



Friskispressen
Örebro

Snackis
i gästboken

Månadens

För Seniorer
Välfyllt träningspaket

Grattis Örebro
Ny träningssoas på G

Avslöjade!

De är bla-bla-personerna sid 4

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





Tipsa oss och vinn en snygg väska!

Nu vaknar lusten

► Vi går mot ljusare tider! Det vilar något riktigt hoppfullt över det uttrycket. Det sänder associationer till vår och sommar, semester, bättre ekonomi, tillfrisknande...

Ja, helt enkelt en jobbig period närmar sig sitt slut. Friskis&Svettis går mot ljusare tider. I det här numret kan du läsa om att vi i höst öppnar vår andra lokal i Örebro. Det betyder troligen slut på trängsel, bokningsbekymmer och cykelkaos och öppnar dörren till lustfylld träning för fler.

Men det vilar en paradox kring trängsel tycker jag. För vem vill sitta på en tom restaurang, gå på bio i en tom salong eller träna ensam på ett pass. Erkänn att man hellre trängs, men inte för mycket. Så balansen är hårfin. Men vi hoppas vi skall hitta den nu och uppnå den där sköna, lustfyllda känslan av lagom. Lustfyllt är det i alla fall att få vara med och skapa en lokal lika trivsamt som Kvarnen, som inbjuder till rolig träning, både sån som du känner igen men även nya träningsformer är på väg in. Lokalen ska ge utrymme för möten, inte bara för att träna tillsammans utan också snacka, mingla och kanske flirta.

På tal om möten... Jag läste nyligen en artikel om beröringens betydelse. Det är tydligen inte så tokigt att komma varandra lite nära ibland. Vår hud kryllar av nerver som vaknar till liv när vi blir kramade, klapade och berörda. Nerverna för information tillbaka till hjärnan som enligt forskarna skapar lyckokänslor. Är det någon som är förvånad?

Till sist - Vad har du lust att läsa om på Örebro's egna sidor i Friskispressen. Är du nyfiken att veta mer om något? Maila i så fall till mig. Vi lottar ut en snygg Friskis&Svettis väska bland de inkomna förslagen.

Helena Tranquist
Verksamhetschef
helena@orebro.friskissvettis.se



Våga göra snedsteg

Malin testar

► Malin hade inte stora förväntningar på sig själv när hon skulle testa Step styrka och Aerobic styrka. Hon såg framför sig extremt invecklade stegsekvenser i galet högt tempo. En skräck om man inte är en fena på koordination.

Och hur var det? Högt tempo: Ja. Invecklade stegsekvenser: Ja, men inte värre än man klarar av det med lite envishet och repetition.

– Jag var skraj att testa framför allt Aerobics Styrka. Jag kan ha tillräckliga problem med stegen på jympan ibland, säger Malin som mest håller till i gymmet.

