

Järfälla



IFK Viksjös fotbollstjejer vintertränar

För att minimera skador
vintertränar fotbollstjejerna hos
Friskis&Sveltis.

SID 2-3

Även maskiner behöver komma i form

Föreningens 140 maskiner ses
över med jämna mellanrum för
att kunna ge motionärerna allt.

SID 4

HÖGA HOPP

Knäna håller
för höga hopp
när IFK Viksjös
fotbollstjejer
vintertränar på
Friskis&Sveltis
för att förebygga
skador.

Öppenhet är viktigt

Den gångna hösten innebar en del förändringar som bland annat gjorde att jag i egenskap av vice ordförande övertog rollen som ordförande i vår förening. Jag kände viss bävan för detta men även spänning inför den utmaning det innebar. Stödet från funkisar och andra har varit till hjälp och jag känner att jag fått förtroende för det vi gör. Jag är verkligen stolt över mycket i vår förening. Öppenhet är viktigt och jag uppmanar er alla att ta kontakt med mig eller andra i styrelsen med både ris och ros. Vi kan alltid bli ännu bättre och det är ni medlemmar som driver oss. Vi får inte slå oss till ro och tro att allt är bra, vi måste hela tiden utvecklas och bli ännu bättre på att erbjuda lustfylld träning av bra kvalitet till alla.

UNDER JULLEDIGHETEN var jag på annan breddgrad under tre veckor och trots värmande sol drogs tankarna ofta till kalla och mörka Järfälla. Jag saknade verkligen träningen men ännu mer saknade jag den glada stämningen i vår förening. Det kändes verkligen skönt att komma igång med träningen igen, även om det fortfarande är kallt och mörkt ute.

JAG SER MED TILLFÖRSIKT fram emot en aktiv vår där våra medlemmar nyttjar träningsmöjligheterna till bristningsgränsen. Våga prova nya träningsformer! Vi som tränar behöver variation i vår träning för att den skall bli så allsidig och effektiv som möjligt. Fråga våra värdar och ledare om olika träningsformer och hur ni på bästa sätt kan testa er fram.

SLUTLIGEN VILL JAG UPPMANA ER ALLA att sprida budskapet till era vänner, arbetskamrater, grannar och andra om hur kul det är att träna på Friskis&Svettis i Järfälla. Vi vill bli ännu fler som delar glädjen att få träna på Friskis&Svettis i Järfälla.

Vi ses! ●



CLAS JACOBSSON, ordförande i F&S Järfälla

FOTO: JANNIS POLITIDIS

Muskelträning

Fotboll sliter på knäna, särskilt på unga flickor. Snabba starter, tvärstopp och riktningförändringar kan ge skador på ledband och korsband. Svenska Fotbollsforbundet har tagit fram ett särskilt övningsprogram för att förebygga skador.

IFK Viksjös fotbollstjejer går ett steg längre och tar hjälp av Friskis&Svettis.



ÖVNING SOM STÄRKER KNÄNA

Fr v: Sara Hammar, Frida Östlund, Erika Back, Anna Ljungberg, Michaela Söderberg, Sofia Jansson och Malva Medin.

En gång i veckan tränar fotbollstjejer, i åldern 12 – 16 år, på Friskis&Svettis Järfälla. De tränar IntervallFlex, Core eller Cirkelfys, träning som stärker bål och benmuskler. Mellan 30 och 50 tjejer brukar vara med varje gång. De började i november 2011 och det är ännu för tidigt att dra några slutsatser om färre knäskador. Men tjejerna tycker att träningen ger resultat.

– Jag blir glad av endorfinet, får bättre kondition och starkare muskler. Det är viktigt när vi till våren ska gå upp i division två, säger Michaela Söderberg, i Viksjös träningsgrupp för flickor födda 1997.

– Motståndet kommer att bli tuffare och det här är bra träning. Vi får bra

variation med fokus på träningen, konstaterar Sofia Janson i samma träningsgrupp.

MÅNGA AV TJEJERNA i IFK Viksjö har spelat fotboll sedan de var i sexårsåldern. Flera av dem har haft problem med skador av olika slag, knän som viker sig, lår och höfter som får ta stryk. Nu hoppas de att den nya träningen ska hjälpa dem att förebygga skador framöver. Fast de medger att träningen är ganska tuff.

– Det här är seriös träning, vi är inte riktigt vana så det är jobbigt, samtidigt som det är väldigt kul, säger Erika Back. Nästan alla tjejer i vår träningsgrupp för flickor födda 1997 är med och vi blir fler varje gång.

