



**SPRID HÄRLIG
RÖRELSEGLÄDJE!
LÄS OM HUR DU
KAN BLI RÖRIS-
INSPIRATÖR
PÅ SID 8.**

Framsteg

Fysisk aktivitet mot reumatism

Med träningscoach och grupp-
träffar har Gunilla Ekman och
de andra deltagarna i PARA
2010 gjort framsteg i kampen
mot ledvärken. **SID 4**

Familj

Farfar och Leo jympar ihop

Kvalitetstid är viktigt - att
umgås med de man tycker
om. Leo och farfar, Mats Olof
spenderar tid ihop på familj-
passet. **SID 2**

HAR KUL TILLSAMMANS.

Leo och farfar
Mats Olof gillar
Friskis&Svette
familjepass.



30 1982-2012
ESKILSTUNA

VÄLKOMMEN

Det blir alltid som man tänkt sig.

Men ibland måste man ha lite tålamod. Jag har haft nöjet att lyssna på flera duktiga föreläsare i ämnet att sätta mål. En sak som är tydligt återkommande är hur viktigt det är att skriva ned vad man vill. Det sägs att det inte räcker att tänka en sak utan det ska vara nedskrivet. Är det så?

Jag har en känsla att det ligger väldigt mycket i det. Under 90-talet tränade jag på Friskis&Svettis i Stockholm och älskade känslan på jympan. Att stå där i mitten vore något. Sagt och gjort!

1998 tog jag mod till mig och sökte som ledare. Jag var en av väldigt många som fick chans att komma på uttagning. Vilken lycka! Jag gick vidare. Men vad händer? Jag åker på halsfluss med 40 graders feber precis innan den praktiska, uttagningen. Jag var tokig nog att åka dit med två dagars antibiotikakur i kroppen och fortfarande halsont och feber och med den konkurrensen hade jag inte en chans att orka med. Ledaruttagarna undrade vad som hänt sedan förra gången. De tyckte att jag borde ha stannat hemma i sängen men uppmanade mig att söka igen följande termin.

När nästa termin kom så var jag gravid med mitt första barn. Sedan gick åren och det kom ett familjeliv in i bilden. Någon gång i början av 2000-talet skrev jag för första gången ned mina mål i livet. 2008 flyttade vi till Eskilstuna och jag började träna på Friskis&Svettis. När jag varit medlem i nästan 6 månader sökte jag som ledare. Sedan gick det fort, nu är jag gyminstruktör, cirkelgymledare och ordförande i vår fantastiska förening. Det kunde inte ha blivit bättre även om det dröjde 10 år. Så skriv ned dina mål och ha lite tålamod.



ANNSOFI JOHANSSON, ordförande
info@eskilstuna.friskissvettis.se

FARFAR OCH LEO

GENERATIONSTRÄNING

Familjejympa är kvalitetstid

Lördag förmiddag är det farfar och Leos tid tillsammans. Då går de allt som oftast på Friskis&Svettis familjejympa. Det är vår tid att umgås och ha roligt tillsammans – vår kvalitetstid, säger farfar Mats Olof Säfström.

Mats Olof Säfström ville hitta något som han och barnbarnet Leo, 4 år, kunde göra tillsammans. Något kravlöst och roligt som kunde bli just deras grej.

FAMILJEJYMPAN PASSADE DEM

båda och nu har det blivit till en vana. De har till och med skaffat sig en liten procedur som de går igenom när de kommer till FriskisHuset på lördag förmiddagarna.

- Först promenerar vi till Friskis&Svettis, sen byter vi om och går in i salen. Efter jympan äter vi

russin och sen går vi och duschar och byter om. Efter det äter vi lite frukt och snackar lite med andra som varit med på passet. Allt vi gör är på Leos nivå och är det något han inte vill så hoppar vi över det, men för det mesta flyter vår lilla procedur på.



FAMILJ LÖRDAGAR KL 10:00

Lekfull jympa för barn och vuxna tillsammans. Spring, hopp och lek till glad musik för barn 2-6 år, tillsammans med vuxna.

I Friskis&Svettis jympa för barn tar vi vara på och stärker barns naturliga och spontana förhållningssätt till rörelse. Det viktiga är att barnen har kul och att de rör sig. Effekten av enskilda rörelser är mindre viktig. Roligt, spännande, lekfullt, omväxlande och till bra musik.

MATS OLOF SÄFSTRÖM är en van motionär och har varit värd på Friskis&Svettis i över 20 år. De senaste åren har det dock inte blivit lika mycket som tidigare.

