

# Linköping



FOTO: KRISTOFER HEDMAN

## Filosofi & hälsa

### En tänkare men inte på träningen

Lennart Nordenfelt, professor i medicinens filosofi, reder ut begrepp som hälsa, lycka och livskvalitet. Men inte när han tränar. **SID 2**

## Dansigt ös

### Det är bara att hänga på

På danspassen finns inget rätt och fel. Det är bara att härma, hänga på och ta ut svängarna. **SID 4**

**TRÄNING MED KÄNSLA.** Ida Albertsson och fuegöganget har en skön attityd.

## LEDARE

### Ett kvarts sekel

**D**et magiska året 1987 bildades Friskis&Svettis Linköping. En annons i dagstidningen, en inbjudan med avsändare hotell Ekoxen och en önskan om att starta upp något nytt var startskott.

Johan Holmsäters idé hade spridit sig över landet och lockade ett gäng blivande funktionärer till ett första möte. Idén var ny och djärv, träning skulle vara lustfylld och fri från prestationskrav.

**DET ÄR EN** härlig känsla av nostalgi blandad med stolthet när jag dyker ner i gamla dokument, foldrar, tidningar och fotoalbum. En positiv och glad känsla infinner sig när jag riktigt får gotta mig i historien om Friskis&Svettis, alla fina minnen och titta på gamla bilder med många leenden.

Vilken utveckling! Från 400 medlemmar första året till dagens datum då vi passerat 11 500 medlemmar. Tack till alla motionärer, funktionärer och anställda som genom åren valt Friskis&Svettis. För all glädje och engagemang som sprids i lokalerna och som finns i hela verksamheten. Denna atmosfär som många känner, som är så speciell och där en del kan vara att jag får vara som jag är och att det är helt ok. Att glädjen är viktigast och på köpet får vi träning och möten med andra människor.

**JUBILEUMSÅRET** har rullat igång och vi kommer att fira hela året. Vi kommer att krydda träningsåret med tränings-event, tempass och många andra aktiviteter.

Idén om att föreningen ska erbjuda lustfylld och tillgänglig träning för alla är fortfarande mycket stark och verkar otroligt hållbar över lång tid.



**LOTTA**  
- FÖR 20 ÅR SEN

**FRAMÖVER** kommer du att fortsätta se hur Friskis&Svettis utvecklas, växer och har fokus på glädjen, tillgängligheten och kvaliteten.

I mitt hjärta brinner glöden för Friskis&Svettis och jag tror att vi bara sett början på Linköpingsbornas träningsglädje. Friskis&Svettis är och kommer att vara en självklar mötesplats för träning. ●

LOTTA UTTERSTRÖM,  
verksamhetschef  
lotta@linkoping.friskissvettis.se

## Hälsans filosof

Hälsa, livskvalitet och lycka är begrepp som alla någon gång funderar över. Lennart Nordenfelt har filosoferat över detta betydligt mer än oss andra.

**L**ennart Nordenfelt har den långa och stiliga titeln professor i hälso- och sjukvårdens teori och etik vid Linköpings Universitet. Självsammanfattar han det ibland något enklare med att han är professor i medicins filosofi. Lennart Nordenfelt började sin akademiska bana med att läsa teoretisk filosofi. Att hans doktorsavhandling kom att handla om just vad sjukdom är i ett filosofiskt perspektiv är kanske föga förvånande då han kommer från en läkarfamilj.

**INOM** hälso- och sjukvården baseras mycket av forskningen på hårda, mätbara data men hur kommer en filosof fram till sina slutsatser?  
– Det börjar med att man läser mycket litteratur. Och då startar man ända ifrån Platon och Aristoteles. Man kan förundras över hur mycket klokt dessa två personer sagt som också är användbart idag. Sedan läser man in sig på all annan litteratur, diskuterar med andra och resonerar sig fram till en position.

Och det är diskussioner och seminarier där det kan gå ganska hett till.  
– Det är ofta hårda och tuffa diskussioner. Det finns få personer som kan vara så elaka som filosofer, konstaterar Lennart som själv dock verkar vara en fridens man.

**HÄLSA ÄR** ett begrepp som diskuteras och definieras inom många olika områden. Vad skiljer då det filosofiska sättet att se på hälsa från andra?