ANNA LJUNGBERG gillar att träning-

förebygger knäskador



KROPPSKONTROLL

Träningen ger balans, koordination och kroppskontroll, kanske blir Frida Östlund, Erika Back och Anna Ljungberg och de övriga tjejerna i IFK Viksjö också bättre fotbollsspelare.

en ger både uthållighet och kondition.

– Här blir vi bra på fotboll utan att träna fotboll. Det gäller att våga prova, vi har inget att förlora och vi har väldigt kul när vi kommer hit, säger hon.

EN STUDIE vid Linköpings Universitet visar att flickor som spelar fotboll får fler knäskador än pojkar. Fotbolls-förbundet och försäkringsbolaget Folksam har därför tagit fram ett särskilt träningspaket, ”Knäkontroll”, för att förebygga skador. De har haft informationskampanjer och utbildat tränare.

IDÉN TILL ATT samarbeta med Friskis&Svettis fick tränaren Fredrik Back när han i Friskispresen läste om

ett samarbete i en annan fotbollsklubb.

– Nu har vi ett avtal med Friskis&Svettis Järfälla och kan erbjuda våra tjejer den här specialträningen under vintern.

FÖRUTOM STYRKA och knäkontroll ser han också en social fördel. Träningsgrupper i olika åldrar lär känna varandra i den gemensamma träningen.

– Det är spännande att blanda åldrar och det blir lättare för tjejerna att hoppa in i andra lag när det behövs, säger han.

FREDRIK BACK TROR att det är bra för fotbollstjejerna att få en ny typ av träning, att få träna till musik och

prova nya ledare från Friskis&Svettis. Träningen har bara pågått ett par månader ännu men han är övertygad om att den är viktig för att förebygga skador, bygga upp muskler som hjälper tjejerna att orka, att bli smidiga och kunna göra snabba vändningar på fotbollsplanen.

– De får balans, koordination och kroppskontroll – och förhoppningsvis färre skador framöver. Jag tror de blir bättre fotbollsspelare också. ●

GUNILLA SCHÖNNING, TEXT
JANNIS POLITIDIS, FOTO

Även maskiner behöver komma i **form**

Friskis&Svettis Järfälla har ungefär 140 träningsmaskiner, som alltid behöver ses över för att kunna prestera på topp. Föreningen har serviceavtal med vissa av leverantörerna, men flera funkisar jobbar med att hålla maskinerna i trim. De har så exotiska titlar som spinmek, Iw-mek och gymmek.

Bosse Magnusson har varit gyminstruktör i Friskis&Svettis Järfälla i tre år. Vid sidan av uppdraget som instruktör gör han också en hel del arbete för att hålla gymtrustningen i topptrim.

– Vi har scheman för veckoservice och månadsservice, berättar Bosse, där Kjell Stake, som är gymmek i Bolinder, sköter veckoservicen på ett mycket bra sätt och vi gyminstruktörer gör månads-servicen tillsammans. Dessutom håller jag i kontakten med våra leverantörer, när det är något som ska åtgärdas inom serviceavtalen.

SERVICEAVTALEN med leverantörerna löper vanligen på fem år. Bosse understryker att det gäller att vi är noggranna, så att vi har fräscha maskiner att ta hand om när avtalen löper ut.

– Jag har tränat på gym i 7 år och är i mycket bättre form nu som pensionär än när jag jobbade, säger Bosse. Som gyminstruktör får jag träffa många människor, men en gyminstruktion med maskiner som inte är på topp blir inte bra, därför engagerar jag mig också i att maskinerna ska vara i bra form, avslutar han.

Janne Andersson har varit spinmek i fem år.

– Uppdraget är en blandning av service och reparationer, säger Janne. Jag har alltid gillat att meka med maskiner, här får jag utlopp för det. Jag och Jonas Lundgren delar på jobbet med spincyklarna och jobbar efter ett schema för smörjning och rengöring. Reparationerna kommer ibland akut, t ex när pedaler eller vevvarmar går sönder. Förra året bytte vi pedaler på alla 30 cyklarna till en grövre variant. Vi har mycket slitage på vevvarmar och kullager som vi måste ta hand om. Det tar ett par timmar i veckan att sköta cyklarna.