- När jag för fyra år sedan blev farfar beslutade jag mig för att dra ner på mina åtaganden. Jag hade gjort alldeles för mycket alldeles för länge. Jag ville helt enkelt få mer tid över för familjen.

MATS OLOF BERÄTTAR att han även om hans engagemang i Friskis&Svettis numera ligger på is så finns kärleken till föreningen kvar.

-Friskis&Svettis ligger mig varmt om hjärtat och det kommer det alltid att göra.

När Mats Olof och hans familj bodde i Hällby var han en av dem som såg till att det blev jympapass i Hällby skola. Hans uppgift var bland annat att frakta musikanläggningen från Vilsta fram och tillbaka till Hällby skola, som då inte hade någon egen stationär anläggning.

- Det var ett himla massa körande och släpande fram och tillbaka, men det var det värt, säger han.

ÄVEN EFTER ATT familjen flyttade in till centrala Eskilstuna fortsatte Mats Olofs engagemang. Han drev bland annat den första funktionärsutbildningen tillsammans med några andra, var med i styrelsen och var en av dem som hjälpte till med att arrangera festligheter.

- En stor anledning till att jag engagerade mig i så många år var den härliga familjära känsla som finns här. Jag har nog hunnit med att göra

LEKFULLHET. Mats Olof, Leo och de övriga deltagarna hoppar, springer, kryper och rullar. När Eric Saades låt Man boy spelas blir det extra fart under fötterna på många av deltagarna.

allt inom föreningen. Allt förutom att vara ledare, säger Mats Olof och ler.

NU HAR FAMILJEJYMPAN blivit en del i Mats Olofs roll som farfar.

- Det är viktigt för mig att vi gör detta för att Leo vill och inte för att jag vill eller så. Därför ringer jag varje vecka och frågar om han vill följa med. Det ska vara på hans villkor, något som Leo själv har valt.

VIVAR OCKSÅ PÅ FAMILJEJYMPAN



Wilma och Oscar hänger med pappa Marcus Carnesten. Denna gång hade Oscar en tand lös som ställde till det lite, annars var det fullt ös som vanligt.



Jenny kom med barnen **Nellie, Engla och Amelia.**



I HUVUDET PÅ EN KASSÖR



Namn: Rebecka Westerberg
Ålder: 28 år.
Jobbar: Adecco.
Gillar: Att gå mot ljusare tider
Favoritmusik: Trance
Favoritmuskel: Magen

Rebecka får energi av sin roll i styrelsen

Hur kommer det sig att du valde att engagera dig i Friskis&Svettis styrelse?

– Jag sökte till rollen som kassör eftersom jag ville lära mig mer om föreningen och samtidigt få vara med och påverka. Nu har jag varit kassör i två år och det har varit en spännande och rolig tid. Jag får så mycket positiv energi av alla härliga människor jag träffar här. Extra spännande tycker jag frågan om lokalbyte är.

Vilka är dina viktigaste uppgifter som kassör i styrelsen?

– Jag ser min roll som en länk mellan styrelsen och kansliet. Mitt jobb har varit mest strategiskt, att ha koll på budget och bokslut och att presentera och rapportera det ekonomiska läget på styrelsemöten. Jag är även bollplank för vår anställda, ekonomiansvariga Maria, i hennes arbete.

Vad är det roligaste med uppdraget?

– Det roligaste är att få träffa och samarbeta med alla engagerade och duktiga människor. Under min tid som kassör har jag verkligen insett hur viktigt allt ideellt arbete i föreningen är.

Vilken är din favoritträning här på Friskis&Svettis?

– För mig är spinningen nummer ett. Det är jättebra träning samtidigt som det är jätteroligt. Jag tränar även i gymmet ibland och någon gång då och då går jag på ett jympapass.



VÄLKOMMEN PÅ ÅRSMÖTE!

Torsdagen den 1 mars kl 18:00, Hörsalen ABF, Kungsgatan. Dagordning, verksamhetsberättelse och årsredovisning finns på hemsidan och i FriskisHuset från den 20/2.

Positiva resultat i projekt för fysisk aktivitet

Två gånger i månaden träffas PARA-gruppen i Friskis&Svettis lokaler för att prata om sina framsteg inom träning och hälsa. Deltagarna har alla en sak gemensamt - reumatism. Med fysisk aktivitet har flera av deltagarna märkt att deras hälsotillstånd förbättrats.

Sedan i mars förra året har ett tiotal Eskilstunabor med reumatism varit en del av projektet PARA 2010. Projektet som leds av Karolinska Institutet syftar till att studera effekterna av hälsofrämjande aktivitet – i form av styrke- och konditionsträning på en träningsanläggning samt självvald vardaglig fysisk aktivitet som till exempel promenader.

