



Friskispressen

Linköping



FOTO: KRISTOFER HEDMAN

ÄNTLIGEN!

- NU STARTAR LINKÖPING LOKALA SIDOR

GLADA. Ledarna Sanna Hanspers (vänster), Sofie Karlsson (upp-och-ned) och Markus Berg (nederst) tillsammans med stationsvården Hasse Lundgren (höger). Nu drar Friskis&Svettis Linköping igång med lokala sidor i Friskispressen.

Väx upp Stort utbud av jympapass för de lite yngre
På gång Följ två blivande funktionärer
Grönare och skönare med F&S Linköping

Stolt premiär

Ett härligt gäng engagerade funktionärer och medarbetare träffades på ett första möte i början på november. Alla tände till och ett redaktionsråd bildades. Sedan dess har det jobbats intensivt med artiklar, layout, reportage, notiser, schema och en himla massa mer. Efterhand har en helt ny "tidningsvärld" öppnat sig – det känns kul, spännande och skönt pirrigt i magen.

Nu har Linköpingsföreningen antagit utmaningen att under hela 2010 producera lokala sidor i ALLA sex nummer av Friskispressen. Äntligen och efterlängtat kan jag säga, efter att jag i något år sneglat på andra Friskisföreningar som redan startat. Lokala sidor är till för dig som är Friskis&Svettis-medlem och som vill läsa mer om vad som händer i din förening. Du får åtta extra sidor som bara handlar om Friskis&Svettis Linköping i varje nummer av Friskispressen. I detta premiärnummer kan du bland annat läsa om Friskis&Svettis barn- och ungdomsverksamhet. I de egna sidorna finns också vårens välfyllda schema och en prova-på-kupong som du kan använda på all träning.

Det är ingen slump att vi valde att skriva om Friskis&Svettis barn- och ungdomsverksamhet i första numret. För oss är det otroligt viktigt att barn och ungdomar hittar träningsformer som är bra och kul, utan att det krävs en prestation eller ett resultat. Därför känns det extra roligt att berätta att vi i vår erbjudet familjejympa för de mindre barnen igen! En annan nyhet blir att 13-15-åringarna kan träna i gymmet tillsammans med en vuxen. Ungsatsningen från i höstas fortsätter i vår med dans- och boxpass för ungdomar som är mellan 12 och 15 år. Läs mer om barn- och ungdomsverksamheten här bredvid.

Hjälp oss gärna att sprida tidningen – ta med några ex och lägg på jobbet, i skolan, hos frisören eller i grannens brevlåda.

Hoppas du får en trevlig lästund och varmt välkommen till en härlig träningsvär. ■



BOX UNG. Varje lördag hänger ungdomarna på ledaren Martina Karlssons rörelser.

Väx upp med Friskis&Svettis

Nu har Friskis&Svettis i Linköping något för alla som ännu inte slutat växa. Det börjar med familjelek för de minsta. Och slutar med box för tonåringar.

Familjelek kommer tillbaka. Efter en termin utan familjejympa på schemat är det dags igen. Det har saknats ledare till passet men nu finns det nya ledarkrafter som bara längtar efter att starta. Familjelek är lekfull jympa för barn och vuxna tillsammans. Barnen är mellan 2 och 6 år och alla bäst passar det kanske för 4 till 5-åringarna. I passet är det mycket spring, hopp och lek till glad musik, men det är också en stilla stund och nedvarvning i slutet. ■

Familjelek
FÖR VEM? Barn 2-6 år med föräldrar
NÄR? Lördag 10.30
VAR? Tannefors, Stora Hallen

Juniorympa är helt föräldrafri. Det är ett jympapass med fullt ös för barn 7-12 år. Och det är full rulle redan innan passet börjar, då några rastar av sig lite spring i benen. – Nu blir vi lite galna, säger LINDA ANKERMARK som leder dagens pass, när musikens text ljuder "Crazy" en bit in i passet. Och så blir det full fart på alla fötter, händer

och huvuden. Linda använder och utnyttjar musikens känsla och texternas uppmaningar under hela passet.

I juniorympa tränas styrka, kondition, balans, hållning, böj, sträck och vrid med kul övningar. Grupperna är blandade och rymmer rörelsevana och ovana, lugna och stöjiga, blyga och oblyga – precis som det ska vara. Träningseffekten av enskilda övningar är inte det viktigaste, utan att det upplevs lustfyllt och positivt att röra sig och vara igång med kroppen.

