



Friskispressen

# Borås



**GYMANSVARIG.** Patrik Åslund är gymansvarig på Friskis&Svettis i Borås och är nöjd med utbyggnaden av gymmet som blev klar inför starten 2010.

# Nytt större gym!

-nu är ombyggnaden klar

**MISSA INTE!!**  
För dig under  
20 år - träna för  
en 20:a på  
påsklovet!  
gäller i mån av plats fram  
till 16.00 perioden 5-9/4 ■

## Spinningnyheter!

håll utkik efter temapass i vår samt Spin start för dig som är ovan.

Blev Indoor walking någon succé? Se vad motionärerna säger på sidan 8.



## Vårterminen är i full gång!

**Utbyggnaden** känns som om den kom precis i rätt tid. Nu har vi skåp till alla i omklädningsrummen och vilka kan skryta med att ha ett 1000 kvm luftigt och stort gym? Vi försöker göra plats för er som valt att träna hos oss.

Vi har haft en riktigt härlig terminsstart med många som vill komma igång eller fortsätta med sin träning.

Det är viktigt att du tar dig tid till dig själv och din hälsa, att fortsätta med din goda vana. Har du inte tränat tidigare, prova på hur det känns i kroppen efter att du tränat ett tag. Du kommer säkert att få en positiv upplevelse genom att orka mer i din vardag. Låt din kropp hållas frisk och stark.

Du kanske inte alltid väljer att lägga din träning här hos oss i Friskishuset. Lika bra är en skidtur eller en härlig långpromenad i det otroligt vackra vinterlandskapet, som vi har haft i år. Det viktigaste är att du rör på dig och mår bra.

### Indoor walking

Att få vara med och starta en ny träningsform har varit fantastiskt roligt. Det har slagit väldigt väl ut, och det är en riktigt bra och skonsam konditionsträning. Vi har utbildat sju ledare och startat med elva pass i veckan och det kommer säkert att bli fler efter hand. Vi jobbar på det!

### Testa något nytt

Det kanske är dags att utmana dig själv med att testa någon ny träningsform? Vi försöker göra det så enkelt som möjligt för er som valt att träna hos oss att kunna variera träningen. Varför inte gå på ett pass som du aldrig har gjort tidigare? Vem vet det kanske kan bli en ny upplevelse?



Vi ses i Friskishuset!  
Lev gott!

**Karin Danehammar**  
Verksamhetschef i Friskis&Svettis Borås  
karin.friskissvettis@telia.com

FOTO: GÖSTA ELMQUIST



### IF Friskis&Svettis Borås

Adress: Åsboholmsgatan 12, 504 51 Borås.  
Telefon: 033-10 08 75  
E-post: reception.friskissvettis@telia.com  
Hemsida: www.friskissvettis.se/boras

Text & foto: Jeanette Linusson

Grafisk form & illustration: Jeanette Linusson



**STOR YTAN.**Första gymplanen har gott om träningsutrymme för fria vikter, funktionell träning och mycket mer (stora bilder)

## Sedan starten 2004 har Friskis&Svettis gym i Borås ökat från 185 till 1000 m<sup>2</sup>.

Att Friskis&Svettis gym kan erbjuda något för alla är lätt att förstå när man tar trappan upp till plan ett. Här breder maskinerna ut sig tillsammans med bollar, mattor och skivstänger. Vill man inrikta sig på mer konditionsträning finns ytterligare ett plan med löpband, roddmaskiner, cyklar och cirkelmaskiner.

– Enligt den medlemsundersökning vi genomförde förra året var större gym en av de saker våra medlemmar önskade sig, berättar **Patrik Åslund** som är gymansvarig hos F&S i Borås. Speciellt ytan för fria vikter och funktionell träning var något som efterfrågades.

### Funktionell träning

Funktionell träning innebär att du tränar i naturliga rörelser och bygger upp en funktionell styrka som du kan utnyttja i vardagen. Syftet är att öva upp balans, styrka och flexibilitet. Är man nyfiken kan man boka en instruktör som lägger

upp ett träningsprogram.

– När du köper ett träningskort hos oss ingår det fri grundinstruktion med någon av våra utbildade gyminstruktörer, förklarar Patrik. När du sedan har tränat i cirka sex till åtta veckor erbjuder vi en fortsättningsinstruktion då vi fördjupar oss i mer specifik träning för varje individ.

### Fria vikter

Ytan för fria vikter har utökats för att ge plats åt fler motionärer.

– Vi köpte in en del nya maskiner inför sommaren 2009 som en del i planeringen för utbyggnaden av gymmet, berättar Patrik som tycker att gymmet nu har blivit stort och luftigt.

– Fler och fler väljer att träna med fria vikter samt att utnyttja möjligheten att träna funktionellt så vi är mycket nöjda med resultatet av utbyggnaden och att vi kan ta emot ännu fler medlemmar, menar Patrik.