– Det som är speciellt med filosofi är att man verkligen vrider och vänder på allt. Man ägnar mycket tanke och mycket tid åt varje fråga.

Utifrån detta har Lennart Nordenfelt

kommit fram till att hälsa ska ses ur ett helhetsperspektiv.

– Jag förespråkar ett holistiskt perspektiv på hälsa. För att vara vid hälsa måste man kunna realisera det jag kallar vitala mål. Det är de viktigaste personliga målen för varje individ. Det kan gälla fritid, familj, arbete med mera och det är individuellt vad man har för mål. När man uppnår målen när personen det tillstånd som behövs för ett långsiktigt harmoniskt liv. Viktigt att notera är att sjukdom

inte behöver stå i motsättning till hälsa. Man kan ha viss sjukdom men ändå ha full hälsa.

**LIVSKVALITET** och hälsa är två olika begrepp menar Lennart Nordenfelt. Livskvalitet är det som man mer populärt kallar lycka. Och lycka är inte bara en stundens rus utan kan vara långvarig.

– Man kan känna lycka under flera år. Även om det förstås inte är konstant – man sover ju till exempel. Lycka är hur man



**LENNART NORDENFELT**  
PROFESSOR

## I HUVUDET PÅ VÅR ORDFÖRANDE

upplever det faktiska livet och jag menar att det är en subjektiv känsla – alltså att det är individen själv som vet vad lycka och livskvalitet är.

Även om man själv avgör vad som är hälsa och lycka så behöver vissa personer stöd för att komma fram till detta.

– Vissa personer behöver någon att resonera med för att komma fram till hur de ska hitta sina vitala mål och livskvalitet. Det kan vara anhängiga, vänner, terapeuter eller andra som utgör detta stöd.

**VÄRDIGHET** och vad som menas med det är ett högst aktuellt forskningsområde för Lennart Nordenfelt.

– Det startade med ett stort europeiskt projekt med sju deltagande länder. Där ingår filosofer i diskussionerna om olika typer av värdighet. Det har ju stor betydelse till exempel inom äldreården.

Detta arbete har lett till att han nu också är involverad i demensforskning. Den forskningen bedrivs inte bara på det sätt som är vanligast inom filosofin.

– Jag jobbar numera mer empiriskt, det vill säga forskning som grundar sig på vetenskapliga undersökningar som iakttar verkligheten. Det är berikande att arbeta ihop med olika forskare med olika forskartraditioner.

**TRÄNING** och hälsa är begrepp som är starkt förknippade med varandra. Vad spelar då träningen för roll för att uppnå

hälsa respektive livskvalitet/lycka?

– Träning är ju klart positivt både kroppsligt och mentalt. Nästan alla mår väl av det och det är lättare att nå sina vitala mål när man är fysiskt aktiv. Då kan man komma upp i en nivå som är över den minimala för att uppnå hälsa. Friskis&Svettis gör alltså mycket för att man ska komma över den minimala nivån.

**SEDAN 14 ÅR** tränar Lennart Nordenfelt på Friskis&Svettis. Numera blir det mest rygg- och baspass men även ett och annat medelpass. Men det är inte på den träningen de stora tankarna föds.

– Då tänker jag inte på något speciellt utan det är bara här och nu som gäller. Men den långsamma promenaden är väldigt bra för att filosofera. Även den store filosofen Aristoteles filosoferade mycket när han promenerade. ●

**Mer att läsa**

Lennart Nordenfelt har skrivit flera böcker eller kapitel i böcker. Här är ett axplock.

**Värdig vård och omsorg om de äldre:**

En arbetsbok, 2008. Säljs genom Primärvårdens FOU i Linköping.

**Värdighet i vården av äldre personer,**

Studentlitteratur 2010.

