

Borlänge



EXTRA
SPINNINGPASS
ONSDAG 10.30 BAS
LÖRDAG 15.00
MIXPASS



NYHET

Tema i gymmet

Testa gränser och prova nytt

Våga gå vidare och förnya ditt program. Kettlebells, TRX-band och fria vikter är specialinstruktioner du kan välja mellan i vår. **SID 4**

Håll koll på pulsen

Cykla full fart i mål – ditt mål

Är du nyfiken på pulsträning men tycker det verkar krångligt? Testa Spin puls, du får en garanterat rolig upplevelse. **SID 2**

TRX-TRÄNING
Det finns oändliga möjligheter i gymmet. Med TRX-band kan du träna rejäla styrkeövningar och få upp pulsen ordentligt.

Du är viktig!



BETYDELSEFULL. Eva-Lill Helén är en av Friskis&Svettis Borlänges 5 400 medlemmar.

I dag har Friskis&Svettis Borlänge över 5400 medlemmar och har en verksamhet som passar många. Vi vill försöka se varje medlem, varje idé och åsikt är viktig. Vi försöker odla en kultur med en känsla av att ingenting är omöjligt. På så sätt hålls glädjen och energin vid liv inom föreningen.

UNDER VÅREN hoppas jag att ombyggnationen av lokalerna drar igång. Efter många medlemmars önskemål har vi äntligen en möjlighet att utöka ytorna så vi kan växa och förändra en del av vår verksamhet. Större ytor att träna på, ytor att mötas, flera pass och andra träningsformer kommer att växa fram. Lämna gärna ett önskemål eller förslag i förslagslådan som finns i receptionen under februari och mars.

Kom också på årsmötet, där du både får information om vad som är på gång och har en möjlighet att påverka.

NÅGOT VI HAR GEMENSAMT i föreningen är att vi gillar träning. Vi vet att om vi tränar så mår vi bra, orkar mer, blir gladare, vi mår bra både fysiskt och psykiskt. Hela människans utvecklas med träning.

JAG VET ATT DEN BÄSTA träningen är den som blir av. Det gäller därför att hitta det du tycker är kul. Fundera inte utan jag hoppas vi ses på Friskis&Svettis, en av stans största mötesplatser. Håll glädjen och energin vid liv. ●

MARGARETA BERGLUND, verksamhetschef
maggan@borlange.friskissvettis.se

GÖR DIN RÖST HÖRD!

Kom på F&S Borlänges årsmöte 26 mars kl. 19.00.



KOLLA PULSEN

För vissa kan en pulsmätare vara en morot, för andra en bekräftelse på att de tränar rätt. Är du nyfiken på pulsträning men tycker det verkar krångligt? Testa Spin puls, du får en garanterat rolig upplevelse.

Spin puls kan beskrivas som en mer kontrollerad spinning. Du kan följa din pulsnivå under hela passet med hjälp av mätaren på bildskärmen.

Mätaren är uppdelad i olika färgzoner som motsvarar en viss procent av maxpuls. Ledaren instruerar och talar om i vilken färgzon du skall ligga för att få ut mesta möjliga av träningen. Du får mer kontroll över din träning, tar inte ut dig i onödan och får en push i rätt riktning om du börjar sacka lite.

– Du får ett kvitto på din träning och det direkt. Alla får samma träningsupplevelse oavsett vilken nivå man ligger på, säger Jens Gustavsson, spinningledare på Friskis&Svettis Borlänge.

PÅ SPIN PULS FÅR DU ett numererat pulsband att sätta fast runt bröstet, du trycker in ditt nummer på en datadisplay och anger din maxpuls. Vet du inte din maxpuls räknar datorn ut den enligt metoden 226 minus din ålder.

Det är ungefär 50–60 procents chans att datorns uträknade värde stämmer.

Maxpuls är individuell och har ingenting med hur tränad en person är. Den går inte att påverka och sänks bara på grund av stigande ålder. Däremot kan du sänka din vilopuls med träning.

