



Täby
25 år
1985-2010

Friskispressen

25:e händer det
- fira med oss!

Träning för alla
- hitta din träningsform

Röster från golvet
- intervju med medlemmar

71 träningspass i veckan

Friskis&Svettis Täby 25 år 2010

Ett kvarts sekel går förvånansvärt fort. Vilken resa vi har gjort i Täby. Från den lilla, lilla skoljympalokalen med en träningsform – jympa, till en egen anläggning med ett trettiotal olika träningsformer. Alltifrån gruppträning/jympa till individuell träning i Täbys trivsammaste gym.

Det var så det började

IF Friskis&Svettis Täby startade 1985 och vilken framgångssaga det är. På 25 år har vi gått från 120 medlemmar till att idag vara Täbys största förening – alla kategorier, med nära 5000 medlemmar! Läs mer på sidan 4 om Gunnar Ceréus, en av dem som var med och startade föreningen i Täby. Du träffar även några motionärer som varit med sen starten.

Jag kommer aldrig att glömma första gången jag verkligen insåg vad Friskis&Svettis-jympa stod för. Det var i Göteborg, jag var med på mitt första Friskis&Svettis-pass - medeljympa. Tio minuter in på uppvärmningen kommer passvärden in i mitten av jympahallen med en stor pappersrulle (en sån där som finns på bensinmackarna) till jympaledaren, en stor kille i 100-kilosklassen. Svettpölen runt honom, plus min egen upplevelse – detta var något annat än "husmorsgymnastik". Jag var helt genomsvettig! Det här ledde till att jag några år senare själv stod där i mitten med en svettpöl runt mig. Något jag aldrig ångrat - varken svettpöl eller att stå i mitten. Fortfarande efter "tjugo år på golvet" är min upplevelse densamma – en suverän träningsform! En mer allsidig träning med så mycket rörelseglädje får du leta efter.



Peer Weding
Verksamhetschef
Friskis&Svettis Täby

Vi firar hela året!

Håll uppsikt på vår hemsida – mycket kul händer under året. Den 25:e i varje månad smäller det! Redan vid säsongsstart drar vi igång tävlingen med ALLpasset – testa vårt stora träningsutbud och ha chans att vinna en hemlig låda till ett värde av minst 5000 kronor!

I slutet av tidningen hittar du information om vårsäsongs-schemat, var vi finns och var du kan köpa våra träningskort – riv ut dessa sidor och spara.

En present som bara ger mer...

Är du nöjd får du pengarna tillbaka

Köp ett presentkort och träna 3 ggr fram till 31 mars 2010
Vid köp av ett 12 månaders Allträningskort hos oss i Täby får du 200 kronor i rabatt när du löser in presentkortet.

Erbjudandet gäller t.o.m 31 mars 2010.



Foto: Thomas Alvreten

Kommer du ihåg - vad hände året 1985?

- Ronald Reagan svär den amerikanska presidenteden för andra gången.
- Det beslutas att Stockholm återigen ska kallas stad och inte kommun.
- Dollarn pendlar mot 10-kronorsstrecket och det svenska bensinpriset går upp över 4:50.
- Michail Gorbatjov väljs till generalsekreterare i det sovjetiska kommunistpartiet.
- 16 maj - En värmebölja utbryter i Sverige.
- 1 juli - De svenska femöringarna och tjugofemöringarna upphör att gälla.
- Vålgörenhetskonserten Live Aid sänds över världen.
- 2 mars - Melodifestivalen 1985 i Sverige, vinnas av Kikki Danielsson med sången "Bra vibrationer".
- 8-9 juni - Bruce Springsteen gör två omskrivna konserter på Ullevi, vilket får stadens konstruktion att nästan kollapsa.
- 25 augusti - Löpartävlingen Tjejmilan arrangeras i Stockholm för första gången. 65.000 kvinnor i alla åldrar deltar. Evy Palm vinner på 34.28.
- 13 oktober - Tage Danielsson, svensk komiker, författare, regissör och skådespelare, avlider.
- 19 december - Karin Söder utses att leda Centerpartiet fram till partikongressen. Hon blir Sveriges första kvinnliga partiledare.
- Tennisens Grand Slam:
 - Franska öppna - Mats Wilander, Sverige
 - Wimbledon - Boris Becker, Tyskland
 - US Open - Ivan Lendl, Tjeckoslovakien
 - Australiska öppna - Stefan Edberg, Sverige
- Davis Cup: Sverige besegrar Västtyskland med 3 - 2.
- Friskis&Svettis Täby startar sitt första pass.