**Livskvalitet och hälsa,** Linköpings universitet 2004.**Animal and Human Health and Welfare,** CABI Press 2006.

**NAMN:** Camilla Öberg

**FAMILJ:** Maken Fredrik och döttrarna Matilda och Wilma.

**GÖR:** Restaurangchef på LK Kost & Restaurang, Anders Ljungstedts Gymnasium.

**GÖR PÅ F&S:** Är ordförande i Friskis&Svettis Linköping sedan 2,5 år.

## Viktigt årsmöte

### Vad gör styrelsen i vår förening?

– Friskis&Svettis Linköping är en ideell förening som har en styrelse som väljs av medlemmarna. Styrelsens uppdrag är att tillgodose medlemmarnas intressen och önskemål på bästa sätt. Vår förening är numera en stor förening med cirka 11 500 medlemmar, vilket innebär att styrelsen har fokus på strategiska frågor, ekonomi, lokal samt arbetsgivaransvar. Verksamheten drivs av 230 ideellt arbetande funktionärer samt nio anställda. Ytterst ansvarig för det löpande arbetet är vår verksamhetschef.

### Vad är ditt uppdrag som ordförande?

– Som ordförande är jag sammankallande till våra möten och tillsammans med verksamhetschef ser jag till att olika frågor kommer upp på agendan för beslut och diskussion.

### Vad gör man på årsmötet?

– Föreningens högsta instans är årsmötet som hålls en gång per år. På årsmötet väljs styrelsen. Men arbetet med att ta fram förslag på styrelsekandidater görs av valberedningen innan årsmötet.

Alla medlemmar är välkomna på årsmötet och detta är ett jättebra tillfälle att få information om nuläget i föreningen samt vad det finns för planer för framtiden. Alla medlemmar har också rätt att lämna in förslag och idéer, de ska vara lämnade till styrelsen senast tre veckor före årsmötet. Styrelsen kommer sedan med ett skriftligt yttrande över förslaget på årsmötet. ●

# GÖR DIN RÖST HÖRD.

## Årsmöte 18/4





## DANSIGA PASS

Gillar du att dansa, ta ut svängarna och showa?  
Då är det bara att hänga på något av de dansiga passen.

**D**et finns inget rätt och fel. Bara olika sätt att dansa på. I jympan är musiken central för att inspirera till rörelse. I danspassen är den om möjligt ännu mera viktig.

Det är ett härligt tryck på alla danspassen. Och det kan vara jakten på endorfinkickarna som gör det. Träningen får man på köpet. Miriam Lindmark är en flitig besökare på danspassen och sammanfattar känslan så här.

– Det är så härligt med dans och endorfinkickarna är en starkt drivkraft. Jag tränar inte – jag dansar!

Nu finns tre varianter på danspass på schemat.

**DANS** är ett pass där många olika dansstilar blandas. Det kan vara disco, funk, latino, rock och swing. Danskänslan och rörelseuttryck följer musiken så passet bjuder på allt ifrån skönt gung i funken, ösiga discomoves till eldiga latinorörel-

ser. Vältränad eller inte, alla kan vara med och göra danspasset till sitt eget. Precis som på dansgolvet.

**DANS FUEGO** är hett! Fuego betyder eld på spanska, och hetta karaktäriserar fuegopasset. Det är samma upplägg som danspasset – bara härma och häng på. Skillnaden är att fuegon är inspirerat av latinsk musik, latinska rytmer och dansuttryck. Heta, dansiga stilar som salsa, mambo, rumba, samba, cumbia och flamenco ingår. Gillar du heta steg så gillar du garanterat Dans fuego.

**DANS SENIOR** bejakar danskänslan precis som i de andra passen. För att passa just seniorer är tempo, rörelseutslag och belastning anpassade utan att ge avkall på rörelseglädjen. Precis som i danspasset testas olika dansstilar som disco, jazz, schlager, latino, rock och swing. Gillar du att röra dig till medryckande musik har du kommit rätt.

Det är bara att släppa loss och hänga med. Här rör vi oss var och en utifrån våra egna förutsättningar och har kul tillsammans. ●



### Dans

Söndagar  
kl 17  
i Tannefors  
med  
Mikaela

### Dans fuego

Tisdagar  
kl 18  
i Tannefors  
med Ida

### Dans senior

Onsdagar  
kl 10 i  
Kanonhuset  
med  
Susanne

#### DANS FUEGO.

Det blir ett härligt ös med de latinska rytterna på fuegopasset.

”

Jag tränar  
inte – jag  
dansar.  
Miriam  
Lindmark

#### REN GLÄDJE.

Ida Albertsson gillar att leda fuegopasset för att det är härligt att släppa loss och alla är så glada.

