

# Borås



LÄS OM VILKA  
SPECIALPASS  
SOM KOMMER  
INOM KORT.  
SID 4-5



## LIVSVIKTIGT

### Många tränar för att må bra

Att träning är viktigt tycker många. Men lider man av någon typ av sjukdom kan det vara livsviktigt. Maarit lever med fibromyalgi. **SID 2-3**

## Familjejympa

### "Jag vill förmedla glädjen i rörelser"

Annika Wikander är ny jympaledare och leder familjejympan varje lördag kl. 10.00.

Läs mer. **SID 3**

#### LEKFULLA RÖRELSE.

På familjejympan används mycket fantasi och mycket lek.

## VÄLKOMMEN

# Härlig känsla av träning!

**V**isst får man en härlig känsla i kroppen av träning! Är du en av dem som vid årsskiftet bestämde dig för att träning skulle ingå i din vardag och bli en bra vana, eller har du sedan länge med dig denna goda vana.

Vi är Borås största idrottsförening och träffar många härliga underbara motionärer varje vecka som blir inspirerade av vår träning. Det gör mig glad, när jag träffar någon "nyfrälst", som har upptäckt hur mycket piggare och starkare man blir av att röra på sig och ha kul. Då mår jag bra.

### BARNSBEN

Jag har haft förmånen att ha med mig träning i min vardag sedan barnsben. Jag har försökt förmedla till mina barn hur viktigt det är att röra på sig och ha kul och ta vara på vardagsmotionen.

### VARDAGSMOTION

Min dotter kom till mig häromdagen och sa. Mamma, hoppas jag blir som morfar. Då hade det drygt 20-åriga barnbarnet mött morfar litet över 80 år på väg hem från sin gymträning och han skulle ta en promenad hem. Promenaden är ungefär en halv mil och för honom är det inget ovanligt. Det är hans vardag och den består av väldigt mycket vardagsmotion och då tänker man inte på att man tränar. I min tonårstid var jag inte lika förtjust över alla vandringar, cykelturer mm men det är många upplevelser jag har fått med mig och vikten av vardagsmotion. Det kan jag tacka mina föräldrar för och sen har det bra gått av farten. Det är härligt att röra på sig och det är aldrig för sent att börja.

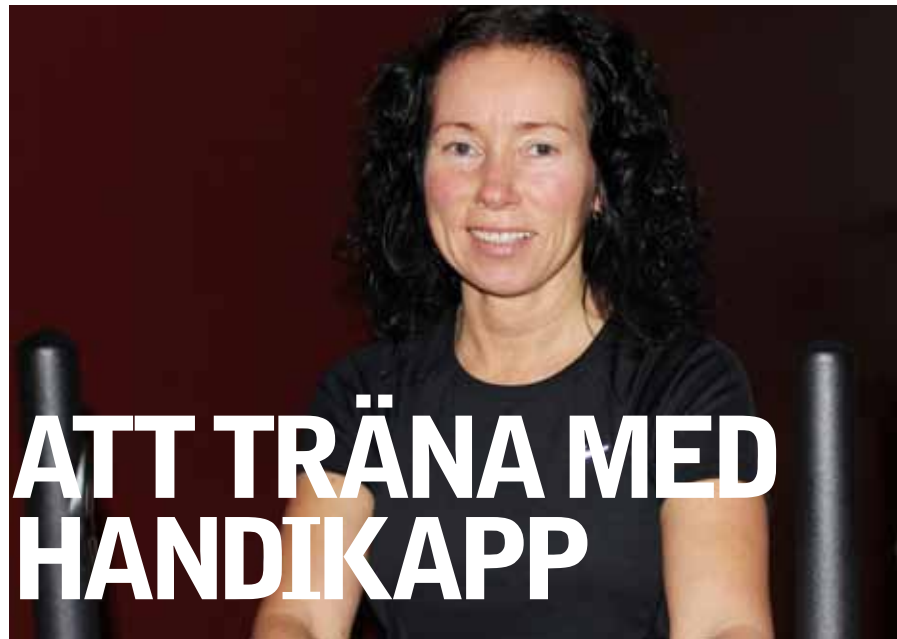
### TRÄNA UTE

Våren närmar sig och då kanske du väljer att lägga något av träningspassen ute. Vi har ett härligt gäng uteledare

som mer än gärna inspirerar dig i joggingspåret. De finns på Kransmossen varje tisdag kl.18.00 för att lotsa dig.



KARIN DANEHAMMAR  
VERKSAMHETSCHEF  
karin@boras.friskissvettis.se



# ATT TRÄNA MED HANDIKAPP

**TRÄNINGSMOTIVATION.** Maarit Wangfeldt tränar gärna indoor walking eller spinning hos Friskis&Svettis Borås som gör att hon mår bra..

Ända sedan Maarit Wangfeldt var liten har hon haft värk. Då sa man att det var växtvärk. Idag har hon fått diagnosen fibromyalgi.