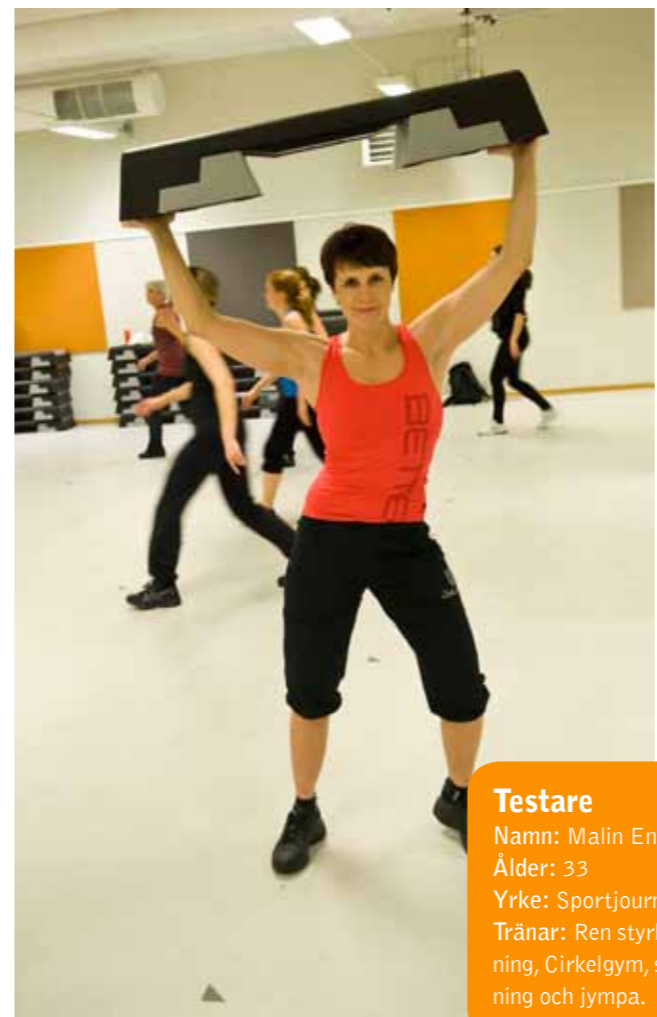
Step styrka

På ett Step-pass kör du stegkombinationer med danskänsla på en step up-bräda. Lägg till styrkeövningar så har du Step styrka.

– Det var svettigt och kul. Jag slutade räkna felsteg efter ett tag för det tog bara energi. Känslan när jag klarade en hel runda av en koreografi var skön. Jag tror jag log fänigt större delen av passet, säger Malin som tyckte att ljudet av stegen, musiken och ledarens instruktioner gjorde det lätt att fokusera.

– Ibland blev jag stående med ett stort frågetecken över huvudet, men så kom det något steg jag kände igen och då var jag igång igen.

STEP STYRKA. Det är något nästan meditativt, fast på ett svettigt sätt, att göra precis som alla andra och få det att fungera tycker Malin.



Testare
Namn: Malin Engström
Ålder: 33
Yrke: Sportjournalist
Tränar: Ren styrketräning, Cirkelgym, spinning och jympa.

Malins tips för nybörjaren

- Skippa armarna och koncentrera dig på stegen i första hand.
- Våga stå långt fram i salen så du ser ledaren.
- Titta och lyssna noga på ledaren. Stegen har olika namn och när du lärt dig dem blir det enklare.
- Lämna prestigen hemma och våga släppa loss till musiken. Ingen bryr sig om dina eventuella felsteg.

Aerobic styrka

Malins skräck – fullt ös med stegkombinationer och danskänsla. Men hon blev förvånad över sig själv.

– Jag kom på mig själv med att faktiskt våga smygkolla hur det såg ut i spegeln några gånger, säger Malin som tyckte att konditionsdelen i Aerobic styrka är lite enklare än i vanlig Aerobic. Något som borde tilltala de skeptiska.

– När man mest tränar i gymmet är det lätt att fastna i sin egen takt. Då är det kul att plötsligt hålla ett konstant högt tempo hela tiden – även i styrkeövningarna.

Både Step styrka och Aerobic styrka innehåller uppvärmning, kondition, rörlighet och styrka. Våga testa – vad gör det om några steg blir fel? Nästa gång blir det rätt. Eller nästa igen. ■

Text: Lotta Westberg
Foto: Greger Tallroth

Månadens Snackis i gästboken

Fråga

”Undrar vad ni andra gymmare gör med era lappar när ni kommit in på själva gymmet. Hur ofta kontrolleras det egentligen av F&S? Det är jobbigt att hålla reda på lappen man har med sig hela tiden”.
/gäst

Svar:

”Vi kommer fortsätta med gymvärdar (och öka på med flera denna termin). Dessa kommer fortsätta med kontroller och vi gör det för att undvika att folk smiter in i gymmet men framför allt för att gymvärdarna även har en funktion att finnas till hands uppe i gymmet och skapa trivsel och ha hand om underhåll. Ha den på dig eller i väskan...det spelar inte så stor roll bara du kan visa upp den om det blir kontroll”.
/André Höglund, gymansvarig

Snacka om träning, ställ frågor om verksamheten, kolla ledarnas lästlistor och mycket mer i gästboken på hemsidan:

friskissvettis.se/orebro

Tänk på att läsa reglerna först så vi får lika trevlig stämning i gästboken som på Kvarnen.



Kristina Gyllander, 22 år, lunchjympar ihop med kompis Jenny.
– När jag får äta efter träningen. Men leendet kommer även på stretchen eftersom det känns så skönt att ha använt hela kroppen. Jag pluggar till socionom och blir ofta stel i nacken.

Jenny Prahl, 24 år, jympar 2-3 ggr/veckan, ofta dagtid eftersom hon har skiftjobb som sjuksköterska.
– I slutspurt. När jag kan ta av alla krafter och bli rejält trött innan jag går hem. Vissa hopp framkallar leendet, men absolut inte armhävningar, de är värst.