NU BÖRJAR DET närma sig slutet av deras första år i projektet vilket betyder att de snart kommer att göra ett antal tester för att se hur deras hälsotillstånd förbättrats. De kommer bland annat att testa kondition, benstyrka och greppstyrka.

Gunilla Ekman som är en av deltagarna berättar om sin träning och vad den betyder för henne.

- Träningen med PARA har gjort

stora skillnader för mig. Jag mår mycket bättre och har fått mer rörlighet i lederna. Dessutom tycker jag att det är väldigt roligt att komma hit och träna samt träffa gruppen.

GRUPPEN TRÄFFAS VAR fjortonde dag och går igenom de senaste veckornas träning. Deltagarna får då även råd och stöttning av sin träningscoach.

- Jag hade planer på att börja träna redan innan jag tillfrågades om projektet men jag är inte så säker på att det hade blivit av utan det. Träffarna vi har sporrar och motiverar mig, fortsätter en energifull Gunilla.

Gunillas träningscoach, Eva Dergerheim Frykstad, är sjukgymnast på reumatologen. Hon ser förbättringar hos deltagarna och det händer även att de sporrar andra att börja träna.

Reumatoid artrit (RA), ledgångsreumatism

RA kallas också ledgångsreumatism och drabbar olika leder. Sjukdomen kan också sprida sig till andra organ i kroppen. RA drabbar både kvinnor och män, även om kvinnorna är i majoritet. Den finns i alla åldersgrupper men det är vanligast att sjukdomen debuterar i den senare delen av livet. Gemensamt för alla former av insjuknande är ledvärken. Det uppstår en inflammation som ger smärta, stelhet, svullnad och värmeökning.



COACH OCH DELTAGARE Träningscoachen och sjukgymnasten Eva Degerheim Frykstad motiverar och stöttar Gunilla Ekman och de övriga deltagarna i PARA 2010.

- Det är härligt att se att deltagarna mår bättre och att deras hälsotillstånd förbättras. Träningen har gjort att flera av dem nu har mycket enklare att hantera situationer i vardagen som tidigare varit besvärliga. Jag har även hört att de sporrat familjemedlemmar och vänner att också börja träna, berättar Eva.

EFTER DETTA FÖRSTA år kommer projektet att övergå till ett mer självständigt träningsupplägg. Deltagarna kommer då inte längre att ha tillgång till en träningscoach utan ska då ta eget ansvar för sitt träning.

- Jag har redan sett prov på att gruppmedlemmarna börjar ta egna initiativ genom att prova på någon ny träningsform som till exempel stavgång eller spinning, säger Eva.

SOM EN DEL i återkopplingen till Karolinska Institutet får deltagarna varje vecka svara på två stycken sms. Ett där de svarar på hur många cirkelgympass de varit på och ett där de svarar på hur mycket vardagsmotion de utfört.

- När det är dags att skicka in antalet träningstillfällen via sms vill jag fylla i bra siffror. Det motiverar mig att träna mer, säger Gunilla som klivit upp på en crosstrainer för en stunds energigivande konditionsträning.

PARA 2010

PARA är en förkortning för Physical Activity in Rheumatoid Arthritis, d v s fysisk aktivitet vid ledgångsreumatism (RA). Projektet PARA 2010 är till för att stödja reumatiker att vara fysiskt aktiva. Projektet består av flera delar bland annat kartläggning av fysiska aktivitetsvanor bland reumatiker, studie om hur inflammation påverkas av träningen och långtidsuppföljning av huruvida fysisk aktivitet påverkar risk för hjärt-/kärlsjuklighet. I studien medverkar reumatologkliniker i Sunderbyn, Östersund, Eskilstuna och Linköping/Norrköping samt på Danderyds sjukhus och Karolinska universitetssjukhuset i Stockholm. Deltagare rekryteras via patienter inskrivna i det Svenska RA-registret som ägs av Svensk Reumatologisk Förening.



STARKARE Arne Andersson och Hans Wahlgren berättar att träningen har ökat deras välbefinnande. -Jag känner mig starkare än någonsin, säger Hans.

Boka din gyminstruktion via hemsidan

SMIDIGT, ENKELT OCH BEKVÄMT

Från och med måndagen 27:de februari kan du som har all-, gym och klippkort boka gyminstruktion och TMI - Träna med instruktör via hemsidan. Du loggar in och väljer den tid som passar dig. I och med denna förändring försvinner den manuella bokningen via receptionen. För mer information kontakta receptionen.