OREGELBUNDNA TIDER i Jannes jobb gör att han ofta kan meka med spincyklarna på dagtid när de är tillgängliga för åtgärder innan kvällspassen sätter igång. Han tränar förstas Spinning själv, men också skridsko på vintern och inlines på sommaren med ett gäng på jobbet.

– Det bästa med uppdraget är att jag får träffa många glada människor och att jag kan styra jobbet själv, fortsätter Janne. Det sämsta är när jag kör Spinning själv och hör missljud från någon cykel i närheten under passet. ●



JANNE ANDERSSON tar sig an cyklar med glädje.

TORE ANDERSSON, TEXT
JANNIS POLITIDIS, FOTO



HASSE WESTERLUND OCH BOSSE MAGNUSSON i full gång med månads-service.

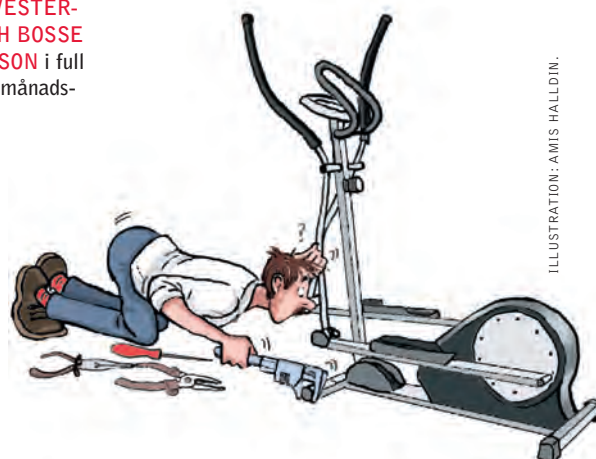


ILLUSTRATION: AMIS HALLDIN.

Träningskort 1 månad	Ungdom 13-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Allträning	300	500	400
Ungdom Jympa/Spinning/IW (för dig född 1997-1999)	275		
Träningskort 6 månader	Ungdom 13-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Jympa	800	1 300	1 100
Gym (åldersgräns 16 år, född 1996 eller tidigare)	1 000	1 600	1 300
Allträning	1 200	2 200	1 800
Allträning dagtid (gäller all träning måndag-fredag före 15.00)	600	1 100	900
Ungdom Jympa/Spinning/IW (för dig född 1997-1999)	900		
Träningskort 12 månader	Ungdom 13-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Jympa	1 100	2 000	1 500
Gym (åldersgräns 16 år, född 1996 eller tidigare)	1 300	2 300	1 800
Allträning	1 500	2 800	2 300
Allträning dagtid (gäller all träning måndag-fredag före 15.00)	800	1 500	1 200
Ungdom Jympa/Spinning/IW (för dig född 1997-1999)	1 200		
Träna ute	100	100	100
Säsongkort (1/1-30/6 eller 1/7-31/12)	Ungdom 13-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Enkeljympa (gäller endast på Enkeljympapassen)	200	200	200
Familjejympa	100	100	100
Övriga kort	Ungdom 13-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Klippkort 10 ggr (Giltigt 12 mån från inköpsdatum.)	750	750	750
FYSS-kort (Giltigt 3 mån från inköpsdatum enligt specialschemat. Uppvisande av recept på fysisk aktivitet, FaR, krävs.)	600	600	600
Tvåföreningskort (Allträning 12 mån som gäller både hos Friskis&Svettis Järfälla och Friskis&Svettis Stockholm.)	3 900	3 900	3 900

MEDLEMSSKAP 100 KR

Medlemsavgiften betalas per kalenderår och är obligatoriskt för alla kort.

ALLA KORT ÄR PERSONLIGA!

Engångsbiljett (medlem i Friskis&Svettis-förening, med giltigt träningskort)	50
Engångsbiljett (ej medlem eller medlem utan giltigt träningskort)	90

ÅLDERSGRÄNSER

- ☒ 2-6 år gäller för Jympa familj.
- ☒ 7-12 år, tillsammans med vuxen, gäller för barntillättna jympapass (se schema sid 6-7).
- ☒ 13 år gäller för Jympa och gruppträning (ej Skivstång), Spinning och Indoor walking.
- ☒ 13-15 år, tillsammans med målsman, gäller för Juniorgym.
- ☒ 16 år gäller för Gym och Skivstång.

Friskis&Svettis + Simhallen = sant

Mixa & maxa din träning på Friskis&Svettis Järfälla med simning hos Järfälla Kommun.