Monica Gulec, 63 år, tränar bas- och medeljympa två gånger i veckan.
– Jag blir glad så fort jag kommer in i salen. Bra musik ger mig en extra kick när det behövs. Livet är glädje!

Lisbeth Zetterlöv, 67 år, har nysst blivit värd på F&S Örebro och bor nästan på Kvarnen. Tränat varierat och två till tre gånger i veckan.
– En ledare som skriker åt oss och pushar på gör mig glad. Bra musik och dansinspirerade rörelser får mig att le lite extra. Jag brukar säga att jag är en missbrukare av träning. Jag älskar det här!

När kommer leendet?

Jesper Olesen-Vickström, 18 år, gymmar för att se resultat.
– Efter uppvärmningen, då börjar det roliga. Jag satsar mycket på biceps och att bli starkare. I åttonde klass kunde jag lyfta 5 kilo, nu klarar jag nästan 20 kilo. Det är kul.



Sara Johansson, 34 år, och Sophie, 4 månader. Har precis börjat träna efter graviditeten och har smygstartat med Mammajympan.
– Det är jätteskönt att börja igen och roligt att träna tillsammans med Sophie. Snart ska jag gå igång med styrketräningen igen. Jag känner kanske inte en direkt glädje under själva gympasset men det är en glädje i det längre perspektivet. Och helt livsviktigt.



Ibrahim Abdurkader, 24 år, tränar fem gånger i veckan, tre i gymmet och två tillsammans med FK Örebro där han spelar ytter mittfältare.
– Efter träningen känner jag glädje och lättnad. Och stark. Leendet kommer också på fotbollsplanen när jag gör ett mål eller assisterar till ett.



Caroline Stjernhult, 22 år, har precis börjat styrketräna på Kvarnen.
– När jag kommer till gymmet och ser alla som tar i och kämpar. Min favorit är crossmaskinen där jag spurtar och tar ut mig rejält. Annars skrattar jag mycket ihop med mina vänner – det finns alltid något att fira!



Mufid Cenal, 28 år, kom från Bosnien redan för tio år sedan men började på F&S först vid årsskiftet.
– När jag har en lyckad träning och lyfter tills jag inte orkar mera. Men vikten är inte viktigast utan hälsan, att få vara frisk och så klart att man blir snyggare. Favoritparti är axlarna.





Bla-bla-träning

► Du känner igen dem från bussarna och biomörkret, bla-bla-personerna. De som gåtfullt ler och ser ut att ruva på en avgörande hemlighet. Nu är det dags att avslöja den.

En av de leende personerna är Lars-Åke, 68-årig trivselvärd på Friskis&Svettis Örebro. Han avslöjar hemligheten direkt:

– Huvudsaken är att du har kul! Det är då träningen blir av och håller i sig. När jag upptäckte jympan var det kört. Nu kan jag inte sluta, säger Lars-Åke som tränat hos Friskis&Svettis i 10 år. Första gången han stod på jympagolvet var det en nästan ögonblicklig positiv känsla. Kärlek vid första ögonkastet. Nu tränar han fyra gånger i veckan.

– Så fort jag kommer in i salen och ser leendet på ledaren hoppar det till i bröstet. När passet börjar och hela gruppen jobbar tillsammans får jag en kick. Min fru säger att jag ser ut som att jag håller på att dö när jag tränar men jag grinar inte illa, jag ler, säger Lars-Åke som inte ens känner att han är trött när han hittar in i den perfekta kombinationen av rörelse och musik.

” Killar är inte sämre på koordination

Han vet inte hur ett liv utan träning skulle se ut. Förmodligen väldigt stelt. Innan han började på jympan råkade Lars-Åke ofta ut för nackspärr. Det händer aldrig nu trots att han är 25 år äldre. Han tror mer på glädje än blodsmak. Det



finns ingen anledning att slita på kroppen, det gör mer skada än nytta anser han.

Lars-Åke hittar sin glädje framförallt på jympan men även i spinningssalen, på ett Spinpuls pass.

– Jag tycker det är kul när jag passerar olika trösklar och kan trampa på hur länge som helst. Det var en härlig utmaning när jag en gång kom upp till 99 procent av min maxpuls. Men då hade jag nog fuskat lite med inställningarna, tillägger Lars-Åke och ler.