TIPS! Få inspiration, utveckla och finslipa din träning och teknik genom att regelbundet boka tid med instruktör.

PRENUMERANTER FÅR MER

Fri träning hos Friskis&Svettis i Eskilstuna hela vecka 12 med Kuriren PLUS och hela vecka 13 med Folket PLUS. Gäller i mån av plats.



KETTLEBELL TMI

Nu finns Kettlebell TMI som bokningsbart pass i schemat. Det vill säga Träning med instruktör med redskapet Kettlebell. Söndagar kl 17:00, Roger M

PÅSKSCHEMA 5-9 APRIL

Påskschema kommer att finnas på hemsidan, i receptionen och på anslag i lokalen från och med 26/3.

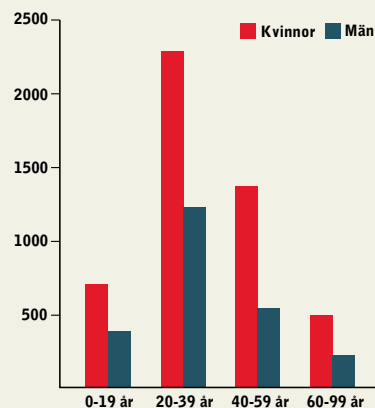


NUMMER 3-10 APRIL

Direkt efter Påsk, 10 april, kommer nästa nummer av Friskispressen. Denna gång kommer du bland annat få bekanta dig närmare med de anställda på Friskis&Svettis Eskilstuna.

STATISTIKRUTAN

ÅLDERSFÖRDELNING MEDLEMMAR



Diagrammet visar åldersfördelningen på Friskis&Svettis Eskilstunas medlemmar efter kön.

Det totala medlemsantalet 31/12 2011 var 7257.

Medelåldern på medlemmarna är 36,06 år för kvinnor och 33,69 år för män. Den totala medelåldern är 35,28 år.

SARA KARLBORG, TEXT OCH FOTO

FOTO: ALVRETEIN, TOMAS PETERSSON TEXT: SARA KARLBORG

Jympa och övrig gruppträning = Blåa salen = Gröna salen

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Senior Annika S	12.00 Bas Ulla M Folket	10.30 Core mamma Anna G/Linda S	10.00 Senior Clarie L	12.00 Medel Katarina R/Karin L/ Veronica P	10.00 Familj Johanna M	11.00 Skivstång Jennifer E B
12.00 Medel Karin L	12.00 Core Eija N B	12.00 Medel Anna E	11.30 Puls/medel Maria L/Sussie B	12.00 Dans senior Ulla M	10.15 Dans afro Monica B B	15.00 Puls/medel Helena T
12.00 Skivstång Monica B B	16.15 Bas Karin Lu ☺	12.00 Cirkelfys Susanne S B	12.00 Bas Helena H Kuriren	13.15 Ki balans Tiina T B	11.00 Medel Katja S ☺	15.30 Step Sofia F B
16.00 Core start Eija N ☺	16.30 Puls/medel Sussie B	16.15 Styrka/medel Kattis S	16.15 Yoga Anna E B	16.00 Bas Helena N ☺	14.00 Roulette Rullande B	16.00 Medel Pernilla F
16.30 Dans afro Gerd R B	17.15 Dans fuego Mervi N B	16.30 Medel Veronica P	16.45 Medel Andrea R ☺	16.00 Skivstång 70 Monica J B	Varierade pass från utbudet. Se hemsida för mer info.	16.30 Dans Marielle G B
17.00 Medel Charline L ☺	17.30 Styrka/medel 70 Annelie L	17.15 Bas Victoria A ☺	17.15 SkivstångSpin 85 Marie A B	17.00 Puls/medel Maria L		17.00 Bas Helena N ☺
17.30 CoreSpin 85 Tina L B	18.15 Cirkelfys Sofia G B	17.30 Bräda Eija N B	17.45 Bas Lena L ☺	17.15 Box 1 85 Dean M B		17.30 Aerobics Marianne A B
18.00 Styrka/medel Maria E	18.45 Bas Mikaela J ☺	18.15 Core Pernilla S B	18.00 Medel Maud K			18.00 Medel Pia R
18.15 Styrka/bas Johanna M ☺	19.15 Medel Malin S	18.30 Flex Monica J B	18.45 Dans fuego Tamara R B			18.30 IntervallFlex Pernilla S B
19.00 Flex Pia R B		19.15 Medel Christina G ☺	19.00 IntervallFlex Annelie L B			
19.15 Skivstång-intervall 70 Susanne S B		19.30 Skivstång-Intervall 70 Emma T B	20.00 Medel KVCKSUND Katarina R ☺			18.00 Medel SKOGSTORP Karin L ☺