NÄR DU HAR KONTAKT med mätaren som syns på bildskärmen letar du upp ditt nummer och kan hela tiden kolla din puls och hur den är i förhållande till din

SPINNINGLEDAREN



Namn: Jens Gustavsson.

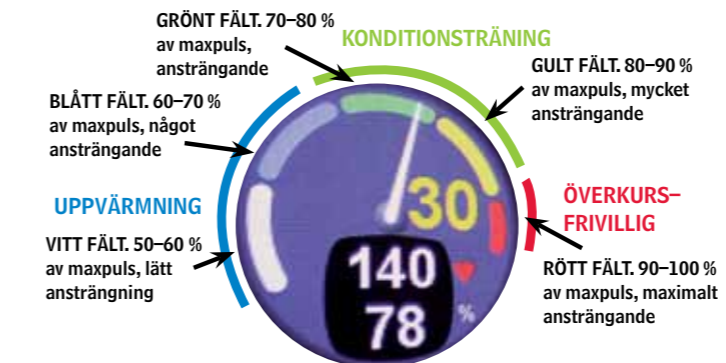
Ålder: 55 år.

Gör på F&S: Leder Spin puls (onsdag 17.15) och Skivstång (vilande).

Tränar: Fem gånger i veckan. Skidor, cykel och det mesta på Friskis&Svettis.

Favoritträningsform: Landsvägscyckling.

Jens träningstips: Träna med kontinuitet och skapa rutiner.



Koll på pulsen. Du får ett numererat pulsband att sätta fast runt bröstet. Är du kvinna får du bra kontakt genom att sätta bandet under kanten på sportbehån.



Koll på datorn. När bandet är på plats trycker du in ditt nummer på displayen och anger din maxpuls. Kan du inte pulsavärdet räknar datorn ut den enligt metoden 226 minus din ålder.



Koll på prestationen. Nu har du kontakt med mätaren som syns på bildskärmen. Du letar upp ditt nummer och kan hela tiden kolla din puls. Du kan jämföra din mätare med nummer 1, ledarens.

maxpuls. Det är en skön känsla att direkt se hur dina ansträngningar ger resultat på mätaren. Var inte orolig om du blir helt fixerad vid mätaren första gången du testar Spin puls, en fullt normal reaktion.

– Jag instruerar hela tiden i vilket fält du ska ligga i för att få en maximal träningsupplevelse, säger Jens.

Det tar två, tre gånger att landa i tekniken och hitta rätt. Efter några gånger kan du sänka blicken och lita mer på din känsla och bara kolla av mätaren då och då.

– Testa gärna ett vanligt spinningpass innan du kör Spin puls för att få in tekniken. Det är bra att veta hur du ska ställa in cykeln, hur du reglerar motståndet och hur de olika positionerna fungerar när du cyklar. Du kommer märka att det är enklare kombinationer på Spin pulspasset än på ett vanligt spinningpass.

PULSTRÄNING KAN FÅ I GÅNG tankar om den egna kroppen, hur det känns när den utsätts för olika belastningar. Hur jobbigt är det egentligen när jag ligger på 70 procent av min maxpuls? Den känslan kan du ta med dig när du till exempel är på jympagolvet eller på joggningsturen.

– I slutet av passet ligger man på mellan 85–90 procent av sin maxpuls. Jag försöker peppa deltagarna att kliva ur sin komfortzon och komma upp i rött

fält. Jag vill att det ska bli ett crescendo så som det blir i sista syretoppen på ett jympapass, säger Jens som gärna utmanar sig själv för att få den där extra kicken i slutet. ●

LOTTA WESTBERG, TEXT
TUFVE REMON, FOTO

TIPS!

→ Kom i god tid till passet. Förutom att ställa in cykeln så den passar dig, ska även tekniken på plats i form av pulsband och uppgifter som ska in i datorn. Det finns alltid en Spin pulsvärd på plats som hjälper till. Bandet hämtar du i receptionen, lämna ditt träningskort i pant.

Testa även de andra pulspassen:

→ **Spin puls distans** Här strävar du efter en "steady state-känsla". Träningen är enkel att hänga med på, du klättrar mjukt upp i belastning och får en rejäl och uthållig konditionsträning. Helhetskänslan är ett flow.