Under hela 2012 är det möjligt att kombinera träning på F&S med simning. Köper man ett allträningskort på Friskis&Svettis Järfälla erhåller man ett klippkort till kommunens simhall som gäller för 10 gånger (ej gym eller relax). Köper man ett årskort inkl. gym hos kommunen får man ett klippkort på 10 gånger som gäller för alla våra träningsformer. Inget medlemskap hos oss krävs då.

SIMHALLEN ERBJUDER förutom härliga bassänger med möjlighet till motionssim, vattengymnastik och lek. De har även ett stort utbud av olika träningsredskap och konditionsmaskiner i deras gymlokal samt ett mindre tjejgym

vilket ligger i anslutning till gymlokalen.

HÖGST UPP I BADHUSET

finns en härlig relaxavdelning med bubbelpool, kallbassäng, solterrass, två bastun samt ett värmerum med sköna vilostolar.

MER INFO om samarbetet finner du på vår hemsida.

Simma lugnt! ●

PIA TORNDAHL, TEXT
(INFORMATION FRÅN KOMMUNENS
HEMSIDA)



ILLUSTRATION: AMIS HÄLLDIN.

PRESSTOPP

VASALOPPET SÖNDAG DEN 4/3

Varför se Vasaloppet hemma i tv-soffan när du kan uppleva det på spincykeln eller Iw-maskinen!?

Passen startar när åkarna ger sig av kl 08.00 och håller på till den första skidåkaren går i mål.

OBS! Då detta är mycket populärt vill vi påpeka att "först till kvarn..." gäller. Boka din plats på hemsidan.

Friskiskällan Gym Järfällavägen 106, telefon reception: 08-580 367 10

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.00–21.30	☒ 08.00–21.30	07.00–21.30	☒ 08.00–21.30	09.00–18.30	09.00–16.00	09.00–19.30

Morgonpig? →

Friskiskällan Jympa och gruppträning

☐ Stora Hallen ☐ Lilla Hallen

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.45 Jympa/medel 45 min	10.00 Jympa/start	09.15 Jympa senior	17.30 Jympa rygg	10.00 Jympa/start	09.15 Jympa rygg	10.00 Jympa familj
17.00 IntervallFlex	17.00 Jympa/medel	11.45 Jympa/medel 45 min	18.00 Aerobics	11.45 Jympa/medel 45 min	10.15 Jympa/medel	11.00 Jympa/medel
17.30 Jympa/bas	17.30 SkivstångInt. 70 min	17.30 Jympa rygg	18.30 Jympa/medel	17.00 Dans fuego	10.30 Flex 30 min	15.30 Box 70 min
18.00 Jympa/medel	18.00 Jympa/bas	18.00 Step	19.00 Flex 30 min		11.00 Skivstång	17.00 Jympa enkel
18.30 Core	18.45 Flex 30 min	18.30 Jympa/medel	19.30 Skivstång		14.30 Jympa/medel	17.00 Aerobics
19.00 Dans	19.00 Jympa/medel	19.15 Yoga	20.00 IntervallFlex			18.15 Yoga
19.30 Aerobics	19.30 Box 70 min	20.00 Core				
20.00 Jympa/medel						

Friskiskällan Spinning

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.45 Spin/medel 45 min	17.00 Spin/medel	06.45 Spin/medel 45 min	17.30 Spin/bas	11.45 Spin/medel	09.30 Spin/medel	09.30 Spin/start
17.00 Spin/bas	18.00 Spin/bas	17.00 Spin/medel	18.30 Spin/medel	17.00 Spin/medel	10.30 Spin puls	10.30 Spin/medel 70 min
18.00 Spin intervall	19.00 Spin puls	17.15 SkivstångSpin 85 min	19.30 Spin puls		14.30 Spin/medel	15.00 Spin puls (passet utgår v. 10)
19.00 Spin/medel	20.00 Spin/medel	19.00 Spin/medel				16.00 Spin/bas
20.00 Spin puls		20.00 Spin intervall 70 min				17.00 Spin/medel

BARNPASSNING

För barn 0-2 år i Friskiskällan måndagar och onsdagar 11.15–13.15. Kostnad 10 kronor per barn och gång. Max 15 barn, först till kvarn.

VISSTE DU ATT...

Cirkelfys ingår i både Jympa- och Gymkortet!

PÅSK

Under påskhelgen gäller ett specialschemat. Mer info om detta dyker upp på vår hemsida.

