



Friskispressen Örebro



Älskar sitt uppdrag
Madelene är yngst i styrelsen

Vårens schema
Fullspäckt med träning!



Andreas
och Martin
testar
F&S gym

På gymmet

finns något för alla sid 4

F&S Örebro har över 100 pass i veckan att välja mellan. Se schemat på sidan 7. ▶

Om att bestämna sig

► Det är något magiskt över att börja med något man aldrig gjort, eller inte gjort på länge. Det ger en skön känsla av att man har tagit tag i saker och ting, bestämt sig, kommit till skott!

I januari myllrar receptionen av människor som vill träna. Det pratas pass och träningsformer, köer och korttyper. Entusiasmen är stor, målen högt satta och man ser målbilden av sig själv som en starkare, friskare och gladare människa. Perfekt! Vi hjälper gärna till. Här är en liten checklista.

Välj träningsform med omsorg!

Titta igenom utbudet, tänk efter. Vad brukar du gilla? Prova det. Välj nivå som passar. Bättre att du får känna dig duktig och orka hela än att välja något som är för tuftt.

Se till att ha roligt!

Tittar du på klockan hela träningen och har långtråkigt? Inte bra! Prova något annat, det måste vara kul för att bli varaktigt.

Kroppen värker?

Om det gör ont, stretar och värker i musklerna efter träning? Troligen träningsvärk och kroppens sätt att berätta för dig att den är lite chockad, men gör allt för att kompensera och klara nästa träningspass ännu bättre. Varva gärna med något lugnare.

Det är för trångt i lokalerna

Ja, det är många som har bestämt sig för att börja träna så här års. Men vill DU verkligen lyckas så försök att välja tider då inte alla andra kan och vill träna. Titta på vår träningsbarometer på hemsidan. Där ser du vilka tider det finns gott om plats att träna.

Och om allt går enligt planerna så är det här sista våren med EN egen lokal, till nästa stora rusch så har vi TVÅ. Och då har du redan tränat ett helt år, GRATTIS!

Helena Tranquist
Verksamhetschef



Friskis&Svettis styrelse:

Styrelsen har 7 ledamöter
Sammanträder ca 1 gång/månad
Väljs av medlemmarna på årsmötet i mars månad
Mandatperioden är två år, förutom ordförande som väljs varje år

Valberedning:

Skulle du vilja vara med i styrelsen eller känner du någon lämplig kandidat?
Kontakta valberedningen:
Britt Inger Örenius, lazlo.lak@telia.com
Marianne Lernvik, marianne.lernvik@telia.com
Kristina Lood, kristina.lood@telia.com

Välkommen till Årsmötet

Torsdag 25 mars kl. 18.00

Örebro Teater
Storgatan 1

Yngst i styrelsen

älskar sitt uppdrag

► – Gör't! Gör't bara, säger Madelene Larsson på bred närkingska. Vad hon tycker att man ska göra? Jo, sitta i Friskis&Svettis styrelse!

Madelene Larsson är 29 år, och yngst av de sju i Örebrostyrelsen. Hon valdes in i mars 2009 och kommer att ställa upp till omval, ”om dom vill ha mig”, på nästa årsmöte.

– Det är verkligen jättekul att sitta i styrelsen, säger Madelene och ler med hela ansiktet. Styrelseuppdraget är inspirerande, meriterande, roligt, givande – jag skulle kunna fortsätta hur länge som helst och räkna upp positiva erfarenheter!

Men styrelsejobb, är inte det bara tråkiga möten, tråkiga diskussioner, problem? Och dessutom helt utan ekonomisk ersättning? Kan en ung tjej trivas med det?

– Jaaa, svarar Madelene bestämt. Jag får så mycket tillbaka – energi, socialt nätverk, kunskaper – ger jag något så får jag dubbelt tillbaka.

Madelene är upp vuxen i Örebro, men för tio år sedan lämnade hon staden. Hon reste, jobbade utomlands, pluggade i Umeå fyra år, arbetade sen i Piteå. Men för drygt två år sedan började Madelene längta hem. Sökte och fick anställning på IKEA i Örebro, är nu ställföreträdande avdelningschef för kundservice. Flyttlasset gick, det var härligt att komma hem till familj och vänner. Allt kändes bra – men så måste hon ju hitta någonstans att träna.

