

**GÖR DIN  
RÖST HÖRD!**

**KOM PÅ  
FRISKIS&SVETTIS  
ÅRSMÖTE ONSDAG  
28 MARS 18.30  
PÅ TORGET.**



## Box 55 utmanar

### Här hänger smockan i luften

Box- och kampsportsträning möter jympan och ljuv kärlek uppstår. Det är tuff, rak och kraftfull träning som utmanar dig att göra ditt yttersta. **SID 2**

## Hallå Bo!

### Var tar pengarna vägen egentligen?

– I Friskis&Sveltis, som är en idrottsförening, går allt till medlemmarnas bästa, berättar Bo Lindström, medlem och styrelseledamot. **SID 4**

#### HÅRDA BUD.

I Box 55 tränar man alla muskler. Det är enormt konditionskrävande och ger hög puls. Allsidig träning helt enkelt!

# Jag har aldrig varit så berusad

**D**en glädjen, den energi, som jag har mött i mina möten med er medlemmar, funkisar och anställda har varit så påtaglig att den har haft en berusande effekt på mig. Något som på kort tid har utvecklats till ett beroende. Jag har nämligen blivit en glädjeknarkare.

**FÖR MIG ÄR LIVSGLÄDJE** en sådan integrerad del i ledarskapet att det inte går att prata om utveckling utan att samtidigt se till att alla mår bra. Att hjälpa någon, få ett tack, ett leende, är ovärderligt. Att enbart drivas av pengar och teknik håller inte.

Bakgrundsarbetet som funkisar och anställda har gjort fram till idag har format Friskis&Svettis Gävle till något fantastiskt. En utveckling som har varit helt beroende av allas gemensamma agerande.

**FRÅGAR DU MIG** vad vi på Friskis&Svettis håller på med på dagarna så blir svaret kanske inte riktigt så självklart som man skulle tro. Visst, vi ägnar en stor del av vår tid till medlemsfrågor, träning, rådgivning och tusen andra saker. Men. Egentligen ger vi en upplevelse som inspirerar till rörelseglädje och livsglädje. Alla besök skall ge en bestående upplevelse som skall stanna kvar i ditt medvetande.

Min huvuduppgift blir därför att fortsätta ge vitalitet och energi till funkisar och anställda. Något som du som medlem förhoppningsvis märker när du besöker oss. Människor skall inspireras till att göra saker. Glädjen ska föda glädje, pusselbiten som gör det omöjliga möjligt.

**TILL SIST.** Vi är utvecklade för att vara glada, lyckliga och aktiva. Därför är ditt bästa pensionsparande – bli medlem i Friskis&Svettis

Vi ses på Friskis&Svettis Gävle. ●

Ps. Mejla gärna mig om du har tankar, frågor eller synpunkter.

NIKLAS TYNI, verksamhetschef  
Friskis&Svettis Gävle  
niklas@gavle.friskissvettis.se

MONIKA TESTAR BOX 55



**VILL DU TESTA?** Box 55 finns på Torget, övre fyra dagar i veckan: måndag 19.30, onsdag 19.00, torsdag 17.30 samt söndag 17.00.

## Ibland vill man bara slåss

Så är det. Även om det "bara" är att slåss mot blå mitsar. Ja, de heter så, mitsar, de blå kuddarna man parerar slagen med. Ett ord jag bara trodde fanns i korsord, ungefär som namnet på Påvens konstiga mössa, mitra.

**B**oxpasset på Friskis&Svettis har nu tightats till, istället för tidigare 90 minuter har det komprimerats till 55.

Box 55 är det nya namnet. Den som boxats tidigare kommer att känna igen sig – skillnaden är snabbare byten, mer styrka och ett intensivare tempo.

– Det vi tidigare gjorde på 90 minuter ska vi nu hinna med på 55, säger ledaren Mikael Mattson i början. Det innebär mindre tid att slöa till på mellan slagen, kan man säga.

Passet inleds med en uppvärmning. Lätt varma börjar vi själva boxdelen. Vi gör en genomgång av varje rörelse – upper-cut, krok/hook, raka slag, hammar-

slag och yxspark. Visst låter det tufft!

Vi jobbar i par där den ena håller mitsarna, en stor och två mindre, och den andra har handskar och gör själva slagen och sparkarna. Men den som tror att mitshållande är vilotid bedrar sig rejält för det är minst lika krävande att vara slagpåse.

Vi byter sedan position och passet fortlöper på det viset. Micke visar och går igenom alla rörelser i de olika blocken innan vi får börja slå på varandra.