RÖSTER FRÅN GOLVET...



Foto: Peer-Wedding

Britt-Marie Flyckt: medlem och motionär sen tjugo år tillbaka

Bor i Täby, har man (maken tränar också på F&S), barn, barnbarn. Jobbar som personlig assistent och är även egen företagare.

Intressen förutom F&S: Lantställe på Singö

Hej Britt-Marie! Du är ett stort leende hos oss och har varit så de senaste tjugo åren.

Vad har F&S Täby betytt för dig?

Jätte, jättemycket! Socialt – ett sätt att både träffa tjejkompisarna, men även träna med min man Nalle. Jag mår så otroligt mycket bättre när jag för träna. Jag behöver dessutom träna för att förebygga, då jag i mitt arbete har tunga lyft. Jag blir pigg och det är en skön känsla att jag har kondis!

Vilken är din favoritträningsform?

Jympan! Jag gillar medelstyrka, där blues- och rockmusiken får mig att ta i lite extra! Nu tränar jag även i gymmet vilket är jättekul. Fast jag är allätare av F&S Täbys utbud. Går gärna på spinning och svettas, men även tar det lugnt och slappnar av på yogan. Station är också kul tycker jag. Dessutom får jag vardagsmotion genom att jag går till och från jobbet – vilket blir ca 8 km per dag i rask takt.

Kommer du ihåg första passet?

1989 - jag började på medel i Skarpängs-skolan. Sen var jag fast! Gick sen regelbundet både där, i Gribby Gråd och i Näsbydal under många år tills nu då jag mest går i Slottshallen.



Hej Gunnar!

Du var med och startade föreningen och blev dess första ordförande. Berätta om hur allt började?

Jag gick på KTH på 70-talet och höll formen med hjälp av SSIF:s (Stockholm Studenters IF) gympa. Blev intresserad och gick en motionsledarkurs för Johan Holmsäter 1976, redan då enligt Johans jympa idé, som senare blev grunden för Friskis&Svettis-jympan - Jympan med J = rörelseglädje, intensitetskurva och rörelsebank!

Jag var en av ca 10 ledare som tillsammans med Johan körde i gång Svettis-jympan när Friskis&Svettis startade hösten 1978 i Stockholm. Körde länge dubbla intensivpass!

När Valter Axelsson, dåvarande vice ordförande i Friskis&Svettis Stockholm, (sedermera jympaledare både i Stockholm och i Täby. Välkänd och mycket omtyckt seniorledare), hade tjuvat i några år att vi borde ha en Täbyförening, startade Winnie Bergqvist, Torbjörn Langemar och jag, IF Friskis&Svettis Täby hösten 1984. Vi tre blev föreningens första styrelse och jag blev vald till ordförande på första mötet i soffan hemma hos mig. Verksamheten kom i gång vårtidningen 1985 i Attundaskolan, en pytteliten gympalokal som ingen annan förening ville ha!



Winnie berättade vid föreningens tioårsjubileum: - När vi skulle springa måste vi öppna dörren och springa en liten slinga på gården, ingen kommer att tro mig, men det är faktiskt sant!

Fyra pass/vecka erbjöds. Tre medel och ett lätt (sedermera döpt till bas).

Det var hård konkurrens ibland föreningarna om kommunens lokaler. Våren 1985 bedrev vi "gerillaverksamhet", det vill säga, vi gick själva runt och kollade om någon förening inte utnyttjade sina tilldelade timmar. Det gav resultat. Till hösten 1985 fick vi våra första timmar i Näsbydalsskolan – en betydligt större lokal. Dessutom fick vi tillgång till Tibblehallen där vi bland annat körde handikappsjympan (numer Enkeljympan – en jympan för psykiskt funktionshindrade).

Ruth, min fru, var Täbyföreningens första egen utbildade ledare som skickades på Riksrådets (nuvarande Riks) ledarutbildning 1986, (övriga hade så långt utbildats som ledare i andra Friskis&Svettis föreningar).