→ **Spin puls intervall** Här utmanar du din kondition och tränar på en tuff nivå. Passet vänder sig till dig som är rejält konditionstränad och som har koll på din spinningsträning.

→ Alla spinpass hittar du under utbudet på sidan 7 och på hemsidan.



LENNART GUSTAFSSON, VÅRD PÅ F&S

Somen bal på slottet

FESTBLÅSAN är designad av Pär Engsheden som bland annat gjort Victorias bröllopsklänning.

Fick du dansa med drottning Silvia?

– Ha, ha, nej, kungligheterna dansar aldrig på Nobelfesterna. Men vi dansade bland politiker och akademiker. Det märks ingen skillnad på folk, det var en gemytlig stämning.

Hur hamnade du på Nobelfesten?

– Min fru Gunilla vann två festkuvert och en festklänning på en gala som SVT höll till förmån för Världens barn. Gladast är Gunilla över klänningen som Pär Engsheden gjort. Hon fick åka till Stockholm tre gånger för provningar och de sista ändringarna gjordes samma dag som festen. Nu hänger den på garderobsdörren hemma för allmän beskådan och används bara vid mycket speciella tillfällen.

Vem skulle du vilja ha till bordet på en lång middag?

– Presidenten i USA, den för tillfället sittande. Det skulle vara intressant att höra hur den som, än så länge, styr och påverkar mycket i hela världen tänker och agerar i olika sammanhang. Mitt tips till den personen skulle vara att försöka sträva efter total jämlikhet på alla olika plan.

Varför är du värd på Friskis&Svettis?

– Framför allt för den sociala biten. Jag träffar folk hela tiden och har fått många nya bekanta. Det är en trevlig stämning och jag gillar att det är så blandade åldrar här. Nu när jag har mer tid vill jag ställa upp. Jag gillar föreningstänket av historiska skäl. Utan idrottsföreningar skulle inte samhället fungera, helt enkelt. ●

Namn: Lennart Gustafsson. **Ålder:** 61 år. **Gör:** Glad pensionär som sköter markservicen hemma. **Gör på F&S:** Vård. **Tränar:** Skidor, löpning och i stort sett allt på F&S. **Favoritmuskel:** Hellre bra fläs än muskler. **Må bra-tips:** Träna det du tycker är roligt. Träning läker en stressad själ. **Favoritplats i Borlänge:** Friskis – var annars!?!



Namn: Björn Sjöberg.
Ålder: 28 år.
Bor: I Falun.
Gör på F&S: Gym- och lokalansvarig
Tränar: Styrketräningspass med varierade redskap, lite fotboll och springer gärna med jakthunden.
Träningstips: Hitta träningsformer som känns utmanande och kul just nu. Lyssna på dig själv och inspireras av andra.

ALLA INSTRUKTIONER INGÅR I DITT TRÄNINGSKORT. TA CHANSEN OCH UTVECKLA DIN TRÄNING!

FÖRÄNDRAD UPPLÄGGET
 Instruktörerna visar ett nytt upplägg efter dina önskemål.

Gränser ska testas

Våga gå vidare och förnya ditt program. Det finns SÅ många alternativ till den ”vanliga” styrketräningen.

På gymmet finns det oändliga möjligheter att toppa formen. Är du trött på att bara köra i maskiner så finns det flera alternativ som gyminstruktörerna kan hjälpa dig med.

– Vårens nyheter är tema- och specialinstruktioner som är bra och roliga alternativ till de vanliga gyminstruktionerna vi har, säger Björn Sjöberg som är gymansvarig på F&S Borlänge.

Än så länge måste alla tema- och specialinstruktioner bokas i receptionen.
 – Tänk över dina önskemål i förväg

och tala om vad du är intresserad av för typ av instruktion redan när du gör din bokning.

Det kommer även finnas möjligheter att träna tillsammans i små grupper i gymmet.

– Vi kommer smyga ingång med TMI – träna med instruktör under våren. Det blir några tillfällen för att se om intresset finns hos medlemmarna.