– Vår verksamhet har blivit större på dagtid och det är något vi är mycket glada

# 1 000 m<sup>2</sup> styrka i två plan

den). Gymplan två har motionspark och cirkelgym (infällda bilden).

för, säger Patrik. Många väljer att träna på morgonen men även lunchträningen ökar. Största andelen medlemmar tränar dock på kvällen mellan 16.00 och 19.00 så den tiden ska man undvika om man vill ha mer utrymme när man tränar, menar Patrik.

## Cirkelgym

En annan träningsform som har blivit populär är Cirkelgymträning. Här finns specifika maskiner för just cirkelträning. Du kan även här stöta på lite funktionell träning.

Träningen består av stationer där du tränar i 45 sekunder och därefter går du direkt över till nästa station. Passet består av 18-20 stationer och du tränar två till tre varv beroende på vilket pass du är på. Passet leds av en instruktör som

peppar och stöttar i takt med musiken som hjälper till att hålla motivation och humör uppe.

– Cirkelträning passar alla och det är det som gör det så roligt med denna träningsform och du får chansen att ta ut det där lilla extra, menar Patrik som leder cirkelträning tre till fyra gånger i veckan.

Cirkelträningen finns anpassad för senior, ungdommar samt för alla •



**CIRKELTRÄNING.** Även Cirkelgymmet har flyttat och blivit större. 18-20 stationer á 45 sekunder på varje under ledning av instruktör.



**KONDITIONSPARK.** På plan två i gymmet hittar du alla konditionsmaskiner såsom löpband, crosstrainer och sumit.



**FUNKTIONELL TRÄNING.** Ökad styrka, balans och stabilitet med pilatesbollar, bosuboll, skivstång eller medicinboll.



# Som värd är du värdefull

**RECEPTION, INFORMATION ELLER JYMPA.** Det finns olika typer av värdar inom Friskis&Svettis.

**Att vara värd på Friskis&Svettis handlar om att ha kul, bjuda på sig själv och vara intresserad av andra människor.**

Inom Friskis&Svettis Borås finns det tre olika värdroller: receptions-, informations- och jympavärdar. När motionärer kommer till träningsanläggningen är det oftast värden som är den första de möter.

– Vi brukar säga att värden är bland de viktigaste personerna hos oss, berättar **Karin Danehammar** som är verksamhetschef på F&S i Borås. Motionären ska känna sig välkommen och bli sedd, menar hon. Det är därför som vi lägger stor vikt vid att värden tycker det är kul att möta människor och är utåtriktad.

## Receptionsvärd

Som receptionsvärd hos F&S Borås skall du kunna sälja träningskort samt lotsa motionären till rätt sorts träning. Du ska vara lyhörd för motionärens behov då de ibland inte själva vet vad de vill ha.

Alla receptionsvärdar får utbildning i kassa- och datasystem i lugn och ro, då du som receptionsvärd är kassaansvarig samt gör kassaavslut innan du går av ditt pass. Du serverar också motionärer med saker som att boka och avboka pass eller sälja fika och annat som finns i receptionen.

## Informationsvärd

Informationsvärden börjar sitt pass med att gå runt i lokalerna och ser till att omklädningsrum, toaletter och uppehållsrum ser bra ut. I övrigt är uppgifterna att svara i telefon, boka och avboka pass, försäljning samt att hjälpa motionärerna vid behov. Skulle brandlarmet gå så är informationsvärden brandansvarig.

## Jympavärd

De gruppträningspass som har redskap har också

en jympavärd. De börjar också sin tur med att göra en runda i lokalerna. De jympavärdar som är med på stationsjympa hjälper dessutom till att leda motionärerna under stationerna.

För att bli värd genomgår du en rekrytering efter att själv har anmält ditt intresse för att bli värd. Du ska ha varit motionär i minst ett år för att du ska ha känslan för och veta att du trivs hos F&S. Det är självklart det viktigaste för att du ska vilja engagera dig i föreningen.

## Rekryteringen

Själva rekryteringen går till så att du träffar verksamhetschefen (VC) och värdansvarig (VA) i ett rekryteringsmöte (informationsmöte). Under mötet får du reda på vad F&S står för, värderingar, historik, utbudet samt glädjen i att arbeta tillsammans.

Det är viktigt att du som värd har samma värderingar som F&S och att hjärtat klappar på rätt sätt. VA berättar hur det ideella uppdraget ser ut och hur det skiljer sig från värdskap till värdskap. Efter rekryteringsmötet får alla som vill en ansökan där du kan läsa dig till mycket av informationen. Du skriver ner hur du är som person och varför du vill bli värd hos F&S, därefter skickar du din ansökan till VC.

När ansökningarna kommit in så träffar VC och VA de sökande för en personlig intervju. De berättar ännu mer om värderingar och hur livet ser ut för de sökande så att det finns tid för ett engagemang och att det stämmer överens med behovet i föreningen. Blir du uttagen får du den utbildning som behövs samt en fadder som ska se till att du kommer in i föreningen på bästa möjliga sätt.

Tycker du att detta låter intressant så håll utkik på hemsidan eller i lokalerna efter nästa rekryteringsmöte i vår.