**DE FLESTA KOMMER TVÅ** och två men några kommer enskilt och jag får boxas med en annan kvinna som jag inte känner. Det går bra men jag misstänker att



**MIKAEL MATTSSON** leder Box 55. – I Boxpasset tränar man alla muskler och det är enormt konditionskrävande och ger hög puls. Allsidig träning helt enkelt!

hon håller igen lite för min skull för hon har boxats förr.

Det här är roligt, hinner jag tänka mellan mina ganska mesiga slag, jag är visst inte så tuff ändå, och när jag känner att nu går det riktigt bra är det plötsligt min tur att hålla mitsarna och då gäller det att hålla tungan rätt i mun.

Det gäller att ha mitsen på rätt ställe för här går det undan, poff poff poff låter det, och jag känner mjölksyran fylla mina stackars armar samtidigt som svetten rinner.

**BOX 55 PASSAR DIG** som gillar att träna dig svettig och känna dig lite tuff, för det gör man. Givetvis är det ett utmärkt sätt att bli av med lite aggressioner och spänningar också. Det får man på köpet. Hela kroppen får jobba och fokus ligger helt på det man gör, just nu. Det är skönt.

I slutet av passet är jag härligt slut, det känns att kroppen fått sig en rejäl genomkörare och vi avrundar med lite sköna andningsövningar.

Hur känns det då i kroppen efter ett par dagar? Bli det någon träningsvärk?

Jo, man tackar, en välkänd känsla sprider sig i hela kroppen, till och med på ställen där jag inte visste att det fanns några muskler att träna.

Passa på att testa och ta gärna med dig en träningskompis. Ta chansen att få slå lite på kollegan, partnern eller varför inte truliga tonåringarna, som garanterat kommer att älska att få slå lite på sin tjugata förälder. ●

MONIKA HULTQVIST, TEXT  
RALF FREDRIKSSON, FOTO

VARFÖR SKA MAN BOXAS?



**BERNIKE GOTTHOLD** har tränat tidigare på Box 90 minuter. Tränar på alla Friskispass så ofta hon kan. – Det är roligt och stärkande, bra träning. Mycket styrka! Box 55 var bra, det blev mer intensivt med 55 minuter. Jag kommer definitivt gå igen.



**PETER KRONBERG** tränar på Box-pass för första gången. Tränar annars spinning, skivstång/intervall och löpning. – Man får träna hela kroppen och det är jätteroligt! Jag ska absolut gå igen!



**HÅKAN BRUNSBERG** har boxats förr på 90-minuterspasset. Tränar också på gym och springer en del. Har tränat kampsport tidigare. – Så man slipper slå någon annan. Nä, men allvarligt, det är bra träning för hela kroppen. Det är bättre nu med Box 55 för det blir mer tempo och effektivare träning. Jag kommer absolut fortsätta!



**RALF FREDRIKSSON**, tränande fotograf. – Måste erkänna att jag kört Box förut. Gillar det här nya formatet skarpt. Mer komprimerat, högre intensitet. Riktigt jobbigt och riktigt kul. Det här kommer jag att köra många fler gånger!



VERONIKA BJÖRKLUND, NY LEDARE

## Våga yoga!

**Kan vem som helst vara med på ett yogapass?**

– Javisst, alla kan prova på efter sina egna förutsättningar. Är du nyfiken nybörjare passar det bra att gå på Yoga 1.

**Varför ska man gå på yoga?**

– Det blir en skön balans mot andra aktiviteter. Man får vara i sig själv ett tag och öva på att respektera kroppen, lyssna in den. Vi övar på att komma ner från huvudet, ner i kroppen och bli medvetna om vår andning.

**Ska man ha speciella kläder?**

– Mjuka, sköna kläder är bra. Vi övar utan skor. Det kan vara skönt att ha med en kofta och ett par sockor till avslappningen. Efteråt är det bra att vara kvar en stund i känslan i sig själv innan man rusar vidare. Lämna tid för en lugn stund efteråt!

**Hur är det att leda yoga?**

– Jag njuter av att få erbjuda ett lugn i denna aktiva tid. Jag har haft deltagare som efteråt har berättat att de upptäckt att de inte har tänkt på sina bekymmer alls under passet. Yoga gör att stresshormonet cortisol minskar. ●

**Namn:** Veronika Björklund. **Ålder:** 43.  
**Yrke:** Rehabiliterare. Arbetar på gruppböende för vuxna utvecklingsstörda. **Gör på F&S:** Leder Yoga 1. **Tränar:** Yoga hemma och på Friskis&Svettis, frigörande afrikansk dans, promenerar. **Favoritövning:** Den ni ser på bilden, en modifierad Marichyasana C. **Övntat:** Har sjungit mantran för Dalai Lama tillsammans med 200 andra.