Synpunkter, speciella önskemål eller frågor kring bokningar kan du maila till bjorn@borlange.friskissvettis.se

Under utbudet på sidan 7 hittar du information om de traditionella gyminstruktionerna.

Välkommen in i gymmet! ●

TMI – TRÄNA MED INSTRUKTÖR

→ Träna med instruktör är ett träningspass i gymmet eller jympahallen med en mindre grupp, vanligtvis tre platser, och en tränande instruktör. TMI kommer finnas i olika intensiteter. Håll utkik på hemsidan och i receptionen efter dessa pass.

FRIA VIKTER

→ Under våren satsar vi på ett helt nytt hantelset. Hantlar och skivstänger kan öka variationen i träningen både för dig som är van att styrketräna och för dig som är ny.

NYHET

TEMAINSTRUKTIONER

KETTLEBELLS

→ Komplex funktionell träning. Med hjälp av några få basövningar kan du träna hela kroppen på ett dynamiskt och allsidigt sätt. Kan med fördel kombineras med TRX – gymband.

TRX – GYMBAND

→ Med TRX-band jobbar du med att stabilisera kroppen under varje övning och därmed aktiverar du flera muskler i kroppen samtidigt. Kombi-nera gärna med Kettlebells.



Boka in årets viktigaste möte!

MÅNDAG 26 MARS är det dags för IF Friskis&Svettis Borlänges årsmöte. Det är ett tillfälle för dig som är medlem att påverka din förening. Motioner/förslag som ska behandlas på årsmötet ska vara inlämnade senast den 5 mars i receptionen. Det går även bra att maila till maggan@borlange.friskissvettis.se. Årsmöteshandlingar finns tillgängliga i lokalen på Skomakargatan och på hemsidan senast 19 mars.

Tid och plats: Måndag 26 mars kl 19.00 på Pylonen, Trafikverket.
Välkommen!

SPORTLOV v9

Du som är upp till 20 år tränar för 20 kr under denna vecka
SUGEN PÅ KETTLEBELLS? Är du 15–20 år kan du hänga med på TMI – Kettlebell. Du får träna tillsammans med en gyminstruktör mån-fre 14.00.
 Det finns 10 platser.
 Boka i receptionen.



SVETTIG 10-ÅRING

10 år i egen lokal har firats bland annat med ett Allträningspass – jympa, gym, spinning och uteträning i jympahallen, allt i ett. Första veckan lockade cirka 700-1 000 tränande per dag. Party, party!

Söndag 18 mars
 är passen
 14.30, 16.00
 och 17.00
 i jympahallen
 inställda på
 grund av ledar-
 utbildning.



Dags för Vasalopps-spinning

NÄR:
 söndag 4 mars
 Uppvärmning 07.50
 start 08.00 målgång
 ca 11.45-12.15
HUR: Vi följer TV: n
 och gör 3 depåstopp
 i Mångsbodarna,
 Evertsberg och
 Höksberg där vi fyl-
 ler på med vätska.
BOKA: 32 cyklar
 finns att boka via
www.friskissvettis.se/borlange



Spin of Hope är ett spinningevent som pågår den 31 mars och där de deltagande lagen håller igång en spinningcykel under 12 timmar. Bilda ett lag på som består av mellan 1–12 personer. Laget kan komma från Klubben, kompisgänget eller jobbkompisarna. Lagets kostnad är 1 500 kr och anmälan görs på www.spinofhope.se.



TUNGA UTMANINGAR. Det är mycket som ska klaffa när en ny lokal ska till.

”VISTRETAR VIDARE”

– Vi har nu väntat ett tag på att en ombyggnation ska köra igång. I delar av Onoffs gamla lokaler ska vår verksamhet växa. Vi planerar, utbildar fler ledare och instruktörer, laddar för en byggstart under våren, berättar verksamhetschef Maggan Berglund, som nu ser fram emot en höststart med fräscha lokaler och med en hel del nyheter.

PROVA!

TEMAPASS – BREATHWALK

Ett utomhus-pass som ger dig utrymme att ”landa” och må bra. Breathwalk är en form av meditativ promenad kopplad till olika andningsmönster som påverkar kropp och själ positivt. Det är ett härligt sätt att få inre balans och meditation medan du går. Från lokalen på Skomakargatan 9. Ledare är Jenny.