– Jag följde med en kompis som är värd i Friskis. Jag hade hört rykten om hur fräscha de nya lokalerna i Kvarken var. Läget var bra, utbudet och öppetiderna var bra, jag var inte svårövertalad.

Madelene trivdes så bra att hon blev värd också. Sen tog det inte lång tid innan värdkompisen, som också satt i valberedningen, frågade om Madelene kunde ställa upp i sty-

relsen. Man behövde göra ett fyllnadsval efter en ledamot som slutat.

– Det hade jag inte alls tänkt mig. Först blev jag nervös – i styrelsen sitter dom som varit med länge, som kan den demokratiska processen. Men sen tänkte jag – det är ju Friskis&Svettis – det är öppet och enkelt. Vi säger alltid ”kom som du är, gör vad du kan”. Kanske kunde jag dela med mig av mina tankar om föreningens utveckling? Vilken chans!

” Ger jag något så får jag dubbelt tillbaka

Så Madelene ställde upp och blev vald.

Snabbt insåg hon att hon älskar styrelseuppdraget! Hon pratar om medlemsenkäten och att vara lyhörd för medlemmarnas åsikter. Hon berättar om kravprofilen på en ny lokal och hur man letar efter någon ledig med bra läge. Hon har idéer om hur man ska öka medlemsantalet.

– Än så länge agerar jag på känsla i styrelsen, jag är fortfarande ny. Men jag vill skaffa en egen agenda, vara tydlig. Rekryteringsbiten har jag tänkt mycket på. Jag vill att F&S Örebro ska ha en bra mix när det gäller kön, etnisk härkomst och kulturell bakgrund. Där är vi inte riktigt än. Men det vill jag fortsätta att jobba för! ■

Text: Ingrid Jacobsson
Foto: Greger Tallroth

Mer morgonöppet!

I medlemsundersökningen som genomfördes under våren 2008 önskade ni en del förbättringar. Vi lyssnar och jobbar på med önskemålen från er.

En glad nyhet för morgonpigga motionärer är att vi från den 11 januari öppnar gymmet kl 06.30 måndag, onsdag och fredag.

Köp ditt träningskort på nätet

Betala för 2 aktiviteter och få 3!

Vid köp av alla typer av ÅRSKORT får du dessutom 1 månad extra på köpet. Erbjudandet gäller till och med 31 januari om du köper eller förlänger ditt träningskort via vår internetjänst. OBS! Nu kan även du med rabatt köpa ditt kort via internet. friskissvettis.se/orebro



Äntligen kommer Röris 5

Nu har du återigen chansen att gå en inspirerande utbildning i Friskis&Svettis rörelseverktyg för barn 6-9 år. Utbildningen vänder sig främst till dig som jobbar som pedagog i förskola och skola. Det nya programmet är det femte i ordningen. Ny musik och nya rörelser, men lika kul.

Kursdatum: 4 februari 2010.

Mer information finns på vår hemsida. Har du frågor? Kontakta Helena Tranquist, 019-205791.

På gymmet finns något för alla

Ung – senior, vältränad – otränad, van – ovan, muskulös – tanig, man – kvinna. Vem du än är och hur du än ser ut finns det en gymmaskin för dig. Har du provat cirkelgymmet?

Tiden är förbi då det bara var stora kroppsbyggare som gymtränade. F&S gym har alltid haft besökare av alla storlekar. Gymträning är ett perfekt komplement till jympa, spinning eller jogging. Som medlem i F&S erbjuds du alltid en grundinstruktion i gymmet. På grundinstruktionen går du runt med en gyminstruktör, ibland i sällskap med en eller två andra blivande gymmare. När du sedan tränat på egen hand några veckor har du möjlighet att ta en fortsättningsinstruktion, då går du ensam med instruktören.

Även för den som tränat ett tag kan en instruktion vara viktig. Hållning, andning, olika muskelgrupper – det finns mycket att fråga om. I dag följer vi med Andreas Tranquist och Martin Lidell, två vältränade fotbollsskallar, som får en instruktion av Glenn Hansson.