## HÄR KAN DU TESTA YOGA

→ Yoga 1: tisdag 19.30, onsdag 18.30, torsdag 10.30.

→ Yoga 2, 75 min: måndag 19.30.

Yoga 2 är för dig som är van med yogans grunder eller har tränat Yoga 1 en tid.

→ Alla passen på Torget. Kan bokas på internet.

**Namn:** Bo Lindström  
**Gör på F&S:** Styrelseledamot.  
**Civilt:** Pensionär sen 1½ år. Tidigare marknadschef, jobbat med tunga maskiner för avfall och återvinning  
**Gillar:** Jympaentusiast. Golf, slalom och längdskidåkning. Resor  
**Favoritövning:** Puls-höjande delar, hopp!  
**Oväntat:** Skriver ruggigt snabbt på tangentbordet  
**Favoritlåt om pengar:** "Om jag hade pengar"



MYCKET FÖR PENGARNA. För 500 kronor kan du vara medlem i hela fem år!

# Var tar pengarna vägen?

Follow the money – brukar vara ett tips för att reda ut motiven i deckarfilmer och böcker. Men hur är det i Friskis&Svettis? I en idrottsförening går allt till medlemmarnas bästa. Mer träning i olika former, bättre lokaler och bättre utrustning.

**GÖR DIN RÖST HÖRD! KOM PÅ ÅRSMÖTET!**  
**ONSDAG 28 MARS KL 18.30 PÅ F&S TORGET**

Alla inkomster i IF Friskis&Svettis Gävle används i föreningen för medlemmarnas bästa. – Din medlemsavgift och kostnaden för träningskortet går direkt tillbaka till verksamheten, berättar Bo Lindström, styrelseledamot och medlem i Idrottsföreningen Friskis&Svettis i Gävle.

**FRISKIS&SVETTIS GÄVLE** är en av 159 ideella idrottsföreningar inom Friskis&Svettis, ansluten till Riksidrottsförbundet (RF).

– Vi är idag cirka 8 800 medlemmar varav 200 är ideellt arbetande funktionärer. 8 anställda på kansliet sköter administration, utbildning och schemaläggning, säger Bo Lindström.

**ALLA FUNKTIONÄRER** oavsett uppdrag har samma förmåner. Inga pengar men fri träning, ett litet utrustningsbidrag, utbildning och inspirationsdagar.

Inkomsterna kommer till allra största delen från träningsavgifterna. Till detta kommer också medlemsavgifterna. Alla inkomster går direkt tillbaka till verksamheten. Pengarna används till lokalkostnader och utrustningar för gym och spinning. Dessutom läggs en del av

inkomsterna på utbildning av instruktörer och värdar.

Eventuella överskott används till kommande investeringar. Det kan handla om större lokaler eller ny utrustning.

– Jag är invald som ledamot Friskis&Svettis styrelse. Det är medlemmarna som väljer styrelsen på årsmötet, säger Bo.

Varje medlem har en röst. Alla medlemmar har möjlighet att vara med och påverka och bestämma. Du kan själv lämna in motioner och förslag till årsmötet som i år är den 28 mars.

**FRISKIS&SVETTIS STARTADE** i Stockholm 1978. Idén var då som nu att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet till alla. Idag finns över en halv miljon medlemmar.

Gävleföreningen startade 1984 (kanske någon minns jympan i Norra Gymnastikhuset?). Med cirka 8 800 medlemmar är F&S Gävle en av stans största idrottsföreningar.

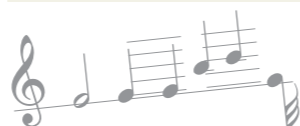
Hos Friskis&Svettis är träningen och leendet viktigt. Och alla har möjlighet att påverka verksamheten. Du också! ●

ANNIKA HED EKMAN, TEXT & FOTO

## F&S GÄVLE

Medlemsavgiften 100 kr/år ger dig bland annat:

- Olycksfallsförsäkring i bolaget IF
- Rösträtt på årsmötet. Årsmötet hålls i år 28/3 kl 18.30 på Torget.
- Friskispressen, Sveriges största träningstidning med egna Gävlesidor, 6 nummer/år.
- Läs mer om Friskis&Svettis i Gävle på [www.friskissvettis.se/gavle](http://www.friskissvettis.se/gavle). Där hittar du årsberättelsen och bilder på styrelsen bland mycket annat.
- Kontakt: [info@gavle.friskissvettis.se](mailto:info@gavle.friskissvettis.se)