Fredag 17 februari kl. 16.00
Lördag 18 februari kl. 11.00
Söndag 19 februari kl. 11.00
Söndag 26 februari kl. 11.00
Söndag 11 mars kl. 11.00
Fredag 16 mars kl. 16.00



TRÄNA MED DIN BEBIS

Som bebisförälder kan du ta med dig ditt barn in på gymmet, vardagar kl 08.00-12.00. Av säkerhetsskäl ska bebisen sitta i bilstol eller ligga i barnvagnsinsats och ska inte kunna ta sig runt i gymmet på egen hand.

TIPS! För dig som är nyfiken på hur man kan träna när man är gravid eller nyförlost finns det tips på vår hemsida: friskissvettis.se/borlange. Titta under meny Träning.

SENIORGYM

Kom och häng med oss i gymmet på onsdagar kl 08.00–10.00.



Jympa och övrig gruppträning **14 februari – 10 april** Med reservation för eventuella ändringar.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
			07.00 Yoga Anna	07.00 Medel 45 min Helena/Therese		
	09.00 Senior Evy/Barbro		10.00 Station/senior Anki	09.00 Senior Anki	10.00 Familjeympa 40 min 2-6 år Mia/Therese	
11.30 Medel 45 min Lotta		11.30 Core 45 min Maggan B	11.30 Medel 45 min Jens	11.30 Medel 45 min Anette	11.00 Medel barntillätet Helena **	
				15.00 Medel Therese/Rune	14.30 Mixpass Olika ledare t o m 31/3	14.30 HIT 60 min Maria E
16.00 Bas Rune, Maggan B, Carina	16.00 Medel Michelle	16.00 Styrka/medel Lotta	16.00 Bas Carina	16.00 Intensiv Frida	15.30 Medel Adam	16.00 Bas Maria K
17.00 IntervallFlex Petra & Anette (max 120 st)	17.00 Bas Maggan B	17.00 Medel Stina H	17.00 Aerobics Emma	17.00 Styrka/bas Jennifer		17.00 Medel Micke
18.00 Puls/medel Emma	18.00 Medel Rune	18.00 Station/bas Jennifer	18.00 Medel Marie	18.00 Danspass Ida		18.00 Station/medel, 70 min Jonas (max 120 st)
19.00 Medel Jessica	19.00 Core Linda	19.00 Step Angelica (max 80 st)	19.00 IntervallFlex Petra&Anette (max 120 st)			19.15 Dans fuego Regina
20.00 Yoga Eva	20.00 Dans afro Anna	20.00 SkivstångIntervall 75 min Lisa *	20.00 Cirkelfys 60 min Maria E			

* Bokningsbara pass, 70 platser
** Här jympar du tillsammans med ditt/dina barn i åldern 7-13 år. Barnen får träna gratis. Här får barnen hänga med på "vuxenympa".
PASSEN ÄR 55 MINUTER OM INGET ANNAT ANGES

Spinning 14 februari – 10 april

* Alla spinningpass är bokningsbara

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.30 Spin puls Erik		10.30 Bas Tufve t o m 28/3	11.30 Bas Tufve	11.30 Medel Olika ledare	10.30 Mixpass Olika ledare	
16.45 Medel Tina	16.45 Medel Lasse	16.00 Bas Ingela/Lars L	16.30 Spin puls intervall Sussi	16.00 Medel Janne	15.00 Mixpass Olika ledare, t o m 24/3	17.00 Spin puls Åsa
18.00 Bas Hanna	18.00 Spin puls distans Conny	17.15 Spin puls Jens	17.45 Bas Carina	17.15 Spin puls Lars L/Erik	EXTRA PASS	18.15 Medel 75 min Eva
19.15 Medel Frida	19.15 Bas Anki	18.30 Medel 75 min Lars K	19.00 Medel Pierre			
		20.00 Mixpass Olika ledare tom 28/3				

