

Örebro



**VI SÖKER
VÄRDAR,
INSTRUKTÖRER
OCH LEDARE.
LÄS MER PÅ SID 5**



Tvång i starten blev liv och lust som inte tar slut.

För ett års sedan var Stefan en inaktiv och 8 kilo tyngre man. Nu ser han fram emot att njuta av fågelsången i joggingspåret. **SID 4**

TRX-allt i ett Ett redskap som utmanar dig.

TRX-träning är effektiv allroundträning. Häng med på ett tema-pass där du ger dina stabiliserande muskler en omgång. **SID 2**

LÅNGT FRAMME
På ett år har Stefan flyttat sig flera steg framåt, både i rummet och träningsmässigt.

VÄLKOMMEN

Kärlekens envisa muskel



Jag gillar muskler, det kan inte förnekas. Starka, seniga och gärna sprungna ur hårt arbete. Och då menar jag fysiskt kroppsarbete som skotta snö, hugga ved, bygga hus och bärga hö. Men det är nästan ingen som gör det nu för tiden. Därför gillar jag gymmet. Trots att arbetet där inte bygger nåt mer än just muskler. För visst är det snyggt och framförallt bra med vältränade ryggar, rumpor och armar. Men om sanningen ska fram så har jag en favoritmuskel framför alla andra... hjärtat.

Jag verkar inte vara ensam om att ägna det ett visst intresse. Om man Googlar så får man 29 800 000 träffar på ordet hjärta, tre miljoner fler träffar än ordet kärlek. Kanske för att hjärtat är symbolen för kärleken och själva livet...

Jag gillar det för att det är en envis och självständig liten muskel. Ungefär lika stor som din egen knutna näve. Om det inte är något allvarligt fel så jobbar det envist på utan att vi skänker det en tanke. Dag efter dag, år efter år och det dröjer länge innan det börjar protestera om det blir orättvist behandlat.

Jag tror hjärtat gillar att jobba. Visa vad det går för. Pumpa litervis med syresatt blod ut i kroppen. Det gillar att starkt, bultande och rött förse musklerna med syre när du tränar eller kroppsarbetar hårt. Sen tackar det genom att sänka vilopulsen, öka slagvolymen och ge dig ännu bättre syreupptagningsförmåga. Hjärtat är dessutom väldigt sensibelt. Det reagerar omedelbart på känslor som rädsla, glädje eller kärlek. Visst är det fantastiskt?

Och då undrar jag i mitt stilla sinne... Kan ett vältränat hjärta känna mer kärlek än ett otränat? Nja, det finns nog ingen vetenskap som stödjer den hypotesen. Men det är en skön tanke. Det skulle i alla fall motivera mig att fortsätta träna.

I det här numret av Friskispresen (som utkom på Alla hjärtans dag) kan du läsa om Stefan som hittade sin motivation till att träna och bara fortsätta. Hoppas du också är inspirerad att fortsätta. ●

HJÄRTLIGA HÄLSNINGAR
HELENA TRANQUIST, verksamhetschef
helena@orebro.friskissvettis.se



ALLROUND Med TRX kan du göra styrkeövningar för hela kroppen. Du kan även använda det för stretch som Sumith och Maria gör här.

TEST-RESULTAT
Skala 1-5
Styrka 1-5
Kondition 3
Koordination 2

FRISKISPRESSEN TESTAR

TRX -allt i ett

Funktionell träning blir alltmer populärt. Kettlebells, ballastbollar, sandsäckar och romerska ringar är exempel på redskap som används. Ett annat redskap som nu etablerar sig med rekordfart är TRX.

TRX Suspension trainer består av ett oelastiskt band som delar sig i två med handtag i ändarna. Det fästs högt i till exempel en dörr, ett träd, ett räcke eller liknande. Med hjälp av bandet, den egna kroppstyngden och gravitationen gör du olika övningar för att träna styrka, balans, flexibilitet och stabilitet.

När gyminstruktören Sumith Bodhinayake höll sitt premiärpass med TRX var jag och Maria Pettersson hans försökskaniner. Ingen av oss hade provat TRX innan så vi var nyfikna och förväntansfulla.

- Jag har sett gyminstruktörerna köra. Det ser roligt ut och verkar vara en riktig utmaning för balans och styrka, säger Maria, som hoppas på att

passet ska ge henne inspiration till att utvecklas i gymträningen.

