



Friskispressen

Järfälla

Allt är möjligt

Amirs resa till spinningssalen

Bolinders gym

– Kallhälls nya mötesplats

EFTERLYSNING

Gillar du träning, utmaningar och att träffa nya människor?

Då behöver vi dig!



FOTO: JAMNIS POLITIDIS

GILLAR UTMANINGAR. Amir innehar Friskispressens rekord i att stå i Plankan – 16 minuter och 33 sekunder. I år är utmaningen att cykla Vätternrundan på under 8 timmar.

Friskis&Svettis Järfällas egna sidor börjar här. ▶

Äntligen egna sidor

När jag skriver detta så har vi klarat av alla hjärtans dag. Ibland kan det bli för mycket av hjärtan och gull i gull men då menar jag geléhjärtan. Våra riktiga hjärtan som slår i kroppen är värda att vårda för att klara av livet i stort och smått.

Vi förknippar ju ofta känslor med hjärtat även om det egentligen handlar om hjärnan. På de flesta av våra träningspass så höjer vi pulsen och ger hjärtat en träningsomgång.

Kopplar vi på koordination så ska hjärnan sortera ut och komma ihåg men det finns andra känslor att hantera också: Sprudlande glädje för att det är så kul. Sammanbitet för att det är tungt. Flåsjobbigt för att det är mer kondition i passet än vad som finns i kroppen. Välbehövande både under och efter ett träningspass.

Det handlar om att lägga till en god vana och ska du träna upp dig så bör den goda vanan utövas minst tre gånger i veckan och då gärna med varierade träningsformer.

Så är vi äntligen tillbaka med Friskispressen i våra lokaler och ännu bättre så är vi igång med egna Järfällasidor i tidningen. Det känns fantastiskt kul och målsättningen är att egna sidor kommer att finnas i alla resterande nummer under året och tjäna som en av våra kommunikationskanaler. Lokala sidor är till för dig som vill veta lite mer om vad som händer F&S i Järfälla.

Jag hoppas att du uppskattar sidorna och att du framöver ger oss återkoppling och tips eller uppslag på sånt som du vill ha med. Det kan du göra genom att mejla till tore.a@friskisvettisjarfalla.se eller lägga en lapp i våra förslagslådor.

I november genomförde vi en medlemsenkät och resultatet av den enkäten kommer att redovisas inom kort. Ni som är våra medlemmar vill kommunicera med oss och därför är det mycket text att gå igenom och sammanställa på ett bra sätt.

Vi har haft ett fantastiskt år 2009 och vår ambition är att växa ännu mer för att kunna erbjuda mer träningstillfällen, bättre öppetider samt att utöka med nya träningsformer och träningsmaskiner.

Väl mött på träningsgolvet. ■



Lotta Greenwood, ordförande i IF Friskis&Svettis Järfälla



IF Friskis&Svettis Järfälla
Adress: Box 20, 177 21 Järfälla
Telefon: 08-580 367 60
E-post: info@friskisvettisjarfalla.se
Hemsida: friskisvettis.se/jarfalla

Redaktion: Åsa Otterbjörk, Tore Andersson, Mia Sommar
Ann-Britt Angermund, Bo Magnusson, Jannis Politidis/FOTO.
Grafisk form: Lotta Westberg



Namn: Amir Nazari

Ålder: 45.

Bor: Hässelby.

Yrke: Produktionsplanerare på ett kraftbolag.

Familj: Gift med Elham, 2 barn.

Tränar: Leder två spinningpass i veckan på Friskiskällan i Jakobsberg, måndagar 16.45 samt torsdagar 20.15.

Tränar även på gymmet och går på corepass. Cyklar utomhus året runt mellan bostaden och arbetet, cirka 2 mil/dag. Medlem i cykelklubben Fredrikshof IF.

Favoritmuskel:

Lärmuskeln.

Brinner för: Min familj och min cykelträning.