Glenn börjar med att be killarna berätta lite om sig själva. De studerar båda på fotbollsprogrammet i gymnasiet och spelar i Karlsunds IF. Men de har haft lite skadeproblem, båda med ledbanden i foten, Martin också med rygg och ljumskar. Därför vill de gärna ha lite extra tips av Glenn hur man bygger upp kroppen.

Glenn visar också träningskortet som delas ut vid varje instruktion:

– Det här kortet är ett bra hjälpmedel för dig. Här kan du fylla i namn och nummer på maskinerna, vilka vikter du tar och hur många repetitioner du klarar. Det är ett enkelt sätt att hålla koll på den egna träningen.

Första anhalten blir uppvärmningen. Friskis&Svettis rekommenderar tio minuters uppvärmning före varje gympass. Du kan välja motionscykel, roddmaskin, löpband eller något annat. Variera gärna!

Sedan visar Glenn cirkelgymmet. Ett separat rum med olika maskiner, vikter och redskap.

– Det här är grymt roligt! En ledare kör ett entimmespass – gym till musik – finns på schemat fem dagar i veckan, och passen är nästan alltid fulla. Du går runt till de olika stationerna och ledaren visar hur du ska träna. Vi har också seniorcirkelpass en dag i veckan, lika populärt det.

Martin och Andreas ser nyfikna ut. Kanske cirkelgymmet får ett besök snart?



STARK Även vältränade fotbollsskallar behöver bygga upp styrkan i gymmet. Glenn Hansson instruerar Martin Lidell.



TILLSAMMANS I cirkelgymmet på Kvarnen får du prova olika redskap och maskiner i ett häftigt pass med peppande musik. En instruktör leder dig genom passet. Andreas Tranquist och Martin Lidell blir sugna på att prova.

Sedan visar Glenn cirkelgymmet. Ett separat rum med olika maskiner, vikter och redskap.

– Det här är grymt roligt! En ledare kör ett entimmespass – gym till musik – finns på schemat fem dagar i veckan, och passen är nästan alltid fulla. Du går runt till de olika stationerna och ledaren visar hur du ska träna. Vi har också seniorcirkelpass en dag i veckan, lika populärt det.

Martin och Andreas ser nyfikna ut. Kanske cirkelgymmet får ett besök snart?

Vi går vidare runt i Kvarnens jättegym. Olika benmaskiner blir nästa station. Båda killarna behöver ju benstyrka för fotbollen. Benpressen blir första anhalt.

– Sitt rakt, upp med huvudet, översträcker inte, säger Glenn. Räkna fyra ner när du sträcker benen, två upp. Lugnt och fint!

Martin och Andreas räknar lydigt. När du börjar din gymträning ska du välja vikter så att du orkar köra två set på varje maskin med femton repetitioner (reps) i varje. När du tränat ett tag kan du lägga på lite tyngre och gå över till 3x10 reps.

– Det är viktigt att välja rätt vikter, betonar Glenn. I början kanske du har 5 – 10 kg, sedan kan du öka på vartefter som du blir starkare. Vikterna ska vara så pass tunga att du får ta i rejält för att klara de sista repetitionerna.



PLANERING Hmm, tre set med tio repetitioner i varje. Martin funderar på om han fyllt i träningskortet på rätt sätt.

Fria vikter, hantlar och skivstänger, finns det också gott om på ett F&S-gym. Glenn visar en benövning med skivstång och utfallssteg, bra för benstyrka och balans. Martin och Andreas kämpar på.

Sedan blir det bröstpress, latsdrag, rygg- och benresning. För den som är nybörjare är det många nya begrepp att hålla reda på. Det är därför en instruktion är så bra. Och på varje maskin finns en lapp som visar hur du ska göra och vilka muskler du tränar – om du skulle råka glömma vad gyminstruktören sagt. Dessutom har du ditt eget träningskort som stöd för minnet.

Till slut, efter cirka 45 minuter, är det dags för stretchrummet. Glenn betonar att höftböjaren är viktig att stretcha för Martin och Andreas som haft ljumskproblem.

– Det är väldigt vanligt med ljumskproblem, säger Glenn. Fotbolls- och hockeyspelare får det, och lastbilschaufförer!

