Gävle där jag bodde tidigare, tränade jag mycket på F&S, funderar att börja här också. Gillar utbudet. Lätt att ta sig. Bra priser.



INGELA ADMAN NISSER, 46 ÅR Nja, jag försöker nog träna som jag gjort. På Träningscenter, cirka 2-3 gånger i veckan. Och mina promenader ska vara kvar. Annars pajar ryggen.



PIA-MARIA SÖDERGREN, 42 ÅR. Nej, jag har aldrig tyckt om att träna. Känner inget behov eller har någon direkt lust. Men jag promenerar en del med min hund.

SMART CHEF

Smart chef!

Ger en klok personal. Var med och skapa en kultur där träning är något naturligt. Vi vill erbjuda ditt företag en friskare investering! Kontakta oss för mer information!

Frida Engström 0703 86 55 61, Louise Sörensen 0706 27 99 47



Gör som:

Assistans på Gotland

Har smarta chefer, Kerstin Gustafsson och Birgitta Svensson, Assistans på Gotland, lät sina anställda prova på olika träningsformer på F&S. En tidig förmiddag i november samlades gruppen på cirka tio personer som provade på gymmet, jympan och ett kort spinningpass. Efter dusch och bastu samlades alla för kort info om träning, motion och tips om hur man orkar mer i sin vardag. Många frågor fick många svar innan de smarta medarbetarna tackade för den här gången



KLIPP UT OCH TA MED PÅ DITT NÄSTA TRÄNINGSTILLFÄLLE – ERBJUDANDET GÄLLER TILL OCH MED 15 FEBRUARI 2012

KOM OCH TESTA OSS!



Prova-på-kupong

Kostnadsfri valfri träning för 1 person på Friskis&Svettis Visby. Gäller i mån av plats t o m 120215. Kan ej kombineras med andra erbjudanden eller bytas mot kontanter eller kopieras.

NAMN _____

TEL _____

PERSON NR. _____

E-POST _____

JYMPA

GYM

SPINNING

UTETRÄNING