MUSIKTIPS, GÅR UTMÄRKT ATT JYMPA TILL:  
 ALL 'BOUT THE MONEY (MEJA)  
 PENNINGGALOPPEN (THORE SKOGMAN)  
 MONEY, MONEY, MONEY (ABBA)  
 OM JAG HADE PENGAR (UR SPELMAN PÅ TAKET)  
 MONEY FOR NOTHING (DIRE STRAITS)  
 SHE WORKS HARD FOR THE MONEY (DONNA SUMMER)

## Nya ledare och instruktörer



**Namn:** Kerstin Mickelsson.  
**Ålder:** 52 år.  
**Leder:** Basjympa, onsdag 10.30 & Öppna dörrar, torsdag 16.30.  
**Gör:** Lär mig ständigt nya saker.  
**Träningstips:** Le – du orkar mycket, mycket mer!  
**Visste du inte:** Kan lägga (och ta upp) nät från roddbåt.



**Namn:** Stina Sahlström.  
**Ålder:** 30 år.  
**Leder:** Basspinn, varierande tider, mest dagtid  
**Gör:** Tränar ;) Vasalopp, Vätternrunda, Göteborgsvarv. Gillar även all typ av friluftsliv. Vandra i fjällen, klättra, paddla kajak, segla.  
**Träningstips:** Memorera, i detalj, och påminn dig själv om hur fantastiskt skönt det är efteråt när du står där i din svettöj alldeles lycklig!  
**Visste du inte:** Älskar att baka! Frysen svämmar över av kakor, bullar och bröd.



**Namn:** Carolina Dahlberg.  
**Ålder:** 34 år.  
**Leder:** Aerobic 1, onsdag 17.00 & torsdag 19.00.  
**Gör:** Planerar för nya äventyr!  
**Träningstips:** Träna det du tycker är kul – det ger mer. Kul musik med en kul och bra instruktör gör vilket pass som helst till en hit!  
**Visste du inte:** Vet det mesta om tårter och wienerbröd. Dessutom är jag en jäkel på frågesport.



**Namn:** Desireé Ståhlberg.  
**Ålder:** 24 år.  
**Leder:** Medelspinning, lördag 11.00 & lunchpass i veckorna.  
**Gör:** Pluggar till sjuksköterska och just nu försöker jag ta körkort.  
**Träningstips:** Prova nya träningsformer! Det är så roligt att gå utanför sina egna ramar.  
**Visste du inte:** Jag är en (självtänad) mästarkock!



**Namn:** Elin Pöllä.  
**Ålder:** 20 år.  
**Leder:** Jogging, torsdag 18.00. Cross på sommaren.  
**Gör:** Förutom att jag studerar och tränar en del, umgås jag med nära och kära.  
**Träningstips:** Träna efter dina förutsättningar och sätt upp rimliga mål. Det är motiverande och att nå målen ger en kick!  
**Visste du inte:** Åter alltid med besticken i "fel" hand, alltså med kniven i vänster. Har försökt lära om men det är omöjligt!



**Namn:** Alicia Espinosa.  
**Ålder:** 44 år.  
**Leder:** Box, söndag 17.00.  
**Gör:** Förutom att vara med familjen – träna och läsa.  
**Träningstips:** Se snöskotning som träning/meditation/reflektion.  
**Visste du inte:** Kan prata på fem olika språk.



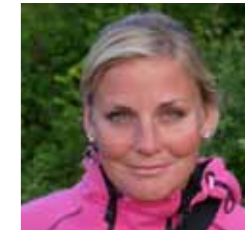
**Namn:** Annette Dalkarls.  
**Ålder:** 50 år.  
**Leder:** Spinn-bas onsdag 19:30 & fredag 16.00.  
**Gör:** Tränar själv minst 3 dagar per vecka förutom passen jag håller. Reser gärna 2 ggr per år på semester med min man Seth som också är medlem i F&S Gävle.  
**Träningstips:** Att göra det man tycker är roligt. Med musik går det mycket lättare. Och i grupp fast på egna villkor. Härligt.



**Namn:** Sara Öwall.  
**Ålder:** 27 år.  
**Leder:** Medel torsdag och varannan tisdag 19.30.  
**Gör:** Bygger fjällstuga, jobbar, jympar, pluggar och reser.  
**Träningstips:** Hitta nåt du verkligen gillar.  
**Visste du inte:** Är sjukt bra på Singstar!