☺ = Barntillåtet 8-12 år **B** = Bokas via internet på eskilstuna.friskissvettis.se

Folket = Med Folketkort+medlemskap i F&S kan du jympa på baspasset tisdagar kl 12.00 hela terminen. **FOLKET** PLUS

Kuriren = Med KurirenPLUS+ medlemskap i F&S kan du jympa på baspasset torsdagar kl 12.00 hela terminen. **Kuriren** PLUS

Spinning

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00 Medel Petra L B	17.00 Bas Jenny Ö B	07.00 Medel Petra L B	12.00 Medel Gerd R B	07.00 Medel Maria N B	10.00 Medel Anna G/Malin K B	10.30 Medel Rullande B
16.00 Medel Petra D B	18.15 Medel Anna G/Malin K B	16.00 Medel Domnika K B	16.00 Bas Maria N B	11.30 Medel Vuokko R B		16.00 Medel Rullande B
17.10 Puls/medel Marie P B	19.30 Puls intervall Maria N B	17.00 Start Göran B ☺ (längd minst 150 cm)	17.00 Medel Johan W B	16.30 Medel 70 Tina L B		17.30 Puls Vättern 70-120 Patrik T B
17.30 Core Spin 85 Tina L B		18.00 Intensiv Claes G B	17.15 Skivstång Spin 85 Marie A B			
19.10 Bas Johan W B		19.00 Medel Rachael B B	19.00 Medel John P B	B = Bokas via internet på eskilstuna.friskissvettis.se ☺ = Barntillåtet (längd minst 150 cm)		

Gym

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06.30 – 21.00	06.30 – 21.00	06.30 – 21.00	06.30 – 21.00	06.30 – 19.30	09.00 – 16.00	10.00 – 20.00
11.30 Cirkelgym 40 Servat B B	09.00 Cirkelgym grund Tiina T B	16.00 Cirkelgym AnnSofi J B	11.30 Cirkelgym grund Clarie L B	07.00 Cirkelgym 40 Keijo P B	11.00 Gymninstruktion Tho G B	12.00 Cirkelgym Ricardo V B
16.30 Cirkelgym Keijo P B	10.30 Tillgänglig instruktör Mamma Anna H	17.00 Tillgänglig instruktör Victoria L-J	17.00 Cirkelgym Lotta G B		FLEXTID Gymninstruktion Hans A B	15.00 Gymninstruktion Joan M B
18.00 Gymninstruktion Mattias H B	11.00 Tillgänglig instruktör Magnus M	17.15 Cirkelgym Monica J B	17.30 Gymninstruktion Christoffer E B			16.00 Gymninstruktion Carina L B
18.15 Cirkelgym Charline L B	16.30 Cirkelgym grund Helena H B	17.30 Gymninstruktion Idris D B	18.00 Cirkelgym Birgitta B B		Tillgänglig instruktör Alexander R	17.00 TMI Kettlebell Roger M B
18.30 Gymninstruktion Camilla A B	17.00 Gymninstruktion Petri S B	18.00 Tillgänglig instruktör Thilde H	18.30 TMI Camilla A B			17.00 Cirkelgym Alexander R B
	17.30 Tillgänglig instruktör Hoa G	18.15 Cirkelgym Monica B B	19.00 Gymninstruktion Jim A B			
	18.00 Gymninstruktion avancerad Kenneth K B	18.30 Gymninstruktion Markus C B				
	18.15 Cirkelgym Tamara R B	18.30 TMI Anna H B				
				B = Bokas via internet på eskilstuna.friskissvettis.se TMI = Träna med instruktör		

Med reservation för eventuella ändringar.