UTBUD JYMPA OCH GRUPPTRÄNING

AEROBICS - Passetts karaktär och huvuddel är konditionsträning med ösiga stegkombinationer som byggs ihop i block.

BOX - Ett boxpass med handskar och mitsar där vi jobbar mycket två och två. Inga förkunskaper krävs. Passet finns som 55 och 70 min.

CIRKELFYS - Pass med stationer för dig som gillar att ta i och träna enkelt, rakt och sportigt.

CORE - För dig som är igång med träning och vill jobba mer specifikt med styrka och stabilitet för mage och rygg.

DANS - Ett pass helt bestående av steg, känsla och moves. Här blandas olika dansstilar och du kan hänga på direkt.

DANS FUEGO - Dans fuego är inspirerat av latinsk musik, latinska rytmer och dansuttryck. Härma, släpp loss och ha kul med mycket känsla!

FLEX - Träna och utmana din funktionella rörlighet. Passet vänder sig till dig som är igång och tränar och vill komplettera med träning för din rörlighet. 30 min.

INTERVALLFLEX - Tufft kombipass för kondition, styrka och rörlighet. Du utmanar din kondition och styrka i ett tufft intervallupplägg, därefter tränar du din rörlighet.

JYMPA/START - En lågintensiv Jympa med ett tempo som passar dig som är träningsovan eller vill träna på en lugnare nivå.

JYMPA/BAS - Rejäl, lättillgänglig och härlig Jympa utan hopp.

JYMPA/MEDEL - Jympa med högt tempo, varierad belastning och en del hopp. Finns även som 45 min.

JYMPA ENKEL - Jympa för dig med psykiskt funktionshinder. Musik, rörelse och glädje!

JYMPA FAMILJ - Mysig och kul rörelselek för barn mellan 2-6 år och en medföljande vuxen.

JYMPA RYGG - Skonsam och säker Jympa anpassad för dig med problem med rygg/nacke.

JYMPA SENIOR - En mjuk och behaglig Jympa med möjlighet att ta i rejält.

SKIVSTÅNG - Effektiv och utmanande styrke-träning med sportig karaktär.

SKIVSTÅNGINTERVALL - Ett Skivstångspass med en avslutande konditionsdel i intervallform. Passet är 70 min.

STEP - Stegkombinationer med dansig känsla på step up-bräda

YOGA - Ett lugnt och meditativt pass med fokus på såväl inre som yttre känsla. Du behöver inte ha tränat yoga tidigare.

Bolinder Gym Gjutmästare Rosbergs väg 8, telefon reception: 08-583 504 73

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
☒ 08.00–21.30	09.00–21.30	☒ 08.00–21.30	09.00–21.30	08.00–18.30	09.00–16.00	09.00–19.30

Bolinder Jympa och gruppträning

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.30 Jympa senior	18.00 Cirkelfys	17.30 Jympa/bas	18.30 Box	17.00 Yoga	09.30 Jympa familj	10.00 Jympa/bas
17.30 Jympa/medel	19.00 Dans	19.30 IntervallFlex	19.30 Jympa/medel		10.30 Jympa/medel	11.00 Dans fuego
18.30 Flex 30 min						15.00 Jympa/medel
						16.00 Cirkelfys

Bolinder Indoor walking

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
19.00 Iw/medel	17.00 Iw/bas	18.30 Iw/medel	09.30 Iw/start 40 min		11.30 Iw/medel	17.00 Iw/medel
	20.00 Iw/medel		17.30 Iw/medel			

Träna ute

MÅNDAG	TISDAG
18.30 Stav Start från Friskiskällan	09.30 Stav senior Start från Bolinder

Startar 5/3

FÖRKLARINGAR

- ☒ Morgonklubb. Vill du träna före 08.00? Kontakta info@friskissvettisjarfalla.se
- ▼ Tillåtet för barn 7-12 år tillsammans med vuxen. Medlemskap krävs.
- ▼ Gratis för gymnasieungdomar. Medlemskap krävs

PASSEN

Alla pass är 55 min om inget annat anges.



SPINNING

SPIN/START – Här går vi igenom grunderna för Spinning. Enkelt att hänga med även för dig som är helt ovan.

SPIN/BAS – Rejält för dig som vill träna på en skonsam och lågintensiv nivå.

SPIN/MEDEL – Passar dig som är igång med träning och vill träna med högt tempo och varierad belastning. Även 45 min.

SPIN INTERVALL – Spinning i intervallform för dig som söker utmaning och variation i din konditionsträning. Nivån är hög och effektiv.