# MIKAELA FYLLER 25 I ÅR. DET GÖR VI OCKSÅ.



**A**r 1987 rullade Friskis&Svettis i Linköping igång. Första terminen stod tio pass på schemat och lockade runt 400 medlemmar. Då fanns lätt-, medel-, och intensivjympa i utbudet. När förra året avslutades var vi uppe i 11546 medlemmar, 127 pass och sådär 43 olika träningsvarianter. Nu finns också gym, spinning och Indoor walking med som självklara delar i utbudet. En utveckling som vi måste fira.

**DEN 25:E** varje månad händer något speciellt – ett erbjudande, specialpass eller annat. Många temapass med olika varianter planeras och efter sommaren blir det stort

kalas. Vi ska göra en jubileumstidning och mycket annat. Lämna gärna förslag till: [gunilla@linkoping.friskissvettis.se](mailto:gunilla@linkoping.friskissvettis.se)



**VÅR FINA** 25-årslogga är skapad av Kristofer Hedman – redaktionsmedlem, jympaledare, ledaruppföljare med mera. ●

## DITT VAL

Valberedningen jobbar för fullt nu. Hör av dig till dem om du har förslag på personer till styrelsen eller själv vill vara med.

[valberedningen@linkoping.friskissvettis.se](mailto:valberedningen@linkoping.friskissvettis.se)

## SPIN OF HOPE

Dina ben räddar barn. Förra året trampade Spin of Hope i Sverige in över en miljon kronor till Barncancerfonden.

Förra året var första gången som vår förening deltog i Spin of Hope. Det var så kul och gick så fint så nu ökar vi. Förra året hade vi fullt på alla de 27 cyklar som rullade. I år ska vi försöka knöla in ännu fler cyklar – cirka 35 stycken borde få plats i foajén.

**När?** 31 mars kl 7.00-19.00

**Hur?** Tolv spinpass körs under dagen. Varje lag har 1-12 deltagare (ja, det finns de som cyklar alla tolv passen själv...).

**Anmälan?** Görs på [www.spinofhope.se](http://www.spinofhope.se) Det kostar 1 500 kr per lag. Ett lag kör en cykel från kl 7-19.

**För vem?** För alla! Det bjuds på spinpass i olika intensiteter och du behöver inte vara medlem i F&S.



**Friskis&Svettis  
Linköping finns på  
Facebook.**

[www.facebook.com/friskislinkoping](http://www.facebook.com/friskislinkoping)

**facebook**

Gilla oss på Facebook.

Då får du snabbt koll på vad som är på gång.

## FOLKETS RÖST

# Varför tränar du?



### AMANDA ALLVIN

Jag tränar ungefär tre gånger i veckan för att få energi och må bra. Det blir spinning, jympa, core eller så springer jag i skogen. Lite nyfiken är jag på IntervallFlex och crosspasset. Målet är att fixa fystestet för att bli antagen till Polishögskolan.



### ANNELI STOLT

I första hand tränar jag för att må bra, och lite inför beachen. Jag går mest på dans- och medelpass. Har provat stationspass och cirkelfys, och tänker testa fuego och skivstång.



### JOHAN AHLSTRÖM

Jag tränar för att få ett sexpack, haha. Nä, jag tränar för hälsans skull och för att må bra. Målet är Cykelvasan, så det blir gymmet, core och spinning på F&S och mountainbike och löpning utomhus.



### TOBIAS ARVIDSSON

Jag tränar för att hålla igång kroppen och stärka den inför mitt framtida jobb som målare. Det blir gymträning tre gånger i veckan, men inte alltid på F&S. Tidigare har jag friidrottat och tränat MMA.



### PER CARLSSON

För att må bättre och leva längre. Jag tränar genom promenader, spinning och på gymmet. Vätternrundan var min topp i träningskarriären, och i år är målet Blodomloppet. Det är alltid bra att ha ett litet mål för att sporra sig på träningen.



### HELEN KRISTOFFERSSON

Jag blir så glad av att träna och mår så bra. Jag slipper tänka på något annat under tiden, det rensar huvudet. Att prova nya träningsformer är kul, Dans fuego står på tur. Jag ska cykla Tjeivättern så långa pass eller två pass i rad ger mig bra träning.