# Spinningvåren 2010

**Tema spin!** Under våren kommer spinninggänget att överraska med en del happeningpass. Onsdagen 31/3 kör Malin ett **HÄXPASS** - så på med häxhatten och häng med till Blåkulla, kl. 17.15. Missa heller inte **SCHLAGERMARATHON** med Malin och Ulle som går av stapeln söndagen 30/5 med start kl. 17.15. Här varvas gamla som nya schlagerhits!



**FAKTA:**  
**VAD:** Häxspinn Bas  
**NÄR:** Onsdag 31/3 17.15

**VAD:** Schlagermarathon Bas  
**NÄR:** Söndag 30/5 17.15

## Spin start

Under våren har spinninggruppen lagt in ett antal pass med Spin start är för den som är ovan spinningmotionär.

Det är ett tillfälle att komma igång på ett kul och trivsamt sätt. Här kan du tryggt börja från grunden med rolig, enkel och skonsam konditionsträning. Passen leds av Helena Sundbaum.

**FAKTA:**  
**VAD:** Spin start  
**FÖR VEM:** För den som är ovan eller otränad  
**NÄR:**  
torsdag 25/3 kl 18.15  
tisdag 30/3 kl 16.15  
onsdag 7/4 kl 17.15  
måndag 12/4 kl 19.15  
måndag 19/4 kl 19.15



## TRÄNINGSVÄSKA

Klassisk retrokänsla på ny Friskisväska. Tillverkad i extra arbetat konstläder vilket ger en lyxig och mjuk känsla. Storlek; 48x21x29cm. Finns hos F&S Borås i maj. Pris: 175:-



FOTO: PROMO



# Gymmare på hjul

STARK MAN. Daniel Brorsson är gyminstruktör på Friskis&Svettis och till vardags jobbar han som projektledare inom handikappidrotten.

**Daniel Brorsson är stark. Så stark att han kommit tvåa i Världens starkaste man - för funktionshindrade. Nu har han lagt tävlingsambitionerna på hyllan, dock ej träningen.**

Daniel Brorsson föddes med ryggmärgsbråck vilket innebar att han hade problem att gå. Men när han var 14 år fick han sin första rullstol vilket gjorde att han tog sig fram mycket snabbare.

– Helt plötsligt kunde jag hänga på kompisar i samma tempo och jag började spela basket, berättar Daniel. Jag spelade med GBGK i Göteborg i cirka nio år. Under tiden styrketränade jag för att bli bättre som basketspelare, fortsätter han.

Det visade sig att Daniel var väldigt lätttränad och han byggde snabbt på sig muskler. 1994 slutade Daniel att spela basket för att helt gå in för att träna styrketräning. Han hamnade i klubben Borås Atleklubb och 1995 var han med i sitt första SM.

– Jag ställde upp i bänkpress för funktionshindrade och vann, minns Daniel. Sedan vann jag sju SM. Jag blev uttagen i landslaget och tävlade i både NM, EM och inofficiella VM.

### Världens näst starkaste man

2003 blev Daniel tvåa i Världens starkaste man med funktionshinder. Efter alla framgångar vill

Daniel ha mer, han satsade på att komma med till OS 2004, men så fick han problem med axlarna och han fick lägga tävlingslivet på hyllan.

Friskis&Svettis kontaktade Daniel då de ville starta upp en ny träningsform som heter Öppna Dörrar, dvs. jympa för funktionshindrade.

– Eftersom jag precis hade slutat tävla så nappade jag direkt, minns Daniel. Nu har vi kört Öppna dörrar sedan 2004 och vi är ett gott gäng varje vecka, men det kan gärna bli fler, säger Daniel som uppmanar fler med funktionshinder att testa något nytt.

### Projektledare

Sedan tre år tillbaka är det något som Daniel jobbar med på heltid, det vill säga uppmanra till rörelse och träning. Daniel driver idrottsprojektet **Häng på** som ska rekrytera ungdomar, vuxna samt ledare till att starta upp nya sporter inom handikappidrotten.

– Jag har kontakt med utövare, skolor, gruppbostäder och rehab samt alla idrottsföreningar i Borås, berättar Daniel. Just nu är det basketen som tar mest tid, jag drog igång ett lag för cirka tre år sedan och nu börjar vi bli riktigt bra. Min funktion är spelande tränare och det var mitt första projekt jag drog igång. Förhoppningen är att vi ska kunna spela i en liga framöver och matcha min gamla klubb från Göteborg, säger han och ler.

Daniel säger att han nu längtar till Teneriffa dit han

ska åka i början på mars.

– Jag ska dit och dyka, berättar han. Jag tog mitt certifikat förra året och det är min nya utmaning och hobby. Jag har alltid älskat vatten och att simma så det här passar mig som handen i handsken. Drömmycket finns i Egypten. Får se om jag kan spara ihop till det till nästa år säger han.



FOTO: BORÅSATLETKLUBB

NORDISK MÄSTARE.2003 vann Daniel Brorsson Nordiska Mästerskapen i bänkpress. .

### HÄR HITTAR DU DANIEL:

**VAR:** På gymmet, som instruktör.

**Som jympaledare på Öppna Dörrar.**

**NÄR:** Onsdagar - Öppna dörrar 17.00-18.00  
Gymmet 18.15-20.00

# Utbud

Allt det här kan du träna i år. Vad väljer du?