De första åren var slitiga men roliga. Mycket släpande på musikanläggningarna blev det. Att det hela roddes iland kan vi tacka den fantastiska entusiasm och kämpanda som fanns hos alla ledare och funktionärer. Alla jobbade ideellt utan ersättning.

Jag var aktiv jympaledare i Täby fram till år 2000. I drygt tjugo år hade jag då lett de flesta intensiteter; intensiv, medel, bas, jympan för företag och fotbollsföreningar, temajympan, varit joggingledare plus sist, men inte minst, familjejympan med mina egna barn som deltagare.

Vad har Friskis&Svettis betytt för mig?

Friskis&Svettis är för mig min livsstil sedan 1978. Friskis&Svettis har i 30 år varit min ledstjärna för hur jag ska ta hand om min kropp och själ. Ingen person eller organisation kan påstå att den/de var först med att bedriva friskvård, men Friskis&Svettis var tidigt ute med att erbjuda ett lättillgängligt alternativ för alla. Jag är mycket stolt över mina över 20 år som jympaledare och mitt friskvårdsbidrag till alla mina motionärer, min familj och till mig själv.



Foto: Peer Weding

Det har varit en fantastisk förening att jobba för både på och utanför jympan golvet. Friskis&Svettis har gett mig så mycket inte minst många vänner för livet.

Friskis&Svettis räddade också indirekt livet på Ruth. Tack vare en Friskis&Svettis-ledares grundfysik klarade hon en kraftig stroke!

När Johan fick DN:s "Guldkänga" 1981 var DN:s motivering: "Johan Holmsäter är en eldsjäl som fått tusentals stockholmare att inse att motionsgymnastik kan vara rolig, lekfull och fri från tvång. Unga och gamla, tjocka och smäckra kan bygga upp en sundare och gladare kropp."

Gunnar, vilken träningsform är din favorit idag?

Jympan! I 35 år har jag "hoppat runt" men det är fortfarande lika roligt. Du tränar alltid på dina egna villkor. Jag försöker hinna med två medelpass i veckan.

TEXT PEER WEDING



ALLpasset

...är en tävling för våra medlemmar.
Testa vårt stora utbud av träning!

Chans att vinna hemlig låda, värde minst ca 5000:-.
Deltag på tio olika träningsformer under perioden
11/1-31/3. Varje gång du besöker en ny träningsformer
signar funktionären ditt ALLpasset. Väl ifyllt
– lämna i receptionen på Slottshallen eller till värden.

Träna allsidigt

Vårt mål är att du ska träna 2-3 gånger per vecka och att du
tränar allsidigt. Till exempel ena dagen styrka i gymmet, andra
dagen allround på ett jympapass och den tredje dagen kondition
på spinningcykeln.



**ALLpasset hämtar
du i receptionen eller
får av värden. För att vara
med i tävlingen krävs giltigt
träningskort för respektive aktivitet.**

RÖSTER FRÅN GOLVET...

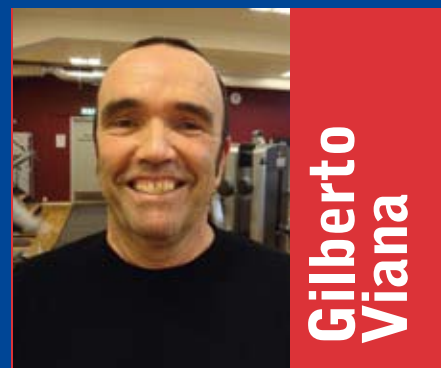


Foto: Peer Wedding

Gilberto Viana: med sen starten
1985. Tidigare jympaledare och gym-
instruktör. Numer flitig motionär.
Bor i Danderyd, singel, barn,
barnbarn, Jobbar som Taxiåkare.

Hej Gilberto! Du har ju varit med sen
starten 1985 i Täby. Men innan dess
var du med när Friskis&Svettis star-
tade i Stockholm. Du var även med
och startade Friskis&Svettis
Sollentuna 1983.

Hur var ditt första pass som jympaledare?

Det var 1978, en måndag i Saléns-
husets motionshall, jag ledde ett
30-minuters intensivlunchjympapass.
Det kom mellan 70-80 personer. Jag
hade mycket pirr i kroppen, men det
var så kul. Jag är fortfarande idag
mycket stolt över att ha fått vara med
i denna härliga rörelse!