Året var 1981 och kriget hade brutit ut med mellan Iran och Irak. Amir Nazari bodde i staden Abadan i Iran, nära gränsen till Irak. Många invånare hade flytt men tillsammans med sin pappa som arbetade på ett oljeföretag, samt sin bror hade Amir valt att stanna kvar.

Amir var en äventyrslysten sjuttonåring som en dag tog cykeln för att handla – då smällde det! En granat slog ner nära cykeln och vänstra bäckenbenet, höftkulan och lårbenet sprängdes sönder.

Han fördes till sjukhuset där läkarna ville amputera benet. Amirs pappa protesterade och lyckades övertala läkarna att ändra sig. Amir fördes vidare i det riskfyllda området till ett sjukhus med mer resurser. Där blev det sammanlagt sju operationer med en tuff och lång rehabilitering. Amir blev stelopererad i höften – han kunde med en haltande gång gå framåt men inte röra höften i sidled. Han tappade mycket muskelmassa och benets utveckling stannade av.

År 1987 kom Amir till Sverige, han var då 22 år. Hans bror fanns redan här i Sverige.

Den åttonde operationen genomfördes och han fick en höftledsprotos.

Amir pluggade svenska och arbetade parallellt som hemspråklärare för lågstadiet barn för att sedan plugga vidare på tekniska högskolan i Lund. Efter sin utbildning flyttade han till Stockholm. I dag är han gift och bor med sina två små barn i Hässelby och arbetar på ett energibolag i Järfälla.

Amir blev medlem i Friskis&Svettis 2005.

– Jag valde Friskis&Svettis för den familjära atmosfären och för att jag känner en tillhörighet och blir accepterad för den jag är. Andra viktiga faktorer var närheten och att det fanns ett bra utbud på gym och gruppträning. Ledarna var inspirerade och entusiastiska. Sist men inte minst, det låga priset för ett träningskort.

Då hade han året innan fått rådet av sin sjukgymnast att satsa på cykel-

träning. Amir var först skeptisk och hade många invändningar. Att cykla var för honom ett transportmedel, han tyckte det kändes enformigt och monotont.

– Men det kom att bli mitt roligaste och största intresse, säger Amir som hittills genomfört fyra Vätternrundor. Den senaste på sluttiden 8.41. Hans mål är att cykla på under åtta timmar.

– Att jag fick en sån bra tid uppnåddes tack vare dynamiken i cykelklungan.

Amir berättar att av cirka 20 000 personer som cyklar Vätternrundan så är det cirka 500 personer som cyklar på under 9 timmar. Snitttiden ligger på 12.40.

– Framöver har jag ambitionen att delta för Sverige i Paralympics 2012, säger Amir.

Ingen omöjlighet eftersom han numera är spinningledare på Friskiskällan i Jakobsberg. Den 17 december 2009 diplomerades han och i vår leder han två pass i veckan.



Amirs bästa cykeltips

■ Bra skor. Det är viktigt att skosulan är hård för att undvika kramp i foten.

■ Se till att dricka mycket innan passet och att ladda med kolhydrater.

■ Ta med vattenflaska

■ Våga utmana dig själv

ALLT ÄR MÖJLIGT

På spinningcykeln känner han glädje och kraft. Trots benprotos och ständig värk i höften som sprängts sönder av granatsplitter. I dag leder han spinning och cyklar Vätternrundan. – Mitt handikapp har blivit min styrka, säger Amir Nazari från Iran.

– Spinning är en allsidig träning. Utöver benträning så tränar du magen och ryggen och det är en skonsam träningsform. Min utmaning som spinningledare är att vara närvarande med motionärerna för att inspirera och utmana dem att göra sitt bästa.

Amir hoppas att hans barn ska hitta samma glädje och samhörighet som han själv har funnit i idrotten. Därför går de tillsammans på Hoppis&Skuttis, F&S familjejympa.

Förutom de spinningpass Amir leder går han på corepass och tränar på gymmet. Som om inte det skulle räcka cyklar han dessutom till och från jobbet varje dag, året runt, två mil per dag.