Efter stretchen är instruktionen klar. Andreas och Martin tackar för sig.

– Det var bra, säger Andreas. Bra att få lite nya tips, även om vi har tränat i gym förut.

Martin är också nöjd:

– Glenn sade mycket om hållningen, och det är viktigt. Man ser ju inte hur man själv står eller sitter i maskinerna.

Glenn Hansson gillar att vara instruktör.

– Det är skön stämning här på Friskis, man måste inte ha trendiga kläder eller vara muskelberg för att träna här. Alla är välkomna! Jag har faktiskt mest medelålders kvinnor på mina instruktioner, det är många kvinnor som börjar gymträna. Och det är jättebra, särskilt för dem med stillasittande jobb. ■

Text: Ingrid Jacobsson
Foto: Greger Tallroth



Göran Fält:
– Jag tränar för att må bra – 5 – 10 timmar i veckan. Det blir kondition och bälsträning. Jag har åkt sju Vasalopp, och vill gärna åka igen. Men jag skadade axeln i slalobacken i vintras och den är inte bra än. Kvarnen är perfekt, bra läge – och så finns det alltid parkering!



Jenny Hällsten:
– Gymmet på Kvarnen är mitt andra hem! Jag är här fem dagar i veckan, tränar olika muskelgrupper varje gång. I dag har jag kört ben. Jag pusslar med mitt schema och friskvårdstimmen för att hinna hit. Det är viktigt för mig att träna för att orka med jobbet.



Ann Görts:
– Varje dag tränar jag något, det har jag gjort hela livet. Mest löpning. Men för tre år sedan började jag gymträna, på rekommendation av min sjukgymnast. Jag är kock och hade fått slitage i nacke och axlar. Jag provade olika gym – men det är bara här på F&S jag känner mig hemma!



Jan Johansson:
– Det blir att jag går hit varannan dag. Jag är nybliven pensionär och ska bygga upp lite styrka tills i vår, då ska jag till Värmland och renovera mitt torp. Förut har jag gått på jympa, men min sjukgymnast rekommenderade gym – jag har problem med artros i knäna.



Caroline Hannuksela-Axelsson:
– Jag är här för första gången. Det är ju gratis den 20e och ett par kompisar tog med mig hit. Jag är nyinflyttad från Sandviken, och där finns inget F&S så det är första gången jag provar. Men det verkar jättebra, fint gym. Jag har lite problem med ryggen, så jag ska träna för att stärka den.



FAKTA • GYMMET

- Ca 850 kvadratmeter stort
- 35 st konditions/uppvärmningsmaskiner
- Över 60 st träningsmaskiner/stationer
- Fasta skivstänger och hantlar upp till 45 kg
- Rum för funktionell träning och stretching
- Cirkelgym (fritt att träna i då det inte är pass)
- 15 aktiva gyminstruktörer

Priser våren 2010

För att köpa kort krävs att du är medlem

	3 mån	6 mån	Årskort
Jympa	730 :-	1200 :-	1800 :-
Spin	730 :-	1200 :-	1800 :-
Gym	730 :-	1200 :-	1800 :-
J/S	980 :-	1500 :-	2300 :-
J/G	980 :-	1500 :-	2300 :-
S/G	980 :-	1500 :-	2300 :-
J/S/G	1100 :-	1650 :-	2500 :-
Gymkort dag	490 :-	760 :-	1200 :-

Student/ungdom			
Jympa	580 :-	960 :-	1440 :-
Spin	580 :-	960 :-	1440 :-
Gym	580 :-	960 :-	1440 :-
J/S	790 :-	1200 :-	1840 :-
J/G	790 :-	1200 :-	1840 :-
S/G	790 :-	1200 :-	1840 :-
J/S/G	880 :-	1320 :-	2000 :-

Medlemskap per kalenderår	100 :-
Klippkort, 12 ggr	550 :-
Klippkort, 12 ggr / Kvarnen	550 :-
<small>(gäller bara på Kvarnen och medger bokning)</small>	
Friskiskortet, 20 gånger	400 :-
Prova-på-kort	150 :-
<small>Med detta kort kan du prova tre gånger på valfri aktivitet kostnaden dras av när du köper 3-mån-, 6-mån- eller årskort</small>	
Satellit vår 2010	500 :-
Engångspriser	
Jympa/spinning/gym/ute	70 :-
Hoppis&Skuttis/Junior/Knatte/	
Enkeljympa/Öppna dörrar	30 :-
Motionär med "fel" korttyp	50 :-

Rabatter

- Företag/organisationer som köper fler än 50 träningskort per år kan genom att teckna avtal, få 10% rabatt på halvårs- och årskort. Kontakta kansliet för mer information.