**Namn:** Linda Elsborg.  
**Ålder:** 21 år.  
**Leder:** Medeljympa, Onsdag 17.00. Vattenjympa måndag & torsdag.  
**Gör:** Pluggar Ekonomi på Högskolan i Gävle. Gillar att segla, löpa, sola och resa.  
**Träningstips:** Ha kul! Välj en träningsform som får dig att må bra. Om du tappat motivationen eller lusten – byt träningsform.  
**Visste du inte:** Jag har skrivit en bok och min största dröm är att jag ska kunna driva mitt eget bokförlag - specificerat inom hälsa.



**Namn:** Mireille Wasniowski.  
**Ålder:** 29 år.  
**Leder:** Medeljympa måndag 20.00 & fredag 17.00.  
**Gör:** Pluggar, hundpromenader, bakning, utlandsresor, natur- och båtliv.  
**Träningstips:** Dra nytta av gemenskapen i gruppen. Det finns inget som får mig att njuta så av träningen som mixen av alla motionärer!  
**Visste du inte:** Jag kan vinka och skriva med tårna :)

Andra nya ledare är Mia Anderung som leder jympa och Meyrem Anadol som är gyminstruktör.

Passa på att träna när din junior gör det!

# JUNIOR-jympa

Måndagar Torget Nedre kl.16.30



MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
16.30 Junior	10.30 Senior	10.30 Bas	10.30 Senior	07.00 Bas 45 min	10.30 Skivstång Intervall 75 min	15.00 Skivstång
17.00 Cirkelfys	16.30 Medel *	11.30 Medel	10.30 Yoga 1	10.30 Start	14.30 Medel	16.00 Enkeljympa
18.00 Skivstång Intervall 75 min	17.30 Cirkelfys	16.00 Senior	11.30 Skivstång	16.00 Core		17.00 Box 55
18.30 Aerobics 2	17.30 Skivstång Intervall 75 min	16.30 Skivstång	16.30 Öppna dörrar	16.30 Skivstång		18.00 Step
19.30 Box 55	18.30 Rygg	17.00 Aerobics 1	17.30 Box 55			
19.30 Yoga 2 75 min	19.30 Yoga 1	17.30 Core	18.30 Skivstång Intervall 75 min			
	19.30 Skivstång	18.00 Cirkelfys	19.00 Aerobics 1			
		18.30 Yoga 1				
		19.00 Box 55				
		19.30 Skivstång				

\* Ingår i Ungkort 13-15 år

### Spinning Torget Nedre

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	11.30 Spin/bas	10.00 Spin/bas/medel	11.30 Spin/bas	07.15 Spin/medel	10.00 Spin/bas	15.30 Spin/bas
11.30 Spin/bas/medel	16.30 Spin/bas	16.30 Spin/medel	16.30 Spin/bas	11.30 Spin/bas/medel	11.00 Spin/medel	16.30 Spin/medel
16.00 Spin/medel	17.30 Spin/intervall	17.30 Spin/ung	17.30 Spin/start	16.00 Spin/bas		17.00 Skivstång Spin 90 min
17.00 Spin/bas	18.30 Spin/medel	18.30 Spin/intervall	18.00 Skivstång/ spin eller Core 90	17.00 Spin/ intervall 75 min		
18.00 Spin/intensiv	18.45 CoreSpin 90 min	19.30 Spin/bas	19.30 Spin/medel			
19.00 Spin/medel						

### Gym Torget

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06.30-21.00	06.30-21.00	06.30-21.00	06.30-21.00	06.30-19.00	09.00-16.30	11.00-19.00

### Jympa och övrig gruppträning Royal

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.30 Bas	16.30 Medel	16.30 Bas tjejer	16.30 Medel	11.30 Medel	09.30 Familjelek	17.30 Bas
11.30 Medel	17.30 Bas	18.00 Medel	17.30 Puls/bas	16.30 Bas	10.30 Medel	18.30 Ki balans
17.00 Puls/bas	18.30 Dans	19.00 Medel	18.30 Rygg	17.45 HIT		
18.00 Medel	19.30 Medel		19.30 Medel			
19.00 Bas						

### Jympa och övrig gruppträning Fjärran Högder   = Vattenjympa

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00 Medel	17.00 Medel	17.00 Medel	17.00 IntervallFlex	17.00 Medel	10.00 Puls/bas	16.00 Medel
18.00 Puls/medel	18.00 Medel	18.00 Puls/medel	18.00 Dans fuego		11.00 Medel	17.00 Station/ bas 75 min
18.10 Vatten	19.00 Station/ medel 75 min	19.00 Station/ bas 75 min	18.10 Vatten			
19.00 IntervallFlex	19.30 Vatten hög vattennivå		19.00 Medel			
20.00 Medel						

Passen är 55 minuter om inget annat anges. Med reservation för ändringar. Eventuella ändringar meddelas på [friskisvettis.se/gavle](http://friskisvettis.se/gavle). Reducerat schema under helgdagar.