– Jag är stolt över att ha vänt oddsen trots mitt handikapp, säger Amir, när han glad och svettig kliver av cykeln efter sitt spinningpass. ■

Text: Mia Sommar
Foto: Jannis Politidis

Spinning på F&S Järfälla

Start Enkelt att hänga med även för dig som är helt ovan vid spinning.

Bas Rejält för dig som vill träna på en skonsam och lågintensiv nivå.

Medel Passar dig som både vill och kan ligga på en högre pulsnivå under en längre tid.

Finns även som 45- och 75-minuterspass.

SkivstångSpin 90 min Skivstångens styrka för armar, axlar, skuldror, mage och rygg följs av konditionsträning med spinning.

Puls Med hjälp av pulsband och intensitetsmätare kan du följa din egen ansträngningsgrad.

Pulsintervall Olika typer av pulshöjande intervaller följt av lugnare partier av vila.

Bolinder – Kallhälls nya mötesplats

Det sjuder av aktivitet i F&S Järfällas nya anläggning i Kallhäll. Sedan starten i januari förra året har allt fler sökt sig hit för att gymma och jympa. Och tillströmningen bara ökar. Den gamla verkstadslokalen har fått ett nytt liv och har blivit en ny mötesplats i Kallhäll, året runt



Bolinder

- Bolinderlokalen invigdes 7 januari 2009
- Lokalyta: 1 100 kvm
- Takhöjd tillnock: 11 meter
- Antal besök 2009: Gymmet, 55 000, jympan, 19 500
- Musik i gymmet: lite lugnare på måndag och onsdag till kl 12 då de flesta motionärerna är äldre. Mera ös resten av öppettiderna.
- Adress: Gjutmästare Rosbergs väg 8, Kallhäll. Telefon: 08-583 504 73

Bolinderlokalen fyllde ett år i januari och blir allt populärare inte bara bland Kallhällsborna utan bland invånarna i övriga Järfälla och Kungsängen. Sedan starten har antalet besökare ökat stadigt framför allt på gymmet. Den stora jympalokalen rymmer 100 motionärer men än så länge har det inte blivit riktigt fullt där.

Från att ha inrymt Bolinders gjuteri sedan starten för drygt 100 år sedan och efter mitten på 50-talet diverse andra verksamheter har Friskisdelen av byggnaden fått en inre ansiktslyftning. De gamla gjuteriarbetarna skulle ha svårt att känna igen sig. Sot, rök och buller har ersatts av ljus, frisk luft och häftig musik. De ursprungliga pelarna och traversskenor finns kvar liksom de gamla fönstren och lokalen har verkligen rymd med sin takhöjd på 11 meter till översta nocken.

– **Vi är jättenöjda** med anläggningen, säger Camilla Gustafsson, träningskoordinator i F&S Järfälla. Men det finns alltid saker att förbättra och vi jobbar med det. Under det första halvåret utökar vi maskinparken och annan utrustning i gymmet och så smider vi planer på att också skaffa större golvyta i anslutning till den nuvarande.

Även lokalerna i Friskiskällan i Jakobsberg kommer att få en ansiktslyftning under året.

Spännvidden i ålder bland besökarna är stor som det brukar vara på en F&S-anläggning. Träningens upplägg och intensitet skiljer sig åt mellan de yngre och äldre men ändå verkar de flesta ha ungefär samma mål med sitt slit: att må bra, orka mer i vardagen, gilla sin kropp. ■

Text: Bosse Magnusson
Foto: Jannis Politidis



Aldin Jerjas tränar ett 4-splitprogram – olika muskelgrupper varje dag under fyra dagar.

Aldin Jerjas är 17 år, går i gymnasiet och har redan hunnit träna hårt i några år och är numera en flitig besökare i Bolindergymmet sedan det öppnade. Han kör ett 4-splitprogram måndag till torsdag med återhämtning fredag till söndag. – Då konditionstränar jag, joggar 5 till 10 km. Det är en suverän kombination, säger Aldin som verkar ha hittat ett perfekt träningsupplägg som ger resultat, inte bara i form av muskler utan också psykiskt. – Jag klarar stress mycket bättre nu, och det är lättare att plugga. Självförtroendet har också ökat. Och det är mitt mål med träningen. Det är så kul när det blir resultat.