TEXT: ANNA BJÖRK FOTO: MIKAELA GIDLUND

## NYHETER!

### TMI

Genom att Träna Med Instruktor kan du inspirera och utveckla din träning. Du gymmar i grupp och provar nya övningar tillsammans med en tränande instruktör. Passen bokas via hemsidan. Nu har vi två nivåer.

#### Grund med en twist

Vi utgår från ett grundprogram där ett par övningar byts ut. Mycket glädje och svett utlovas! Rekommenderad bakgrund: Viss gymvana, gärna kört grundprogram.

#### Intensivt och utmanande

Ett riktigt, intensivt träningspass med hög puls. Rekommenderad bakgrund: Van vid tuff träning, fria vikter och öppen för att prova något nytt.

### IW/soft

Indoor walking soft är helt enkelt ett lite lugnare och kortare pass. Du har gott om tid att ställa in walkern innan passet och guidas sedan lugnt och tryggt genom passet. Perfekt för dig som inte tränat på ett tag eller helt enkelt bara vill testa IW.

### Spin intervall

Spin intervall är spinning i intervallform där tuffare arbete varierar med återhämtningar. Syftet med intervallupplägget är träna och öka den aeroba kapaciteten, konditionen. Passen delas inte in i bas, medel eller intensiv utan du anpassar själv belastningen till olika ansträngningsnivåer under intervallerna. I Spin intervall kan du utmana dig extra mycket och känna kicken som en tuffare ansträngning ger. Häng på och testa!



## HANNA ÄR IW - LEDARE. VILL DU OCKSÅ BLI FUNKTIONÄR?

Vi söker ledare, instruktörer och receptionsvärdar.

Informationsträffar 12/4 och 17/4. Anmälan i receptionerna. Läs mer på hemsidan.

**Hoppas vi ses!**

## JYMPA

Jympa är Friskis&Svettis egen unika träning med kondition, styrka och rörlighet. Varje ledare väljer sin musik och passen har olika personliga uttryck. Den klassiska jympan finns på bas-, medel- och intensivnivå.

### START

Start är en skonsam jympa med enkla övningar. Det finns gott om tid att hinna med övningarna. Inga hopp.

### BAS

Skonsam jympa som bygger styrka, kondition och rörlighet från grunden. Hoppfritt men med lite jogging och steg som "lättar".

### MEDEL

För dig som är van att röra på dig. Tyngre övningar varvas med lättare och hopp med hoppfria steg. Medel 70 är ett längre pass.

### INTENSIV

Intensiv är för dig som har bra kondition, starka muskler och gillar att träna med mycket hög belastning.

### AEROBICS

Passet byggs upp i block med stegkombinationer som har dansig känsla.

### BOX

Kraftfull jympa på medelnivå mixas med tuff, rolig box- och kampsportsträning. Vi tränar med handskar och handmitzar.

### CIRKELFYS

Träning vid stationer med hjälp av skivstångar, brädor, Bosu och Kettlebells. Passet kräver viss träningsvana och kroppskänedom.

### CORE

Ett instruktivt pass där du tränar styrka, stabilitet, balans och rörlighet. För dig som är träningsvan.

### CORE MAMMA

Bra träning efter graviditeten. Bygg upp hållning, styrka och rörlighet. De små barnen är välkomna med på passet.

### CORE/SPIN

En kombination av Core och Spinning för bälstyrka och kondition. Coreträning följs av ett konditionspass på cykeln.

### DANS

Disco, funk, jazz, latino, rock och swing. Ingen avancerad koreografi, bara härma, släpp loss med mycket känsla och attityd.



### DANS FUEGO

Ösigt och hett med latinska rytmer. Härma, häng med och ha kul med mycket känsla, attityd och karaktär. Vältränad eller inte, det är för alla.

### ENKEL

Jympa med enkla rörelser och mycket glädje för personer med intellektuell funktionshinder. Var och en deltar på sitt sätt och utifrån sina egna förutsättningar.

### FAMILJ

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

### INTERVALL FLEX

Tufft kombipass. Först en intensiv del med kondition och styrka i intervaller, sedan funktionell rörlighet med härligt flow.