## Gruppträning-jympa

- alla pass från 13 år och uppåt

**Bas.** Rejält utan hopp. Passar dig som vill ha en skonsam jympa, som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden. Träningen är lagom tuff och enkel för att passa de flesta.

**Puls/bas.** Ett baspass med tonvikt på konditionsträning. Vi arbetar med längre konditionsavsnitt än under vanlig basjympa.

**Medel.** Högre tempo och en del hopp. Passar dig som är van att röra på dig och vill ha lite mer krävande styrke- och konditionsövningar. Effektivt och varierat.

**Styrka/medel.** Ett medelpass med inriktning på styrka.

**Puls/medel.** Ett medelpass med tonvikt på konditionsträning. Vi arbetar med ett längre konditionsavsnitt än under vanlig medeljympa.

**Intensiv.** Sveltig och tuff genomkörare – mycket effektiv om du har bra kondition och starka muskler. Välj Intensiv om du klarar hög belastning under lång tid.

**Ki-jympa.** En spännande och annorlunda jympa på medelnivå inspirerad av österländska träningsformer som qigong och kampsportstekniker.

**Core.** Styrka och stabilitet för bålen. För dig som är träningsvan. Funktionell träning med rygg, mage och bälstabilitet i fokus. Ett instruktivt pass där du tränar effektivt och säkert, men också utmanar dig själv i styrka, stabilitet, balans och rörlighet. Funktionellt helt enkelt!

**Dans.** Fritt, kul, dansigt och mycket uttryck. Låt dig inspireras fullt ut av musik, steg och dansstilar. Inga avancerade koreografier, bara härliga, hänga på och släpa loss. Steg och rörelser är enkla, men med mycket känsla, attityd och karaktär. Det är lekfullt, fritt och inga krav på exakthet. Gillar du att showa så gillar du garanterat danspasset!

**Dans afro.** Kraftfullt och energigivande, den perfekta blandningen mellan träning och dans! Fötter som stampar, armar som sveper och rumpor som svänger till trumrytm. Syftet är ett danspass utan komplicerad koreografi som upplevs kraftfull och frigörande med stora rörelser och låg tyngdpunkt. Då man dansar barfota får även fötterna bra träning.

**Aerobics 1.** Häftiga stegkombinationer. "Ös och flyt med stegkombinationer".

**Aerobics 2.** Fortsättning på Aerobics 1.

**Ki-box 1.** Ett lite tuffare medelpass med mycket kraft och fokus. Vi jobbar i par och använder handskar och mittsar (handkuddar) i olika tekniker/kombinationer. Inga förkunskaper krävs. 90 min.

**Station.** Ett 75 min medelpass med ett mittenparti med styrkestationer. Längre och tuffare. Passar dig som vill öka uthålligheten.

**Step.** "Stegkombinationer på bräda".

**Skivstång.** Ett pass med inriktning på styrka. Med hjälp av skivstång tränar du i grupp, du väljer själv belastning. Tag med extra handduk.

**Skivstång kondition.** Här kombineras ett traditionellt skivstångspass med en konditionsträning i intervallform där vi tränar snabbhet, spänst och explosivitet och tar brädor till hjälp för att stegra pulsen. Enkelt utan krångliga rörelser och kombinationer. Sportigt och fartfyllt! 90 min långt.

**X-pass.** Se info på hemsidan/ledare.

**Bräda.** Effektivt och roligt med hjälp av en step-up bräda. Rejäl kondition och smarta och effektiva övningar för styrka och rörlighet.

**Mamma.** Jympa för dig som vill komma igång efter graviditeten.

**Familje.** Jympa tillsammans med barnen. Lämplig ålder ca 3-6 år.

**Senior.** Lugnare tempo och musik. Effektiv och skön träning

för hela kroppen med extra mycket rörlighet. Utan hopp.

**Ryggjympa.** Skonsam träning för dig som behöver ta extra hänsyn till ryggen. Du bygger upp styrka, stabilitet och rörlighet med säkra övningar. Utan hopp. Jympan är framtagen av sjukgymnaster och leds av specialutbildade ledare.

**Öppna dörrar.** Öppna dörrar är ett fartfyllt och inspirerande jympapass, speciellt anpassat för dig med funktionshinder. Jympan bygger på lust och rörelseglädje. Här är man med för att njuta av träning till medryckande musik och för att uppleva rytm, energi och gemenskap. En jympa som "öppnar dörrar", inte minst mentala.

**Cirkel Fys** är ett fartfyllt och sveltigt träningspass för hela kroppen. Vi lägger stor vikt vid att bana in rörelserna rätt. Därefter tar vi i och belastar. Under peppande ledning tränar du i olika stationer, med eller utan redskap. Passet ligger på medelnivå och är uppbyggt av 9-10 stationer som körs i tre varv.

**Yoga 1.** Ett lugnt, meditativt och skönt pass för dig som vill stanna upp, känna inåt, reflektera. Övningarna är utvalda så att de ska vara enkla och säkra att utföra. Du tränar rörlighet, styrka och balans. Ökar din närvaro, ditt medvetande och inre ro.

