



## Tuffaste passet

### För dig som vill träna extra hårt

HIT, högintensiv träning, är F&S tuffaste pass. Nu finns HIT i Tyresö - träningsformen för dig som vill ligga på maxpuls hela passet. **SID 2-3**

## Aerobics med ösig danskänsla

### Extrapass i vår

Aerobics är kondition, koordination och koreografi i ett och samma pass. Nu får du chansen att testa detta pass för hjärta och hjärna. **SID 8**

#### FOKUSERAD.

Jack Spira är en av F&S vältränade motionärer som provat på vårens nyhet – HIT, högintensiv träning. Knäböj och samtidigt box med hantlar i händerna är en av tolv stationer på passet. Passet kräver max koncentration och ansträngning.

## VÄLKOMMEN

# Träning för alla



**M**ed över 80 schemalagda pass i veckan och öppet för träning 117 timmar varje vecka försöker vi verkligen erbjuda något som ska passa. Vi har ett brett utbud av träningsformer där jympan, som funnits med oss sen Friskis&Svettis startade, nu är i fokus. På sidan 3 läser du mer om det.

Nästan varje år kommer det nyheter på schemat. Årets nyheter är Spinn intervall, Cirkel-

träning RH och Dans Senior. Dessutom kommer extrapass med nya träningsintensiteter som du kan läsa om på sidorna 5 och 7).

**JAG HOPPAS ATT** du hittar en härlig mix av träning som passar just dig i detta utbud som är utformat för allt från nybörjare till de som är så vältränade att det bara är höginintensiv träning som gäller.

Att lyckas med målet att erbjuda träning för alla är inte så lätt även om vi redan i dag har mycket att erbjuda "nästan alla".

På bilden här ovan ser du mig prova en av våra nya handcyklar som gör det möjligt för ytterligare en grupp medlemmar att värma upp och träna kondition på F&S. Läs mer om cyklarna på sidan 8.

**2012 ÄR ETT** jubileumsår. Föreningen fyller 25 år och har vuxit till sig. I dag är vi nästan 5 700 medlemmar. Jag undrar om Naemi Wikman, som var med och startade föreningen för 25 år sedan, kunde ha föreställt sig det. Naemi berättar om föreningens första år på sidan 4. (Notera gränsen för antalet medlemmar).

I år är det alltså 25-årsfirande. Då passar det väl bra att vi firar med **gratis träning den 25:e varje månad**. Ta med dig en vän och bjud på en härlig träningsupplevelse. Du har möjlighet att göra det nästan varje månad hela året! Tillsammans kan vi göra Tyresö till en friskare kommun!

RICHARD SVENNBERG, verksamhetsledare  
richard@tyreso.friskissvettis.se



**RUMPAN I GOLVET.** Knäböj i HIT är djupa knäböjningar. Rumpan ska nästan slå i golvet. Detta är funktionell rörlighet.

# HIT - tuffaste träningsformen

HIT är **högintensiv** träning i intervallform. Passet har hämtat inspiration från klassisk fysträning och Crossfit. Träningen är till för dem som vill ha det där extra.

**F**ör att träna HIT måste man vara vältränad och skadefri. För att gå på ett HIT-pass ska man vara van vid att träna cirkelfys.

I HIT jobbar man i fyra zoner i fyra-minutersintervaller med tre olika moment i varje zon. Passet innehåller många komplexa och explosiva övningar

med exempelvis skivstänger, kettlebells och hopp.

Övningarna engagerar stora delar av kroppen och man strävar efter att ligga på mycket ansträngande nivå. Nära maxpuls redan efter en minut och sedan ligger man kvar där. Det uppnås genom att utföra övningarna i ett högt tempo.

**Namn:** Zdravko Ilic'. **Ålder:** 38.  
**Familj:** Fru Elena, döttrarna Anna 9 och Minea 16 år. **Yrke:** Bagare/konditor. **Tränat på F&S sedan:** 2000.  
**Ledare på F&S sedan:** 2006.  
**Fritid:** Ägnar jag åt mina nära & kära.  
**Var aktiv i någon idrott:** Fotboll (div. 6) basket, handboll och volleyboll (skollag). **Det visste du inte:** Under matlagningen i "Bosnienkriget" 1993, då jag jobbade som kock, fick jag en granat mitt i grytan.