### JUNIOR

7-12 år. Kul jympa som är föräldrafri! Bra för kondition, styrka och balans.

### PULS

Jympa med ett längre konditionsavsnitt. För dig som gillar tempo och inspireras av rörelseutmaningar.

### RYGG

Anpassat för dig som behöver ta hänsyn till rygg och nacke. Tränar styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med säkra övningar. Passet leds av sjukgymnast.

### SENIOR

Träning med rörelsegädje och energi anpassad till dig som är äldre. Belastning strax under basnivå. Även Station/senior som är ett 70 minuters seniorpass med extra styrka.

### SENIOR/DANS

Ett danspass för dig som är äldre. Rörelserna är enkla men mycket känsla och härligt gung.

### SENIOR SPECIAL

Ett seniorpass med extra fokus på rygg.

### SKIVSTÅNG

Enkel och effektiv styrketräning med skivstång. Belastningen anpassar du med vikterna. Skivstångintervall 70 är ett längre pass med mer konditionsträning. För dig som har träningsvana.

### SKIVSTÅNG/SPIN

Ett skivstångspass följt av ett konditionspass på cykeln. Tuff och utmanande träning.

Nyhet!

### STATION/MEDEL

Enkel och styrkeinriktad träning. En del av passet tränar styrka i stationer med redskap.

### STYRKA

Ett "rakt" jympapass med power där styrketräningen ges mer tid.

### YOGA

Ett lugnt, effektivt och skönt pass som gör gott för både kropp och själ. Ger styrka och rörlighet. Finns även som längre pass, Yoga 70.



## SPIN, CROSS & IW

### SPINNING

Konditionsträning på ett säkert och skonsamt sätt. Ledaren, musiken och stämningen peppar. Belastningen bestämmer du. Finns på bas-, medel- och intensivnivå och som kombinationspass med Skivstång eller Core. **Spin intervall** är ett nytt upplägg där tufft arbete varvas med kortare återhämtning.

### CROSS

Crosspasset kombinerar jogging och styrketräning i stationer. Redskapen finns i naturen i form av backar, bänkar, räcken med mera.

### INDOOR WALKING

Konditionsträning för alla. Bara att kliva upp på "walkern", greppa styret och börja gå! Belastning, utgångsställning och tempo varieras. Känslan är som svävande jogg. Du jobbar också med hållning, balans och bälstyrka. Bas- och medelpass finns. Nu finns även, **soft**, som är lite kortare och lugnare.

Nyhet!

## GYM

### TRÄNA ALLT

Det är kul att träna genomtänkt och seriöst! Behöver du rehabilitera en skada, komplettera annan träning, komma i form eller köra riktigt avancerad träning? Träningen i gymmet går att variera i det oändliga. Du kan boka kostnadsfri instruktion med en av våra gyminstruktörer både när du börjar träna och när du har tränat ett tag och vill utvecklas. Fråga om vårt gymutbud!

### F&S GYM

#### Öppna Dörrar

Måndagar, fredagar 9.00-12.00 och onsdagar 13.00-15.00 är du som har en funktionsnedsättning och behöver stöd välkommen att träna i gymmet i Tannefors. På dessa tider finns personal på plats som extra stöd i gymmet. Boka tid för instruktion på 013-12 30 92.

#### Lugna Gymmet

Tisdagar och torsdagar 9.00-11.00 spelar vi lugnare musik på lägre volym i gymmet i Tannefors.

### TMI Nyhet!

Träna med instruktör är ett nytt sätt att inspirera och utveckla träningen. Du gymmar i grupp och provar nya övningar och program ihop med en tränande instruktör. Finns på olika nivåer.

## ÅLDERN INNE?

### FAMILJELEK

Spring, hopp och lek för barn som är 2-6 år.

### INDOOR WALKING OCH SPINNING

Från det är du fyller 13. Det är bra att vara minst 150 cm.

### JUNIOR

För dig som är 7-9 år eller 10-12 år.

### JYMPA, STATION, BOX, SKIVSTÅNG, CROSS OCH CIRKELFYS

Från det är du fyller 13.

### GYM

Från det är du fyller 16. Från 13 år tillsammans med förälder efter att ni har tagit en gemensam instruktion.