Vad har Friskis&Svettis betytt för dig?

Mycket! Det har gjort att jag mår
bra. Det har för min del inneburit
mycket socialt. När jag kom från Bra-
silien till Sverige blev Friskis&Svettis
en inkörsport till det svenska samhäl-
let. Det var mycket möten med glada
människor och resor. Kul! Ingen kunde
drömma om att Friskis&Svettis skulle
bli så stort. Hade någon sagt det idag
hade jag sagt att det vore en dröm...

Vilken är din favoritträningsform?

Jympan – den är så allsidig. Tränar
3-4 ggr/vecka mest Medel, men tränar
även i gymmet.

Vilken är din favoritövning i gymmet?

Magövningarna gillar jag mest.

RÖSTER FRÅN GOLVET...



**Laila
Gräslund**

Foto: Peer Weding

Laila Gräslund: medlem och motionär sen starten 1985.

Bor i Täby, har man, barn, barnbarn.

Intressen förutom F&S: långfärdskridskor, golf, barn och barnbarn, lantstället, resor.

Hej Laila! Du har varit en flitig motionär genom åren och dessutom engagerat dig i föreningen som funktionär, bland annat suttit med i föreningens styrelse.

Vad har F&S Täby betytt för dig?

- Väldigt mycket! Det har kommit att bli en livsstil för mig. Jag mår bra till kropp och själ.

Vilken är din favoritträningsform?

- Jympan! Den ger tillbaks mycket både träningsmässigt och socialt.

Kommer du ihåg första passet?

- Ja, jag kom sent in på jympaterminen och alla terminskorten var slut! (På den tiden släpptes ett begränsat antal kort då verksamheten första terminerna var i Attundaskolans lilla gymnastiksal). Jag fick köpa engångskort. De kostade 5 kronor på den tiden. Fick hålla ut tills halvtidsterminskorten släpptes! Men sen var jag fast – vilken härlig motionsform!

25:e händer det!

■ Måndag 25 januari

- Invigning av Jubelåret!
- Klockan 19.15 i Svettissalen Jubeljympappass med livebandet Tre på Turné´ Zanna, Maud, Roy och Moa leder
- 80-talspass i Spinneriet med Bob
- Tema Vasaloppet i Gymmet med Ann-Sophie

■ Torsdag 25 februari

- Danstema med Hannah och Ellinor
- Discospinning med Christina O

■ Torsdag 25 mars

- Jubelmix med Tove och Magdalena
- Från 25 år Spinningtema med Peer

■ Söndag 25 april

- Vikingajympan med Peer, Janne, Zanna, Marie S mfl
- Michael Jackson Spinningtema med Lasse A

■ Tisdag 25 maj

- Glamrock med Pia, Marie mfl/
- Trance Spinning med Christina O

Mer teman kommer under året...



Program våren 2010

11 januari – 16 maj, därefter sommarschema

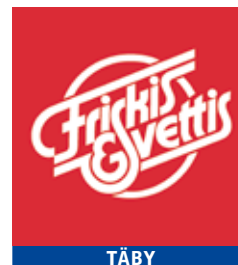
Med reservation för eventuella schemaändringar! 091209

Slottshallen

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Svettissalen	10.00 Senior	17.45 Medel*	09.15 Senior	17.45 Medel*	10.00 Senior	10.00 Medel*	10.00 Bas* !
	11.30 Lunchjympa	19.00 Danspasset	11.30 Lunchjympa	19.00 Station 75	11.30 Lunchjympa	15.45 Station 55 !	16.00 Medel
	17.30 Core	20.00 Medel	17.00 Medel*		17.30 Medel* !		
	18.30 Bas*		18.00 Bas*				
	19.30 Medel Max 80		19.15 Medel Max 80				
Friskissalen	17.45 Aerobics B	17.45 Knatte 4-7 år B	18.15 Skivstång B Kondition	11.30 Yoga B		10.00 Knatte 4-7 år	11.00 Start
	18.45 Yoga B	18.45 Ki Box 90 B	19.45 Ki Balans B	17.30 Step			15.30 Skivstång Kondition B
	20.00 Skivstång B			18.30 Core/Bosu B			17.00 Ki Box B
				19.45 Skivstång B			18.30 Step B
Gym	11.00 Slottshallen, G Seniorgym*** !			10.00 Slottshallen, G Seniorgym***			
Spinning	17.30 Spin Puls B	11.30 Spin Medel B	17.45 Spin Medel B	17.30 Spin Puls B	10.15 Spin Medel B !	09.15 Spin Styrka B	10.00 Spin Puls B
	18.30 Spin Medel B	17.00 Spin Puls B	19.00 Spin Puls Max B	18.45 Spin Bas B	16.30 Spin Puls B	15.45 Spin Lördag B !	16.15 Spin Medel/tema !
	19.45 Spin Puls B	18.15 Spin Medel B		20.00 Spin Puls B			
		19.45 Spin Puls B !					