Priser

Träningskort	1 mån	4 mån	12 mån
Medlemskap 100 Medlemsavgiften är obligatorisk för alla kort. Betalas per kalenderår.			
Jympakort		750/600	1500/1200
Spinningkort		750/600	1500/1200
Gymkort		1000/800	2000/1600
Allkort Jympa+Spin+Gym	450/360	1300/1040	2600/2080
Allkort dag Jympa+Spin+Gym Gäller alla pass och gym med inpassering senast 14.00	325	875	1750
Röda priser = Ungdom & Student Jympa & övrig gruppträning och Spinning född 1993–99. Gym född 1993–96. Heltidsstuderande född 1992 och tidigare ska kunna visa intyg/CSN-kort/Mecenatkort.			
Terminskort			
Minikort 200 Gäller på passet Familj där du även kan använda alla typer av vuxenkort.			
Cirkelgym ungdort 350 Ålder 13-15 år. Gäller på alla Cirkelgympass.			
Seniorkort 550 Gäller Seniorpassen, Dans senior och Cirkelgym grund.			
Skogstorskort 425 Gäller passet i Skogstorp.			
Kvicksundskort 425 Gäller passet i Kvicksund.			
Övriga kort			
Klippkort 600 15 klipp. Gäller 18 månader. Gäller på all träning.			
Prova 3 gånger-kort 150 Gäller på all träning. När du blir medlem dras 100 kronor av vid kortköpet.			
Engångsträning Medlem 50. Ej medlem 75.			
Delbetalning			
Delbetalning vid köp av årskort. Åldersgräns 18 år. Gäller på all träning. Månadspriset, inklusive Ikanobankens avgift på 22 kr/mån, hittar du på hemsidan eskilstuna.friskissvettis.se			
Kortköp via internet			
Nu kan du köpa ditt träningskort direkt via hemsidan. Instruktioner om hur du går till väga finner du under fliken Schema/Bokning på www.eskilstuna.friskissvettis.se			

- **Medlemskap** IF Friskis&Svettis är en ideell förening. Medlemsavgiften är 100 kronor per kalenderår, vilken betalas för samtliga år som ditt träningskort gäller.
- **Medlems/träningskort** Ditt kort är personligt och får bara användas av dig själv. Spara ditt kort, det är ett refillkort. Förlorat kort ersätts mot en avgift på 50 kr.
- **Frysning av kort** Frysning av kort gäller endast vid sjukdom eller skada (läkarintyg krävs).
- **Värdesaker** Undvik att ta med saker av värde till träningen. Du ansvarar själv för dessa. Låna gärna ett förvaringskåp medan du tränar – ta med eget lås!
- **Insläpp till alla pass sker 30 minuter innan passstart.**
- **Alla pass är 55 minuter om inget annat anges.**
- **Entrén stänger ½ timme innan gymmet.**
- **FriskisHuset stänger ½ timme efter gymmet.**
- **Vid sjukdom/ledighet ersätts passet med annan ledare och ibland även med annan intensitet.**
- **Flextiderna i gymmet hittar du på hemsidan eskilstuna.friskissvettis.se/schema**

JYMPA OCH ÖVRIG GRUPPTRÄNING

AEROBICS Stegkombinationer och ösig danskänsla. Kondition, koordination och koreografi som passar dig som gillar utmaningar.

BOX Box 1 är en mix av rak, kraftfull jympa på medelnivå och tuff, rolig box- och kampsportsträning. Vi tränar med handskar och handmitzar.

BRÄDA Varierad, effektiv och hoppfri träning med hjälp av stepbrädan. Övningarna kan både vara tuffa och samtidigt avlastande.

CIRKELFYS Tuff och sportig träning vid olika stationer. Betoningen ligger på uthållig styrka och träningen är också pulshöjande. Passet ligger på medelnivå eller över.

CORE Ett instruktivt pass med fokus på hållning, stabilitet, bålstyrka och balans.

CORE MAMMA Coreinspirerat pass där du tar med din bebis in i salen. Fokus på träning av bålstabilitet och bäckenbotten.

CORESPIN Kombipass där coreträning följs av spinning.

CORE START För dig som vill börja träna. Ett instruktivt pass med fokus på hållning, stabilitet, bålstyrka och balans.

DANS Disco, funk, jazz, latino, rock, swing och du kan hänga på direkt. Inga avancerade koreografier, bara härma och släppa loss med mycket känsla, attityd och karaktär.

DANS AFRO Steg och rytm med inspiration från afrikansk dans. Enkel, uttrycksfull och gränsar till meditativ på en och samma gång.

DANS FUEGO Inspirerat av latinsk musik, latinska rytmer och dansuttryck. Lekfullt och fritt. Stilarna kan vara salsa, mambo, rumba, flamenco, cumbia och samba.

DANS SENIOR För dans och sköna rörelser finns ingen åldersgräns – varken uppåt eller neråt – alla är välkomna på detta pass. Disco, jazz, schlager, latino, rock, swing. Rörelserna är enkla, bara härma, släppa loss och ha kul.

FAMILJ Spring, hopp och lek till glad musik för barn 3-6 år tillsammans med vuxna. Föräldrar med träningskort tar med sina barn utan kostnad.

FLEX Funktionell rörlighet, den naturliga flexibilitet din kropp behöver. Du mjukar upp och sträcker ut dina muskler en i taget, eller i totala övningar för hela kroppen.