Många föräldrar tränar samtidigt i gymmet eller – som LENA THULIN – på medelpasset i Stora hallen. Dottern CAJSATHULIN, 9 år, är stammas på juniorympasset. Och hon har ett mycket heltäckande svar på vad som är bäst med juniorympasset: – Allting! Fast tennis är ändå roligare. ■

Juniorympa
FÖR VEM? Barn 7-12 år
NÄR? Söndag 16.00
VAR? Tannefors, Lilla Hallen
TIPS! Ta med vattenflaska till pausen!

Aerobics dans ung är ett dansinspirerat aerobicspass med enkla rörelser, mycket känsla och attityd. Passet är nytt för Friskis&Svettis Linköping och riktar sig till ungdomar mellan 12 och 15 år. Musikvalet

är anpassat till deltagarnas ålder och alla hänger glatt med i rörelserna som ledaren LINDA ANKERMARK visar.

Går du på den här träningen så jobbar du mycket med styrka, balans och kroppsutfattning. Dessutom innehåller passet en massa bra koordinationsövningar.

– På det här passet kan inget bli fel, bara lite annorlunda fast ändå rätt, säger Linda. Här gäller det att släppa loss och bjuda på sig själv. ■

Aerobics/dans ung
FÖR VEM? Ungdomar 12-15 år
NÄR? Tisdag 16.30
VAR? Kanonhuset, Radarhallen

Box ung är ett tufft, effektivt och varierat träningspass i högt tempo för ungdomar mellan 12 och 15 år. Och Linköping är första Friskis&Svettis-förening i Sverige som erbjuder passet.

Passets utformning är ungefär som ett vanligt jympapass: uppvärmning, rörlighet, kondition, nedvarvning, stretch och avslappning. Den stora skillnaden är att uppvärmningen och konditionsdelen innehåller mycket box- och kickövningar. Uppvärmningen är förstas viktig, men det är först när handskar och handmatsr plockas fram som ansiktena spricker upp lite extra – det är nu

det riktigt roliga börjar. Ett par tjejer får en frissattack mitt under en hoppövning, och att passet är uppskattat visar också några kommentarer från deltagarna: "det är kul helt enkelt", "roligaste träningen", "jag får bättre kondition", "jättebra träning".

Ledaren på Box ung-passet, MARTINA KARLSSON, och passvärden JENNY ALEXANDERSSON är engagerade och instruktiva ledare som lyckas få ungdomarna att ta i det lilla extra.

– Filosofin inom Friskis&Svettis att vi ska ha kul på våra träningar syns tydligt i den här gruppen, säger Jenny.

Martina håller med, och tillägger att som ledare får man inspiration, energi och en massa leenden tillbaka från ungdomarna. ■

Box ung
FÖR VEM? Ungdomar 12-15 år
NÄR? Lördag 11.00
VAR? Tannefors, Lilla Hallen

Text: **Thomas Piirimets** och **Gunilla Lindeberg**
 Foto: **Lars Hejdenberg**

Mammaträning

VAR? Passet bygger upp styrka och ger extra träning för mage, rygg och bäckerbotten.

FÖR VEM? För dig som vill komma igång med träning efter graviditet. De små barnen får följa med, ligga på en dyna i salen och insupa träningsmiljön.

NÄR? Onsdag 09.30

VAR? Tannefors, Stora Hallen

Röris & MiniRöris

FÖR VEM? Röris och MiniRöris är ett jympa-program som bygger på Friskis&Svettis grundkoncept. Du som jobbar inom förskola och skola kan gå utbildning och få ett pass med dig att använda.

VAD TRÄNAS? MiniRöris är för barn i förskoleåldern och Röris för barn mellan 6 och 9 år.

NÄR? Håll utkik på hemsidan efter nästa utbildningstillfälle eller maila till susanne@linkoping.friskissvettis.se.