## JYMPA&GRUPPTRÄNING

■ = Kanonhuset □ = Tannefors ■ = Utgår från Kanonhuset

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Core mamma Theresa H	9.00 Senior Ulla L		9.00 Station/senior 70 Carin L		9.00 Jympa/medel Göran S	
10.00 Senior Gunilla H		10.00 Dans senior Susanne K		10.00 Senior special Lotta	10.00 Familj 2-6 år Karin/Carin/Linda	
	11.45 Jympa/medel Ulrika W	11.45 Medel Ylva M	11.45 Jympa/medel Agneta S	11.45 Jympa styrka/medel Gunilla Li	10.00 Jympa/medel Christina A	
					11.00 Jympa/bas Rullande	
	16.30 Jympa/bas Marianne K			14.00 Rygg Pernilla S	11.00 Yoga Ylva M	
16.00 Jympa/medel Susanne K	17.00 Jympa/start Maria H	17.00 Medel 70 Gunilla Lu	16.30 Jympa/medel Lisa A	16.00 Jympa/medel Maria W	15.00 IntervallFlex Rullande	16.00 Junior 7-12år Carin P
17.00 Jympa/medel Christina C	17.00 Jympa/medel Monica T	17.00 Puls/medel Kristofer H	17.00 Jympa/medel Ewa B	16.30 Aerobics 1 Ingrid G		16.00 Jympa styrka/medel Elin N
17.00 Core Lotta U/Gunilla Li	17.00 Jympa/medel Niclas K	17.30 Aerobics 2 Jonas K	17.00 Skivstång Tina B	17.00 Box 85 Hanna L		16.30 Jympa/medel Sofia/Maria/Anna
17.30 Jympa/bas Anna K		18.00 IntervallFlex Sofie K	17.30 Yoga 70 Lilianne F	17.00 IntervallFlex Markus B		17.00 Dans Mikaela G
	17.30 Aerobics 1 Ida C	18.00 Cross/ 90 Magnus A/Ulf J	17.30 Jympa/intensiv Max B	17.15 Station/medel 70 Pontus W		17.15 Skivstång Intervall 70 Monica L
18.00 Jympa/medel Claes U	18.00 Dans fuego Ida A	18.00 Cross/ 60 Karin H/Helen E	18.00 Junior 7-12 år Karin L	17.30 Skivstång Intervall 70 Carolina L		17.30 Jympa puls/bas Marie B
18.00 Skivstång Mats S	18.00 Jympa/medel Sofia G	18.15 Jympa/medel Anna W	18.00 Core Helena S	<b>Boka via internet.</b> Som medlem kan du boka pass via vår hemsida på Spinning, Indoor walking, Skivstång, Box, CoreSpin, SkivstångSpin, Cirkelfys och Yoga. Mer info på vår hemsida och i receptionerna i Kanonhuset och Tannefors.	18.00 Cirkelfys** Håkan E	
18.00 Jympa/intensiv Hanna L	18.30 Skivstång Johan H	18.30 Skivstång Intervall 70 Anna H	18.30 Enkel Elin H		18.30 Box 85 Lars P	
19.00 Jympa/medel Göran S	18.45 Box 85 Fredrik S	18.30 Jympa styrka/bas Maria B			18.30 Station/medel 70 Maria D	
19.00 Jympa/medel 70 Can A	19.00 Station/medel 70 Pia Ö	19.00 Station/medel 70 Bengt W	19.00 Jympa puls/bas Marita A		18.45 Yoga Margareta D	
	19.00 Jympa/medel Anna B	19.15 Jympa/medel Rullande	19.00 Jympa/medel Catti P-A		19.00 Jympa/medel Marcus S	
	19.30 IntervallFlex Eva L		19.30 Jympa/medel Jan D			

\*\*Cirkelfys ingår i både gym- och jympakort.