Aldin funderar på att lägga in andra träningsformer också. Boxning kanske men framförallt spinning. Han tycker Bolinderlokalen är toppen men det är trångt ibland i friviktsrummet. ■

Namn: Aldin Jerjas
Ålder: 17 år
Tränar: Styrketräning i 4-splitprogram, joggar
Favoritmuskel: Bröst och mage
Favoritredskap i gymmet: Fria bänkplassen
Mål: Må bra fysiskt och psykiskt
Vill utveckla: Allt som leder till målet
Framtidsplaner: läsa medicin.



– Livet är bra skönt just nu, säger Ulla-Britt Barré Sjöstrand.

Ulla-Britt Barré Sjöstrand, 69 år, fullkomligt lyser av allt det som Friskis&Svettis står för: glädje, inspiration, lust. Hon gymmar, jympar, går på qi-gong och promenerar varje dag. – Jag har alltid hållit igång och motionerat på något sätt, åtminstone i 30 år eller så, joggat och jympat på Friskis&Svettis. Man blir så himla glad av det och man mår så bra! Ulla-Britt bor i Kallhäll så det var naturligt att komma till Bolinderanläggningen när den öppnade förra året. – Först tyckte jag lokalen var så stor så man nästan försvann i den. Och så gillade jag inte att behöva gå genom det tråkiga gymmet för att komma till jympasalen. Det såg så vansinnigt trist ut hålla på med dom mystiska maskinerna. Men väl inne på jympan försvann den känslan direkt för jag blir så glad av musiken och rörelsen.

Vad var det då som gjorde att du började gymma också? – Min man har satt upp en stång mellan dörrkarmarna i ett rum för att vi skulle kunna göra armhävningar. När jag försökte mig på det upptäckte jag till min förskräckelse att

jag inte orkade. Det var då jag insåg att det var hög tid att gå på styrketräning. Några jympakompisar peppade mig också så jag bokade en grundinstruktion i januari. Efter grundinstruktionen började Ulla-Britt gå två gånger i veckan på gymmet, något som hon inte ångrar. Hon kände sig starkare redan efter några veckor och att styrketräna ger henne ett extra plus i tillvaron med alla nya träningskompisar och den avspända, positiva stämningen i gymmet. – Här behöver jag bara tävla med mig själv och bryr mig inte om att jämföra mig med andra. Det är så skönt att ha hittat ett sätt till att göra tillvaron lustfylld. Jag har inget annat mål med all motion än att jag ska orka mer i vardagen. Och på köpet känner jag mig gladare, det är lättare att ta itu med problem. Livet är bra skönt just nu.

Finns det något som kan bli bättre? – Större omklädningsrum. Nu kommer folk och kränger av sig ytterkläderna i gymmet alldeles bredvid roddapparaterna och det känns inte så trevligt. ■

Namn: Ulla-Britt Barré Sjöstrand
Tränar: Jympa, bas eller senior två gånger i veckan (för rörligheten). Styrketräning två gånger i veckan (balans, andning, kroppsmedvetande)
Favoritmuskel: Rygg och mage
Favoritredskap: Roddmaskinen
Mål: Bli starkare, gladare och bibehålla rörligheten. Gilla min kropp.
Överraskning: Att det gick så fort att tack vare motionen vända vardagstrist till glädje och mycket mera ork!

När finns det gott om plats på gymmet? Se besöksbarometern på vår hemsida.



EFTERLYSNING
Vi behöver dig!

SOM FUNKTIONÄR blir du rik på härliga möten.