**Namn:** Andreas von Vogelsang. **Ålder:** 23. **Familj:** mamma, pappa, lillebror och flickvän. **Yrke:** studerande. **Tränat på F&S sedan:** 2003.  
**Varit ledare på F&S sedan:** 2010.  
**Fritiden:** Främst träning, umgås med flickvän och vänner.  
**Varit aktiv i någon idrott?** Har spelat amerikansk fotboll på landslagsnivå.  
**Det visste du inte:** Har ett brinnande intresse för motorcyklar.



**STYRKA.** Oskar Bergström jobbar så svetten lackar i magövningen tvist.



**VÄLTRÄNADE.** F&S HIT-ledare är fr v Andreas von Vogelsang, Thomas Wirenbark och Zdravko Ilic'.

Målet är att med bibehållen teknik och fullt rörelseutslag försöka hinna så många varv som möjligt inom vardera zon. HIT är både en fysisk och psykisk utmaning.

#### GYMINSTRUKTÖRERNA PÅ F&S

i Tyresö fick testa passet under en fortbildningsdag våren 2011 som leddes av Nora Mlik från F&S i Stockholm.

**Namn:** Thomas Wirenbark. **Ålder:** 48.  
**Familj:** Ja. **Yrke:** Brandskyddstekniker.  
**Tränat på F&S sedan:** 2003.  
**Varit ledare på F&S sedan:** 2005.  
**Fritiden:** F&S.  
**Aktiv i någon idrott:** Ishockey div 2.  
**Det visste du inte:** Spelat match mot Börje Salming och förlöst en ko.



**HOPP.** Chaleewan Patthamapraneer kör tuck jumps, som är höga hopp med knäuppdragningar och spark i rumpan.

Nu har tre av instruktörerna utbildat sig till HIT-ledare, nämligen Anderas von Vogelsang, Zdravko Ilic' och Thomas Wirenbark.

#### Om man är intresserad av att träna HIT, men inte känner sig riktigt redo. Hur lägger man upp träningen på bästa sätt?

– Träna upp din grundfysik och kondition först. Börja gärna med Core och Skivstång. Träna parallellt upp din kondition på löpband eller ute med löpträningsgruppen. Komplettera träningen med cirkelfys innan du går vidare till HIT, tipsar Ann Fredriksen träningsansvarig på F&S Tyresö.

HIT-passen är inte schemalagda denna termin men kommer kontinuerligt som extrapass. Gå in på hemsidan för information och håll ett öga på informationsskärmmarna i lokalen för tider. ●

## I HUVUDET PÅ EN LEDARE



**ANN FREDRIKSEN**  
TRÄNINGANSVARIG

## Jympan i fokus

**Ann Fredriksen är träningsansvarig på Friskis& Svettis i Tyresö. Hon arbetar också med utbildningen av ledare på F&S Riks.**

#### FRISKIS&SVETTIS STARTADE MED jympan och jogging.

Jympan finns i alla föreningar och 2012 satsar F&S lite extra på jympan.

#### Vad är det som är så bra med jympan?

– Jympan är allround och ger en allsidig funktionell träning. Här känner vi rörelseglädje och får träningen på köpet. Passet och ledarskapet ger oss möjlighet att härla och hänga på. Det ska inte behövas några förklarade moment som att nu tar vi ett steg fram och gör ett hopp. Vi använder oss därför av säkra, direkta och utvalda övningar.

Musiken är en viktig komponent i passet. Den ger oss kontraster och dynamik. Det ska vara kraft i musiken då vi vill träna kraft och ge inspiration inför de olika delarna i passet.

#### Vad kommer hända med jympan 2012

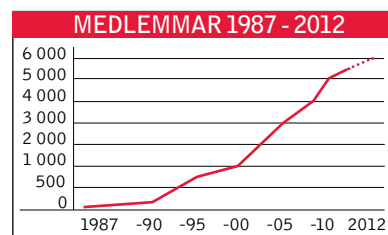
– I år lyfter vi vårt fokus på jympan. I och med att träningsutbudet i F&S Tyresö blivit så omfattande har en del jympaformer strukits ur utbudet och huvudindelningen för jympan är bas, medel och intensiv.

Under årets fokus på jympan kommer alla jympaledare att få en vidareutbildning. Genom utbildningen säkerställer vi att kvalitet och inriktning på passen motsvarar våra högt ställda krav. Vårt mål är att alltid vara världsbäst på "härla, häng på-ledarskapet". ●



# Naemi drog igång

För **25** år sedan startade F&S Tyresö. Naemi Wikman var den som drog i gång allt och hon är fortfarande verksam i föreningen.