FOTO: THOMAS CARLGRÉN

Lotta Utterström, verksamhetschef
 Lottostiftelsen Friskis&Svettis Linköping

Adress: Gamla Tanneforsvägen 17
 Telefon: 013-12 30 92
 E-post: lotta@linkoping.friskissvettis.se
 Hemsida: friskissvettis.se/linkoping

Redaktion

Anna Björk (text) Gunilla Lindeberg (text)
 Marie Ebbeson (text) Tomas Piirimets (text, foto)
 Martin Gärdeman (layout) Lotta Utterström (text)
 Kristofer Hedman (layout, foto)



PÅ GÅNG. Två av F&S Linköpings blivande funktionärer är Mats Warstedt och Charlotte Norman, som du framöver kan följa i våra lokala sidor i Friskispressen.

På gång

Följ två blivande funktionärer

Att bli funktionär

Varje år rekryteras nya funktionärer till föreningen. Vill du bli funktionär går du först på ett informationsmöte. Här tar du del av hur föreningen fungerar, vad man gör som funktionär – och hur kul det är.

Om du efter detta känner dig sugen på att bli funktionär blir du intervjuad av värd- respektive ledaransvariga. De som vill bli spinning- eller jympaledare får sedan leda ett par låtar. Detta gör man för att bland annat testa att man kan hålla takten.

Alla som blir uttagna till värdar, instruktörer och ledare får sedan en fadder som ger tips, kunskap och stöd.

Det är funktionärerna i Friskis&Svettis som gör att allt funkar. I Linköpingsföreningen finns 217 funktionärer. Nu utökas den skaran med Charlotte Norman som ska bli värd och Mats Warstedt spinledare.

Charlotte Norman är nästan född i föreningen. Hon började på familjejympa på Ekoxen för så där 15 år sedan.

– Min mamma är helt galen i Friskis&Svettis så det var självklart med familjejympa.

Charlotte hade ett uppehåll under några juniorår men nu är hon en flitig medlem.

– Sedan 13-årsåldern har jag tränat här hela tiden. Och det blir många olika pass. Bräda, medel och lite skivstång.

Charlotte tog studenten i våras och pluggar nu vidare på Kom Vux. Hon har inte varit aktiv i andra föreningar eller med annan idrott utan vill engagera sig mer i Friskis&Svettis för att det är kul att träffa folk och att hon älskar att träna.

Mats Warstedt är några årtionden äldre än Charlotte men har betydligt kortare erfarenhet av Friskis&Svettis – "bara" fyra år.

– Min fru lockade hit mig för kanske tio år sedan men det tog ett tag innan jag blev riktigt biten. Nu blir det flera spinpass per vecka, säger Mats som redan lägger en hel del tid på träning till Vätternrundan, Lidingöloppet,

maraton och andra kraftansträngningar. Han vet vad det innebär att vara aktiv i en ideell förening. Mats har erfarenhet från styrelsearbete och har varit aktiv i både Linköpings flygklubb och LASS.

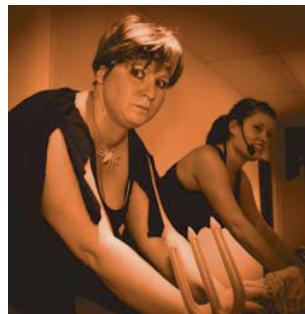
– Det ska bli kul att engagera mig mer här. Jag tycker om att inspirera andra och det är kul att leda.

Ingen av dem verkar avskräckt över att engagemanget kommer ta en del tid. Charlotte planerar att plugga till lärare i Linköping till hösten och vill snarast utöka sin tid för föreningsarbete med att bli ledare. Mats är mer mitt i karriären men har just nu en lugnare period med lite konsult- och styrelseuppdrag så det passar fint att lägga extra kraft och tid på att bli spinledare.

– Att det blev just Friskis&Svettis beror mycket på att jag tycker att träningen är bra och att det är så rolig och härlig stämning. Fredrik Björk som är spinningledare, kompis och granne har inspirerat mig eftersom han tycker det är så kul att vara ledare.