SUMITH BÖRJAR MED att visa oss banden som man kan ställa in i tre olika lägen beroende på övning. Vi går igenom de övningar vi ska göra efter en för att vara väl förberedda inför det pass om vi snart kommer att köra. Sumith påminner om att teknik och hållning är A och O. Man känner sig lätt ostabil när man tränar med banden vilket också är en del av poängen.

Vi drar igång passet som består av cirka 20 olika övningar för hela kroppen. Ben, armar, bröst, bål och säte. En övning var att ha fötterna i fästena och stå i plankposition samtidigt som man drar upp knäna mot bröstet. En, enligt mig, mycket ansträng-

ande övning då alla de små stabiliserande musklerna i bålen kopplas på. Övningen kunde göras lättare genom att stå i armhävningssposition, dvs. på händerna istället för underarmarna. Vile man istället köra tuffare kunde man göra armhävningar samtidigt.

- En fördel med TRX är att nivån på övningarna lätt kan anpassas på olika sätt. Det innebär att någon som

INSTRUKTÖR & MOTIONÄR



SUMITH BODHINAYAKE Ålder: 40 år
Gör: Jobbar som vårdare för personer med funktionsnedsättning.

Tränar: Nu är det mest gym som gäller. Förr spelade jag mycket rugby. Friskisbakgrund: Jag blev gymvärd 2008. För cirka två år sedan blev jag gyminstruktör. I höstas utbildades jag till TRX-instruktör.

MARIA PETTERSSON Ålder: 27 år
Gör: Jobbar med ekonomi på Eon
Tränar: Jag har fastnat för spinning men kompletterar med gym. För variation går jag även på skivstång och jympa emellanåt.

Friskisbakgrund: Jag började för cirka fyra år sedan i Västerås. För två år sedan flyttade jag till Örebro och fortsatte här.

är mycket vältränad kan köra tillsammans med en nybörjare och få ut lika mycket av träningen, berättar Sumith.

VI KÖR CIRKA 10-15 repetitioner per övning innan vi i snabb takt byter till nästa. Det är hög intensitet som gäller och konditionen får sig en omgång. Sumith hejar på och tränar med oss genom hela passet som håller på i cirka 20 minuter. Efteråt är vi rejält slut, men oj så roligt det var! Ett leende i mungipan har jag haft genom hela passet och jag tycker mig kunna se det på Maria också.

- Det här var jättekul. Bra för bålstabiliteten och bra för att göra gymträningen mer varierad. Jag ska definitivt plocka in några av övningarna i mitt träningsprogram, säger Maria.

VI AVSLUTAR MED att stretcha. Även här med hjälp av banden.

- TRX-träning är väldigt enkelt och effektivt eftersom man får allt i ett. Styrka, stabilitet och balans men även kondition, koordination och avslutningsvis stretch. Helt enkelt en komplett träningsform, tycker Sumith. Jag och Maria kan bara hålla med. ●

LOVISA ELFVING, TEXT & FOTO

TEMA-PASS

Du tränar tillsammans med en instruktör och 1-5 andra motionärer. Det kan liknas vid en workshop där man fokuserar på ett visst träningsredskap eller ett tränings-sätt. Det kan till exempel vara fria vikter, kettlebells, crossfit eller TRX.

Från och med i vår erbjuds flera olika "TEMA-pass" på Friskis&Svettis gym varav TRX är ett.

TRÄNA MED INSTRUKTÖR

Du tränar tillsammans med en annan motionär samt instruktören. Ett roligt sätt att träna tillsammans och få lite tips.

Läs mer om våra olika typer av gyminstruktioner på orebro.friskissvettis.se.

I HUVUDET PÅ EN BESLUTSFATTARE



INGE BLOMBERG
LÄNSIDROTTSCHEF

Idrottens nr 1

Örebro utsågs till "Sveriges bästa idrottsstad" 2011. Det är något Inge Blomberg, chef på Örebro läns idrottsförbund, är mycket stolt över.

VARFÖR ÄR ÖREBRO EN SÅ BRA IDROTTSSTAD?