# SCHEMA

Gällande 9 januari – 27 maj

### Priser

Träningskort	1 mån	Säsong	År
<b>Medlemskap 100</b> Medlemsavgiften är obligatorisk för alla kort. Betalas per kalenderår.			
<b>Vuxen</b>			
Allkort Jympa, Spinning, Gym	450	1500	2800
Jympa		850	1600
Spinning		850	1600
Gym		1300	2500
Allkort Dag Jympa, Spinning, Gym		1000	1600
Gäller för påbörjad träning senast kl 15.00 samt på Senior & Spin/start			
Allkort 3 månader Jympa, Spinning, Gym		1100	
<b>Heltidsstuderande</b>			
Allkort Jympa, Spinning, Gym (minst 16 år)	350	1200	2200
Jympa		650	1200
Spinning (minst 16 år)		650	1200
Gym (minst 16 år)		1000	1900
<b>Övriga kort</b>			
Junior 7-12 år Gäller på juniorpass	200/säsong		
Ung 13-15 år är ett flytande 3-månaderskort. Gäller på medel-jympa tis Spin Ung, Gym Ung vissa tider. Se tiderna på hemsidan	400		
Specialkort Gäller på Senior, Seniorsgym, Start, Öppna dörrar Enkeljympa, Spin/start och gym tors-sön kl 15-20	450/säsong		
Bas tjejer Gäller på Bas/tjejer	200/säsong		
Vattenjympa	700/säsong		
Förbokning Vattenjympa 1 pass/vecka	300/säsong		
Träna ute-kort	500/år		
<b>Engångspriser (i mån av plats)</b>			
Jympa, Spinning, Gym	80/ej medlem	50/medlem	
Senior-, Start-, Enkeljympa, Öppna dörrar, Bas/tjejer, Spin/start, Spin/ung, Gym/ung.	50/ej medlem		
Ungdom t o m 16 år, gäller alla gruppträningspass.	50/ej medlem		
Familjelek	50/familj/ej medlem. Gratis för medlemmar.		

■ **Friskis&Svettis idé** Friskis&Svettis är en idrottsförening med ett för idrottsvärlden ovanligt mål. Här finns inget målsnöre att spränga, inget nät att sätta bollen i och ingen motståndare. Här är målet ett leende.

■ **Medlemskap** IF Friskis&Svettis är en ideell förening. Medlemsavgiften är 100 kronor per kalenderår.

■ **Delbetalning** kan du göra på årskorten. Se info på hemsidan eller fråga i receptionen.

■ **Boka pass via Internet** Som medlem kan du boka pass via vår hemsida på Skivstång, IntervallFlex, HIT, Cirkelfys, Dans, Dans fuego, Aerobics, Core, Step, Yoga, Ki balans, Box, Vatten, Rygg och Spinning. Bokningen ger dig förtur till passet. För Vattenjympa finns även möjlighet att köpa förbokad plats. Mer information hittar du på [www.friskisvettis.se/gavle](http://www.friskisvettis.se/gavle)

■ **Lokaler Torget**, Norra Slottgatan 5.  
**Royal**, Hattmakargatan 5.  
**Fjärran Högder**, Lantmäterigatan 5.

# UTBUD

### JYMPA

Uppvärmning, rörlighet, styrka, kondition, nedvarvning och vila ingår alltid jympan.

**START** Enkel och skonsam jympa för dig som vill komma igång.

**BAS** Effektiv och enkel jympa utan hopp. Träningen är lagom tuff för att passa de flesta. Finns också som; Bas tjejer, ett vanligt baspass bara för kvinnor i alla åldrar.

**MEDEL** För dig som är van att träna, ganska högt tempo, med hopp.

**INTENSIV** Jympa med träning av kondition och styrka med hög belastning under lång tid.

**PULS JYMPA** med mer konditionsträning. För dig som gillar tempo, flyt och en del rörelseutmaningar. Finns som Puls/bas och Puls/medel.