Skolhallar

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Bällstaberg/ Vallentuna		19.00 Medel Hoppfritt*	20.00 Medel*	19.00 Bas		09.00 Core	18.00 Medel *
Erikslund						10.00 Medel*	
Gribbygård	19.00 Medel Hoppfritt*		19.00 Rygg			10.00 Familjejympa	
Skolhagen	19.00 Medel*	19.00 Core		20.00 Medel			
Tibble					15.00 sal 3 Enkeljympa**		



* Barntillåtet från 7 år.

** Jympa för psykiskt funktionshindrade.

*** Instruktor finns på plats.

! Passet slutar v. 17 (26/4-2/5 -2010).

G Gymmet på nedre däck.

B Möjligt att boka via Internet för dig som är medlem och har aktuellt träningskort.

Åldersgränser: Jympa 12 år om inget annat anges. Gym 15 år. Gym i målsmans sällskap 13 år.

Längdgräns: Spinning - lägsta kroppslängd, 150 cm.

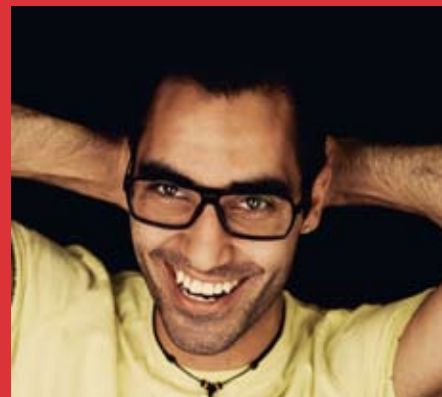
Förboka på Internet friskissvettis.se/taby eller på telefon 753 60 10.

Friskis&Svettis nära dig

På vår hemsida friskissvettis.se/taby kan du snabbt finna träningslokal samt resväg. Läs också mer om vilka pass som erbjuds på din lokal här i tidningen.



- **Bällstaberg, Bällstabergsskolans sporthall, Svampskogsvägen 28, Vallentuna**
- **Erikslund, Erikslundsskolans sporthall, Anbudsvägen 10**
- **Gribbylund, Gribbygårdsskolans sporthall, Kabeludsvägen 1**
- **Näsbypark, Slottshallen, Djursholmsvägen 30**
- **Tibble Täby, Sportcentrum, Tibblehallen, Attundavägen 5-7**
- **Täby kyrkby, Skolhagenskolans sporthall, Blendvägen 10**



Kortköp

Ditt kort köper du på:

Friskis&Svettis Täbys egen anläggning
Slottshallen intill Näsby Slott.
Stadium-butikerna i Täby Centrum

Du kan även beställa ditt kort genom att betala in på Friskis&Svettis Täbys bankgiro-nummer 5448-9471. I meddelanderutan anger du vilket träningskort du beställer.

Har du redan Friskis&Svettis Täbys plastkort anger du numret på plastkortet som referens. Kortet/aktuellt träningsmärke skickas hem till dig. Kortet är personliga och kan ej frysas.

Öppettider

Måndag	7.00-21.30
Tisdag	7.00-21.30
Onsdag	7.00-21.30
Torsdag	7.00-21.30
Fredag	7.00-19.00
Lördag	9.00-17.30
Söndag	9.30-20.00

Friskis&Svettis reception håller öppet från klockan 09.00 på vardagar.
Helger ovanstående tider.

friskissvettis.se/taby