Vill du utvecklas och få använda dina resurser till något positivt? Har du kraft och tid att engagera dig i ett ideellt uppdrag? Har du förutsättningar att inspirera och leda? Ta då chansen att utvecklas inom träning och hälsa! Att vara funktionär i Friskis&Svettis innebär att bidra till människors välbefinnande, hälsa, lust och glädje. Det innebär också att skaffa en nytt, starkt fritidsengagemang, att möta nya utmaningar och

möjligheter, att träffa nya människor och få ett helt nytt och stort nätverk. Som funktionär i Friskis&Svettis Järfälla blir du en av ca 160 funktionärer och får en egen plattform i Järfällas största idrottsförening. Snart startar rekryteringen av ledare och instruktörer till höstens utbildningar. Vill du veta mer? Fyll i en intresseanmälan i någon av våra receptioner så kallar vi dig till en informationsträff under vecka 17-18.

Du missar väl inte

Vårgrän?

Vecka 15 kör vi specialpass, överraskningar och tävlingar. Håll ögonen öppna!

Vill du göra en tidning?



Vår nystartade redaktion för F&S Järfällas egna sidor i Friskispresen, som just producerat vårt första nummer, behöver förstärkas. Vi söker nu en eller två personer som har arbetat med layout-programmet InDesign, och som vill delta i den fortsatta resan mot allt bättre egna sidor. Om du är intresserad, kontakta Tore Andersson, tore.a@friskissvettisjarfalla.se

Gym öppet i Bolinder

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08.00–13.00 ▲ 16.00–21.00	09.00–21.00	08.00–13.00 ▲ 16.00–21.00	09.00–21.00	09.00–18.30	09.00–15.00	10.00–12.00 15.00–18.00

Jympa och gruppträning i Bolinder

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.30 Ki-jympa ● Luisa	11.45 Aerobics 45 min Patricia	09.30 Senior Elsy	17.30 Core Camilla	09.30 Bas ● ☺ Lia	09.30 Senior Elisabet A/Elsy	10.30 Bas ☺ Birgitta
18.30 Rygg Ylva	18.00 Ki box 75 min Pål	17.30 Hoppis&Skuttis Linda	18.30 Bas ☺ Ingrid		10.30 Medel Annika	15.30 Cirkelfys Kristina
19.30 Medel Pernilla	19.30 Bas ☺ Birgitta	18.30 Medel Kennet	19.30 Medel Tina			16.30 Danspass ● Sofia
		19.30 Aerobics Jenny J				

Gym öppet i Friskiskällan

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.00–21.30	08.00–21.30 ▲	09.00–21.30	08.00–21.30 ▲	09.00–18.30	08.30–11.30 14.30–16.00	09.00–12.00 14.30–18.30

Jympa och gruppträning i Friskiskällan = Stora Hallen = Lilla Hallen

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.45 Medel 45 min Mai	10.00 Start Susanne	11.45 Medel 45 min rullande	17.30 Skivstång Mari	10.00 Start Camilla	09.00 Rygg Ylva/Marie/Helena	09.30 Senior Elisabet A
16.30 Bas ● ☺ Ingrid	17.00 Bas ☺ Karin	17.00 Medel Jenny F	17.45 Rygg Rose-Marie	11.45 Medel 45 min Camilla	10.00 Medel 75 min Barbro	10.00 Hoppis&Skuttis Elsa
17.30 Medel Annika	17.45 Step Jenny J	18.00 Ki-jympa Sodi	18.45 Medel 75 min Camilla	17.00 Danspass Anna	15.00 Medel ● Mai	11.00 Medel Tina/Arja
17.45 Skivstång kondition 75 min, Pia	18.00 Medel Anna	18.30 Bas ☺ Malin	19.30 Bas ☺ Karin/Marie			15.00 Ki box 1 ● 75 min Micke
18.30 Medel Jenny F	18.45 Skivstång Anette	19.00 Medel Arja	20.00 Medel Mona/rullande	▲ Morgonklubb 07.00–08.00 Medlemmar i Morgonklubben kan träna på morgonen före 08.00. Tag kontakt med Friskis&Svettis kansli. Mejla info@friskissvettisjarfalla.se för att få mer information om Morgonklubben. ● Passet utgår i schemat från och med vecka 18 ●● Passet utgår i schemat från och med vecka 13 ☺ Barn 10-11 år med medlemskort får gå på dessa pass i vuxens sällskap		15.30 Bas ● ☺ Lotta/Malin
19.00 Bas ☺ Lotta A	19.00 Bas ☺ Marie	19.30 Ki box 2 75 min Claes				17.00 Enkel Sodi
19.30 Danspass Sofia	20.00 Ki balans Ylva	20.00 Cirkelfys Jens				17.30 Medel Mona
20.00 Core Helena	20.00 Medel 75 min Micke					
20.30 Medel ● Claes						