- Ungdomar födda -92 eller senare samt studerande erhåller rabatt enligt prislista. Intyg som styrker berättigande till rabatt krävs, t ex CSN-kort och medlemskort. Rabatterna kan ej kombineras, välj den förmånligaste.

Köp av träningskort

Du köper ditt träningskort på Kvarnen kontant eller med betalkort. Du kan även köpa och förlänga ditt träningskort via internet. Läs mer på vår hemsida friskissvettis.se/orebro. Väljer du årskort kan du betala via autogiro (gäller dig som fyllt 18 år). Du löser ut ditt träningskort på Kvarnen.

Återköp, överlåtelse och frysning av träningskort

Vi gör inga återköp eller överlåtelser av träningskort. Men alla som har årskort har möjlighet att en gång under giltighetstiden frysa sitt träningskort i max 60 dagar.

Medlemskap

För att ditt träningskort ska vara giltigt måste du vara medlem i F&S Örebro och erlagga en medlemsavgift på 100 kr/år, denna avgift erlaggs separat. För Engångsbiljett och Prova-på-kort krävs ej medlemskap. Om du vill kan du lösa separat medlemskap för 100kr/år och få tillgång till våra medlemsförmåner samt betala medlemspris (50 kr) för engångsträning. Du har möjlighet att prova våra gratis Startpass 3 gånger innan du löser ditt medlemskap.

Jympa

Aerobics – Ös och flyt med stegkombinationer. Finns på nivå 1 och med inriktning styrka eller dans.
Bas – Rejält utan hopp.
Bräda – Jympa på bräda, kondition, styrka och rörlighet.
Core – Funktionell träning med fokus på bälstabilitet.
Core bosu – Corepass med redskapet bosu.
Dans - Enkla steg med känsla, attityd och karaktär.
Dans afro - Steg och rytm med inspiration från afrikansk dans.
Enkel – Jympa för dig som har en utvecklingsstörning, ger styrka och rörelseglädje i mysig gemenskap.
Hoppis&Skuttis – Lekfulla rörelser för barn och vuxna tillsammans, barnets ålder 2-4 år.
Intensiv – Tuff genomkörare för vältränade.
Junior – Ös för dig som är i åldern 7-10 år.
Knatte – Kul och bus för barn från 5-7 år, utan vuxna.
Ki box – Tufft och kul med handskar och mitsar.
Mamma – I gång efter graviditeten. Ta med din bebis under passet.
Medel – Högre tempo, en del hopp.
Senior – Mjuk jympa för äldre, extra rörlighet, inga hopp.
Skivstång – Styrketräning i grupp.
Skivstång kondition - Styrka med rejäl konditionsdel
SkivstångSpin – Kombipass med styrka och kondition.
Obs Skivstång spin kräver kombikort.
Start – Mjuk jympa för dig som ska komma igång.
Station – Jympa med styrkestationer och kondition
Step – Stegkombinationer med bräda. Finns på nivå 1 och med inriktning styrka eller dans.
Yoga – Lugnt och meditativt.
Öppna dörrar – Jympa för funktionshindrade.



Träningskort

Jympa - gäller all jympa, ger bokningsrätt till vissa pass.

Spinning - gäller all spinning, ger bokningsrätt.

Gym - ger fri tillgång till träning på gymmet, och bokningsrätt till cirkelgym.

Kombination - ger fri tillgång till två eller tre av ovanstående träningsformer.

Årskortet - gäller 365 dagar och innefattar jul- och sommarperiod. Välj 1-3 aktiviteter.

6 månader - gäller från inköpsdatum och 6 månader framåt. Välj 1-3 aktiviteter.