## Berätta om starten av F&S i Tyresö

– Vi startade med två tider, en i Hanvikens skola och en i Wättinges lilla hall där fotbollen höll till. I Wättinge var det grusigt, smutsigt och kallt, men det kom ändå jympasugna deltagare.

– Vi var tvungna att sätta en gräns på 90 medlemmar första terminen. När termin två startade satte vi stoppet vid 140 medlemmar. Vi fick helt enkelt inte plats med alla som ville vara med.

## Några F&S minnen under de 25 åren

– I början fick vi verkligen jobba för att få tillgång till tider i hallar och jympasalar. F&S var en uppstickare, och alla hade åsikter om vår verksamhet. Antingen var man för eller emot.

– Så sakteliga släppte motståndet och vi fick fler tider, men att jobba i skolkolor hade sina problem. En julhelg hade vi fått fel nycklar till Wättinge stora hall, minns Naemi. Hela gruppen, över 100 personer, klättrade in genom ett litet

fönster, för jympa det skulle vi.

– Desto lättare var det att ha kontakt med hälsovården. Där blev vi påhejade och man hjälpte till att sprida budskapet – att röra på sej för att ha kul.

## Hur är det att vara ledare i dag?

– Som jympaledare, inte så stor skillnad mot förr. Jympan har utvecklats och funnit delvis nya former inom musik och rörelser. Men föreningens utbud är ju kolossalt mycket större nu.

– Vår verksamhet startade med enbart motionsgymnastik, men nu finns allt från spinning, jogging, styrketräning, yoga, dans och massor med andra former och olika sätt att motionera på.

– Kraven på ledarna känns ganska lika. Även om vi inte är proffs, ska vi erbjuda en professionell verksamhet, något vi kan vara stolta över. Och det är precis lika roligt i dag som för 25 år sen, säger Naemi som i dag leder seniorjympa och dans senior. ●

## DET VAR LIKA ROLIGT PÅ DEN TIDEN!



Gå på stället. Så kunde det se ut på ett jympapass från 1994.



Naemi peppar bland annat Christer Wikman och Astrid Lundberg i Friskis-röda shorts.



Alla kan vara med och klädseln är valfri. Några somrar var det utejympa i Tyresö slottspark.

**Namn:** Naemi Wikman. **Ålder:** 68. **Familj:** make Christer, 3 utflyttade barn, 8 barnbarn (inkl. bonus) och ett barnbarnsbarn. **Tränat på F&S sedan:** 1983. **Varit ledare sedan:** 1983. **Fritiden:** Träffa familjen, sommarstuga och resor. **Det visste du inte:** Första gången jag var med på ett jympapass i Rålambshovsparken bestämde jag mej. Det här vill jag göra mer – men jag vill stå i mitten och leda.

**ÄNNU FLER  
NYHETER  
I VÅR!**

## CIRKELGYM X

En av vårens nyheter är Cirkelgym X som under våren kommer att ersätta några av de befintliga passen. Håll koll på hemsidan och på information i lokalen så vet du när.

Cirkelgym X är ett intensivt pass med gruppkänsla. Lite tuffare än vanligt cirkelgym och man bör vara ganska vältränad för att köra detta pass.

Här jobbar man i par och peppar varandra hela tiden. En jobbar i maskin samtidigt som den andra jobbar med en konditionsövning.

Cirkelgym X är för dig som vill ha lite extra i din träning.

## SPINN INTERVALL

Spinn Intervall är en annan nyhet på vårens schema. Det passar alla som får en kick av att anstränga sig lite extra, för att sedan återhämta sig helt kort och gå på igen. På F&S Tyresö körs två typer av pass, pyramid och korta, fyra gånger i veckan. Namnet beskriver upplägget på intervallpasset. På hemsidan kan du läsa mer och se vilket av passen som körs.



## VASA- LOPPS- SPINN

Vasaloppet går söndagen den 4 mars. Då loppet startar på morgonen drar Vasalopps-spinnet igång i spinninghallen. Loppet går på storbildskärm och alla spinnar på tillsammans med skidlöparna tills förste man går i mål i Mora. Och precis som i Vasaloppet så blir det blåbärsoppa och spurtpriser. Anmälan till Vasaloppspinnet gör du i receptionen.