Spinning i Friskiskällan

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
16.45 Medel Amir	17.30 Puls Anette	07.00 Medel 45 min ● Nerissa/Cilla	17.30 Puls Nerissa	17.00 Medel Katarina	09.45 Bas Marika	09.45 Start ● Victoria
17.00 SkivstångSpin 90 min Susanne	18.30 Medel Cilla	17.00 Medel Rainer	18.30 Bas Lisa		10.00 SkivstångSpin 90 min Sepideh	10.45 Medel 75 min Nerissa
18.30 Bas Guisella	19.30 Bas Emma	18.00 Bas Stefan	18.45 SkivstångSpin 90 min Sepideh		15.00 Puls/intervall Niclas	15.00 Bas Stefan/Christer
19.30 Puls Björn	20.30 Medel Rainer	19.00 Medel Jenny Jo	20.15 Medel Amir			16.00 Puls ●● Björn
20.30 Bas Christer		20.00 Puls 75 min Thomas				17.00 Medel Cilla

Stavgång

Måndag 18.30	Start från Friskiskällan	Stavgång Cross Ulla, Eva
Onsdag 19.00 ★	Start från Bolinder-lokalen	Stavgång Bas + Medel Elsy, Eva, Ulla

★ Jämna veckor: Stavgång. Udda veckor: "Udda" stavgång, det vill säga varvat med styrkeövningar eller intervallträning/fartlek

Barnpassning
Barnpassning erbjuds till barn 0-2 år i Friskiskällan måndagar och onsdagar 11.15–13.15. Kostnad 10 kronor per barn och gång. Max 15 barn, först till kvarn gäller.

JYMPA OCH GRUPPTRÄNING

START – En lågintensiv jympa med ett tempo som passar dig som är träningsovan eller vill träna på en lugnare nivå.

BAS – Rejält, lättillgängligt och härligt utan hopp. Alla Baspas är öppna också för barn 10-11 år med medlemskap i vuxens sällskap.

MEDEL – Högt tempo, varierad belastning och en del hopp. Finns även som 45- och 75-minuters pass.

CORE – Ett suggestivt pass som utmanar din styrka, stabilitet, balans och rörlighet.

DANSPASS – Ett pass helt bestående av steg, moves och olika dansstilar. Showa loss!

KI BALANS – Sköna och avspända rörelser. Tränar balans, rörlighet, närvaro och andning.

KI-JYMPA – Inspirerat av österlandet. Kombination av medeljympa, karate, boxning och qi-gong.

KI BOX 1 OCH KI BOX 2 – Ett boxpass med handskar och mitsar där vi jobbar mycket två och två.

I Ki box 1 jobbar vi med grundtekniker för slag och sparkar. Inga förkunskaper krävs.

Ki box 2 är för dig som tränat Ki box ett tag och vill utmanas lite extra.

SKIVSTÅNG – Effektiv och utmanande styrketräning.

SKIVSTÅNG KONDITION – Ett skivstångspass med en avslutande konditionsdel.

CIRKELFYS – Pass med stationer för dig som gillar att ta i och träna enkelt, rakt och sportigt.

AEROBICS – Stegkombinationer med dansig känsla. Fokus på kondition, koordination och koreografi.

STEP – Ett aerobicspass med stegkombinationer i block på stepbräda.

HOPPIS&SKUTTIS – Mysig och kul rörelselek för barn mellan ca 3-6 år och en medföljande vuxen. Hoppis&Skuttis är en medlemsförmån, dvs vuxna medlemmar tar gratis med sig barn på passen.