**D**et var först när Maarit själv hittade en behandling som fungerade som hon sedan kunde bli starkare genom träning.

– Under mina två graviditeter mädde jag som bäst men innan och efter dem har kantats med värk, berättar Maarit. Först fick jag starka mediciner men då fick jag problem med magen och fick behandlas med Losec.

### SJUKSKRIVEN

1992 blev Maarit gravid och mädde ganska bra. När sedan dottern började på dagis började Maarit att studera. Efter sex månader med ständiga infektioner blev Maarit sjukskriven och efter att varit sjukskriven i ytterligare sex månader så började hon istället att jobba cirka två timmar om dagen.

– I samma veva började jag också med sjukgymnastik, men behandlingen var för tuff och jag fick inflammation i hela kroppen, minns Maarit. Istället fick det bli varma bad på Rehab. Jag orkade väl simma max två längder i början, sedan

blev det mjölksyrebildning med en gång.

Genom en fond via Försäkringskassan fick Maarit åka till Ljusdal och få en speciell cirkulationsmassage som hjälpte henne att bli bättre. År 2001 blev hon gravid igen och åter igen mädde hon jättebra.

### KOM-I-GÅNG

– När jag 2008 gick en utbildning genom SISU kom jag i kontakt med

**Namn:** Maarit Wangfeldt.  
**Ålder:** 43 år.  
**Familj:** Man och två döttrar.  
**Gör:** Jobbar på kansliet hos Viskafors Atletklubb.

**Tränar:** Indoor walking, spinning  
**Drömrese:** Australien! Ända sedan jag var åtta, nio år och hade en klasskompis som flyttade dit har jag velat se det landet. Förhoppningsvis blir det av någon gång. Det gäller att jag är stark och klarar av en sådan lång flygres.



Friskis&Svettis, berättar Maarit. Jag gick med i en kom-i-gång-grupp som F&S anordnade och vi fick testa på en del olika träningsformer. Det var med blandade känslor som jag gick dit första gången. Jag var otränad och osäker och trodde inte jag skulle klara av den här typen av träning, minns hon.

– Tänk så fel jag hade! Jag fastnade direkt för spinning och ledarna var så uppmuntrande och gav mig kraft att fortsätta.

### MOTIVATION

– Idag försöker jag träna minst två gånger i veckan på F&S och en gång i veckan simmar jag, berättar Maarit. Jag behöver fortfarande behandling och jag har hittat en manualterapeut i Finland, Hannu Timonen, som specialiserat sig på den här typen av besvär. Tyvärr finns det ingen ekonomisk hjälp att få när det kommer till den här typen av behandlingar, så jag får bekosta det själv. Det är kostsamt och smärtsamt men det är värt det, menar hon.

### DRÖM

– Min dröm vore att vinna så mycket pengar att jag skulle kunna anställa Hannu och låta honom hjälpa andra människor så som han har hjälpt mig.

Maarits råd till andra är att man ska lyssna på sin kropp, att inte pressa sig och inte stressa, men att träna kroppen. Man får inte skynda för då kan det lätt bli inflammation, utan sakta bygga upp träningsdosen.

### RÅD TILL ANDRA

– Spinning och indoor walking är två träningsformer där du själv lägger på motstånd och det är skonsamma träningsformer som inte belastar, förklarar Maarit.

Viktigast är att göra något som är roligt, att komma till F&S och ibland träna med motstånd, en annan gång kanske jag inte är så stark, då har jag inget motstånd. Isolera dig inte! Tro på dig själv och ge dig själv vilodagar. Då kommer man långt, säger Maarit bestämt. •

Fotnot: Hannu Timonens hemsida: [www.timonen.fi](http://www.timonen.fi)

## FIBROMYALGI

→ Fibromyalgi är ett kroniskt smärtsyndrom vars huvudsakliga symptom är utbredd kronisk smärta och trötthet/utmattning. Det handlar om en störning i det centrala nervsystemet som gör att kroppen skickar förstärkta, och för många, smärtimpulser till hjärnan. Ca 2-4 % av den vuxna befolkningen drabbas 85-90 % är kvinnor, men det blir allt vanligare att män får diagnosen fibromyalgi.

Vill du veta mer. Läs hemsidan: [www.fibromyalgi.se](http://www.fibromyalgi.se)

## SPINNING

→ I spinning har du möjlighet att träna din kondition precis så mycket du önskar. Riktigt, riktigt tufft om du så vill, eller lättare och mindre svettigt. Spinning finns på flera nivåer. Gemensamt är att ledaren, musiken och stämningen i gruppen peppar, samtidigt som du tränar utifrån din egen förmåga. Du bestämmer belastningen, motståndet själv.

Spinning är skonsamt för leder och muskler och träningen är enkel, samtidigt som du kan träna och utmana din kondition för fullt. Du stärker muskulturen i lår och vader och med rätt teknik tränar du också övriga muskler.

## 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 svettig. Belastning, utgångsställning och tempo varieras under träningen, men grundkänslan är som att svävande jogga i en lätt uppförbacke. I passet växlar du sedan mellan att greppa styret eller de två stavarna som pendlar på var sida i takt med dina steg. Du jobbar också fritt med armarna i vissa avsnitt och tränar då extra din hållning, balans och bälstyrka. Belastningen styr du med en liten ratt, vilket gör träningen precis så lätt eller tuff som du önskar.