**Yoga 2.** Ett fysiskt mer utmanande och krävande pass, som bygger vidare från Yoga 1. Yoga 2 vänder sig till dig som är förtrogen med yogans grunder eller har tränat Yoga 1 en tid och söker en mer fysiskt utmanande yoga. Passet är 75 minuter.

## Gruppträning-spincykling

Konditionsträning på cykel för dig över 150 cm.

**Spin bas.** Spincykling i ett lugnt tempo där belastningen ligger på en skön och konditionsfrämjande nivå. Ett pass som passar de flesta.

**Spin medel.** Ett spincyklingpass för dig som är ganska vältränad och kan grunderna för spincykling.

**Medel intervall.** Ett pass där vi varvar arbete med vila. Vi börjar med längre intervaller och avslutar med kortare. Ett pass för dig som är väl bekant med grunderna för spincykling.

**Intensiv 75.** Ett längre pass som riktar sig till vana spinningmotionärer. Passet innehåller längre intervaller både avseende tempo, motstånd och tid jämfört med exempelvis bas- och medelspinning.

**Cirkel/Spin.** Vi börjar med ett cirkelpass med fokus på styrka för hela kroppen. Därefter förflyttar vi oss till spinningssalen och avslutar med ett rejält konditionspass. Passet är totalt 90 minuter långt. För dig som är träningsvan.

**Senior.** Spinning för dig som är lite äldre. Vi konditionstränar i ett behagligt tempo till skön musik. Passet är dagtid.

**Core/Spin.** Passet startar med funktionell bälstyrka fokuserat på mage, rygg och balans. Därefter förflyttar vi oss till spinningssalen och avslutar med sveltig konditionsträning. Passet är totalt 90 minuter långt. För dig som är träningsvan.

**Skivstång/Spin.** Vi börjar med skivstångsdelen och förflyttar oss sedan till spinningssalen där vi avslutar med sveltig spinning. Passet är totalt 90 minuter långt. Här får du rejäl träning både vad det gäller kondition och styrka! För dig som är träningsvan.

## Indoor walking (för dig med allkort)

Träningen ger kondition, men den erbjuder också utmaningar i bälstabilitet, hållning, balans och styrka för ben/höft och armar/skuldror. Konditionsträning som alla klarar av. Och allt till ösig musik med en ledare som peppar och pushar dig.

**Bas.** Här får du rejäl och effektiv konditionsträning. En nivå som passar de flesta och framför allt dig som precis börjat träna.

**Medel.** Här är tempot högre och vi jobbar med mer belastning. Du får en rejäl genomkörare! Passar dig som redan är i gång med träningen.

## Cirkelgym (för dig med gym- eller allkort)

Vi tränar i grupp med gymmaskiner tillsammans med instruktör. Instruktören ser till att du får kul och effektiv träning genom bra teknik och peppar så att du tar ut det där "illa extra".

**Cirkel/Spin.** Vi börjar med ett cirkelpass med fokus på styrka för hela kroppen. Därefter förflyttar vi oss till spinningssalen och avslutar med ett rejält konditionspass. Passet är totalt 90 minuter långt. För dig som är träningsvan.

**Cirkel Ung.** Cirkel ung är till för dig mellan 13-16 år. Vikter och musiken är anpassad för målgruppen, en instruktör är med och instruerar och peppar så att träningen blir skonsam och rolig.

**Cirkel Senior.** Cirkel för dig som är lite äldre. Ett träningspass i grupp ihop med en instruktör som ser till att du får kul och effektiv träning genom bra teknik. Musiken är lite anpassad för målgruppen. Passet är dagtid. (1 mån av plats till för alla.)

## Gym

Till vår fräscha gymlokal kan du komma när det passar dig. Gymmet stängs 15 minuter innan ordinarie tid.

Vi har en kollektion av styrke- och konditionsmaskiner som står till ditt förfogande.

När du börjar hos oss har du möjlighet att få ett personligt träningsprogram av någon av våra gyminstruktörer\*. Du får också en obligatorisk genomgång av en gyminstruktör om vilka regler och normer som gäller på vårt gym.

\* Uteblir du från din inbokade gyminstruktion får du betala 100 kr för att ditt kort skall gälla igen.

## Ung i gymmet 13-16 år

**Nyhet för hösten!** Ung i gymmet innebär att du som fyller minst 13 år under året (född -96 eller tidigare) kan styrketräna tillsammans med förälder/målsman (eller annan enligt Friskis godkänd vuxen) enligt ett anpassat program. Du och din förälder måste först godkänna ett kontrakt och genomgå en instruktion som ingår i gymkortet. Båda skall ha giltigt aktivitetskort.

## Ute

**I utegruppen får du uppleva rörelseglädje utomhus!**

Vi har jogging och friluftsvksamhet. Jogging är i kortare pass om ca en timma. Vi håller till på KRANSMOSSEN. Se nedanstående program.