- Örebro har en lång tradition som framgångsrik idrottsstad. Det gäller såväl bredd som elit. Utmärkelsen som "Sveriges bästa idrottsstad" tilldelades Örebro av SVT för att staden kunde visa upp en bred och framgångsrik elitverksamhet under 2011. Idrottsrörelsen i Örebro arbetar dessutom med mångfald, jämställdhet, miljö och barnrättsfrågor. Det ger idrottsrörelsen hög trovärdighet i samhället och politiska beslutsfattare stödjer verksamheten på ett bra sätt.

KOMMER DET ATT HÄNDA NÅGOT SPECIELLT I ÖREBRO UNDER 2012 SOM UPPMÄRKSAMMAR UTMÄRKELEN?

- Sveriges idrottsminister kommer hit i januari och i samband med det besöket invigs en utställning om Sveriges bästa idrottsstad på Länsmuséet. Utställningen är portabel och den kommer att flyttas till olika arrangemang för att ge uppmärksamhet åt Örebro som idrottsstad. I februari hålls Örebrogalan på Conventum med idrott som tema och i samma månad arrangerar idrotten i Örebro prova-på-aktiviteter för barn och ungdomar.

HAR FRISKIS&SVETTIS BIDRAGIT PÅ NÅGOT SÄTT?

- Absolut. Friskis&Svettis går i spetsen för idrottens utveckling. De visar på en bredd och en glädje som kan inspirera andra. Ledarna är dessutom proffsiga, engagerade och kunniga. ●

Namn: Inge Blomberg. **Ålder:** 61 år. **Gör:** Arbetar som Länsidrottschef. **Tränar:** Längdskidor och bergscyckling. **Bästa träningslåt:** The bird song med gruppen Trust. **Favoritintressen:** Att färdas i rörelse. (Travel in Motion).

Läs mer om vad som händer i idrottsstaden Örebro på www.olif.se



STEFAN KOM IGÅNG

PEPTALK Linda, spin-ledare, tar ett coachande snack med Stefan inför intensivpasset.

Klivet från tvång till träningslust

När det var som mörkast klev Stefan över tröskeln och kom in i värmen på Friskis&Svettis. Han tvingades dit av jobbarkompisen och började träna i februari förra året. Läs om varför han bara fortsätter.

Kampsport och styrketräning var Stefan Lundbergs stora intressen i ungdomen. Men när jobb och familj kom in hans liv försvann träningen. Han blev mer och mer inaktiv och byx- och skjortstorleken blev större för varje år. Det tog 25 år innan Stefan började träna igen. Nu tränar han sedan ett år regelbundet på Friskis&Svettis, och är väldigt nöjd med det.

– Jag kan tacka min jobbarkompis Anders för att jag började träna igen. Han tvångsrekryterade mig till Friskis&Svettis, säger Stefan och skrattar. Han gick in på hemsidan och köpte ett träningskort till mig. Det var

det jag behövde. Utan hans hjälp hade det säkert inte blivit av.

SÅ HÄR I EFTERHAND ser Stefan att bristen på träning till 70 % bara var en massa dåliga orsaker. När det egentligen bara handlar om att bestämma sig och planera sin tid. Nu har det blivit en naturlig del av Stefans vardag och han tränar fem gånger i veckan på gym och spinning. Men han är tydlig med att det gäller att bryta 25 års inaktivitet i lugn takt, att låta det ta tid.

– Jag pratade mycket med Anders i början, och han rekommenderade mig att börja på spin bas. Det var bra för mig eftersom jag var ganska tung.

PÅ GRUND AV SIN VIKT hade Stefan en massa farhågor inför första passet. Han var orolig för att vara sämst, att inte orka och satte sig därför längst bak så ingen skulle se. Men han blev positivt överraskad.

– Det var ingen som hade tid att studera mig, alla har nog med sitt. Min bild av att jag skulle hamna i ett gäng med äldre tanter som tränade på ganska låg nivå stämde inte alls. Det var en skön blandning av folk och en otrolig proffsighet hos alla funktionärer jag mötte. Det liknade nästan känslan av att åka på charterresa, säger Stefan och utvecklar liknelsen.

– Man blev helt enkelt guidad och väldigt väl omhändertagen. Den enda motprestationen från mig var att försöka ta i och bli svettig.