## I HUVUDET PÅ EN FUNKTIONÄR



ANNIKA WIKANDER  
JYMPALEDARE FAMILJ

# Jag vill förmedla glädjen i jympan

### Varför valde du att bli funktionär hos F&S?

– För att det är sådan positiv atmosfär här och jag ville vara med i ett härligt föreningsliv. Det är roligt att engagera sig i något som man har som fritidsintresse. Jag har varit värd till en början men blir nu alltså jympaledare.

### Hur kommer det sig att du valde Familjeympan?

– Jag älskar att vara med barn och jag har använt mig av Miniröris på jobbet och har sett hur roligt barnen tycker det är. Jag tycker också att det är så viktigt att barn rör sig för att stimulera och öka inlärningen av läs- och skrivkunskaper.

### Vad är viktigast för dig i din roll som ledare?

– Att förmedla glädjen till rörelse som jag själv känner. Att visa att det är lätt och roligt.

### Har du någon nytta av din yrkesroll på jympagolvet?

– Jag har med mig pedagogiken. Konsten att få barnen att lyssna och göra dem entusiastiska.

**Namn:** Annika Wikander. **Ålder:** 46 år. **Gör:** Jobbar som förskollärare. **F&Sfunktion:** Ny jympaledare Familj. **Favoritträningsform:** Den traditionella jympan är en fantastisk träningsform. **Favoritmuskel:** Skrattmuskeln. **Drömrese-mål:** Singapore! Jag vill uppleva maten, människorna och naturen.

## BORÅS GYM I SAMVERKAN FÖR EN DOPING-FRI MILJÖ

NYTT DOPING AVTAL

Friskis&Svettis har i samarbete med Borås stad och sju andra gym i Borås startat en samverkan för att motverka doping.

Alla som köper träningskort hos F&S skall skriva under ett nytt dopingavtal som är juridiskt bindande.

Mellan 10000-50000 svenskar antas ha använt dopingpreparat det senaste året, ofta yngre manliga gymbesökare. Det står klart att användning av dopningsmedel kan leda till allvarliga fysiska, psykiska och sociala problem. Det finns tydliga samband mellan doping och användning av narkotika.

### LIVSFARA

Alla organ i kroppen kan ta skada även vid enstaka kur! Ditt psyke påverkas - du blir lättirriterad och riskerar att drabbas av djupa depressioner.

### ANVÄNDER DU ELLER NÅGON DU KÄNNER DOPNINGSPREPARAT?

För ungdomar/unga vuxna mellan 13 och 25 år kan vända sig till Cedern, tel. 033-353400 eller [www.boras.se/cedern](http://www.boras.se/cedern) för att få rådgivning, stödsmaterial, behandlingsprogram och drogtestar.

Är du över 25 år vänder du dig till Yxhammarmottagningen, 033-358218 eller [www.boras.se](http://www.boras.se).

**Du kan vara anonym.**

## INDOOR VASALOPP

Vad blir tiden i år?  
Vem tar hem spurtpriserna?

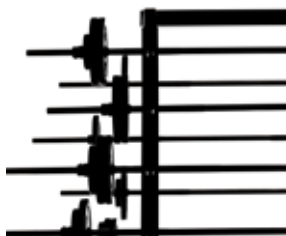
Nu har du chansen att se & uppleva Vasaloppet från iw-måskinerna!

**När:** Söndagen 4 mars.  
**Start:** Samling 7.30. Start 8.00

**Slut:** När den som vinner Vasaloppet går i mål (ca 4 timmar).

**Anmälan:** Gör du i receptionen från 27/2. Anmälningsavgift: 50 kr/pers.

**Ledare:** Jens Hall och Annica Carlsson.



## MINIRÖRIS3

**Vad:** Nya Mini-Röris 3.

**När:** torsdag 8/3 kl. 15.00-16.30.

**För vem:** För dig som jobbar med barn i förskolan mellan 3-6 år.

**Hur:** På F&S hemsida hittar du mer information om hur du anmäler dig.

## RÖRIS5

**Vad:** Uppdateringen av Röris 5

**När:** torsdag 1/3 kl.

15.00-16.30

**För vem:** För dig som jobbar med barn från åk 1 till 3.

**Hur:** På F&S hemsida hittar du mer information om hur du anmäler dig.



## HJÄRTSTARTARE

Visste du att Friskis&Svettis Borås har en hjärtstartare i lokalen?

Den är belägen bakom receptionen. Alla funktionärer får utbildning i att använda hjärtstartaren.



## Årsmöte!

IF Friskis&Svettis i Borås håller årsmöte

**Torsdagen den 22 mars 2012 klockan 19.00 i Friskishuset.**

Alla medlemmar i föreningen är välkomna på årsmötet.  
Eventuella motioner ska vara styrelsen tillhanda senast fredag 2/3.