Gym 14 februari – 10 april

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00–21.00	07.00–21.00	07.00–21.15	07.00–21.00	07.00–19.00	09.00–17.00	11.00–20.15

Träna ute

TORS DAG
18.30 Jogging/medel, 60–75 min Kristina

PRISER VUXEN OCH (UNGDOM/STUDERANDE/PENSIONÄR) (Ungdom t o m 20 år)

	Årskort	Terminskort	Månadskort	Engångsavgift
Allkort	2 500 (2 000)	1 500 (1 200)	Jympa 500	Jympa 60 (50)
Jympa	1 400 (1 100)	850 (650)	Spinning 600	Gym 80 (65)
Gym	2 000 (1 600)	1 200 (950)	Gym 700	Spinning 70 (50)
Spinning	1 400 (1 100)	850 (650)	Jympa/10-kort 550 (450)	
Senior (gäller på seniorpassen)		500	Spinning/10-kort 650 (550)	
Familjeympa (gäller på familjeympan)		100	Gym/10-kort 750 (600)	

Årskort gäller 12 månader från inköpsdag.
Vårterminskortet gäller t o m 30 juni.
10-korten gäller 12 månader från inköpsdatum.
Delbetala: Läs på hemsidan eller fråga i receptionen om hur du kan delbetala ditt träningskort.

Träning på recept 600 kronor/6 mån

För dig som har någon typ av recept/remiss på fysisk aktivitet. Detta kort gäller i gymmet vardagar fram till 15.30 samt på Jympa/bas måndagar och torsdagar 16.00.

SCHEMA

BRA ATT KÄNNA TILL

- Friskis&Svettis är en ideell förening.
- Träningskortet är personligt.
- Träningskortet gäller på Friskis&Svettis Borlänge träningspass och gym.
- Köpt träningskort återlöses ej.
- Förloret träningskort ersätts mot en kostnad av 50 kr.
- Som medlem är du under träning försäkrad i försäkringsbolaget if.
- IF Friskis&Svettis Borlänge är delaktig i Riksidrottsförbundets antidopingarbete och tar avstånd från all doping. Slumpvisa kontroller förekommer och den som gör sig skyldig stängs av från träning hos oss.

- För personliga tillhörigheter som t ex värdesaker, skor och kläder ansvaras ej.
- För köp av kort med ungdoms-, pensionärs- och studeranderabatt gäller att du kan uppvisa giltigt legitimation och studerandeintyg.
- Ändringar i schema kan förekomma.
- Vi behöver ditt samtycke för att databehandla dina personuppgifter. De används för att administrera ditt medlemskap. När du köper ett träningskort samtycker du till att vi får behandla personuppgifterna.
- Ytterskor ute - inneskor inne! Ställ dina ytterskor på skohyllorna. Vill du låsa in dina skor, ta dem i handen när du går in i omklädningsrummet.

Boka pass via internet!

* Bokningsbara pass.
För bokning av pass: gå in på www.friskissvettis.se/borlange och följ instruktionerna.
Du kan boka åt dig själv, 3 dagar framåt och du kan ha 3 pass bokade.
För att behålla din plats måste du registrera dig i receptionen senast 10 minuter före passets början. Kommer du senare kan någon som väntar få din plats.

UTBUD

JYMPA OCH ÖVRIG GRUPPTRÄNING

BAS 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.

MEDEL Passar dig som är van att röra på dig och vill ha mer krävande styrke- och konditionsövningar. Medel har tuffare tempo men med mycket variation. Tyngre övningar varvas med lättare, och hopp varvas med hoppfria steg.

INTENSIV Intensiv är för dig som har bra kondition, starka muskler och gillar att träna med hög belastning. Styrketräningen är klart tuffare med riktigt tunga och krävande övningar.

PULS Ett jympapass för dig som är van att jympa, gillar tempo och inspireras av rörelseutmaningar. Vi hänger på musikens driv med roliga steg, ös och puls-höjande övningar i ett längre konditionsavsnitt.

STYRKA Ett "rakt" jympapass med power, där ger vi också ger styrketräningen mer tid än i den klassiska jympan. Styrkan är av funktionell karaktär och vi tränar med kroppen som redskap. Finns på bas- och medelnivå.