Och det gjorde han, trots att det tog emot rejält i början. Rolig blev träningen efter ett par tre gånger, men det var fortfarande jobbigt och kroppen värkte och protesterade. Efter två månader började träningen bli njutbar. Så småningom kunde han börja gå på medel och nu till och med intensivpassen.

– Jag såg snabbt resultat. Både på vägen och att jag orkade mer och kunde öka träningsdosen. Endorfinerna som träningen ger är den direkta belöningen som man får efter passet.

STEFAN TYCKER det känns skönt att ha fått en egen fritidsaktivitet, göra något för sin egen skull. Mycket kretsade tidigare kring barnen, deras träning och skjutsningar. Nu när han också tränar är han gladare, har fått bättre självförtroende och barnen tar ett större ansvar.



NYA POSITIONER Från att först ha oroat sig för att ta sig upp på cykeln kommer nu Stefan lätt upp i "3:an".

Stefan gillar den positiva gemenskapen med de andra som tränar. På Friskis&Svettis har han träffat nya vänner, men också hittat gamla bekanta som han hade tappat kontakten med.

– Friskis&Svettis är en skön mötesplats och träningen blir ett kärt samtalsämne. Både hemma och i andra sammanhang. Stefan ler och fortsätter.

– Det går inte att vara ledsen här. Kommer jag hit och är på dåligt humör så vänder det. När jag går härifrån så känner jag mig alltid glad och redo för nya utmaningar. Kanske nästa blir att sluta med rökningen? ●

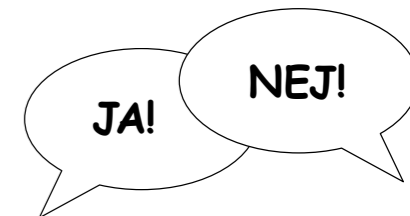
HELENA TRANQUIST, TEXT & FOTO

HAN TOG KLIVET IN



Namn: Stefan Lundberg.
Ålder: 50 år.
Familj: Fru och tre barn som är 16, 19 och 21 år
Bor: I Brickeberg, Örebro
Jobbar med: Utvecklingsansvarig på Invid i Örebro (IT företag).
Bästa träningsmusik: Gillar rock.
Favoritmuskel: Rygg.
Nästa träningsmål: Att orka köra Crosstraining i vår och njuta under tiden.
Bästa träningsbelöningen: En kall öl efter fredagsträningen.

FOTO: GREGER TALLRÖTH, SNACKIS, RICHARD STRÖM, HUR GÖR DU?



ÅRSMÖTET EN MÖJLIGHET ATT PÅVERKA

Alla medlemmar hälsas varmt välkomna till Friskis&Svettis Örebros Årsmöte.

Dag&Tid: Onsdagen den 28 mars kl 19.00

Plats: Konferensrummet på Kvarnen
Årsmöteshandlingar: Finns tillgängliga i våra receptioner senast den 21 mars.

Motioner: Har du en idé som du vill få prövad eller en fråga besvarad? Skriv en motion som ska vara styrelsen tillhanda senast den 7 mars. Den lämnas i ett kuvert i någon av våra receptioner. Märkt med ditt namn och medlemsnummer.

Vad händer: På årsmötet presenteras året som gått, nuläget och vad som är på gång. Mötet väljer styrelsen för kommande period.
Gott fika? Självklart!

VÄLKOMMEN!

FRISKIS&SVETTIS ÖREBRO SÖKER VÄRDAR, LEDARE OCH INSTRUKTÖRER.

Som funktionär i Friskis&Svettis gillar du att ha roligt och utvecklas. Du drivs av att hjälpa, leda och inspirera andra. Du tycker om Friskis&Svettis och har tid att engagera dig i ett ideellt uppdrag.

Låter det intressant? Då är du varmt välkommen på någon av vårens informationskvällar.

INFORMATIONSKVÄLLAR

27 mars kl. 19.00
29 mars kl. 19.00

UTTAGNING VÄRDAR

15 april kl. 11.00

UTTAGNING GRUPPTRÄNING

- Del 1: Intervju + takttest 11 april kl. 18.00
- Del 2: Praktisk uttagning 22 april kl. 11.00

UTTAGNING GYM

22 april kl. 11.00

PLATS: Kvarnen, utom Gruppträning Del 2 som är på Öster.

Mer information hittar du på orebro.friskissvettis.se



Hurgör DU?