## SCHLAGERJYMPA

MISSA INTE CHANSEN ATT VARA MED PÅ ÅRETS SCHLAGERJYMPA. Det blir schlagerlåt genom tiderna med Maria, Katarina, Amanda, Katrin & Roger.



**NÄR:**

LÖR 18/2 KL. 11.00

TORS 8/3 KL. 18.00

# Hälsoaktivitet med Elevhälsan

Mikael Sedvall är enhetschef på barn- och elevhälsan i stadsdel Väster. Han bjöd sin personal på träningsaktivitet hos Friskis&Svettis till julavslutningen.

## Vad gjorde ni på er avslutning?

– Vi hade bokat indoor walking och cirkelgym. Vi delade upp gruppen så att ena delen började med indoor walking och den andra gruppen cirkelgym, efter 45 minuter så bytte vi. Det blev ett kombipass på 90 minuter. Efter det åt vi lunch på Andra Våningen.

## Vad var målet med dagen?

– Jag ville att alla skulle samlas och umgås under avslutningen och i stället för att ge en julkapp ville jag hellre ge en upplevelse. Vi har hög stressfaktor och hög belastning i arbetet och det är viktigt med friskvårdsfokus. I höstas var vi på salsa ihop. Det resulterade att ett par stycken fortsatte med dansen. Vem vet - kanske blev någon intresserad av att fortsätta träna på Friskis&Svettis?

## Vilka är det som jobbar på din enhet?

– Majoriteten är kvinnor över 45 år



**MIKAEL SEDVALL.** Träningsintresserad enhetschef på Borås Stad.

som jobbar inom förskola och grundskolan med uppdrag att stötta barn och elever i speciella behov. Psykologer, kuratorer, skolsköterskor, dramapedagoger, specialpedagoger samt språkpedagoger.

## Vad tyckte deltagarna efter dagen?

– Jag har bara fått positiva reaktioner. Många hade träningsvärk dagarna efter, men de tyckte det var roligt att prova på något nytt. De var också positiva till att umgås utanför jobbet och se nya sidor av varandra. ●



## VINNARE AV ETT TRÄNINGSKORT

Anette vann ett Allkort 12 månader i en tävling på F&S hemsida, där enda kravet var att anmäla sig till F&S Nyhetsbrev.

### Namn:

**Anette Claesson**

**Ålder: 50 år.**

**Bor: Brotorp**

**Familj: Man, två döttrar 20 och 24 år.**

**Gör: Jobbar som undersköterska.**

**Tränar: Aerobics, jympa och cirkelgym.**

**Favoritträning: Aerobics**  
**Övriga fritidsintressen:**

**Promenader och så läser jag en hel del.**

## Du hade Gruppträningskort tidigare. Har du testat någon annan träningsform sedan du vann ditt kort?

– Jag har testat indoor walking men det var inte min grej. Däremot testade jag cirkelgym och det har jag fortsatt med. Det är ett bra komplement till gruppträningen. Jag tänker även boka instruktion för gymmet för att få ännu mer styrka. Sedan fick min dotter med mig på aerobics. Det är också jättekul.

## Vad är det bästa med F&S?

– Att alla kan medverka i någon aktivitet, oavsett ålder, klädsel, utseende eller bakgrund. ●

## KOSTFÖRELÄSNING

**NÄR:** Onsdag 22 februari kl. 18.00 - 19.30

**VAR:** Lugna salen, Friskishuset

**FÖR VEM:** För alla medlemmar hos F&S Borås

**INNEHÅLL:** Lotta Lark föreläser om kost och motion.

**ANMÄLAN:** I receptionen senast 20/2.

## INDOOR WALKING 90 MINUTER

**NÄR:** söndagen 1 mars kl. 17.00 - 18.30

**FÖR VEM:** För dig som har testat indoor walking tidigare

**TÄNK PÅ:** Ladda ordentligt med mat och dryck under dagen. Glöm heller inte att ta med vattenflaska och handduk!



**NYA ÖPPETTIDER FROM 9 JANUARI**  
**SCHEMAT GÄLLER FRÅN 9 JANUARI TILL 10 JUNI.**  
 Med reservation för eventuella ändringar.



## STORA SALEN - Jympa samt övrig gruppträning

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
16.00 MEDEL	10.00 SENIOR	16.00 PULS/MEDEL	10.00 SENIOR	15.00 MEDEL	10.00 FAMILJ	12.00 MEDEL
17.00 SKIVSTÅNG *	17.00 STYRKA/MEDEL	17.00 DANS FUEGO *	16.45 STATION/MEDEL 75	16.30 SKIVSTÅNG *	11.00 MEDEL	14.00 DANS AFRO *
18.00 PULS/MEDEL	18.00 SKIVSTÅNG/SPIN 90	18.00 MEDEL	18.00 MEDEL	17.30 INTERVALL/FLEX *		16.30 STYRKA/MEDEL
19.00 RYGG	18.45 STATION/MEDEL 75	19.00 HIT *	19.00 SKIVSTÅNG *			17.30 CIRKELFYS *
20.00 INTERVALL/FLEX *	20.00 MEDEL	20.00 SKIVSTÅNG/INTERVALL 75 *	20.00 PULS/MEDEL			18.30 MEDEL
						19.30 SKIVSTÅNG/INTERVALL 75 *