Det borde vara mer män på jympan tycker Lars-Åke. Han unnar dem att må så bra som han själv gör men vet samtidigt att många är rädda för att göra fel.

– Killar är inte sämre på koordination, det sitter bara i huvudet. Ge jympan några chanser och var inte rädd för att göra bort dig, uppmanar Lars-Åke alla män.

Han har inga problem med att bjuda på sig själv. Han minns den gången han hade glömt sina träningskläder hemma. Han fick låna en randig kroppstrikä i

GLÄDJEKICK Lars-Åke skulle inte kunna leva utan jympan. När han inte är på Friskis&Svettis hämtar han sin glädje ute i skidspåret eller i sin trädgård. Hans specialitet är tomater.

regnbågens alla färger som var minst sagt iögonfallande.

– Jag ville verkligen inte missa passet, säger Lars-Åke och skrattar.

Han har blivit lite av en kändis efter ha varit med i kampanjen som rullat på bussarna och i biosalongerna. Lars-Åke hade devisen Bla-bla-kolesterol. Hur är det egentligen med kolesterolhalten?

– Jag vet faktiskt inte men eftersom jag mår så bra är nog även den bra. Jag har varit blodgivare i alla år och får automatiskt en hälsokontroll när jag lämnar varje kvartal, säger Lars-Åke som gett blod över 150 gånger vilket är något av ett rekord.

Friskis&Svettis är det bästa som hänt Lars-Åke. Både att träna där och att arbeta ideellt.

– Jag tror alla människor har en inneboende glädje och har man möjlighet ska man sprida den till andra.

Han hoppas att fler upptäcker nyttan med att röra på sig.

– Kom hit och förläng ditt liv. Och ha kul under tiden! ■

Text: Lotta Westberg
Foto: Greger Tallroth

Från bio/bussreklamen

Bla-bla-snygga muskler

Namn: Maria Edeskog
Ålder: 26
Tränar: Varierat och fyra gånger i veckan. Favoriten är Ki box som hon själv leder.

När kommer glädjekicken?
– När kombinationen av bra musik och en peppande ledare ger mig så mycket ork att jag kan köra på max. Känslan efteråt när jag sjunker ner i soffan iklädd mjukisbyxor är också ganska oslagbar.

Är träning alltid roligt?
– Nej, men för det mesta. Även om jag ibland kan känna mig lite seg och trött innan passet så är jag alltid fylld med energi när jag går därifrån.

Vilken är din snyggaste muskel egentligen?
– Ha ha, det är nog skrattmuskeln!



Bla-bla-viktminskning

Namn: Magnus Stensson
Ålder: 48
Tränar: Fyra gånger i veckan och prövar det mesta. Favoriter är Cirkelgym och löpning.

Är träning alltid roligt?
– Ja, jag är starkt träningsberoende. Får jag inte träna klättrar jag på väggarna.

Annat som gör dig glad?
– När jag ser på mina barn och varma sommardagar.

Hur är det med vikten egentligen?
– Den är okej. Jag trivs med min kropp.



Bla-bla-konditionstest

Namn: Maria Axelsson
Ålder: 20
Tränar: Jympan, gym och spinning tre till fyra gånger i veckan.

När kommer glädjekicken?
– När jag kör styrka på jympan. Den ger mig massor av energi.

Annat som gör dig glad?
– När jag sjunger och står på scen, det är helt obeskrivligt. Jag sjunger gärna gammal soul och Aretha Franklin är en av mina förebilder.

Hur är det med konditionen egentligen?
– Den är bra men mindre viktig. Huvudsaken är att jag har kul när jag tränar.



Välfyllt träningspaket för Seniorer

Efterlysning: Glada och nyfikna seniorer

Finnes: Härlig träning tillsammans med likasinnade

Seniorpassen ger viktig och kul träning anpassad till dig som är äldre. Du tränar allsidigt till inspirerande musik och bygger både styrka och kondition.

Friskis&Svettis Örebro har sex pass i veckan att välja emellan:

• Seniorjympa
tisdag 10.00 och fredag 10.00.

• Cirkelgym senior
måndag 10.00 och onsdag 12.00.

• Seniorspinning
onsdag 10.00 och torsdag 10.00.

Vad kostar det?

Friskiskortet är ett bra alternativ för dig som är senior. Det kostar 400 kronor för 20 gånger. Medlemsavgift på 100 kronor tillkommer.