Snackis i forumet

VI FINNS OCKSÅ PÅ FACEBOOK

Hej! Skulle vilja att det blir lättare att boka via mobilen, går jättetrögt nu! För mycket info som ska laddas? Eller? Har ni nått på gång?

/Lennart

Svar: Din önskan går i uppfyllelse. I februari kommer Friskis&Svettis app där du kan boka pass och läsa nyheter.

/Micke, forumansvarig

Läs mer i forumet på vår hemsida friskissvettis.se/orebro



TVÅ lokaler - ETT träningskort. Välkommen!

SCHEMAT GÄLLER FRÅN 9 JANUARI TILL 10 JUNI.

Med reservation för eventuella ändringar.

VÄRNYHET
SPIN PULS NU OCKSÅ
PÅ ÖSTER!

F&S Kvarnen

Fredsgatan 25

ÖPPETTIDER

Observera att senaste
inpassering är 30
min före stängning

Måndag	07.00-21.30	Fredag	06.45-19.30
Tisdag	06.45-21.30	Lördag	09.30-17.00
Onsdag	07.00-21.30	Söndag	10.00-20.30
Torsdag	07.00-21.30		

Jympa GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.15 CORE MAMMA	F	11.45 BAS	F	10.00 SENIOR	F	10.00 MEDEL
11.45 MEDEL		16.30 MEDEL	11.45 BAS	F	11.45 B SKIVSTÅNG	
16.30 MEDEL	16.30 MEDEL	17.00 AEROBICS 2		16.45 B SKIV INTERV 70		
16.45 B SKIV SPIN 90	17.15 B SKIVSTÅNG	17.00 B YOGA 1	16.45 B CORE BOSU	16.45 B SKIV SPIN 90		
17.00 B STEP 1	17.30 DANS AFRO	17.30 INTERV FLEX	17.00 MEDEL	17.15 INTENSIV		17.00 F BAS
17.30 DANS FUEGO	17.30 B BOX 70	18.00 B SKIV INTERV 70	17.30 F BAS			17.00 B SKIVSTÅNG
18.00 B SKIVSTÅNG	18.30 MEDEL 70	18.15 B CORE	18.00 MEDEL			17.30 B BOX
18.00 B YOGA 2 90	18.30 B STEP GÄSTPASS	18.30 MEDEL	18.00 B BOX 70			18.00 MEDEL
18.30 MEDEL	19.15 B SKIV SPIN 90	19.30 B SKIV SPIN 90	18.45 B STATION/MEDEL			
19.00 AEROBICS 1		19.30 B CIRKELFY				

Spinning GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	7.00 MEDEL 45			7.00 MEDEL 45		
	11.45 PULS		11.45 MEDEL		10.30 MEDEL	11.00 ROULETTE
16.30 MEDEL	16.30 MEDEL	16.30 MEDEL	16.30 START	GRATIS 15.00 MEDEL		17.30 MEDEL
16.45 SKIV SPIN 90	17.30 MEDEL	17.45 BAS	F	17.30 MEDEL	16.30 PULS	18.45 MEDEL
18.30 PULS/INTERV	18.45 PULS/DISTANS	18.45 MEDEL	18.45 BAS	F	16.45 SKIV SPIN 90	
19.45 MEDEL	19.15 SKIV SPIN 90	19.30 SKIV SPIN 90	19.45 MEDEL			

13 Grenadjärstaden

Bollhallen

Jympa GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.30 MEDEL		17.30 MEDEL				

Träna utomhus

F&S Öster och Karlslund

Ute GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.30 fr.o.m 16:4 CROSS 90	17.30 JOGGING/ MEDEL	17.30 fr.o.m 22:2 CROSS	17.30 JOGGING/ MEDEL			
KARLSLUND	ÖSTER	ÖSTER	ÖSTER*			

* FR.O.M 19/4 UTGÅR PASSET
FRÅN KARLSLUND

F&S Öster

Hagmarksgatan 56

ÖPPETTIDER

Observera att senaste
inpassering är 30
min före stängning

Måndag	09.00-21.30	Fredag	09.00-19.30
Tisdag	09.00-21.30	Lördag	09.30-17.00
Onsdag	09.00-21.30	Söndag	10.00-20.30
Torsdag	09.00-21.30		