## LILLA SALEN - Jympa samt övrig gruppträning

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00 BAS		10.00 CORE MAMMA	12.00 MEDEL 45	16.30 PULS/BAS	10.00 STEP 1 *	15.30 BAS X-PASS
18.00 AEROBICS 1 *	16.30 FLEX *	17.00 ÖPPNA DÖRRAR	17.00 STEP 2 *	17.30 AEROBICS 1 *		16.30 BRÅDA *
19.00 CORE *	17.30 AEROBICS 2 *	18.00 BRÅDA *	18.00 BOX 90 *			17.30 FLEX *
20.00 STEP *	18.30 BAS	19.00 BAS	19.30 STATION/BAS 75			18.30 DANS FUEGO *
	19.30 BOX 90 *	20.00 AEROBICS 1 *				

## LUGNA SALEN - Övrig gruppträning Yoga/Dans

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	18.30 YOGA 1		17.00 DANS SENIOR			18.00 YOGA 1

## SANDAREDSHALLEN - Gruppträning jympa

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
		18.30 MEDEL/MIX				

## TRÄNA UTOMHUS - Utegruppen

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	18.00 JOGGING KRANSMOSSEN					

### Passbeskrivning

Jympa	Aerobics/Step	Dans	Box	Skivstång	Övrig gruppträning
-------	---------------	------	-----	-----------	--------------------

## SPINNINGSALEN - Gruppträning Spinning

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.15 MEDEL *	16.15 BAS *	10.00 SENIOR	17.15 MEDEL	12.00 MEDEL	10.15 MEDEL	17.15 BAS
18.15 BAS *	17.15 MEDEL *	16.45 MEDEL	18.15 BAS	16.15 PULS	11.15 BAS	18.15 MEDEL
19.15 PULS *	18.45 SKIVSTÅNG/SPIN 90 *	17.45 BAS	19.15 PULS	17.15 INTENSIV 75		
		18.45 PULS				

Alla spinningpass är bokbara.

## INDOOR WALKING SALEN - Indoor walking

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00 KOMBI IW/CIRKEL 90	12.00 MEDEL ▲	12.00 BAS 50 ▲	16.45 MEDEL ▲	15.45 MEDEL	10.45 KOMBI IW/CIRKEL 90	17.45 RULLANDE ▲
17.45 IW MEDEL	16.45 MEDEL	17.45 MEDEL ▲	17.45 BAS 50	16.45 RULLANDE		
18.45 BAS 50	17.45 BAS	18.45 MEDEL				
	18.45 MEDEL					

Alla indoor walkingpass är bokbara.

## CIRKELGYMSALEN - Cirkelgyms

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 CIRKELGYM SENIOR ▲	17.00 CIRKELGYM ▲	10.00 CIRKELGYM SENIOR ▲	17.00 CIRKELGYM ▲	12.00 CIRKELGYM ▲	10.45 KOMBI IW/CIRKEL 90	17.00 CIRKELGYM 75 3 VARV
12.00 CIRKELGYM ▲	18.00 CIRKELGYM	12.00 CIRKELGYM ▲	18.00 CIRKELGYM	17.00 CIRKELGYM ▲		
17.00 KOMBI IW/CIRKEL 90		18.00 CIRKELGYM ▲				
19.00 CIRKELGYM ▲		19.15 CIRKELGYM X EXTREME				

Alla cirkelgympass är bokbara.

## PASSINFORMATION

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

- \* = Bokningsbart pass
- ▲ = Passet har intro.

## BOKNINGSPASSINFORMATION

- Bokning fem dygn framåt inkl. dagens datum.
- Bokning senast 45 minuter innan.
- Högst en plats/pass
- Avbokning skall ske senast 2 timmar innan ditt pass börjar
- Bokade biljetter skall avhämtas senast 10 minuter innan. Kommer du försent, kontakta receptionen.
- Ej hämtade biljetter släpps därefter till väntande kunder
- Om du underlåter att avboka en plats eller ringer och avbokar mindre än två timmar innan ditt bokade pass får du en varning. Efter tre varningar blir du avstängd från bokningen och får "böta" 100 kr. för att låsa upp tillgång till bokningen igen.
- De bokade platser som inte hämtas ut 10 minuter innan start släpps då och finns tillgängliga för drop-in.
- Vid laddning av nytt kort/hytt kortköp raderar vi varningar och bokningsförbud. Säg till vid köpet.



Mer information om bokningsreglerna och hur du bokar ett pass finns på vår hemsida, [friskissvettis.se/boras](http://friskissvettis.se/boras)

## Gruppträning-jympa

- alla pass från 13 år uppåt

**Bas.** Rejält utan hopp. 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.

**Puls/bas.** Ett baspass med tonvikt på konditionsträning. Vi arbetar med längre konditionsavsnitt än under vanlig basjympa.