Funktionärerna har många sysslor i föreningen. Ledarna står i mitten på jympagolvet, peppar deltagarna genom ett svettigt spinpass och instruktörerna visar bra övningar i gymmet. Vårdarna i receptionen välkomnar, svarar på frågor, säljer kort och allt annat som hör dit medan värdarna på passen leder till exempel olika stationer. Men funktionärerna gör också så mycket mer – köper in musik, ser till att datorerna funkar, fixar utbildningar och mingel, ordnar friluftsvandringar, utvärderar kvaliteten på passen och värdfunktionerna med mera – de ser kort sagt till att allt funkar. Nu ska Charlotte Norman, Mats Warstedt och ytterligare 13 personer ta steget från att vara tränande medlemmar till att också bli funktionärer. Vi kommer att följa dem på deras resa – med kurser, utbildningar och de första passen – i kommande nummer av F&S Linköpings lokala sidor. ■

Text: Gunilla Lindeberg
Foto: Kristofer Hedman



HALLOWEENSPIN. Anna Björk och Anna Booth ledde de många spinnmotionärerna genom höstens läskigaste pass.

VAD? Temapass, spinning
NÄR? Lördagar 15.00
VAR? Spinsalen Tannefors

Temaspinning

Att träna ska i första hand vara kul. Vad är då roligare än att lördag efter lördag få uppleva något nytt? Temapassen är utöver ordinarie schema och här kan allting hända. Ledarna får möjligheten att tänja på gränserna, bjuda på det lilla extra och som motionär får man ett varierat utbud. Tycka vad man vill om Halloween, men i höstas på ett spinningpass gav det sig uttryck i glädje, med utklädda ledare och motionärer. Dagen till ära var musiken specialkomponerad, vilket gav ett och annat extra leende. I 70 svettiga minutrar trampades, sjöngs och pustades det. **ANNA BJÖRK** och **ANNA BOOTH** gjorde sitt bästa för att alla skulle orka hela vägen. Till dagens sista låt, Thriller, fanns så pass mycket krafter kvar att alla kunde sjunga med i refrängen.

Under hösten har det bland annat bjudits på långintensiv, CoreSpin och rockpass. Under våren fortsätter temapassen. Teman kring OS, sportlov, vasaloppet och påsk kan dyka upp så håll ögon och öron öppna så du inte missar något. ■

Text: Anna Björk
Foto: Kristofer Hedman



Nå dina mål

"Att nå sina mål – tankar om att ha en egen strategi" är titeln på den föreläsning Jörgen Kleist kommer ha för F&S medlemmar i januari. Jörgen är spinledare, affärsenhetschef och före detta ordförande för Friskis&Svettis Linköping. **Hur ska man då göra för att nå sina mål?** Enligt Jörgen så spelar det ingen roll vem du är och vad du sätter för mål, det viktigaste är att gå från måste till vilja. Välkommen att höra mer av hans ord i januari. ■

"Ett steg i sänder. Och sedan ett steg till. Det är härligt att se vad som händer. När man går åt det håll man själv vill."

Ur "Steget" av Kent Andersson

VAD? Föreläsning
NÄR? 28 januari 18.30
VAR? F&S Tannefors
FÖR VEM? F&S medlemmar
HUR? Anmälan i receptionen



FOTO: KRISTOFER HEDMAN

GRÖNASTE MÖTESPLATSEN FÖR TRÄNING

Nu har Friskis&Svettis Linköping satt miljöfrågor på agendan och tagit fram en handlingsplan för miljöarbetet. Föreningen ska jobba för att minska och förebygga miljöbelastning. I all vår verksamhet tas miljöhänsyn.

En hel del är redan klart:

- sopsortering
- all el är miljöcertifierad
- föreningens bil är en miljöklassad röd liten pärla
- resepolicy med miljöhänsyn
- miljömärkta förbrukningsvaror
- mer klimatsmart mat på alla möten och kalas

Vi är dock inte framme vid vår vision "Friskis&Svettis Linköping – den grönaste mötesplatsen för träning" än. Men vi gnetar på. Och tar tack-samt emot förslag och idéer. Maila gunilla@linkoping.friskissvettis.se.

F&S MILJÖ

Mörkt och fint

Släck efter dig på toan och i omklädningsrummet om du är sist ut, så spar vi på energin – och miljön.

TÄVLING

– vinn en kokbok eller tuff väska!



Hur tar DU dig till träningen? Går du eller cyklar? Varför gör du det?

Motivera med max 20 ord varför det är bra att gå, cykla eller ta bussen till Friskis&Svettis Linköping, så kan du vinna kokboken "Mat för liv och lust" (ny upplaga) eller en fin röd Friskis&Svettis-väska.