## Möt nya ledare

**Namn:** Tove Bergström Wiegurd.



**Leder:** Medeljympa.  
**Yrke:** Civilekonomstudent, arbetar parallellt som ekonomiassistent.

**Fritid:** Vad är det? Skämt åsido, jag tränar!

**Något vi inte vet**

**om dig:** f d gymnast och kan fortfarande lite "trick".

**Namn:** Lina Shaughnessy.

**Leder:** Core.  
**Yrke:** Kommunikatör.

**Fritid:** Träning och umgänge med familjen. Som nyinflyttad till Stockholmsområdet är vi ifull färd med att lära känna vår nya hemregion.

**Något som vi inte vet om dig:** Gjorde en gång ett seriöst försök att lära mig spela nyckelharpa. Kom av mig och har nu glömt alltihop. Men instrumentet har jag kvar.



## Dags för Spin of Hope

För tredje året i rad deltar F&S Tyresö Spinn



of Hope som är Sveriges största spinningevent med målet att samla in pengar till barncancerfonden. I år äger Spinn of Hope rum lördagen den 31 mars med start kl 07.00 och målgång kl 19.00.

Målet är att alla spinningcyklarna ska hållas igång i tolv timmer. Du kan vara med genom att anmäla ett lag som turas om att cykla en eller flera timmar. Självklart kan du abonnera en cykel och cykla hela dagen själv.

Anmälningsavgiften är 1500 kronor per cykel. Anmälan görs på Spinn of Hopes hemsida. Det kommer att finnas några dropin-platser för 125 kronor i timmen för dig som inte får ihop ett lag. Dessa platser bokar du i receptionen. Alla pengar går oavkortat till barncancerfonden. Förra året blev det 44.000 kronor från F&S Tyresö!



## ÅRSMÖTE 1 APRIL

F&S i Tyresös årsmöte äger rum

söndagen den 1 april. Boka in dagen i almanackan. På årsmötet får du information om allt som hänt under året och vad som är på gång.

Det är där du väljer vem som ska sitta i föreningens styrelse och påverkar föreningens verksamhet genom att rösta på inlämnade motioner.

Inför årsmötet vill valberedningen ha förslag på ledamöter i styrelsen. Valberedning består av Eva Sundberg, Thomas Windahl och Anneli Köhler. Kontaktuppgifter till valberedning hittar du på F&S hemsida.



**Namn:** Alexandra Lindbergh.

**Leder:** spinning.  
**Yrke:** arbetsledare.

**Fritid:** min dotter.

**Något vi inte vet om dig:** Gillar att baka.

**Namn:** Björn Klintemar.

**Leder:** Seniorjympa.  
**Yrke:** Läkare, psykoanalytiker och nu pensionär.

**Fritid:** Längdskidor och långfärdsskridskor på vintrarna. Fjällvandring och vårt ställe i skärgården på somrarna. Trogen FS-motionär sen många år.

**Något som vi inte vet om dig:** Medlem i ett matlag för herrar 65+.



## Rörelseglädje i F&S Tyresö

**5673**

medlemmar den sista december 2011,  
en ökning med 11 procent från 2010.

**13** % av Tyresös invånare tränar hos F&S Tyresö.

**193** funktionärer i F&S Tyresö.

**2** år **8** månader är de yngsta medlemmarna.

**89** år **8** månader är den äldsta.



**25**  
ÅR  
TYRESÖ 1987-2012

**Boka in 6 oktober!**

## ETT kort – träna på två F&S

Ett nytt kort har införts på F&S Tyresö. Tvåföreningskortet ger dig träning i två föreningar med ett kort för 3.900 kr.

– Kortet är en succé. Många bor ju i en kommun och jobbar i en annan, säger Richard Svennberg, verksamhetsledare.



**Namn:** Julia Lindholm.

**Leder:** Cirkelgym.  
**Yrke:** Revisor.

**Fritid:** Förutom att träna på Friskis gillar jag att springa, segla och åka skidor. Åter och dricker gärna gott med mina nära och

kära, ser en bra film eller läser en bra bok.

**Något som vi inte vet om dig:** Älskar vispgräddor!

## Friskis&Svettis Tyresö

Schemat gäller **9 januari – 27 maj** med reservation för ändringar



Aktuellt schema med ev ändringar och extrapass finns på [friskisvettis.se/tyreso](http://friskisvettis.se/tyreso). Plats till skivstång, spinning och cirkelgym bokas via hemsidan eller receptionen, tel 08-742 34 50. Alla pass pågår i 55 min om inte annat anges.