SPIN PULS – Med hjälp av pulsband kan du följa din egen ansträngningsgrad. För den vane spinnaren och den som vill koppla ihop känslan i kroppen till olika puls zoner.

SKIVSTÅNGSPIN – Ett kombipass där skivstångens styrka följs av konditionsträning med Spinning. Passet är 85 min.

TRÄNA UTE

– passen är 55–75 min.

STAV SENIOR – Stavgång är enkelt, skonsamt och varierat. Du tränar kondition och uthållighet och får frisk luft och naturupplevelser.

STAV – Stavgång i grupp med ledare. Du får ett genomtänkt träningsupplägg och mycket gemenskap.

INDOOR WALKING

IW/START – Här går vi igenom grunderna för Indoor walking. Enkelt att hänga med även för dig som är helt ovan. Passet är 40 min.

IW/BAS – Här får du rejäl och effektiv konditionsträning. En nivå som passar de flesta.

IW/MEDEL – Här är tempot högre och vi jobbar med mer belastning. Tufft och svettigt.

GYMINSTRUKTIONER

– instruktionen är ca 60 min.

INTRODUKTION – Genomgång av grundläggande styrketräningsprinciper och maskinvisning i grupp.

GRUND – För dig som är ny i gymmet och vill komma igång med styrketräningen.

FORTSÄTTNING – För dig som har gymmat ett tag och vill fortsätta utveckla din styrketräning.

AVANCERAD – För dig som är ordentligt träningsvan och vill utmanas.

JUNIOR – Obligatorisk instruktion för dig med ett juniorgymkort. Genomförs alltid tillsammans med målsman.

FYSS – För dig som fått recept på Fysisk aktivitet utskrivet och köpt ett FYSS-kort. Extrautbildade instruktörer.

FOLKETS RÖST Hur tränar du i vår?



KARIN GRENERT

– Kör på med styrketräningen, har förmånen att nu kunna träna med dottern. När solen tittar fram blir det cykel till jobbet.



JOHANNA TEDSTEDT

– Ska satsa på mer löpning tillsammans med sambon min. Då får man friskluft, träning, och umgänge i en och samma runda :)



SOFIA MILLBERT

– Nu när jag fyllt 16 år ska jag börja gå på dom populära skivstångspassen. Samt börja gymma i det ny renoverade gymmet tillsammans med andra tränings motiverade ungdomar. Här ska det byggas muskler!



SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Järfälla är en ideell idrottsförening som erbjuder träning för alla åldrar. Som medlem på Friskis&Svettis får du inte bara nya träningsvanor och bättre hälsa. Du får dessutom:

SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING

Medlemstidningen Friskispressen 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, 5 pund eller 5 euro för en engångsträning på annan F&S-förening i hela världen!

FRISKIS&SVETTIS JÄRFÄLLA

Tillsammans är vi 8039 medlemmar. Det gör oss till Järfällas största idrottsförening!

VÄLKOMMEN TILL OSS!

Vad är ditt träningstips?



ÅSA TROGEN BERG

– Bolinders gym, Intervallpass, Kettlebells, Boxpass och Skivstångspass. Sedan är såklart Cirkelfys ett måste att testa!



KICKI ENELL

– Jympa, Iw och Flex blir en bra kombination inför sommaren. Men jag är viktstabil och har mer muskler efter omläggning till LCHF kost för snart två sen. Numera orkar jag bättre, svettas mindre och återhämtar mig fortare efter ett pass än tidigare.



REBECCA SANDSTRÖM

– Provade mitt första Boxpass igår! Hur kul som helst! Helt slut i kroppen är jag, men skönt är det! Rekommenderas starkt! :)



KOM OCH TRÄNA HOS OSS!

Namn:

Adress:

.....

E-post:

Personnummer:

Gäller 1 pass/person, i mån av plats på F&S Järfälla. Erbjudandet gäller till och med 2012-04-30.



JAG VILL TESTA:

- Jympa/gruppträning
- Spinning
- Gym
- Indoor walking

FRISKIS&SVETTIS JÄRFÄLLA Adress Box 20, 177 21 Järfälla **E-post** info@friskissvettisjarfalla.se **Hemsida** friskissvettis.se/jarfalla
Friskiskällan Järfällavägen 106 **Telefon** 08-580 367 10 **Bolinderlokalen** Gjutmästare Rosbergs väg 8 **Telefon** 08-583 504 73