Jympa GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	10.00 SENIOR	F		16.15 ENKEL	F	11.45 MEDEL
17.30 MEDEL	17.00 BAS	F	17.00 MEDEL	17.00 B SKIV INTERV 70	16.30 MEDEL	11.00 DANS
17.30 BF STATION/BAS	17.30 MEDEL	17.00 F ÖPPNADÖRRAR	17.30 B CIRKELFY	16.30 B STEP 1		17.00 MEDEL
18.30 B BOX 70	18.00 AEROBICS 1	18.00 INTENSIV	18.30 MEDEL			17.30 B SKIV INTERV 70
18.45 B STATION/ INTENSIV 75	18.45 B SKIV INTERV 70	18.30 B BOX	18.15 B STEP 1			18.00 INTERV FLEX
		19.00 DANS FUEGO	19.15 FLEX			19.00 B YOGA 1

Spinning GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
		11.45 MEDEL		11.45 MEDEL	10.00 MEDEL	
17.00 MEDEL	17.00 BAS	F	16.45 PULS	17.00 PULS	17.00 MEDEL 70	17.00 MEDEL
18.00 MEDEL	18.00 MEDEL	18.00 MEDEL	18.00 MEDEL 70			18.15 PULS/INTERV
19.15 PULS/DIST 75	19.15 INTENSIV	19.00 MEDEL 70	19.15 MEDEL			

Indoor Walking GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00 BAS	F	16.45 MEDEL	17.00 MEDEL	16.45 MEDEL	11.45 MEDEL	10.00 MEDEL
18.00 MEDEL	17.45 MEDEL	18.00 MEDEL	18.00 BAS	F	16.30 MEDEL	17.30 MEDEL
19.00 MEDEL	18.30 KOMBI 75		19.00 MEDEL			18.30 MEDEL
	Start med cirkelgym					

Cirkelgym GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 CIRKELGYM SENIOR	F	17.00 CIRKELGYM				
18.00 CIRKELGYM	18.30 KOMBI med INDOOR WALKING 75	19.00 CIRKELGYM	18.30 CIRKELGYM			

PASSINFORMATION

Siffrorna efter passet anger passets totala längd i minuter.
Då inget annat anges är passet 55 minuter.

B = Bokningsbart pass
F = Friskiskortet gäller

BOKA PASS

Spinning, Cirkelgym och Indoor Walking:

Samtliga pass och platser är bokningsbara förutom Spin/start.

Jympa och övrig gruppträning:

Samtliga platser är bokningsbara på pass med mindre än eller
lika med 40 platser, förutom Jympa/Start.

På pass som kräver utrustning och har fler än 40 platser är
75% av platserna bokningbara.

Övriga pass har enbart drop-in-platser.



Mer information om bokningsreglerna och
hur du bokar ett pass finns på vår hemsida,

orebro.friskissvettis.se

GRUPPTRÄNING

JYMPA

AEROBICS Ös och flyt med stegkombinationer.

BAS Rejält utan hopp.

CIRKELFY Tuff träning med fokus på funktionell styrka och teknik.

CORE Funktionell träning med fokus på bälstabilitet.

CORE BOSU Corepass med redskapet bosu.

CORE MAMMA Träning efter graviditeten. Hit

får även de små följa med.

DANS Enkla steg med känsla, attityd och

karaktär.

DANS AFRO Steg och rytm med inspiration

från afrikansk dans.

DANS FUEGO Ösigt och hett med latinska

rytmer.

ENKEL Jympa för dig som har en utvecklingsstörning, ger styrka och rörelseglädje i mysig gemenskap.

FAMILJ Spring, hopp och lek till glad musik för barn 2-6 år (med tonvikt på 4-5 åringar), tillsammans med vuxna.

FLEX Träna och utmana din funktionella rörlighet.

INTENSIV Tuff genomkörare för vältränade.

INTERVALLFLEX tufft kombipass för kondition, styrka och rörlighet.

BOX Tufft och kul med handskar och mitsar.

MEDEL Högre tempo, en del hopp.

SENIOR Mjuk jympa för äldre, extra rörlighet, inga hopp.

SKIVSTÅNG Styrketräning i grupp.

SKIVSTÅNGINTERVALL Styrka med rejält konditionsdel.