Jury är Linköpingsidornas redaktion, så maila din motivering senast den 31 januari till: gunilla@linkoping.friskissvettis.se

Utbud

Allt det här kan du träna hos oss



FOTO: KRISTOFER HEDMAN

Välkommen till Friskis&Svettis Linköping

GRUPPTRÄNING & JYMPA

CROSS Varierad uteträning

I Crosspasset kombineras jogging och styrketräning i flera stationer. Redskapen finns i naturen i form av backar, bänkar, räckan med mera.

SPINNING Konditionsträna på cykel

Effektiv konditionsträning på ett säkert och skonsamt sätt. Ledaren, musiken och stämningen i gruppen peppar men belastningen bestämmer du själv. Spinning finns på intro-, bas-, medel- och intensivnivå. I kombination med skivstång kallas det Kombi.

JYMPA

Jympa är Friskis&Svettis egen unika träning. Allsidig träning med kondition, styrka och rörlighet. Varje ledare väljer sin musik och passen har olika personliga uttryck. Den klassiska jympan finns på bas-, medel-, intensiv- och startnivå.

BAS Rejält utan hopp

Varierad och skonsam jympa som bygger styrka, kondition och rörlighet från grunden. Bas är hoppfritt men lite jogging och steg som "lättr" ingår.

MEDEL Høgt tempo och en del hopp

Passar dig som är van att röra på dig. Medel har tuffare tempo med mycket variation. Tyngre övningar varvas med lättare och hopp med hoppfria steg. Medel/70 är helt enkelt ett längre pass.

INTENSIV Tuff genomkørare

Intensiv är för dig som har bra kondition, starka muskler och gillar att träna med mycket hög belastning.

START Jympa att komma igång med

Start är en skonsam jympa med enkla övningar, både att förstå och utföra. Det finns gott om tid att hinna med rörelserna. Passet innehåller inga hopp eller tunga övningar.

AEROBICS Stegkombinationer

Blokk med stegkombinationer med dansig känsla. Även träning av styrka och rörlighet. Finns från Aerobics Basic som är grundläggande till Aerobics 2 som är avancerat.

AEROBICS-DANS UNG 12-15 år

Ett dansinspirerat aerobicspass med enkla rörelser och mycket känsla och attityd.

BOX UNG 12-15 år

Tuff, effektiv och varierad träning i høgt tempo med handskar och handmitzlar.

BRÅDA Jympa med step up-bråda

Effektivt och roligt medelpass. Du kan jympa smart med hjälp av brådan som kan avlasta vid konditionstång.

CORE Fokus på mage, rygg och bål

Ett instruktivt pass där du tränar styrka, stabilitet, balans och rörlighet (men inte så mycket kondition). För dig som är träningsvan.

DANS Steg och dansstilar

Disco, funk, jazz, latino, rock och swing. Inga avancerade koreografier, bara härla, släppa loss och ha kul med mycket känsla, attityd och karaktär. Det är lekfullt, fritt och inga krav på exakthet.

ENKEL Jympa för funktionshindrade

Jympa med enkla rörelser och mycket glädje. Enkeljympan vänder sig till personer med intellektuell funktionshinder. Var och en deltar på sitt sätt och utifrån sina egna förutsättningar.

FAMILJELEK Barn 2-6 år

Spring, hopp och lek till glad musik. För barn tillsammans med vuxna.

JUNIOR 7-12 år

Kul jympa som är föräldrafri! Föräldrar kan förstås träna samtidigt på annat pass. Bra rörelser för kondition, styrka och balans.

KI BALANS Frigörande, fokuserat och mjukt

Ett barfota frigörande pass. Med sköna rörelser tränar du balans, rörlighet, kroppskänedom, styrka, avspänning och andning.

KI BOX Box och kampsport möter jympa

Ki box är en blandning av rak, kraftfull jympa på medelnivå och tuff, rolig box- och kampsportsträning. Ett längre pass där vi tränar med handskar och handmitzlar.

MAMMA Träning efter graviditet

Bygg upp och hitta tillbaka till hållning, styrka och rörlighet med genomtänkt träning. De små barnen får följa med på passet.

PULS Jympa med extra konditionsträning

För dig som gillar tempo och inspireras rörelseutmaningar. Passet har ett längre konditionsavsnitt. Finns som Puls/bas och Puls/medel.