**Friluftgruppen** träffas under längre pass och jobbar lågintensivt. Under våren anordnar vi ett flertal vandringar, som sträcker sig över 2-3 timmar. Träning bl.a. inför Linnemarschen.

Under året planerar vi också att ha en längre aktivitet med övernattnings. Håll utkik på hemsidan!

## Tisdagar kl. 18.00 Kransmossen

12/1 - 15/6

Jogging medel  
Start/Kom-i-gång  
Powerwalk/stavgång  
Jogging bas  
Crosstraining

6/4 - 4/5

11/5 - 15/6

## Kortförsäljning

Kortförsäljning sker under våra normala öppettider. Vi tar emot kontant betalning samt betalkort i receptionen.

Du kan även betala via postgiro.

Alla 12 månaderskort kan delbetalas månadsvis via autogiro. En autogiroavgift på 25 kr/månad tillkommer.

Medlemsavgift på 100 kr betalas per kalenderår och för samtliga år (max 2år) som ditt kort gäller.

## Jympa Stora salen

| Tid         | Måndag       | Tisdag                    | Onsdag       | Torsdag                  | Fredag                   | Lördag | Söndag       |
|-------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------------------|--------------------------|--------|--------------|
| 10.00-11.00 |              | Senior                    |              | Senior                   |                          | Familj |              |
| 11.00-12.00 |              |                           | Bas          |                          |                          | Medel  |              |
| 12.00-13.00 |              |                           |              |                          |                          |        | Medel**      |
| 13.00-14.00 |              |                           |              |                          |                          |        |              |
| 14.00-15.00 |              |                           |              |                          |                          |        |              |
| 15.00-16.00 |              |                           |              |                          | Medel                    |        | Dans afro    |
| 16.00-17.00 | Medel        |                           | Puls/medel   |                          | Puls/bas                 |        | Styrka/medel |
| 17.00-18.00 | Styrka/medel | Medel                     | Öppna dörrar | Station 75 (börja 16.45) | X-pass 75 (slutar 18.15) |        | X-pass bas** |
| 18.00-19.00 | Puls/medel   | Bas                       | Bas*         | Medel                    |                          |        | Medel**      |
| 19.00-20.00 | Medel        | Station 75 (slutar 20.15) | Styrka/medel | Bas                      |                          |        | Cirkelfys    |
| 20.00-21.00 | Intensiv     |                           | Medel        | Ki                       |                          |        |              |

\* Barn mellan 7-12år följer med utan extra kostnad i vuxet sällskap. Gratis för ungdomar mellan 13-20år.  
\*\* Gratis för ungdomar mellan 13-20år. \* Bas eller Puls/bas.

## Lugna salen

| Tid         | Måndag  | Tisdag | Onsdag                    | Torsdag               | Fredag | Lördag | Söndag               |
|-------------|---------|--------|---------------------------|-----------------------|--------|--------|----------------------|
| 08.00-09.00 |         |        | Yoga 1*                   | Yoga 1* (07.30-08.30) |        |        |                      |
| 17.00-18.00 |         |        |                           |                       |        |        |                      |
| 18.30-19.30 | Core*   |        | Spin/Core* (slutar 20.00) |                       |        |        | Yoga 1* (jämn vecka) |
| 19.30-20.30 |         |        | Yoga 1*                   |                       |        |        |                      |
| 20.00-21.15 | Yoga 2* |        |                           |                       |        |        |                      |

\* Bokningsbara pass.

## Spincykling

| Tid         | Måndag | Tisdag                                 | Onsdag                               | Torsdag                                   | Fredag                     | Lördag | Söndag                                    |
|-------------|--------|--|--------------------------------------|---|----------------------------|--------|---|
| 10.15-11.15 |        |  | Senior (börjar 10.00)                |   |                            | Medel  |   |
| 11.15-12.15 |        |  |                                      |   |                            | Bas    |   |
| 12.00-12.45 | Medel  |  |                                      |   | Medel                      |        |   |
| 15.00-16.15 |        |  |                                      |   |                            |        | Intensiv 75                               |
| 16.15-17.15 |        | Bas                                    |                                      |   | Bas                        |        | Kombipass 90 Skivstång/Spin (15.30-17.00) |
| 17.15-18.15 | Medel  | Kombipass 90 Cirkel/Spin (16.30-18.00) | Bas                                  | Medel                                     | Intensiv 75 (slutar 18.30) |        | Bas                                       |
| 18.15-19.15 | Medel  | Medel Intervall                        | Medel                                | Bas                                       |                            |        | Medel                                     |
| 19.15-20.15 | Bas    | Medel                                  | Kombipass 90 Core/Spin (18.30-20.00) | Kombipass 90 Skivstång/Spin (16.30-20.00) |                            |        |   |

OBS! Pass kan läggas till eller tas bort på schemat under terminens gång, beroende på efterfrågan. Alla pass är bokningsbara.