**Medel.** Högre tempo och en del hopp. Passar dig som är van att röra på dig och vill ha lite mer krävande styrke- och konditionsövningar. Effektivt och varierat.

**Styrka/medel.** Ett medelpass med inriktning på styrka.

**Puls/medel.** Ett medelpass med tonvikt på konditionsträning. Vi arbetar med ett längre konditionsavsnitt än under vanlig medeljympa.

**NYHET**

**Station/bas.** Ett 75 min pass med ett mittenparti med styrkestationer. Längre och tuffare än ett baspass. Passar dig som vill öka uthålligheten.

**Station/medel.** Ett 75 min pass med ett mittenparti med styrkestationer. Längre och tuffare än ett medelpass. Passar dig som vill öka uthålligheten.

**Bräda.** Effektivt och roligt med hjälp av en step-up bräda. Rejäl kondition och smarta och effektiva övningar för styrka och rörlighet.

**Core mamma.** Jympa för dig som vill komma igång efter graviditeten. Ta med dig bebis på passet.

**Familj.** Jympa tillsammans med barnen. Lämplig ålder ca 3-6 år.

**Senior.** Lugnare tempo och musik. Effektiv och skön träning för hela kroppen med extra mycket rörlighet. Utan hopp.

**Ryggjympa.** Skonsam träning för dig som behöver ta extra hänsyn till ryggen. Du bygger upp styrka, stabilitet och rörlighet med säkra övningar. Utan hopp. Jympan är framtagen av sjukgymnaster och leds av specialutbildade ledare.

**Öppna dörrar.** Öppna dörrar är ett fartyllt och inspirerande jympapass, speciellt anpassat för dig med funktionshinder. Jympan bygger på lust och rörelseglädje. Här är man med för att njuta av träning till medryckande musik och för att uppleva rytmen, energi och gemenskap. En jympa som "öppnar dörrar", inte minst mentala.

## Övrig gruppträning

- alla pass från 13 år

**Core.** Styrka och stabilitet för bålen. För dig som är träningsvan. Funktionell träning med rygg, mage och bästabilitet i fokus. Ett instruktivt pass där du tränar effektivt och säkert, men också utmanar dig själv i styrka, stabilitet, balans och rörlighet. Funktionellt helt enkelt!

**Skivstång.** Ett pass med inriktning på styrka. Med hjälp av skivstång tränar du i grupp, du väljer själv belastning. Tag med extra handduk.

**Skivstångintervall.** Här kombineras ett traditionellt skivstångspass med en konditionsträningsdel i intervallform där vi tränar snabbhet, spänst och explosivitet och tar brädor till hjälp för att stegra pulsen. Enkelt utan krångliga rörelser och kombinationer. Sportigt och fartyllt! 90 min långt.

**Dans fuego.** Dans fuego är inspirerat av latinsk musik, latinska rytmer och dansuttryck. Det är lekfullt, det är fritt och kräver ingen exakthet. Härma, slapp loss och ha kul med mycket känsla, attityd och karaktär.

**Dans afro.** Kraftfullt och energigivande, den perfekta blandningen mellan träning och dans! Fötter som stampar, armar som sveper och rumpor som svänger till trumrytm. Dans afro tränar konditionen och ger energiförbrukning. Ryggen och bälens muskulatur stärks och ryggraden blir smidig. Höfterna och axlarnas smidighet förbättras och ben och säte stärks. Då man dansar barfota får även fötterna bra träning.

**Dans senior.** Gillar du musik, steg och dansstilar, låt dig inspireras fullt ut - det är ett fritt, kul, dansigt pass med mycket uttryck! Det är lekfullt, och inga krav på exakthet. Gillar du att showa så gillar du garanterat danspasset. Inga avancerade koreografier. Se schema sid 8.

**Aerobics 1.** Häftiga stegkombinationer. "0s och flyt med stegkombinationer".

**Aerobics 2.** Fortsättning på Aerobics 1.

**Step 1.** Här bygger vi upp block av stegkombinationer med ösiga och kul stegkombinationer på bräda. Enkel konditions- och koreografinivå.

**Step 2.** Som ovan men med avancerad konditions- och koreografinivå.

**Box 1.** Ett lite tuffare medelpass med mycket kraft och fokus. Vi jobbar i par och använder handskar och mittsar (handkuddar) i olika tekniker/kombinationer. Inga förkunskaper krävs. 90 min.

**Cirkel Fys.** är ett fartyllt och svettigt träningspass för hela kroppen. Vi lägger stor vikt vid att bana in rörelserna rätt. Därefter tar vi i och belastar. Under peppande ledning tränar du i olika stationer, med eller utan redskap. Passet ligger på medelnivå och är uppbyggt av 9-10 stationer som körs i tre varv.

**IntervallFlex.** Ett högentensivt pass med en inledande intervalldel med styrka och konditionsträning på 25 minuter följt

av en flexdel där rörlighet är i fokus på 20 minuter.