RYGG Bra träning för rygg och nacke

Anpassat för dig som behöver ta extra hänsyn till rygg och nacke. Tränar styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med säkra övningar. Passet leds av sjukgymnast.

SENIOR Jympa för äldre

Träning med rörelseglädje och energi anpassad till dig som är äldre. Belastning strax under basnivå. Även Station senior som är ett 70 minuters seniorpass med extra styrka.

SKIVSTÅNG Utmanande styrketräning

Enkel och effektiv styrketräning med skivstång. Belastningen anpassas du med vikterna på skivstången. Skivstång kondition/70 är ett längre pass med mer konditionsträning. För dig som har träningsvana.

STATION/MEDEL Jympa med styrka i stationer

Rak, enkel och styrkeinriktad träning. Längre medelpass där du i en del av passet tränar styrka i stationer med olika redskap.

STEP Stegkombinationer på bråda

Pass med danskänsla på step up-bråda. Även styrka och rörlighet ingår. Finns som Step bas och Step 1.

STYRKA Jympa med med extra styrka

Ett "rakt" jympapass med power styrketräningens ges mer tid. Finns både Styrka/bas och Styrka/medel.

YOGA Lugnt och effektivt

Ett lugnt, effektivt och skönt pass som gör gott för både kropp och själ. Ger styrka och rörlighet. Yogapassen bygger på Hahta-yogans grunder och är Friskis&Svettis egen yogaform.

GYM

TRÄNA STYRKA Individuell träning

I vårt gym är det seriøs träning som gäller, men utan att det blir för allvarligt. Du kan boka tid med en av våra gyminstruktörer i receptionen. Eller ställ spontana frågor när det finns tillgänglig instruktör.

Schema våren 2010

GÅLLER TILL DEN 23 MAJ

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	09.00 Senior Ulla Lindesjö	09.30 Mamma-träning Lotta Utterström	09.00 Station/senior/70 Carin Larsson		09.30 Medel Göran Stenmark	
10.00 Senior Gunilla Hällkvist		11.45 Medel Susanne Karlsson		10.00 Senior Gunilla Hällkvist	10.00 Aerobics basic Rullande	
					10.30 Familjele-kompass	15.45 Station/medel/70 Maria Davidsson
11.45 Rygg Lotta Utterström	11.45 Medel Ulrika Watz	11.45 Ki balans Carin Larsson		11.45 Styrka/medel Gunilla Lindeberg	11.00 Box ung Martina Karlsson	17.00 Dans Ylva Magnusson
				14.00 Rygg Lena Molin	16.00 Medel Eva Larsson	16.00 Medel Claes Utterström
16.00 Medel Helena Södersten		16.00 Medel Susanne Karlborg		16.00 Medel Angelica Stridh		16.00 Junior 7-12 Anna-Lena Morén
16.30 Medel Åsa Bäckström	16.30 Aerobics-dans/ung Ellen Svensson					
17.00 Medel Johanna Fiel	17.00 Medel Monica Tubberger	17.00 Medel Maja Bohlin	17.00 Medel Anna Berg	16.30 Aerobics 1 Lina Backman		16.30 Skivstång Ingrid Gidlund
17.00 Start Pernilla Sandström	17.00 Medel Can Aktuiga	17.00 Medel Marcus Spetz	17.15 Yoga Ylva Magnusson	17.00 Intensiv Kristofer Hedman		17.00 Intensiv Markus Berg
17.00 Core Gunilla L/Lotta U		17.30 Step 1 Sabina Borg		17.00 Ki box/85 Monica Lindberg		17.00 Dans Ylva Magnusson
17.30 Medel Cati Palmér-Artvedsson	17.30 Aerobics 2 Jonas Karlsson	18.00 Cross Magnus A/Ulf J	17.30 Bas Marita Andersson	17.15 Station/medel/70 Bengt Wessén		17.00 Puls/bas Marie Bolling
18.00 Medel Göran Stenmark	18.00 Bas Maria Berg	18.00 Rygg Eva Roxå	17.30 Medel Ewa Brindelid	17.30 Skivstång Max Bergkvist		17.30 Step basic Jonas Karlsson
18.00 Skivstång Annika Kleist	18.00 Puls/medel Anna Lewau	18.00 Medel/70 Karin Stolpe	18.00 Core Sofie Karlsson			18.00 Puls/medel Mikaela Gidlund
18.15 Yoga/70 Lillianne Ferraud	18.30 Bråda Helena Örn	18.30 Skivstång Mats A Sverker	18.30 Enkel Lena Ekermo			18.30 Medel Torbjörn Sjöberg
18.30 Bas Toomas Piirimets	18.45 Ki box/85 Hanna Lundin		18.30 Aerobics basic Ida Carlén			18.30 Yoga/70 Margareta Dalgå
		19.00 Station/medel/70 Hanna Lindblom	19.00 Medel Åsa Andersson			18.30 Ki box/85 Lars Faulstich
19.00 Aerobics 1 Ida Albertsson	19.00 Station/medel/70 Pia Ohlund	19.15 Dans Lotta Nørgren				19.00 Medel Anna Holm
19.30 Medel Elin Åkerblom	19.30 Skivstång kondition/70 Carolina Lindh		19.30 Medel/70 Gunilla Lundberg			19.00 Medel Sofia Gunnarsson
20.00 Medel Annel Lindström	20.00 Medel Sofia M Gunnarsson					