## Lilla salen

| Tid         | Måndag     | Tisdag                                 | Onsdag               | Torsdag                                      | Fredag     | Lördag     | Söndag                                      |
|-------------|------------|--|----------------------|--|------------|------------|---|
| 10.00-11.00 |            |  |                      |  |            | Step*      |   |
| 11.00-12.00 |            | Mamma                                  |                      |  |            | Skivstång* |   |
| 12.00-12.45 |            | Medel                                  |                      | Medel  |            |            |   |
| 14.30-15.30 |            |  |                      |  |            |            | Aerobics 1*                                 |
| 15.30-16.30 |            |  |                      |  |            |            | Kombipass 90 Skivstång/Spin* (slutar 17.00) |
| 16.30-17.30 | Bas        | Ki (16.15-17.15)                       | Dans afro*           |  | Skivstång* |            | Bräda*                                      |
| 17.30-18.30 | Bräda*     | Skivstång Kondition 75 (startar 17.15) | Aerobics 1*          | Step*  | Dans       |            | Ki  |
| 18.30-19.30 | Rygg       | Aerobics 2*                            | Bräda*               | Kombipass 90* Skivstång/Spin* (slutar 20.00) |            |            |   |
| 19.30-20.30 | Skivstång* | Ki-box 90* (slutar 21.00)              | Skivstång Kondition* | Ki-box 90* (slutar 21.00)                    |            |            |   |

\* Bokningsbara pass.

Sandared Onsdag 19.30-20.30 Medel mix

## Indoor walking

| Tid         | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag   |
|-------------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|----------|
| 12.00-13.00 |        | Medel  | Bas    |         |        |        |          |
| 16.00-17.00 |        |        |        |         | Bas    |        |          |
| 17.00-18.00 | Medel  |        |        | Medel   |        |        |          |
| 18.00-19.00 | Medel  | Bas    | Medel  | Medel   |        |        | Rullande |
| 19.00-20.00 |        | Medel  |        |         |        |        |          |

## Cirkelgym

| Tid         | Måndag        | Tisdag | Onsdag                                   | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag           |
|-------------|---------------|--------|--|---------|--------|--------|------------------|
| 09.45-10.00 | Intro         |        |  |         |        |        |                  |
| 10.00-11.00 | Cirkel Senior |        |  |         |        |        |                  |
| 11.45-12.00 | Intro         |        |  |         |        |        |                  |
| 12.00-13.00 | Cirkel        |        | Intro                                    |         |        |        |                  |
| 15.45-16.00 |               |        | Intro                                    |         |        |        |                  |
| 16.00-17.00 |               |        | Cirkel Ung                               | Intro   |        |        |                  |
| 16.45-17.00 |               |        | Kombipass 90 Cirkel/Spin, (börjar 16.30) |         |        |        |                  |
| 17.00-18.00 |               |        | Cirkel                                   |         | Intro  |        | Cirkel 75 3 varv |
| 17.15-17.30 | Intro         |        |  |         |        |        |                  |
| 17.30-18.30 | Cirkel        |        |  |         |        |        |                  |
| 17.45-18.00 |               |        |  | Intro   |        |        |                  |
| 18.00-19.00 |               |        | Cirkel                                   | Cirkel  |        |        |                  |
| 18.45-19.00 | Intro         |        |  |         |        |        |                  |
| 19.00-20.00 | Cirkel        |        |  |         |        |        |                  |

## Gym

Vårt om- & tillbyggda gym är riktigt fräscht. Vi har 1000 kvm gymyta där du kan komma när det passar dig. Gymmet stänger 15 minuter innan ordinarie tid.

Öppettider för gymmet:  
Måndag-torsdag 07.00-12.15  
Fredag 10.00-18.45  
Lördag 09.30-12.45  
Söndag 11.00-20.45

## Aktivitetskort våren 2010

|   | Terminskort                     | 6 mån   | 12 mån                          | Autogiro                      |
|---|---------------------------------|---------|---------------------------------|-------------------------------|
| <b>Aktivitetskort</b>   | 1/1-30/6                        |         |                                 |                               |
| Gruppträning <sup>1</sup>   | 1100 kr                         |         | 1800 kr                         | 180 kr                        |
| Gym <sup>2</sup>  | 1350 kr<br>1000 kr <sup>3</sup> | 1750 kr | 2200 kr<br>1600 kr <sup>3</sup> | 210 kr<br>160 kr <sup>3</sup> |
| Allkort <sup>1,2</sup>  | 1750 kr                         |         | 2900 kr                         | 270 kr                        |
| <b>Aktivitetskort Studerande</b> (från 13 år och uppåt så länge du är studerande) |                                 |         |                                 |                               |
| Gruppträning <sup>1</sup>   | 850 kr                          |         | 1300 kr                         | 140 kr                        |
| Gym <sup>2</sup>  | 1100 kr<br>800 kr <sup>3</sup>  | 1500 kr | 1800 kr<br>1300 kr <sup>3</sup> | 180 kr<br>140 kr <sup>3</sup> |
| Cirkel Ung (13-16år)  | 300 kr                          |         |                                 |                               |
| Allkort <sup>1,2</sup>  | 1250 kr                         |         | 2100 kr                         | 200 kr                        |
| <b>Aktivitetskort Senior</b> (heltids pensionär)                                  |                                 |         |                                 |                               |
| Gruppträning <sup>1</sup>   | 950 kr                          |         | 1700 kr                         | 170 kr                        |
| Gym <sup>2</sup>  | 1150 kr<br>850 kr <sup>3</sup>  | 1650 kr | 1900 kr<br>1400 kr <sup>3</sup> | 190 kr<br>150 kr <sup>3</sup> |
| Allkort <sup>1,2</sup>  | 1250 kr                         |         | 2100 kr                         | 200 kr                        |
| Seniorkortet <sup>5</sup>   | 550 kr                          |         | 950 kr                          |                               |
| <b>Specialkort</b>  |                                 |         |                                 |                               |
| Sandaredskortet <sup>4</sup>  | 400 kr                          |         |                                 |                               |
| Öppna Dörrar  | 400 kr                          |         |                                 |                               |
| Familjeympa ett kort/barn - medlemsavgiften ingår                                 | 100 kr                          |         |                                 |                               |
| Ryggjympa   | 400 kr                          |         |                                 |                               |
| Prova-på-kort 3ggr <sup>6</sup>   | 200 kr                          |         |                                 |                               |
| Allkort 10 klipp - gäller 1 år <sup>1,2</sup>                                     | 550 kr                          |         |                                 |                               |
| Allkort 20 klipp - gäller 1 år <sup>1,2</sup>                                     | 950 kr                          |         |                                 |                               |
| Sommarkort allkort - gäller 1 juni-31 augusti                                     | 500 kr                          |         |                                 |                               |