**STATION JYMPA** med styrketräning i stationer. 75 min. Finns som Station/bas och Station/medel.

**RYGG JYMPA** med extra hänsyn till ryggen och nacken. Utan hopp.

**SENIOR** Enkel, skön och effektiv allsidig jympa för äldre.

**ÖPPNA DÖRRAR\*** Jympa för dig med fysiska funktionshinder. Passet leds av två ledare, varav en rullstolsburen.

**ENKELJYMPA\*** Mycket enkla rörelser, glädje och kroppsmedvetenhet för personer med förståndshandikapp.

\*Personlig assistent, anhörig eller kompis är välkommen att vara med kostnadsfritt på Öppna dörrar och Enkeljympa.

**FAMILJELEK** Rörelselek med spring, hopp och bus till glad musik för barn 2-6 år och vuxna tillsammans.

**JUNIOR** 7-12 år. Fartfylt jympapass för killar och tjejer. Kul och bra träning för hela kroppen och knoppen.

### ÖVRIG GRUPPTRÄNING

**AEROBICS** Stegkombinationer med danskänsla. Aerobics 1 på grundnivå och Aerobics 2 avancerad.

**CORE** Funktionell träning med fokus på bål-stabilitet. Ett instruktivt pass där du tränar effektivt och säkert, men också utmanar dig själv i styrka, stabilitet, balans och rörlighet.

**DANS** Här blandas disco, funk, jazz, latino, rock, swing och du kan hänga på direkt. Inga avancerade koreografier, bara släppa loss.

**DANS FUEGO** Ösigt, dansigt och hett, inspirerat av latinska rytmer. Passet har inga avancerade koreografier, bara att hänga på.

**KI BALANS** Frigörande, fokuserad och mjuk träning. Med sköna och avspända rörelser tränar du hela kroppen.

**BOX 55** Kampsportinspirerat pass med handskar och mitsar. 55 min. Avslutas med meditativ Qigong.

**SKIVSTÅNG** Effektiv och utmanande styrketräning i grupp. Drivande musik och tydliga instruktioner. Välj själv belastning.

**SKIVSTÅNGINTERVALL** Skivstång och konditionsträning i ett och samma pass. För dig som är vältränad Passet är 75 minuter.

**STEP 1** Konditionsträning med koreografi på stepbräda. Utan styrkedel. Grundnivå.

**YOGA 1** Friskis&Svettis yoga bygger på den klassiska Hahta-yogans grunder och är vår egen yogaform.

**YOGA 2** Fysiskt mer utmanande och krävande pass. Vänder sig till dig som är van vid yoga. Passet är 75 min.

**INTERVALLFLEX** Tufft kombipass för kondition, styrka och rörlighet. Under första hälften av passet utmanar du din kondition och styrka i ett tufft intervallupplägg. Under andra hälften tränar du din rörlighet.

**CIRKELFYS** Funktionell och sportig träning i stationer. Passet ligger på medelnivå eller över, kräver viss träningsvana och kropps-kontroll. Jympakort, Gymkort och Allkort gäller.

**HIT** Vår tuffaste träning. Hög intensitet rakt igenom och där du känner igen moment både från klassik fysträning till hårda intervallpass. Tempot är högt. Du ska vara tränad, van att jobba med redskap och gilla att utmana dina gränser.

### SPINNING

Tuff, effektiv och skonsam konditionsträning på cykel. Stämning, suggestiv musik och drivande ledare får dig att orka. Finns på olika nivåer. Åldersgräns 16 år.

**SPIN/BAS** Träna effektivt och skonsamt på en lågintensiv nivå.

**SPIN/START** För dig som vill träna på en nivå lättare än Bas.

**SPIN/MEDEL** För dig som både vill och kan ligga på en högre pulsnivå under en längre tid.

**SPIN/INTENSIV** För dig som är vältränad, van vid Spinning och vill träna på en högintensiv konditionsnivå.

**SPIN/INTERVALL** En ny variant av konditionsträning som sedan ska testas för utvärdering. Här jobbar du i intervaller som på ett kul och effektivt sätt ökar den aeroba kapaciteten. Passet riktar sig till dig som är van vid spinning och söker ytterligare utmaning och variation i din konditionsträning.

**SKIVSTÅNGSPIN** Kombipass med styrka och kondition. Passet är 90 min. Skivstång inleder följt av Spinning på medelnivå.

**CORESPIN** Kombipass där coreträning följs av Spinning på medelnivå. Passet är 90 min.



### GYM

Träning i gym är effektivt och säkert. Du kan träna för att rehabilitera skador, komplettera annan träning, bygga styrka och hållfasthet eller helt enkelt för att komma i form.