Internetbokning

Som medlem kan du boka pass via vår hemsida på Spinning, Skivstång, Ki box, Yoga och kombi. Mer info på vår hemsida och i receptionerna i Kanonhuset och Tannefors.

friskissvettis.se/linkoping

SPINNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.45 Medel Rullande			07.00 Medel Annika Kleist	11.45 Medel Åsa Carmesten	10.00 Medel/70 Fredrik Björk	
	17.00 Medel Daniel Stein		17.00 Medel Marie Reinicke	17.00 Bas Maria Karlsson		17.00 Medel Rullande
17.30 Bas Marina Rydgren	18.00 Medel/70 Maria Söderberg	17.30 Bas Nina Ramic Toll	17.30 Bas Kerstin Edlund	17.00 Medel/70 Mats A Sverker		17.30 Bas Rullande
		18.00 Medel Christel Rasmussen	18.45 Medel Anna Booth			18.15 Intensiv Jörgen Kistel
18.00 Kombi Annika Kleist	19.15 Bas Klasbrån Öström	18.30 Kombi Mats A Sverker	19.00 Intensiv Ulf Omstedt			18.45 Medel Eva Nemeč Nordh
19.30 Medel Anders Nordström	19.30 Medel Anna Björk	18.45 Medel Fredrik Björk				

TIPS! Ta med dig vatten/flaska och handduk på passet.

GYM TANNEFORS Anläggningen är öppen 15 minuter efter att gymmet stänger.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08.00 - 21.00	07.00 - 21.00	07.00 - 21.00	07.00 - 21.00	08.00 - 18.30	09.00 - 16.45	14.30 - 20.00

GYM FÖR FUNKTIONSHINDRADE. Tre tillfällen i veckan kan du som behöver stöd och handledning träna i Friskis&Svettis gym. Måndag 09.00-12.00, onsdag 13.00-15.00 och fredag 09.00-12.00. På dessa tider finns personal på plats som extra stöd i gymmet. Boka tid för instruktion på 013-12 30 92.

Reservation för eventuella ändringar.

KORT & KORTPRISER

Träningskort 12 månader och månadskort gäller från inköpsdatum. Vårsösongen gäller 1/1 - 30/6.

Enkel, Ung, Junior, Familj gäller på respektive pass.

Ungdomskort (13-19 år) och **Seniorkort (65+)** gäller på alla jympapass. Går ej att kombinera med styrketräning eller spinning. Legitimation ska kunna visas.

Medlemsavgift för 2010 är 100 kr. Du måste vara medlem för att kunna köpa kort.