INTERVALLFLEX Under första hälften av passet utmanar du din kondition och styrka i ett tufft intervallupplägg. Under andra hälften, flexdelen, tränar du din funktionella rörlighet i ett dynamiskt och fokuserat flow.

JYMPA Friskis&Svettis egen unika träning. Varierad, funktionell och enkel att hänga med i. Övningarna ger en allround träning i en form som är suverän. På en timme får du träna allt. Styrka, kondition och rörlighet.

Basnivå – varierad, skonsam och hoppfri

Medelnivå – tyngre övningar varvas med lättare, hopp varvas med hoppfritt.

Styrka/bas/medel – passet har längre sekvenser med styrka

Puls/medel – passet har längre sekvenser med kondition

KI BALANS Ki balans är ett barfota och frigörande pass. Enkelt, naturligt med inspiration från bl a qigong, yoga och pilates.

SENIOR Träning för dig som är äldre med övningar som både tar hänsyn, bygger upp och utmanar. Musiken är varierad och hela passet har en trivsamt och avstressad inramning där var och en tränar efter förmåga.

SKIVSTÅNG Sportig, rak och ösig styrketräning med hjälp av skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner. Belastningen anpassar du själv, från ett par kilo, till att lägga på ett avsevärt antal kilo.

SKIVSTÅNGINTERVALL Skivstångspass plus 15 minuter konditionsträning i intervallform. Konditionsövningarna är enkla och rejäla. Intensitet mellan medel och intensiv.

SKIVSTÅNGSPIN Styrka med skivstång för armar, axlar, skuldror, mage, rygg och höfter som följs av konditionsträning med spinning.

STEP Stegkombinationer med dansig och ösig känsla på step up-bräda.

YOGA 1 Klassiska och trygga yogaövningar för andning, rörlighet, styrka och balans. En upplevelse där närvaro, ökad medvetenhet och stillhet infinner sig.

SPINNING

Konditionsträning på cykel. Ledaren, musiken och stämningen peppar, samtidigt som du tränar utifrån din egen förmåga.

START – skonsamt startpass med information om teknik och cykelinställningar

BAS – effektiv träning med tyngdpunkt på sittande position

MEDEL – lite tuffare med fler stående positioner

INTENSIV – högre intensitet och belastning

CORESPIN Kombipass där coreträning följs av spinning.

SPIN PULS 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.

SPIN PULS INTERVALL Intervallträning med pulsmätning

SPIN PULS VÄTTERN Cykling runt Vättern fast i spinningssalen. Passet ökar gradvis i längd och intensitet upp till 120 minuter. Träning med pulsband.

SKIVSTÅNGSPIN Styrka med skivstång för armar, axlar, skuldror, mage, rygg och höfter som följs av konditionsträning med spinning.

GYM

800 kvadrat gym finns för dig som vill träna individuellt, med instruktör och i grupp. I all-, gym- och klippkort ingår förmånen att boka instruktioner. Hämta mer information om gymmet på www.eskilstuna.friskissvettis.se

GYMINSTRUKTIONER

Grund För dig som är ny i gymmet eller vill fräscha upp de grundläggande principerna för styrketräning. Tillsammans med instruktören går du igenom ett grundprogram som anpassas utifrån dina mål med träningen.

Fortsättning Perfekt instruktion för dig som har viss vana av styrketräning. Du har till exempel tränat ett grundprogram i 6-8 veckor och vill gå vidare.

Avancerad Du har relativt stor träningsvana och vill träna med speciell inriktning eller mot ett visst mål. Det kan vara fokus på bålstabilitet, funktionell styrka, rörlighet eller ett splittat program.

UNG PÅ GYMMET Är du 13-15 år kan du träna i vårt gym tillsammans med en vuxen. Det föregås av en gemensam gyminstruktion. Sedan tränar ni tillsammans. Vill du träna på egen hand rekommenderas cirkelgympassen.

CIRKELGYM Gruppträningspass vid olika stationer/maskiner med drivande musik under ledning av peppande instruktör. Cirkeln består av 20 stationer.

CIRKELGYM GRUND innehåller mer information och instruktion.

TILLGÄNGLIG INSTRUKTÖR Vissa timmar i veckan finns instruktörer på plats för att lotsa dig i din träning. Passa på att fråga dem.

TILLGÄNGLIG INSTRUKTÖR – MAMMA Instruktör med fokus på träning för nyblivna mammor. De små följer med.

TMI – TRÄNA MED INSTRUKTÖR Träning i grupp om 3 personer tillsammans med instruktör.