STATION Jympa för dig som gillar rak, enkel och styrkeinriktad träning. Med träningen i stationer blir den också peppande och omväxlande! I stationerna kan redskap som brädor, hantlar och gummiband förekomma.

INTERVALL FLEX Under första hälften av passet utmanar du din kondition och styrka i ett tufft intervallupplägg. Under andra hälften tränar du din rörlighet.

SENIOR Viktig och kul träning anpassad till dig som är äldre. Du tränar allsidigt till inspirerande musik och bygger både styrka och kondition.

BARNTILLÄTET Pass öppet för familjen. Ett vanligt medelpass där den som är 7–13 år jympar gratis med vuxen. Du kan även träna på detta pass utan barn.

FAMILJEJYMPA Glädje, musik och lekfulla rörelser för barn och vuxna tillsammans. Ålder 2–6 år.

AEROBICS Stegkombinationer med dansig känsla. Det är kondition, koordination och koreografi.

DANS Showa loss med steg och dansstilar. Rörelserna är enkla att följa. Mycket känsla, attityd och karaktär.

DANS AFRO Steg och rytm med inspiration från afrikansk dans.

DANS FUEGO Det är ösigt, det är dansigt, det är hett. Dans fuego är inspirerat av latinska rytmer, musik och dansuttryck. Inriktningen är mot stilar som salsa, mambo, rumba, flamenco, cumbia, samba. Passet är lekfullt och har inga avancerade koreografier, bara att hänga på och släppa fram känsla, attityd och karaktär.

STEP Stegkombinationer med danskänsla på step-up bräda.

CORE Funktionell träning med fokus på bälstabilitet. Träna och utmana dig själv i styrka, stabilitet, balans och rörlighet.

YOGA Friskis&Svettis yoga bygger på den klassiska Hahta-yogans grunder och är vår egen yogaform.

SKIVSTÅNGINTERVALL Effektiv styrka och tuff kondition. Ett Skivstångspass med cirka 15 minuter konditionsträning i intervallform. Konditionsövningarna är enkla men rejält jobbiga, om du vill.

CIRKELFYS Funktionell, sportig träning i stationer. Karaktären är fysträning, modellen är träning vid olika stationer. Betoningen ligger på uthållig styrka, men träningen är också pulshöjande. Effekten förstärks med hjälp av redskap, som exempelvis skivstånger, brädor, vikter, Bosu, Kettlebells. Du tränar styrka, balans, rörlighet, koordination och kondition på ett tufft, sportigt och roligt sätt.

HIT Ett crossfitpass med hög intensitet som passar dig som är tränad, van att jobba med redskap och gillar att utmana dina gränser. Alla dina fysiska kvaliteter utmanas, med betoning på uthållighet inom styrka och kondition, spänst, explosivitet och snabbhet.

SPINNING

I Spinning har du möjlighet att träna din kondition precis så mycket du önskar. Riktigt tufft eller lättsamt och mindre svettigt. Spinning finns på flera nivåer. Gemensamt är att ledaren, musiken och stämningen i gruppen peppar. Du bestämmer belastningen/motståndet själv.

SPIN/BAS Effektiv, skön konditionsträning på basnivå. Passar dig som trivs med en lite mjukare ansträngningsnivå, eller dig som är van att röra dig, men är ny på spinning.

SPIN/MEDEL Högre tempo och mer driv. Passar dig som är van att träna, har en bra kondition och gillar att utmana dig själv lite.

SPIN PULS Här får du en direkt feedback som kan guida din träning. Med hjälp av pulsband och intensitetsmätare kan du följa din egen ansträngningsgrad. Informationen överförs trådlöst och visas anonymt på bild. Ett sätt att hitta din rätta individuella träningsnivå.

friskissvettis.se/borlange

Borlänge



ÄLDERSGRÄNSER

→ Äldersgräns på Cirkelfys och skivstångspassen är det är du fyller 16 år.

→ Äldersgräns på spinning är det är du fyller 16 år eller i målsmans sällskap, förutsatt att du är 145 cm lång.