**GRUNDINSTRUKTION** – för dig som är ny i gymmet.

**FORTSÄTTNING** – för dig som har viss vana av styrketräning och vill komma vidare med din träning.

**AVANCERAD** – du har relativt stor träningsvana och vill träna med speciell inriktning.

Läs mer om bokningsvillkor på [www.friskisvettis.se/gavle](http://www.friskisvettis.se/gavle)

**SENIORGYM** Torsdagar kl 08.30-10.30.

### UNG 13-15

Träna varierat och testa vad du gillar bäst.

**JYMPA** medelpass på tisdagar 16.30.

Variert och kul i både övningar och musik.

**SPIN UNG** Ett pass speciellt för dig som är 13-15 år. Kul träning och drivande musik. (Du måste vara minst 150 cm).

**GYM UNG** Styrketräning i gym för dig som är 13-15 år på utvalda tider med gyminstruktörer och värddar som håller i träningen. Se tider och dagar för Gym ung på [www.friskisvettis.se/gavle](http://www.friskisvettis.se/gavle)

### VATTENJYMPA

**VATTEN** Effektivt, skonsamt och frigörande. Vattnets motstånd gör träningen effektiv samtidigt som leder och muskler avlastas och gör träningen skonsam. Finns även med hög vattennivå där du har möjlighet att välja tuffare rörelser.

### TRÄNA UTE

**STAVGÅNG** Enkelt, effektivt och skonsamt träning med stavar.

**CROSS** Varierad uteträning med jogging och styrketräning i stationer.

**JOGGING** Uteträningens klassiker – från startnivå till tuffare pass.

Alla aktiva träningskort och Träna ute-kort gäller.



## FOLKETS RÖST

# Kan man flirta på Friskis&Svettis?



**BODIL WEISS** tränar på basjympa, målsättning är att träna fyra gånger i veckan varav ett medelpass.

– Ja, absolut. Men jag gör inte det (min man kan ju läsa tidningen ;-).

**Tror du man kan träffa en kärlekspartner på Friskis&Svettis?**

– Ja, var annars skulle man träffa någon?



**ANN-BRITT KJELL** tränar cirka tre gånger per vecka, målet är att det ska bli fyra gånger. Det blir mest puls/bas eller basjympa.

– Ja, självklart, om det fanns fler mottagare av flirten så skulle jag göra det. Jag ser gärna fler killar på baspassen.



**NINA LINDSTRÖM** tränar tre gånger i veckan, både jympa och spinning. Idag ska det bli puls/bas på Royal.

– Ja, det tror jag nog. Men jag gör inte det för jag är nykär redan.

**Tror du man kan träffa en kärlekspartner på Friskis&Svettis?**

– Ja, det tror jag absolut, man kan träffa någon överallt.



**LILIAN HORNEGÅRD** leder själv jympa, men "vilar" denna termin. Tränar 2–3 gånger i veckan, bara jympa.

– Ja, självklart. Det gör jag. Jag tror absolut man kan träffa en partner på Friskis&Svettis.



Jympapolare. **KALLE BROANDER** gör nu en nysatsning på träning efter ett uppehåll på ett år ungefär. Ska träna minst en gång per vecka. Börjar på basjympa. **BJÖRN LARSSON** som ska börja träna på allvar nu. Puls/bas blir det idag.

– Flirtar gör man kanske med dem man halvkänner så där. Fast, man tar ju emot om någon flirtar med en. Om man får gå på Friskis&Svettis-fester, då blir det flirt! säger Kalle.

– Ja, varför inte? Man kan le mot andra i alla fall, säger Björn.

## SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

**Friskis&Svettis Gävle 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:**

### FRISKISPRESSEN ÄR 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 GÄVLE** bildades 1984 och har idag 8 799 medlemmar.

Vi erbjuder 84 gruppträningspass och 29 spinningpass i veckan. Gymmet är öppet 86 timmar i veckan.

F&S Gävle har 200 ledare, instruktörer, vårdar och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

**VÄLKOMMEN TILL OSS!**



## GÖR DIN RÖST HÖRD!

Friskis&Svettis Gävle är en ideell förening och det innebär att du som är medlem har rätt att delta och göra din röst hörd på föreningens årsmöte.

Årsmötet hålls på Torget onsdag 28 mars med start 18.30.

Vill du skriva en motion ska den vara inne senast den 7 mars. Du kan mejla den till: [niklas@gavle.friskissvettis.se](mailto:niklas@gavle.friskissvettis.se) eller skicka den till F&S Gävle, Norra Slottsgatan 5, 803 20 Gävle.

**Välkommen!**