Fin farmor



Gerd Henningson, 69 år, syns ofta på träningsgolven. Hon tränar varierat, precis som rekommenderas för att kroppen ska må bra.

– På måndagar kör jag cirkelgym, onsdagar är det basjympa och torsdagar seniorspinning. Ibland även bas/puls på söndagar. Det blir en bra kombination. Gerd var nyinflyttad till Örebro för fem år sedan och testade basjympan.

– En dag på stan hörde jag någon som ropade hej. Det var ledaren på passet som kände igen mig och hälsade. Det gjorde mig glad att bli igenkänd och sedan dess har jag fortsatt. Lena är naturligtvis min favoritledare, skattar Gerd.

Hon gillar träning och känslan av att vara del i en grupp som alla gör lika.

– Jympan gillar jag mest, gärna med lite dansanta steg. När musiken stämmer med rörelserna då ler jag extra mycket. Eller när barnbarnen tycker jag är en fin farmor. ■

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

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

För information om rabatter och kortköp se hemsidan 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 15.30 Skivstång kondition 70
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	F 17.00 Puls/bas
17.00 Bas	F 17.15 Skivstång	B 17.00 Bråda/medel	B 17.15 Bas	F 17.00 Intensiv		B 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		B 17.45 Skivstång
18.00 Medel	B 18.15 Dans	B 18.00 Medel	B 18.00 Step 1	B		B 18.00 Medel
18.15 SkivstångSpin 85	B 18.15 Core	B 18.00 Aerobics 1	B 18.15 Medel			B 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	B 19.15 Medel	B 19.00 Intensiv	B 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		B 19.30 SkivstångSpin 85				

Siffrorna efter passet anger passets totala längd i minuter. Då inget annat anges är passet 55 minuter. Rullande innebär varierande ledare. Mer information om bokningsreglerna och hur du bokar ett pass finns på vår hemsida, friskissvettis.se/orebro
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 Karlslund Crosstraining 90 start 13/4	18.00 Medel	I3			

Inställda pass Eyra: 1/4, 3/4, 4/4, 10/4, 11/4, 13/5. Vi reserverar oss för schemavändringar.
F = Friskiskortet gäller

Spinning

11 jan - 31 mars

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		07.00 Medel 45			10.00 Bas 45	F
15.30 Medel		10.00 Senior	F 10.00 Senior	F		
			11.45 Bas	F 11.45 Medel	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



Alla måste röra sig!

60 lärare och fritidspedagoger hoppade och skuttade och lärde sig övningar vid namn "Pigg", "Smidig" och "Stark".

Friskis&Svettis Örebro blev först ut i Sverige att hålla en kurs i nya rörelseprogrammet för skolbarn, Röris 5.

Friskis&Svettis har i många år utvecklat korta jympapass som eleverna kan köra i klassrummet utan att behöva byta om och duscha. Att ta en rörelsepaus till musik i skolarbetet har visat sig mycket lyckat, barnen har lättare för att koncentrera sig på skolarbetet efteråt. Fler och fler skolor ser nyttan med att införa Röris under skoltid och i dag kör man passet på nästan 100 orter både i Sverige och Norge.



Foto: Thomas Carlgren

Helena Englund är grundskolelärare i en fjärdeklassare i Fylsta skola i Kumla.

– Det var första gången jag var på Röris-kurs. Det är meningen att alla på skolan ska gå och nu var det min tur. Det var jättekul och det var en bra föreläsning.

Barnen tycker Röris är kul och det är alltid uppskattat med en liten paus.

Min favoritövning i Röris 5 är när vi är fotbolls-publik. Den är snabb och man blir pigg och glad av den.

Lotta Nordvall är van Röris-användare och jobbar som förskolelärare.

– Jag kör spontant Röris i klassen när jag ser att barnen behöver en paus. Man kan köra hela programmet eller bara några övningar beroende på hur det passar. Röris 5 känns modernare än de tidigare Röris-programmen. Min favorit är när man simmar fram- och baklänges. Det är skönt att få sträcka ut ordentligt. ■

Text: Lotta Westberg
Foto: Helena Tranquist



INSPIRERADE

Helena Englund och Lotta Nordvall från Fylsta skola i Kumla



Fakta Röris

- Sedan Röris startade 2003 har drygt 25 000 pedagoger utbildats och sett till att över en halv miljon barn i åldrarna 6–9 år kört Röris.
- Röris 5 är drygt 20 minuter och innehåller både fullt ös och vila. Tre kortare bonuspass ingår. "Morgon", "Eftermiddag" och "Avslappning".
- För de mindre barnen finns Mini-Röris som man kan köpa utan att vara utbildad och köra på dagis eller hemma. Finns i receptionen och kostar 189 kronor.