→ **UNG PÅ GYMMET** Äldersgräns på gymmet är det är du fyller 16 år. Tränar du tillsammans med vuxen får du vara 13-15 år och ni ska ha fått en instruktion tillsammans. Och att ni alltid tränar tillsammans.

MEDLEMSFÖRMÄNER

→ Nordsjö Ide & Design - 20 % på Nordsjö färg, 15 % på lagerförda tapeter, penslar och verktyg.

→ Cykelcentrum - 10 % rabatt på kläder, skor och utrustning som tillhör Friskis&Svettis spinning verksamhet.

Vad vill du ha i den nya lokalen?



ANETTE WICKMAN, 54 år, tränar upp sin rygg med spinning och gym. – Mera utrymme i spinningssalen så man kan stretcha ordentligt efteråt. Gärna Zumba-pass i den nya lokalen, Dans Fuego är lite för svårt.



FELICIA HINDRIKS, 19 år, jympar och joggar 3–5 gånger i veckan. – Bra ljud så man fångas in av musiken. Bra träningsutrustning. En härlig relaxavdelning. Sköna fåtöljer i någon fin färg, grönt till exempel.



HÅKAN LINDGREN 58 år, kör spinning 3 gånger i veckan. – Bra luftkonditionering, speciellt i spinningssalen. Gärna högt i tak också. Större omklädningsrum. Ljusa färger vill jag ha.



CHRISTINA JANSSON, 63 år, jympar, åker skidor och promenerar. – Relaxavdelning med lugn musik och någon typ av förtäring. Mer utrymme i omklädningsrummet. Fler parkeringsplatser. Lika rent och snyggt som det är nu.



JESSICA ENGSTRÖM, 30 år, i början endast bas, nu nästan allt. Tränar just nu skidor inför Tjejklassikern. – Jag har två barn och skulle vilja ha barnpassning. Ett lekrum vore också bra. Fler pass där barn och vuxna kan träna tillsammans. Ett disco-pass för barn och vuxna en fredag i månaden vore roligt.



RASMUS ADOLFFSSON, 18 år, tränar i gymmet. – Mer plats i omklädningsrummet. Men framför allt mer plats i gymmet. Lite mer alternativ på maskiner och fler så man slipper vänta när det är mycket folk.

VAD VILL DU HA? LÄGG EN LAPP I FÖRSLAGSLÅDAN I RECEPTIONEN

facebook [Gilla Friskis&Svettis Borlänge på Facebook!](#)



KRUTGUBBE.
Erik Westlund,
91 år, i gymmet.

DET ÄR ALDRIG FÖR SENT ATT BÖRJA TRÄNA

Friskis&Svettis Borlänge är en ideell idrottsförening som erbjuder träning för alla åldrar. Som medlem i Friskis&Svettis får du inte bara nya träningsvanor och bättre hälsa. Du får dessutom: SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING

Medlemstidningen Friskispresen som utkommer sex gånger/år.

FÖRSÄKRING

Olycksfallsförsäkring som gäller alla träningstillfällen och för resa till och från träningen.

UTVECKLA DIN TRÄNING

Träffa våra duktiga ledare och instruktörer. Fråga dem om träning!

TRÄNA VAR DU VILL

Du betalar bara 50 kronor för en engångsträning på annan F&S-förening i Sverige.

FRISKIS&SVETTIS BORLÄNGE

bildades 1993 och har i dag 5 400 medlemmar. Vi erbjuder drygt 60 gruppträningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. F&S Borlänge har 175 ledare, instruktörer, värdar och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

VÄLKOMMEN TILL OSS!



TESTA GRATIS

TESTA FRISKIS&SVETTIS

KOM OCH PROVA ETT VALFRITT TRÄNINGSPASS PÅ FRISKIS&SVETTIS BORLÄNGE

Namn:

Adress:

E-post:

Personnummer:

Gäller 1 pass/person och i mån av plats. Erbjudandet gäller till och med 10 april 2012.



JAG VILL TESTA:

- Jympa/Gruppträning
- Spinning
- Gym
- Träna ute