SKIVSTÅNGSPIN Kombipass med styrka och kondition.

STATION Jympa med styrkestationer och konditionsträning.

STEP Stegkombinationer med bräda.

YOGA Lugnt och meditativt.

ÖPPNA DÖRRAR Jympa för funktionshindrade.

SPINNING

Spinning är effektiv konditionsträning på cykel, inomhus i grupp. Välj nivå som passar dig.

BAS Rejält, med lägre intensitet.

MEDEL Rejält konditionsträning.

INTENSIV Tufft och nära maxpuls för dig som är vältränad.

SKIVSTÅNGSPIN Kombipass med styrka och kondition.

START Skonsam konditionsträning för dig som är ovan att träna.

PULS Följ din ansträngningsgrad med hjälp av pulsband på medelnivå. Finns även som

intervall- och distanspass.

UTE

CROSS Varierad uteträning med jogging och styrketräning i stationer. Passet kräver viss träningsvana.

JOGGING För dig som är en van joggar.

Varierad terräng.

CIRKELGYM

I Cirkelgym styrketränar vi i grupp under ledning av en instruktör. Det är en träningsform som passar sig utmärkt för träning av uthållig styrka. Passet är uppbyggt av olika stationer och de flesta består av gymmaskiner som är speciellt anpassade för den här typen av träning, men även andra typer av stationer och redskap förekommer.

Finns även anpassat för Seniorer samt i kombination med indoor walking.

INDOOR WALKING

Indoor Walking är en enkel konditionsträning som alla kan vara med på. Kliv bara upp på "Walkern", greppa styret och börja gå! Hela kroppen engageras och du blir skönt svettigt. Belastningen styr du med en liten ratt, vilket gör träningen precis så lättisam eller tuff som du önskar.

Indoor Walking finns på bas och medelnivå samt kombipass Cirkelgym/Indoor walking.

GYM

Gymträning är individuell styrketräning med maskiner och fria vikter. I vårt härliga gym kan du träna styrka på alla nivåer, från rehabilitering till mer utmanande styrketräning.

GYMINSTRUKTION

Gyminstruktörer finns på gymmet fasta tider varje vecka. Bokning kan ske via receptionen på Kvarnen/Öster, eller via telefon. Du måste ha giltigt träningskort för gymmet.

Avbokning måste göras senast 3 timmar innan bokad instruktionstid, annars blir du debiterad 100 kr. Avbokning kan göras på Kvarnen/Öster eller via telefon.

ÅLDERSGRÄNS

Från det år man fyller 13 år kan man träna på gymmet tillsammans med vuxen/målsman. Åldersgränsen för att träna själv på gymmet är det år man fyller 16 år. För personer under 18 år krävs målsmans godkännande för att köpa gymkort och börja träna hos oss. Från det år man fyller 13 år kan man träna på de gruppträningspass där träningsredskap används. Rekommenderad längd på spinning och indoor walking är 150 cm.

MEDLEMSKAP

För att ditt träningskort ska vara giltigt måste du vara medlem i F&S Örebro och erlagga en medlemsavgift på 100 kr/år, denna avgift erläggs separat. För Engångsbiljett och Prova-på-kort krävs ej medlemskap. Om du vill kan du lösa separat medlemskap för 100kr/år och få tillgång till våra medlemsförmåner samt betala medlemspris (50 kr) för engångsträning.

TRÄNINGSKORT

TRÄNA GRUPP ger tillgång till all gruppträning: jympa, spinning, cirkelgym och indoor walking.

TRÄNA GYM ger fri tillgång till träning på gymmet.

TRÄNA ALLT ger tillgång till all gruppträning samt gym.

12 MÅNADER gäller 365 dagar och innefattar jul- och sommarperiod.

6 MÅNADER gäller från inköpsdatum och 6 månader framåt.

3 MÅNADER gäller från inköpsdatum och 3 månader framåt.

KLIPPKORT gäller all träning i mån av plats.

GYMKORT DAGTID för dig som väljer att träna på gymmet dagtid, inpassering vardagar fram till 14.00 och helger fram till 12.00.

FRISKISKORTET omfattar Cirkelgym/senior, Senior,

Bas, Familj, Core mamma, Enkel och Öppna dörrar,

samt vissa tider på gymmet. För mer information om

Friskiskortets omfattning, se vår hemsida eller kontakta vår reception.