Aktivitet	12 mån	Säsong
Allträning allt Ingrid Jympa-Styrketräning-Spin	1.900 kr	1.200 kr
2-Träning välj två Jympa-Styrketräning-Spin	1.700 kr	900 kr
1-Träning välj en Jympa-Styrketräning-Spin	1.100 kr	600 kr
Ungdom/Senior Jympa (född 1991-1997, -1945)		400 kr
Allträning en månad Jympa-Styrketräning-Spin		450 kr
Ung/Junior/Familj (12-15 år, 7-12 år, 2-6 år)		100 kr
Enkeljympa		100 kr
Styrketräning för funktionshindrade		300 kr
Engångsbiljett medlem		50 kr
Engångsbiljett icke-medlem		70 kr

Läs mer på friskissvettis.se/linkoping

GYM UNG NYHET

Nu kan du som är 13-15 år också träna i gymmet. Du och din förälder tar först en instruktion och sedan kan ni träna tillsammans. Gymkort behövs för er båda.

Mer info hittar du på vår hemsida: friskissvettis.se/linkoping

GYM SENIOR

På onsdagar mellan kl 09.00-11.00 kan du som är senior träna i gymmet Tannefors med stöd och handledning av personal.

Gymkort eller engångsbiljett gäller.

Hej medlem!



FOTO: KRISTOFER HEDMAN

Prova gym, jympa eller spinning kostnadsfritt hos F&S Linköping.

Namn:

Adress:

Telefon:

e-post:

Jag provar: gym jympa spinning

Gäller i F&S Linköping i mån av plats t.o.m. 2010-03-31. Vi ses.

Friskis&Svettis är en ideell medlemsförening. Vår vision är att få så många människor som möjligt att röra på sig, träna och tycka det är kul – redan första gången.

Du måste vara medlem för att köpa träningskort och vara med och påverka föreningen på årsmötet. Medlemskapet kostar 100 kronor per kalenderår.

Medlemsförmåner

- ◆ Startpass på jympa och spin.
- ◆ Vandringar. Friluftsgänget ordnar flera vandringar i varierande längd och tempo varje termin.
- ◆ Crosstraining. Varierad uteträning med jogging och styrketräning i stationer varje vecka.
- ◆ Friskispresen, sex nummer/år.
- ◆ Föreläsningar och aktiviteter med olika teman.
- ◆ Olycksfallsförsäkring i samband med träning.
- ◆ Medlemsmingel och andra kalas (för en liten peng).
- ◆ Rabatter hos F&S samarbetspartners.
- ◆ Träna för max 50 kronor per tillfälle i andra F&S föreningar.

Folkets röst...

1. Hur länge har du tränat med F&S?
2. Varför började du?
3. Vad är ditt mål med träningen?



WILLY MISTRÉN

1. Tre år.
2. Trassel med ryggen.
3. Må bra och på köpet få en starkare rygg.



BIRGITTA HJELTE

1. Cirka 20 år.
2. Gillade Friskis&Svettis idé och jag känner mig välkommen.
3. Att må bra.



ANNICA RUDENSTÉN

1. Mindre än ett år.
2. En kompis lockade med mig samt att träningen verkade skojigare här på Friskis&Svettis.
3. Jag vill åt endorfinerna.

Text och foto: Toomas Piirimets

HITTA TILL OSS

Kartor finns på vår hemsida.

Tannefors Tel 013-12 30 92
Gamla Tanneforsv. 17, 582 52 Linköping

GÅ ELLER CYKLA. En av många vägar är att ta Nya Tanneforsvägen fram till vårdcentralen. Sväng ner på Vetegatan och ta tunneln under Gamla Tanneforsvägen. Ta vänster bakom Tannefors Center så ligger F&S där.

BUSS. Buss 16 går från Köpmansgränd och stannar alldeles utanför lokalen vid Tannefors center.

BIL. Obs! Förbjuden vänstersväng om du kommer på Gamla Tanneforsvägen från Brandstationen – ta istället vägen via Busfabriken. Parkering finns. Avgift på helger.

Kanonhuset Tel 013-12 91 90
Garnisonen A1, 331, 581 10 Linköping

GÅ ELLER CYKLA. Det är bra cykel- och promenadvägar till Kanonhuset. Ta vägen genom sjukhusområdet mot Ekkällan. Fortsätt Garnisonsvägen och sväng vänster in på Tinnerbäckgränd så ligger Kanonhuset på höger sida. Eller cykla/gå längs Tinnerbäcken så ser du huset.

BUSS. Buss 17 går från Trädgårdstorget mot Berga. Kliv av på Musketörsgatan.

BIL. Parkering finns.



Friskis&Svettis Linköping
Tel 013-12 30 92

friskissvettis.se/linkoping