F&S GYM/ÖPPETTIDER						
MÅNDAG 08.00-21.30	TISDAG 07.00-21.30	ONSDAG 08.00-21.30	TORSdag 06.45-21.30	FREDAG 08.00-19.00	LÖRDAG 08.30-17.00	SÖNDAG 09.30-21.00
<b>GRUPPTRÄNING/Stora Hallen</b>						
09.30 Senior Naemi	09.30 Station/senior 75 Håkan	10.00 Cirkelträning RH, Robin	● 07.00 Gruppträning Ledarmix	10.00 Dans Senior Katarina/Carina/Naemi	09.00 Bas Jenny P/Helena S-W	10.00 Familj Carina
11.00 Bas Ellen	11.30 Medel Ann	17.00 Medel Helena S-W/Thomas	09.30 Senior Björn	12.00 Bas Helena H	10.00 Medel Mikaela	16.00 Station/bas Birgitta/Lotta/Inga-Lill
17.00 Bas Carina F	17.30 Bas Katarina/Birgitta	18.00 IntervallFlex Ann	11.30 Medel Tove	16.00 Medel	11.00 Cirkelfys Ledarmix	17.30 Medel Thomas/Helena S-W
18.00 Medel Anna W	18.30 Cirkelfys Ledarmix	19.00 Bas Linda	17.30 Bas Inga-Lill	17.00 IntervallFlex Tove/Kicki		18.30 Dans Richard/Carina/Jocke
19.00 Intensiv Ann/Thomas	19.30 Medel Kicki/Sofia	20.00 Medel Åsa S	18.30 Medel Tove B			
20.00 Dans fuego Richard/Malin/Carina H			19.30 Dans Afro Anna/Mia			
<b>GRUPPTRÄNING/Lilla Hallen</b>						
<b>MÅNDAG</b>	<b>TISDAG</b>	<b>ONSDAG</b>	<b>TORSdag</b>		<b>LÖRDAG</b>	<b>SÖNDAG</b>
10.00 Skivstång Leena C	17.30 SkivstångSpinn 85 Christian	11.00 Core Ann/Eva E	16.00 CoreFlex Eva E		09.00 CoreSpinn 85 Solveig/Jenny R	16.30 Core Lina/Ledarmix
15.00 Cirkelfys Peter A	18.30 CoreFlex Kicki/Tove	18.00 Core Lotta	17.00 Enkel Gun/Katarina		10.00 Skivstång Peter S/Leena C	17.30 Yoga 1 Carina Ha/Benny
17.20 Flex Eva E	19.30 Yoga 2, 85 min Maria	19.00 SkivstångIntervall 75 Lena L	18.00 Box Helena H			18.30 Box 75 min Challeewan
18.30 Skivstång Jenny			19.15 SkivstångSpinn 85 Anna/Peter			
19.30 Box 75 min Elinor						
<b>SPINNING</b>						
<b>MÅNDAG</b>	<b>TISDAG</b>	<b>ONSDAG</b>	<b>TORSdag</b>	<b>FREDAG</b>	<b>LÖRDAG</b>	<b>SÖNDAG</b>
11.00 Spinn/bas Janne	12.00 Spinn/medel Helena	09.30 Spinn/senior Rune	17.00 Spinn/start Kjelle	12.00 Spinn/bas Anna Å	09.00 CoreSpinn Solveig/Jenny R	15.00 Spinn/intro v.2 - 5 Ledarmix
● 17.30 Spinn Intervall Erik	17.30 SkivstångSpinn 85 Christian	12.00 Spinn/bas Solveig	18.00 Spinn/medel Kjelle	● 17.00 Spinn Intervall Aron	10.30 Spinn/medel Lennarth	16.00 Spinn/bas Alexandra
18.30 Spinn/bas Fanny/Lennarth	19.00 Spinn/bas Janne	17.30 Spinn/bas Kjell	19.00 Spinn/bas Camilla		11.30 Spinn Helena/Ledarmix	● 17.00 Spinn Intervall Eszter
19.30 Spinn/berg 75 Camilla	20.00 Spinn/medel Peter	18.30 Spinn/medel Tobias	19.15 SkivstångSpinn 85 Anna/Peter			
		● 19.30 Spinn Intervall Fanny				
<b>CIRKELGYM</b>						
<b>MÅNDAG</b>	<b>TISDAG</b>	<b>ONSDAG</b>	<b>TORSdag</b>	<b>FREDAG</b>		<b>SÖNDAG</b>
18.30 Cirkelgym Zdravko	18.00 Cirkelgym Kicki	19.00 Cirkelgym Mia	15.00 Cirkelgym Peter 19.00 Cirkelgym Andreas	17.00 Cirkelgym Thomas		16.30 Cirkelgym Julia
<b>UTE</b>						
<b>MÅNDAG</b>		<b>ONSDAG</b>	RH = Träning för dig med rörelsehinder ● Varierande intensitet och/eller upplägg. Se schema på <a href="http://friskisvettis.se/tyreso">friskisvettis.se/tyreso</a> Årets nyheter i schemat.	<b>LÖRDAG</b>		Alla bas- och medeljympapass är barntillåtna (9-12 år) i vuxet sällskap.
● 18.30 Stavträning Rut/Gunilla		● 10.00 Stavträning Bert/Bengt ● 18.30 Löpträning Kerstin/Bosse/Anna		● 10.00-11.30 Stavträning (2:a lördagen i månaden) Lissy/Håkan		