| Enkelbiljetter            | Medlem* |
|---------------------------|---------|
| Gruppträning <sup>1</sup> | 50 kr   |
| Gym <sup>2</sup>          | 50 kr   |
| <b>Övrigt</b>             |         |
| Medlemskort               | 100 kr  |

## Schemaförklaringar

\* = Avser dig som har annat giltigt träningskort eller medlem i annan F&S-förening.

- = Tillgång till Jympa, spincykling, dans, ki-box, step, skivstång, etc. Spincykling för dig över 150 cm.
- = Aldersgräns 16 år för gym, dock från 13 år i vuxet sällskap. Se våra regler för Ung i gymmet.
- = Gäller för inpassering fram till 14.30, vardagar och hela lördagen. Ej söndagar.
- = Ett alternativ för dig som endast jympar i Sandared.
- = Gäller tillgång till Jympa Senior, Cirkel Senior, Spinning Senior - inga andra pass.
- = Gäller för alla aktiviteter. 200 kr dras av vid köp av aktivitetskort (dock ej specialkort) inom 3 månader.

Förlorat medlemskort ersätts till en kostnad av 50 kr.

## Terminsstart

Vårterminen startar den 11 januari. Ordinarie termin håller på tom 31 maj, därefter sommarschema. Terminskortet gäller tom 30 juni.

## Autogiro

Alla 12 mån aktivitetskort kan delbetalas månadsvis via autogiro. Medtag kontonummer vid registrering av autogiro. Första månaden betalas kontant eller med kort vid tecknandet. En autogiroavgift på 25 kr/månad tillkommer.

# INDOOR WALKING

11 januari 2010 startade Indoor walking (IW) hos F&S Borås. Blev det den succé som förväntades?

Vi tog pulsen på några motionärer som testat träningsformen.

1. Har du tränat IW tidigare och hur många gånger?
2. Varför IW?
3. Vad tränar du annars?



## Ida Bidelöv

1. Jag har tränat IW flera gånger tidigare.
2. För att jag får ut mer av träningen än av att gå på gymmet, det ger bra kondition och det är roligt!
3. Aerobics, step och gymmet.



## Pernilla Berglund

1. Jag har bara testat en gång tidigare.
2. Får se nu efter detta passet om jag tycker det är lika roligt som första gången. Det är ganska fullbokat så det är svårt att få plats.
3. Annars går jag på spinning och cirkelgym.



## Håkan Hederen

1. Jag har tränat IW fyra till fem gånger tidigare.
2. Första gången testade jag för att Jens som är ledare tyckte jag skulle prova, och nu har jag fastnat för att det är kul.
3. Det blir mest spinning annars.

# MISSA INTE!!

För dig under  
20 år - träna  
för en 20:a på  
påsklovet!

gäller i mån av plats fram  
till 16.00 perioden 5-9/4

## Glöm inte att äta frukost?

Nu säljer vi dagsfärska mackor varje vardag. Från 15 kronor. Finns att köpa i receptionen.



## öppet varje dag

|                  |               |
|------------------|---------------|
| MÅNDAG – TORSDAG | 07.00 - 21.30 |
| FREDAG           | 10.00 - 19.00 |
| LÖRDAG           | 09.30 - 13.00 |
| SÖNDAG           | 11.00 - 21.00 |



Friskis&Sveltis Borås, Åsboholmsgatan 12, Borås. Tel 033-10 08 75.  
All information om träningen hittar du på [www.friskissveltis.se/boras](http://www.friskissveltis.se/boras)



BORÅS

## Nästa nummer ute 25 maj 2010!

Mer träning och aktiviteter hittar du på hemsidan.

# www.friskissveltis.se/boras