SENIOR – Mjukt och behagligt men ändå med möjlighet att ta i rejält.

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

ENKEL – För dig med något slags psykiskt funktionshinder.

SPINNING

START – Enkelt att hänga med även för dig som är helt ovan vid spinning.

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

MEDEL – Passar dig som både vill och kan ligga på en högre puls nivå under en längre tid. Finns även som 45- och 75-minuterspass.

Medlemsskap 100 kronor/kalenderår krävs för att kunna lösa någon typ av aktivitetskort.

Aktivitetskort 1 månad	Ungdom 12-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Lilla jympakortet (gäller vardagar 7–16 samt efter 20 och lör, sön samt helgdagar).	150 kronor	250 kronor	200 kronor
Stora jympakortet	200 kronor	350 kronor	300 kronor
Spinkort	200 kronor	350 kronor	300 kronor
Gym (åldersgräns 16 år, född 1994 eller tidigare)	250 kronor	450 kronor	350 kronor
Allträning (gäller Jympa, Spin och Gym)	300 kronor	500 kronor	400 kronor
Ungdom Jympa/Spin (för dig född 1995-1998)	275 kronor		
Aktivitetskort 6 månader	Ungdom 12-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Lilla jympakortet (gäller vardagar 7–16 samt efter 20 och lör, sön samt helgdagar).	425 kronor	850 kronor	650 kronor
Stora jympakortet	550 kronor	1 050 kronor	850 kronor
Spinkort	550 kronor	1 050 kronor	850 kronor
Gym (åldersgräns 16 år, född 1994 eller tidigare)	650 kronor	1 250 kronor	1 000 kronor
Allträning (gäller Jympa, Spin och Gym)	1 000 kronor	2 000 kronor	1 600 kronor
Ungdom Jympa/Spin (för dig född 1995-1998)	850 kronor		
Aktivitetskort 12 månader	Ungdom 12-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Lilla jympakortet (gäller vardagar 7–16 samt efter 20 och lör, sön samt helgdagar).	700 kronor	1 400 kronor	1 120 kronor
Stora jympakortet	850 kronor	1 700 kronor	1 350 kronor
Spinkort	850 kronor	1 700 kronor	1 350 kronor
Gym (åldersgräns 16 år, född 1994 eller tidigare)	950 kronor	1 900 kronor	1 500 kronor
Allträning (gäller Jympa, Spin och Gym)	1 300 kronor	2 600 kronor	2 100 kronor
Ungdom Jympa/Spin (för dig född 1995-1998)	1 200 kronor		
Säsongskort (1/1-30/6 eller 1/7-31/12)	Ungdom 12-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Enkeljympa	200 kronor	200 kronor	200 kronor
Övriga kort	Ungdom 12-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Klippkort 10 ggr (giltiga 12 mån från inköpsdatum)	400 kronor	500 kronor	400 kronor
FYSS-kort (giltiga 3 mån från inköpsdatum. Uppvisande av recept på fysisk aktivitet, FaR, krävs).	500 kronor	500 kronor	500 kronor
Tvåföreningskort (Allträning 12 mån som gäller både hos F&S Järfälla och F&S Stockholm).	3 900 kronor	3 900 kronor	3 900 kronor

Engångsbiljet medlem	50 kronor
Engångsbiljet ej medlem	90 kronor

Åldersgränser
– 12 år (född 1998 eller tidigare) för Jympa, Spin och Stavgång (gäller ej Hoppis&Skuttis, Skivstång, Skivstång kondition och SkivstångSpin).
– 16 år (född 1994 eller tidigare) för Gym, Cirkelfys, Skivstång, Skivstång kondition och SkivstångSpin.

SKIVSTÅNGSPIN 90 MIN – Skivstångens styrka för armar, axlar, skuldror, mage och rygg följs av konditionsträning med spinning.

PULS – Med hjälp av pulsband och intensitetsmätare kan du följa din egen ansträngningsgrad.