Vill du också bli Röris-inspiratör?

Välkommen på nästa kurs som är den 14 april kl 12.30-16.30. Mer info och anmälan på www.friskissvettis.se/orebro

All time high!

1 700 inpasseringar på en dag. Är det fullt på passet? Försök att hitta ett alternativ. Gå in på hemsidan och kolla Barometern så hittar du pass och tider när det är lugnare.

771 tränar i gymmet på en dag. Det funkar för att det är så stort.

32 020 besök i januari. 47 % av dem går på gymmet. Många svettiga medlemmar gör att vi har längre öppettider nu.

I dag har Friskis&Svettis Örebro **10 500** medlemmar, med nya lokalen är målet 14 000 inom några år.
(siffrorna är tagna från en dag i januari)

Friskis&Svettis Örebro
presenterar stolt

Ny anläggning på G

I höst blir det verklighet. En ny träningssoas som gör att ännu fler örebroare kan börja ett rörligare, roligare och friskare liv.

– Grymt bra och fantastiskt kul för alla träningsugna, säger Helena Tranquist, verksamhetschef på Friskis&Svettis Örebro som räknar med att föreningen kan öka till 14 000 medlemmar inom några år.

Den nya lokalen ligger på Hagmarksgatan på Öster. Det blir en komplett anläggning med gym, spinning, tre jympasalar och en ny sal där den nya träningsformen Indoor Walking kommer köras. Det blir stora ytor med plats för häng och mingel – även i gymmet. I omklädningsrummet kommer det finnas möjlighet att duscha lite mer avskilt.

– Vi hade en specificerad kravlista innan vi bestämde oss för denna lokal. Inga pelare! Gott om parkeringsplatser. Ett annat väderstreck, men inom tullarna. Och en riktigt stor jympasal som rymmer **130 personer**, säger Helena som konstaterar att medelpassen ofta blir fulla i Kvarnens största sal som tar 100 personer.

Nya schemaperioder

Från våren 2010 tänker F&S i nya banor när det gäller schemaperioderna. Schemat kommer att följa motionärernas träningsbehov.

Utifrån tillgänglig statistik ska schemat optimeras när det är som mest tryck på våra lokaler och sedan minskar antalet pass under de lugnare perioderna. Störst tryck är det under den mörka årstiden, det kulminerar i januari för att sen successivt minska när vårsolen börja lysa.

Vi har valt att göra ett mer fickvänligt format av schemat där enbart passen och öppettiderna finns med. Schema med ledarnamn finns på hemsidan under respektive lokal på startsidan. En kompletterande Träningsguide är framtagen. Den innehåller allt du behöver veta om träningen på Friskis&Svettis Örebro.

Året delas in i sex schemaperioder:

- **11 januari – 31 mars**
Högsäsong med maximerat schema
- **6 april - 30 maj.**
Mellansäsong med något reducerat schema
- **31 maj – 29 augusti.**
Lågsäsong med ett mer reducerat schema inne, kompletteras med skön utejympa
- **30 augusti – 17 oktober.**
Mellansäsong med något reducerat schema
- **18 oktober – 19 december.**
Högsäsong med maximerat schema. Här kommer lokal nr 2 att läggas till i schemat.
- **20 december – 9 januari.**
Mellansäsong med något reducerat schema.

Anläggningen kommer vara totalt 2 700 kvadratmeter och ligger i ett plan.

Det kommer tränas och svettas i Örebrokurirens gamla tryckeri och området, där det tidigare mest legat industrier, kommer få ett lyft i och med att Friskis&Svettis flyttar in i slutet av oktober.

Text: Lotta Westberg
Bild: Anders Erkman



PLANERING Bakom den här dörren kommer 100-tals motionärer att kunna svettas i oktober

Friskispressen Örebro

Redaktör: Helena Tranquist
Produktion: Mikael Hagström
Tryck: Stibo Graphic

Utgivning: 6 nummer per år

Medarbetare: Helena Tranquist
Mikael Hagström
Cecilia Pierre Tallroth
Malin Engström



Friskis&Svettis

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

friskissvettis.se/orebro