**Flex.** Träna och utmana din funktionella rörlighet, den naturliga flexibiliteten din kropp behöver. Du mjukar upp och sträcker ut dina muskler en i taget, eller i totala övningar för hela kroppen.

**NYHET**

**HIT** är ett pass med hög intensitet rakt igenom och där du dina fysiska kvaliteter utmanas, med betoning på uthållighet inom styrka och kondition, spänst, explosivitet och snabbhet. Du ska vara tränad, van att jobba med redskap och gilla att utmana dina gränser.

## Gruppträning-spinning

- Konditionsträning på cykel för dig över 150 cm.

**Spin bas.** Spincykling i ett lugnt tempo där belastningen ligger på en skön och konditionsfrämjande nivå. Ett pass som passar de flesta.

**Spin medel.** Ett spincyklingpass för dig som är ganska vältränad och kan grunderna för spincykling.

**Intensiv 75.** Ett längre pass som riktar sig till vana spinningmotionärer. Passet innehåller längre intervaller både avseende tempo, motstånd och tid jämfört med exempelvis bas- och medelspinning.

**Senior.** Spinning för dig som är lite äldre. Vi konditionstränar i ett behagligt tempo till skön musik. Passet är dagligt.

**Veckans pass.** Passet kan vara allt från bas eller medel till någon form av tema/happeningpass. Titta på hemsidan vilket pass som gäller för olika veckor.

**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. Passet är på medelnivå.

**Skivstång/Spin.** Vi börjar med skivstångsdelen och förflyttar oss sedan till spinningssalen där vi avslutar med svettigt spinning. Passet är totalt 90 minuter långt. Här får du rejäl träning både vad det gäller kondition och styrka! För dig som har vana från både skivstång och spin.

## Indoor walking

(för dig med allkort)

Indoor Walking är en gruppträningsform där du går/springer/stakar på en stationär "walker". Allt till ösig musik med en ledare som peppar och pushar dig. Huvudsyftet med träningen är kondition, men den erbjuder också utmaningar i bästabilitet, hållning, balans och styrka för benhöft och armar/skuldror. Konditionsträning som alla klarar av. Åldersgräns 13 år.

**Bas.** Här får du rejäl och effektiv konditionsträning. En nivå som passar de flesta och framför allt dig som precis börjat träna.

**Medel.** Här är tempot högre och vi jobbar med mer belastning. Du får en rejäl genomkörare! Passar dig som redan är igång med träningen.

**IW/Cirkel.** Vi börjar med ett indoor walking för ett härligt konditionspass. Därefter förflyttar vi oss till Cirkelgymnsalen med fokus på styrka för hela kroppen. Passet är totalt 90 minuter långt.

**Intro** är till för dig som aldrig har varit på Indoor Walking tidigare, 15 minuter innan passet börjar går man igenom inställningar. Obs! Finns inte på alla pass.

## Cirkelgym

(för dig med gym- eller allkort)

Vi tränar i grupp med gymmaskiner tillsammans med instruktör. Instruktören ser till att du får kul och effektiv träning genom bra teknik och peppar så att du tar ut det där "lilla extra".

**IW/Cirkelgym.** Vi börjar med ett indoor walking för ett härligt konditionspass. Därefter förflyttar vi oss till Cirkelgymnsalen med fokus på styrka för hela kroppen. Passet är totalt 90 minuter långt.

**Cirkelgym Senior.** Cirkelgym för dig som är lite äldre. Ett träningspass i grupp ihop med en instruktör som ser till att du får kul och effektiv träning genom bra teknik. Musiken är lite anpassad för målgruppen. Passen är dagligt. (1 mån av plats till för alla.)

**NYHET**

**Cirkelgym X Extreme.** Cirkelgym X är passet för dig som är van cirkelgymmotionär och vill ha ha det där lilla extra. Du får en helt ny upplevelse i cirkelgymmet på ett tufft och intensivt pass med mycket party- och gruppkänsla.

## Gym

Till vår fräscha gymlokal du komma när det passar dig. Gymmet stängs 15 minuter innan ordinarie tid.

Vi har en kollektion av styrke- och konditionsmaskiner som står till ditt förfogande.

När du köper ett träningskort hos oss har du möjlighet att få ett personligt träningsprogram av någon av våra gyminstruktörer\*.

\* Uteblir du från din inbokade gyminstruktion får du betala 100 kr för att ditt kort skall gälla igen.

### Ung i gymmet 13-16 år

Ung i gymmet innebär att du som fyller minst 13 år under året kan styrketräna tillsammans med förälder/målsman (eller annan enligt Friskis&Svettis godkänd vuxen) enligt ett anpassat program. Du och din förälder måste först godkänna ett kontrakt och genomgå en instruktion som ingår i gymkortet. Båda skall ha giltigt aktivitetkort. Alla under 18 år ska ha godkännande från målsman.

**NYHET**

**FMI**

Träna med instruktör. Ett nytt sätt att träna på gymmet för dig som har gymmat tidigare men vill ha tips och idéer på övningar. Du gymmar tillsammans med instruktör och 2-3 andra motionärer.