PULS/INTERVALL – Olika typer av pulshöjande intervaller följt av lugnare partier av vila.

STAVGÅNG

Att gå i grupp är energi och gemenskap. Gå med eller utan stavar.

BAS – Du är van att gå i promenadtempo (5-6 km, tempo 10-11,5 min/km)

CROSS – Stavgång kombineras med styrketräning i olika stationer.

MEDEL – Du vill träna över vardagslunken och få upp ditt flås (5-6 km, tempo 9-10 min/km)

GYMINSTRUKTIONER

GRUND – Vänder sig till dig som är ny i gymmet. Du får lära dig grundläggande principer om styrketräning.

FORTSÄTTNING – För dig som har viss vana av styrketräning.

AVANCERAD – För dig som vill gå vidare i din träning och är träningsvan.

FYSS – För dig som har fått ett recept på Fysisk aktivitet och köpt ett så kallat FYSS-kort.

INTRODUKTION – Innebär en rundvisning i gymmet och genomgång av grundläggande styrketräningsprinciper för en grupp av motionärer.

7.284 medlemmar.
Järfällas största och svettigaste idrottsförening!

Friskis&Svettis Järfälla är en ideell idrottsförening som erbjuder träning för alla åldrar.

Som medlem på Friskis&Svettis får du inte bara nya träningsvanor och bättre hälsa. Du får dessutom:

- Sveriges största träningstidning Medlemstidningen Friskispresen som utkommer sex gånger/år.
- Olycksfallsförsäkring som gäller alla träningstillfällen och för resa till och från träningen.
- Uveckla din träning med hjälp av våra duktiga ledare och instruktörer.
- 10 % rabatt på Gå&Löpkliniken.
- Du betalar bara 50 kronor för en engångsträning på annan F&S-förening i Sverige.
- Delta i vår uteträning.
- Delta med dina barn i Hoppis&Skuttis.



Friskis&Svettis Järfälla, Box 20, 177 21 Järfälla. Tel 08-580 367 60.

Friskiskällan: Järfällavägen 106. Bolinderlokalen: Gjutmästare Rosbergsväg 8.

FOLKETS RÖST

Varför är DU här i dag?



Katrin Walter, 34 år, är föräldra-ledig med Linus 4 månader.
– Jag vill träna, komma ut och ha roligt. I dag är det barnpassning vilket betyder att jag kan lämna Linus till barnpassningstanterna så både han och jag har en härlig stund. Han får träffa andra barn och jag får träna på gymmet i lugn och ro.



Camilla Pettersson, 23 år, saknar step/kondition och vill gärna ha tillbaka det passet.
– För att det är ett skivstångspass och det tycker jag är roligt, tufft och bra för musklerna. Jag brukar även gå på medeljympa.



Denny Johansson, 62 år, tränar 2–3 gånger i veckan.
– För att få kvaliteten på min ålderdom. I dag blir det spinnpuls. Jag tycker att alla ledare är bra utbildade och att Friskis&Svettis är jättebra!



Lotta Ståhl, 42 år, är på Friskis 4–5 dagar i veckan
– I dag är jag på gymmet för att träna upp min axel som hoppar ur led. Annars brukar jag gå på bland annat ki-box, skivstång och med min son Francis, 3 år, på Hoppis&Skuttis.



Christina Wahlberg, 59 år, går på startpassen tisdagar och fredagar.
– För att min vardag ska bli bättre. Jag har artros, benskörhet, immun-brist-sjukdom och astma. Har upptäckt att jag får en smidighet i kroppen när jag går på gympa. Jag känner mig alltid glad när jag går från Friskis&Svettis.

Du som är medlem: **BJUD MED EN KOMPIS** och kom och träna hos oss tillsammans.

Namn:

Adress:

E-post:

Personnummer:

Gäller 1 pass/person och tillsammans med en medlem i F&S Järfälla. Erbjudandet gäller till sista maj 2010.

Jag vill testa:

Jympa

Spinning

Gym

Träna ute

(Gäller i mån av plats)