TMI – KETTLEBELL Träning i grupp om 3 personer med redskapet Kettlebell tillsammans med instruktör.

BEBIS PÅ GYMMET Du som är nybliven mamma eller pappa kan ta med dig din bebis på gymmet på vardagar mellan kl 9 och 12.



ÅLDERS-GRÄNSER

→ Från året du fyller 8 (t.o.m 12) tränar du gratis på pass märkta ☺ med vuxen.

→ På Start Spin bör du vara minst 150 cm lång.

→ Från året du fyller 13 tränar du tillsammans med målsman på gymmet.

→ Från året du fyller 13 deltar du på alla jympa & gruppträningspass

→ Från året du fyller 16 tränar du i gymmet.

VISSTE DU ATT...

Cirkelfys ingår i både jympa- och gymkortet.





FOLKETS RÖST

Vad ger dig hög puls?



KENT GUSTAFSSON - För min del är all form av fysisk aktivitet en kick som ger hög puls. Jag jympar, spelar tennis, åker skidor och är ute i löparspåret så ofta jag hinner.



CAROLINE BANDSTIGEN - Vilken svår fråga. Jag måste nog svara att det är när jag tittar på en riktigt spännande film.



MEHELENE WETTERHOLM - Mitt fritidsintresse är trav så mitt svar är enkelt. Hög puls får jag när jag sitter i ledningen på upploppet.



JANNICKE LEWIN - Att ta mig till Core mamma passet från Tors-hälla varje onsdag. Kan även säga att förra veckans CoreSpin gav mig väldigt hög puls.

RÖRELSEGLÄDJE MED MINI-RÖRIS OCH RÖRIS

Röris och Mini-Röris är Friskis&Svettis jympa för barn mellan 3 och 9 år. Båda programmen är framtagna för att inspirera till ett liv med rörelse både för barn och vuxna. Mini-Röris är bara att köra igång. Röris kräver utbildning med Friskis&Svettis.

MINI-RÖRIS

Mini-Röris är ett lekfullt jympa-program riktat till barn mellan 3 och 6 år. Som förälder, förskollärare eller annan vuxen jympar och leker du Mini-Röris med barnen hemma eller i förskolan. Mini-Röris är roligt och enkelt och kan köras både inom- och utomhus.

RÖRIS

Röris är Friskis&Svettis lustfyllda och lättillgängliga rörelseverktyg för skolbarn i åldern 6 till 9 år. Ett enkelt och lustfyllt sätt att få in mer rörelseglädje i skolan. Röris kan genomföras både inom- och utomhus.

ETT UPPDAG FÖR DIG?

Att vara funktionär - värd, ledare eller instruktör - på Friskis&Svettis är roligt, socialt och betydelsefullt. Våra funktionärer är väldigt viktiga och en mycket stor del av verksamheten. Känner du dig manad eller är nyfiken på att veta mer...

När: Onsdag 7/3, kl 18.00-21.00

Var: Hörsalen ABF, Kungsgatan 14

**KOM PÅ
INFORMATIONSKVÄLL**

Läs mer och anmäl dig på:

eskilstuna.friskissvettis.se/bli_funktionar

14 FEBRUARI - 10 APRIL

JUBILEUMS-HAPPENINGS



29/2 JUBILEUMSPASS kl 18:15, B Ett "djävla" cirkelgympass. Keijo P, Lotta G, Servat B bjuder på ett "djävligt" kul pass i cirkelgymmet.

10/3 MEDLEMSDAG Vi firar med fri träning för alla samt med en rad häftiga och överraskande pass.



30/3 JUBILEUMSPASS kl 07:00, B Pyjamasspin. Pigga ben och frukost utlovas. Maria N.

BARNPASSNING ALLA DAGAR I VECKAN

Tider och mer information hittar du på hemsidan.

SPRID RÖRELSEGLÄDJE

Friskis&Svettis Eskilstuna bjuder in dig som jobbar inom förskola och skola upp till tredje klass till en inspirerande kurs i Friskis-huset. Kursen kostar 400 kr/person och då ingår utbildning med kvalificerade Rörisinstruktörer, affisch med rörelseschema, musik-cd och frukt. Mer information på eskilstuna.friskissvettis.se

KURSTILLFÄLLEN

MINI-RÖRIS-KURS tisdag 28/2 kl 14.00-16.00 (anm. senast 20/2)

RÖRIS-KURS tisdag 6/3 kl 14.00-16.00 (anm. senast 2/3)

Anmälan/information:
Eija Nieminen, 016-126502,
eija@eskilstuna.friskissvettis.se