3 månader - gäller från inköpsdatum och 3 månader framåt. Välj 1-3 aktiviteter.

Satellit vår 2010 - Gäller jympapass på Ey-rabadet, Haga och I3 Grenadjärstaden under våren 2010.

Klippkort - gäller all träning i mån av plats.

Gymkort dagtid - för dig som väljer att träna på gymmet dagtid, inpassering vardagar fram till 14.00 och helger fram till 12.00.

Friskiskortet - omfattar Mammajympa, Cirkelgym senior, Senior, Bas, Hoppis&Skuttis, Knatte, Junior, Enkeljympa och Öppna dörrar, samt vissa tider på gymmet. För mer information om Friskiskortets omfattning, se vår hemsida eller kontakta vår reception.

Samtliga kort ger tillgång till våra uteaktiviteter..

Gym

Gymträning är individuell styrketräning med maskiner och fria vikter. I vårt härliga gym kan du träna styrka på alla nivåer, från rehabilitering till mer utmanande styrketräning.

Gyminstruktion

Gyminstruktörer finns på gymmet fasta tider varje vecka, du bokar upp dig för en tid hos dem i receptionen. Du måste ha giltigt träningskort för gymmet och betala 100 kr i depositionsavgift. Bokning kan bara ske via receptionen på Kvarnen, ej på telefon.

Avbokning måste göras senast 3 timmar innan bokad instruktionsstid för att få tillbaka avgiften på 100 kr.

Avbokning kan göras på Kvarnen eller via telefon.

Cirkelgym

I Cirkelgym styrketränar vi i grupp under ledning av en instruktör. Det är en träningsform som passar sig utmärkt för träning av uthållig styrka. Passet är uppbyggt av olika stationer och de flesta består av gymmaskiner som är speciellt anpassade för den här typen av träning, men även andra typer av stationer och redskap förekommer.

Cirkelgym senior

Anpassat Cirkelgympass. Friskiskortet gäller i mån av plats. För bokningsrätt krävs gymkort.

Åldersgräns

Åldersgränsen för att träna på gymmet är från det år man fyller **16 år**. För personer under 18 år krävs målsmans godkännande för att köpa gymkort och börja träna hos oss. Åldersgräns för spinning och skivstång är från det år man fyller 15 år.

Spinning

Spinning är effektiv konditionsträning på cykel, inomhus i grupp. Välj nivå som passar dig.

Start - Lättare än bas, för dig som vill komma igång.

Bas – Rejält, med lägre intensitet.

Medel – Rejäl konditionsträning.

Intensiv – Tufft och nära maxpuls för dig som är vältränad.

SkivstångSpin – Kombipass med styrka och kondition.

Obs SkivstångSpin kräver kombikort.

Puls – Följ din ansträngningsgrad med hjälp av pulsband. På medelnivå.

Senior – Anpassat spinpass för äldre. Nivån är lättare än bas.

Inpassering

Inpassering/platsbiljett

Alla träningskort gäller i mån av plats. Med ditt träningskort, som du skall ha med dig vid varje träningstillfälle, passerar du själv in till träningen via kortläsarna i receptionen. På all träning krävs platsbiljett. Vill du vara säker på att få plats på gruppträningen så kom i god tid. Platsbiljetterna släpps 30 minuter innan passet börjar.

Engångsträning, Prova-på-kort och klippkort (papper)

Kontakta värdarna i receptionen för inpassering till önskat pass. På våra satelliter sker all inpassering via våra värddar.

Schema

våren 2010

11 jan - 31 mars

Öppettider på Kvarnen Gym & Reception

Mån	06.30 - 21.30
Tis	09.00 - 21.30
Ons	06.30 - 21.30
Tors	09.00 - 21.30
Fre	06.30 - 19.30
Lör	09.30 - 17.00
Sön	11.00 - 20.30



Friskis&Svettis Kvarnen
 Fredsgatan 25
 703 62 Örebro
 Tel: 019 - 18 26 00
 info@orebro.friskissvettis.se

Besök ofta!