## SCHEMA FRÅN 19/2

Träningskort	12 mån	6 mån	3 mån
Allträning	2100 kr	1400 kr	900 kr
1-Träning	1500 kr	900 kr	650 kr
Ungdom jympa (13-19 år)		650 kr	
10-kort Allträning	450 kr		
Terminkort	Termin		
Senior		700 kr	
Junior & Familj		300 kr	
Cross		300 kr	
Enkel		250 kr	
Gym funktionshinderade		300 kr	
Specialkort	Special		
Prova-på 3 ggr		190 kr	
Engångsbiljett medlem		50 kr	
Engångsbiljett icke-medlem		80 kr	



FOTO: DAVID BROHEDE

**MEDLEMSAVGIFT FÖR 2012 ÄR 100 KR**  
 Du måste vara medlem för att kunna köpa alla träningskort utom Prova-på och Engångsbiljett. Startpass ingår i medlemsavgiften.

### TRÄNINGSKORT

Alla kort gäller 12, 6 respektive 3 månader från inköpsdatum.

### ALLTRÄNING

Allträningskort gäller på Jympa, Gym, Spinning, Cross och Indoor walking.

### 1-TRÄNING

1-träningskort gäller på Jympa eller Gym eller Spinning/Indoor walking. Cross ingår.

### UNGDOMSKORT

Jympa för dig som är född 1993-1999. Leg ska kunna uppvisas. Cross ingår också.

### TERMINSKORT

Kortet gäller en termin, t.o.m. 2012-05-25.

### SENIOR, JUNIOR, FAMILJ, ENKEL

Dessa kort gäller på respektive pass.

### PROVA-PÅ

Du får pengarna tillbaka vid köp av träningskort 3, 6 eller 12 månader.

### AUTOGIRO **Nyhet!**

Autogiro för årskort allträning. Köps dagtid i Tannefors. Läs mer på hemsidan.

## SPINNING & INDOOR WALKING

■ = Kanonhuset □ = Tannefors

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.45 Spin/medel Kristin B		11.45 Spin/bas Ullacarin B	7.00 Spin/medel Annika K	7.00 IW/bas Marie E		16.30 Spin/medel* Rullande
16.45 IW/medel Fredrik Ö	17.30 Spin/medel* Rullande	11.45 IW/medel Anna V	16.30 Spin/medel Malin E	11.45 Spin/medel Åsa C	10.00 Spin/medel 70 Fredrik B	17.00 IW/bas Åsa B
17.30 Spin/medel Eva N	17.00 IW/soft Carin L	16.45 IW/bas Helena B	17.00 Skivstång Spin Tina B	16.15 Spin/bas Ingrid A	10.00 IW/medel Rullande	17.00 Spin/bas Rullande
17.30 Spin intervall Marina R		17.30 CoreSpin* Eva R	17.30 Spin intervall Kerstin E	17.00 IW/medel Maja L	10.00 Spin/bas Anna Bj	17.45 Spin/intensiv 70 Jörgen K
18.00 IW/medel Monica T	18.00 Spin/medel 70 Maria S	17.30 Spin intervall Nina R	18.00 IW/medel Anna V	17.30 Spin/medel Tina B		18.15 Spin/medel Mats W
18.00 Skivstång Spin Mats S	18.00 CoreSpin Annika K	18.45 Spin/medel Christel R	18.30 Spin/start* Christel R			18.30 IW/medel Madeleine S-S
18.45 Spin/medel 70 Anders N	18.30 IW/medel Marie B	19.15 Spin/intensiv Fredrik B	18.45 Spin/medel Anna Bo			
19.15 IW/bas Marie E	19.30 Spin/medel Marie R	19.30 IW/medel Torbjörn S	19.15 IW/medel Hanna V			

\*Dessa pass körs till och med 31 mars.

## GYM TANNEFORS & KANONHUSET

Anläggningarna är öppna 15 minuter efter att gymmet stänger.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
6.45 - 21.00	6.45 - 21.00	6.45 - 21.00	6.45 - 21.00	6.45 - 18.45	8.45-16.45 9.00-12.00	14.30 - 20.00

IF FRISKIS&SVETTIS LINKÖPING E-post lotta@linkoping.friskissvettis.se Hemsida friskissvettis.se/linkoping

Adress Tannefors Gamla Tanneforsvägen 17, 582 52 Linköping Telefon Tannefors 013-12 30 92

Adress Kanonhuset Tinnerbäcksgården 32, 582 10 Linköping Telefon Kanonhuset 013-12 91 90