Samtliga kort ger tillgång till våra uteaktiviteter.

GÄLLER FRÅN 1/1-12

Kortpriser

För att köpa kort krävs att du är medlem

TRÄNINGSKORT månads/årskort

ORDINARIE PRIS	3 mån	6 mån	12 mån	Autogiro endast årskort
----------------	-------	-------	--------	-------------------------

Träna grupp 950:- 1470:- 2100:- 185:-/mån

Träna gym 950:- 1470:- 2100:- 185:-/mån

Träna allt 1150:- 1730:- 2600:- 230:-/mån

Träna gym dagtid 520:- 800:- 1250:- 115:-/mån

Inpassering vard. före 14.00 och helg före 12.00

STUD/UNGDOM

Träna grupp 760:- 1180:- 1680:- 150:-/mån

Träna gym 760:- 1180:- 1680:- 150:-/mån

Träna allt 920:- 1380:- 2100:- 185:-/mån

ÖVRIGA KORT

Klippkort, 12 ggr 600:-

Friskiskort, 20 gånger 450:-

Prova-på-kort 150:-

Med detta kort kan du prova tre gånger på valfri aktivitet kostnaden dras av när du köper 3-mån

FOLKETS RÖST

Vad har du i träningsväskan?



CAESAR BORGREN, 17 år, tränar på gymmet.

– Här finns en vattenflaska och joggingskor. Det är inte alltid jag använder joggingskorna eftersom det går bra att träna på gymmet ändå, men om jag ska jogga är de bra att ha med.



LENA HJELMQVIST, 47 år, tränar spinning, skivstång och kombinationen av de två.

– Jag har skor, vattenflaska och extra strumpor eftersom jag alltid glömmer strumpor. Det är lika bra att alltid lägga i ett par extra.



JAKOB NILSSON, 24 år, tränar på gymmet.

– Handduk, skor, t-shirt och en skiva med mitt indie rockband El Padre. Jag är på F&S för första gången och skivan är med i fall jag får något tillfälle att sätta i den i spelaren på gymmet.



STEN EMRÉN, 62 år, tränar skivstång/spin, skivstång/intervall, spin puls distans och medel. Det blir fyra pass per vecka, men när jag fyller 63 år ska jag öka till fem pass.

– I min väska har jag schampo, mjukgörande hudkräm, parfym, hänglås, träningskort och träningskläder. Sedan är det viktigt att alltid ha en plastpåse att lägga sina blöta träningskläder i.



MARIA ANDERSSON, 26 år, tränar jympa/medel och skivstång/intervall.

– Jag har inte så mycket övrigt i min väska, det är bara träningskor, hänglås, vattenflaska, penna och mitt Friskiskort.



JOSEFIN TÖRN, 27 år, tränar spinning.

– Ett fodral till ett par simglasögon och spinningsskor. Skorna behöver jag till spinningen som jag ska på nu.

TRÄNA TRYGGT & SNYGGT

Det är mycket aktivitet och många människor som rör sig i Friskis&Svettis lokaler.

Här får du några tips som gör träningen trevligare för alla.

- Undvik att ta med dina värdefulla ägodelar, eller läs in det mest värdefulla i de små värdefack som finns vid receptionen på Kvarnen och Öster. Om det värsta skulle hända och du ändå blir av med något kan Friskis&Svettis inte ta ansvar för det. En vanlig polis-anmälan ska göras, och ärendet hanteras sedan av polisen.
- För att det ska vara trivsamt i lokalerna, använd alltid rena inneskor när du tränar.
- Träna doftneutralt. Många människor är känsliga för dofter så undvik starkt parfymerade produkter och träna i fräscha träningskläder.
- Parkera din cykel och din bil på avsedd plats och så att du inte hindrar andra.
- Säg gärna till om du ser att papperskorgar behöver tömmas eller papper fyllas på.
- Hjälptill genom att ta hand om ditt eget skräp.



JYMPAPÅSE 50:-



VRISTBAND 25:-



MOBILARBAND 60:-



RYGGSÄCK 165:-



HÅNGLÅS 30:-



VATTENFLASKA 20:-

Finns att köpa i receptionen på Kvarnen och Öster. Välkommen!