Hemsidan

friskissvettis.se/orebro

På vår hemsida kan du förutom att läsa de senaste nyheterna även:

- Köpa eller förlänga ditt träningskort
- Boka platsbiljett
- Läs de senaste ledarändringarna
- Se statistik över hur fulla den gångna veckans pass varit
- Läs och skriva i vår gästbok/forum

Träningsbarometer

Ibland är det lite trångt på våra jympa- och spinningpass. Därför redovisar vi på vår hemsida en Träningsbarometer som uppdateras dagligen. Barometern visar vilka pass som är mest välbesökta eller fulla. Detta kan vara en hjälp när du väljer pass och träningstider.

Siffrorna efter passet anger passets totala längd i minuter. Då inget annat anges är passet 55 minuter. Rullande innebär varierande ledare.

B = Bokningsbart pass
 F = Friskiskortet gäller

Mer information om bokningsreglerna och hur du bokar ett pass finns på vår hemsida, friskissvettis.se/orebro

Jympa - Kvarnen

11 jan - 31 mars

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	10.00 Senior	F 07.00 Medel 45	10.15 Mamma	F 10.00 Senior	F 10.00 Hoppis&Skuttis	F
11.45 Medel		12.15 Bas 45	F 11.45 Medel	12.15 Bas 45	F 10.00 Knatte	F
16.00 Medel	16.15 Medel	16.00 Medel	16.15 Enkeljympa	F 15.00 Medel	10.00 Yoga 1	B 16.00 Medel
16.30 Aerobics 1	B 17.00 Step 1	B 16.30 Start	Gratis 17.00 Core bosu	B 16.00 Medel	11.00 Step 1	B 16.30 Yoga 1
16.45 Yoga 2, 80	B 17.15 Bas	F 17.00 Dans afro	17.00 Aerobics 2	B 16.45 Skivstång kondition 70	B 15.30 Medel	17.00 Puls/bas
17.00 Bas	F 17.15 Skivstång	B 17.00 Bräda/medel	B 17.15 Bas	F 17.00 Intensiv		17.15 Station/medel 70
17.30 Skivstång	B 18.00 Aerobics styrka	B 17.30 Junior	F 18.00 Ki box 1, 75	B		17.45 Skivstång
18.00 Medel	18.15 Dans	18.00 Medel	18.00 Step 1	B		18.00 Medel
18.15 SkivstångSpin 85	B 18.15 Core	B 18.00 Aerobics 1	B 18.15 Medel			18.30 Aerobics 1
18.30 Step styrka	B 19.00 Station/medel 70	B 18.30 Step dans	B 19.00 Station/medel 70	B		
19.00 Intensiv	19.15 Medel	19.00 Intensiv	19.15 Dans afro			
19.00 Ki box 2, 75	B 19.15 Ki box 1, 75	B 19.00 Skivstång kondition 70	B 19.30 Yoga 1, 75	B		
19.30 Medel		19.30 SkivstångSpin 85	B			

B = Bokningsbart pass F = Friskiskortet gäller

Jympa - Satellit

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17.30 Medel	I3 08.00 Medel 45	Haga 16.00 Medel	Haga 18.30 Medel	Eyra	10.00 Medel	Eyra 17.00 Medel
	17.30 Medel	Eyra 18.00 Öppna dörrar	Eyra F			
	17.30 Medel	Karlslund Crosstraining 90 start 13/4	18.00 Medel	I3		

Inställda pass Eyra: 12/1, 2/2, 23/2, 24/2, 25/2, 27/2, 28/2, 2/3. Vi reserverar oss för schemaändringar.

F = Friskiskortet gäller

Spinning

11 jan - 31 mars

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		07.00 Medel 45	F 10.00 Senior	F 10.00 Senior	10.00 Bas 45	F
15.30 Medel		10.00 Senior	F 10.00 Senior	F 11.45 Bas	11.00 Puls	
16.45 Bas	F 16.30 Medel	16.45 Puls	16.30 Start	Gratis 16.15 Puls	15.00 Spin "roulette"	16.15 Bas
18.00 Puls	17.45 Bas	F 17.45 Medel	17.45 Medel	17.15 Medel		17.15 Intensiv
18.15 SkivstångSpin 85	18.45 Medel 70	18.45 Medel	18.45 Medel 70			18.30 Puls
20.00 Medel	20.00 Medel	19.30 SkivstångSpin 85	20.00 Intensiv		Alla pass bokningsbara	F = Friskiskortet gäller