## Ute

Rörelseglädje utomhus får du uppleva i **uteverksamheten!**

Vi har jogging och friluftsvverksamhet. Jogging är i pass om ca en timma. För att delta i våra uteaktiviteter ska du vara medlem i Friskis&Svettis. Du har då tillgång till dusch och bastu vid KRANSMOSSEN. Se nedanstående program.

**Friluftgruppen** träffas under längre pass om cirka 2-4 timmar med aktiviteter anpassade till årstiden. Vandringar, långfärdsskriftdor, etc. anordnas. Håll utkik på hemsidan!

### Våren 2012

**Tisdagar kl. 18.00 Kran mossen**

Alla grupper startar 10/1 och avslutning sker 12/6.

- Jogging medel
- Jogging bas
- Jogging start
- Power walk/stavgång

## Kortpriser

**Obs!** Medlemsavgift betalas per kalenderår och för samtliga år (max 2år) som ditt kort gäller.

### TRÄNINGSKORT termin/årskort

ORDINARIE PRIS	termin	6 mån	12 mån	Autogiro endast årskort
Gruppträning	1100:-		1800:-	180:-/mån
Gym	1350:-	1750:-	2200:-	210:-/mån
Gym dagtid*	1000:-		1600:-	160:-/mån
Allkort	1750:-	2300:-	2900:-	270:-/mån

STUDERANDE (UNGDOM)	termin	6 mån	12 mån	Autogiro endast årskort
Gruppträning	850:-		1300:-	140:-/mån
Gym	1100:-	1500:-	1800:-	180:-/mån
Gym dagtid*	800:-		1300:-	140:-/mån
Allkort	1250:-	1700:-	2100:-	200:-/mån

SENIOR (HELTIDSPENSIONÄR)	termin	6 mån	12 mån	Autogiro endast årskort
Gruppträning	950:-		1700:-	170:-/mån
Gym	1150:-	1550:-	1900:-	190:-/mån
Gym dagtid*	850:-		1400:-	150:-/mån
Allkort	1250:-	1700:-	2100:-	200:-/mån

\*Inpassering vardagar före 14.30 samt lördagar.

### SPECIALKORT

Seniorkort	550kr/termin 950kr/12 mån
Sandaredskort	400kr/termin
Öppna dörrar	400kr/termin
Familj jympa - ett kort/ barn medl. avg. ingår	100kr/termin
Ryggjympa	400kr/termin
Prova-på-kort 3 klipp	200kr/3 mån
Allkort 10 klipp	550kr/12 mån
Allkort 20 klipp	950kr/12 mån

För mer information om våra kort så schemaför eller vår hemsida [www.friskisvettis.se/boras](http://www.friskisvettis.se/boras).

**BRA ATT**

**KÄNNA TILL**

- Friskis&Svettis är en ideell förening.
- Träningskortet är personligt.
- Träningskortet gäller på Friskis&Svettis Borås gruppträningspass 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 Borås 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.
- Vid köp av studentkort gäller att du kan uppvisa giltigt legitimation och studerandeintyg.
- Ändringar i schema kan förekomma.
- 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.



## FOLKETS RÖST

# Vilket är ditt värsta träningsminne?



**ANNA BRÄNNSTRÖM**, 47 år, jobbar på SÅS.

**Minne:**

– Ibland kan det värsta även vara det bästa. Jag har nyss köpt kort här och har testat en del olika pass. Efter ett skivstångspass hade jag en härlig träningsvärk som var av den värsta sorten, men det gav också en härlig känsla.

Annars tränar jag vattenskidor, men det är ju inte säsong för det på vintern så detta är bra alternativ.



**LAURI**, hyrrynen 56 år, jobbar som lagerarbetare.

**Minne:**

– Mitt värsta minne är från Thailand när vi skulle ta oss upp för de cirka 1300 trappstegen till Tiger grottans Tempel i Krabi.



## SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

**Friskis&Svettis Borås 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.



**ANDERS SKÖNVALL**, 16 år, pluggar VVS på Viskastrandsgymnasiet, tränar på gymmet.

**Minne:**

– För ett tag sedan började jag träna rugby. Första träningspasset där hade vi brottning och efter det passet var jag illamående.



**REBECKA STOKAN & LINNEA SAHLBERG**, fyller 18 år, pluggar 1B på gymnasiet.

**Minne:**

– En gång skruvade jag loss en detalj på en spinncykel, det var lite pinsamt, säger Linnea. Eller när man inte hänger med på rörelserna, det kan också vara lite jobbigt menar Rebecka. Annars är det mest kul att träna här säger båda.



**MARGARETA CLAES-SON**, 58 år, jobbar som arbetsförmedlare.

**Minne:**

– Efter jag slutade skolan tränade jag ingenting på många år. Första gången efter det uppehållet var jobbigt.

## VÅRA ÖPPETTIDER

**MÅN - TORS**  
**FRE**  
**LÖR**  
**SÖN**

**06.30 - 21.30**  
**06.30 - 19.00**  
**09.30 - 13.00**  
**11.00 - 21.00**