Cirkelgym

11 jan - 31 mars

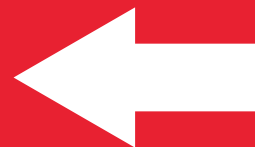
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00 Cirkelgym senior	F	12.00 Cirkelgym senior	F			
17.30 Cirkelgym	18.45 Cirkelgym	17.00 Cirkelgym	17.30 Cirkelgym			17.00 Cirkelgym
19.30 Cirkelgym			19.00 Cirkelgym			

Alla pass bokningsbara F = Friskiskortet gäller

Bekämpa • dopning

Om dopning

Medlem vägrade dopingkontroll



► En av personerna som var kallad till dopingtest av Riksidrottsförbundets kontrollanter vägrade att, vid en dopingkontroll på Friskis&Svettis Örebro, lämna dopingprov.

Att vägra lämna prov är en allvarlig förseelse som av Riksidrottsförbundet likställs med att dopa sig.

– Vi har sedan flera år beställt och genomfört dopingkontroller årligen, säger Helena Tranquist, verksamhetschef, det här är första gången någon medlem ifrågasätts. Vi har en absolut nolltolerans mot dopning och det får inte förekomma i vår verksamhet.

Som ideell idrottsförening är Friskis&Svettis medlem i Riksidrottsförbundet (RF) och har förmånen att ta del av deras dopingkontroller, både beställda som föreningen själv betalar, och oanmälda.

De som tränar hos Friskis&Svettis och använder otillåtna medel kommer att avstängas och uteslutas som medlem i föreningen. I väntan på Riksidrottsförbundets formella beslut avstängs den aktuella medlemmen från all träning hos Friskis&Svettis.

Friskis&Svettis Örebro har under flera år jobbat med antidopingarbete och just nu är föreningen tillsammans med Örebro Läns Idrottsförbund inne i en intensiv fas med information till funktionärer och ska även göra en sk "Vaccinering" mot dopning av föreningen via RF.

– Det är alltid tråkigt när sånt här händer, men det sänder samtidigt tydliga signaler till våra medlemmar och till vår omvärld att vi arbetar aktivt med frågan och att vi inte accepterar att otillåtna medel används i vår verksamhet, konstaterar Helena Tranquist.

Generalsekreteraren för Friskis&Svettis, Anna Iwarsson, säger i en kommentar att

– Friskis&Svettis Örebro är välkända för sin höga kvalitet. Det är självklart att de också tar ansvar för en dopingfri förening.

Dum, dummare, dopad

Den som dopar sig skadar inte bara sig själv utan hela idrotten

www.rf.se

Framtid

Antidopingarbetet i Friskis&Svettis

Den 23 november genomfördes en av våra rutinmässiga dopingtester på F&S Kvarnen. Testerna har under flera år varit ett led i vårt antidopingarbete. Ytterligare åtgärder är planerade och har redan påbörjats. Under våren kommer föreningen att intensifiera arbetet och bland annat genomföra en "vaccinering" mot dopning. Antidopingarbetet sker i samverkan med Friskis&Svettis Riks och Riksidrottsförbundet (RF) och innebär:

- Föreningens styrelse gör ett "kunskapstest" i samverkan med RF och formulerar en antidopingpolicy.
- Formell antidopingansvarig utses i föreningen.
- F&S Funktionärer utbildas och in-formeras om dopning.
- F&S medlemmar får information om vårt arbete.
- Omvärlden informeras via hemsidan
- Vi fortsätter att genomföra oannonserade dopingtester.



Friskispressen
Örebro

Redaktör: Helena Tranquist
Produktion: Mikael Hagström
Tryck: Sörmlands Grafiska
Quebecor AB

Utgivning: 6 nummer per år
Medarbetare: Helena Tranquist
Mikael Hagström
Cecilia Pierre Tallroth



Friskis&Svettis

Fredsgatan 25
703 62 Örebro
Tel: 019 - 18 26 00
E-post: info@orebro.friskissvettis.se

friskissvettis.se/orebro

Nyhet!