## GRUPPTRÄNING

### JYMPA

Jympa är Friskis&Svettis egen unika träning. Varierad, funktionell och enkel att hänga med i. Åldersgräns är 13 år om inte annat anges.

**BAS** – en skonsam jympa som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden. Hoppfritt, men ger rejäl träning.

**MEDEL** – krävande styrke- och konditionsövningar.

**INTENSIV** – kräver bra kondition och starka muskler.

**STATION** – Styrkeinriktad träning. Baseras på ett jympapass med tillägg för styrketräning i stationer. Basnivå. 85 min

### INSTRUKTIVA OCH FOKUSERADE PASS

**CORE** – bygger på funktionella, fokuserade övningar som ger styrka för hållning, stabilisering och balans. Medelnivå.

**FLEX** – funktionell träning med fokus på aktiv rörlighetsträning i alla rörelseplan.

**CIRKELFYS** – funktionell träning i stationer: sträcka, böja, rotera i olika plan.

**SKIVSTÅNG\*\*** – Ösig styrketräning, med skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner.

### BOX\*\*

Box- och kampsportsträning på medelnivå. Träningen är enkel, rejäl, svettig. Vi tränar med handskar och handmitzar.

### YOGA

Klassiska Hahta-yogans grunder anpassad till vår egen yogaform.

**YOGA 1** – enkla och trygga yogaövningar för andning, rörlighet, styrka och balans.

**YOGA 2** – ett fysiskt mer utmanande och krävande pass än Yoga 1. 85 min.

### DANS OCH KOREOGRAFI

Härliga pass med mycket rytm och takt för dig som älskar att röra dig till musik.

**DANS** – här blandas disco, func, jazz, latino, rock, swing och du kan hänga på direkt.

**DANS AFRO** – ett medryckande och suggestivt träningspass med mycket rytmer och frigörande rörelser.

**DANS FUEGO** – det är ösigt, det är hett! Dans med latinska rytmer.

### SPINNING\*\*

**START** – börja tryggt från grunden med rolig, enkel och skonsam konditionsträning. 40 min.

**BAS** – passar dig som trivs med mjukare ansträngningsnivå, och dig som är ny.

**MEDEL** – högre tempo, mer driv för dig som är van att träna, har en bra kondition och gillar att utmana dig själv.

**BERG** – besök "Mount Everest". Mellan bas och medel. 75 min.



**DANS SENIOR.** Passet Senior Dans som prövades i höstas blev en succé. Nu finns det på schemat. Fredagsförmiddagar klockan 10.00 bjuds det upp.

**INTERVALL** – intervallträning med långa, korta eller mix av intervaller.

### CIRKELGYM\*\*

Du tränar styrka individuellt vid olika stationer/maskiner, under ledning av en instruktör. Fokus på uthållig styrka som ger kondition som bonus. Bra för både erfarna och oerfarna.

### TRÄNA UTE

**LÖPTRÄNING** – fördelar att jogga i grupp är flera, t ex för dig som har svårt att komma igång. Från startnivå till tuffare pass.

**CROSS** – jogging och styrketräning där redskapen finns i naturen i form backar, bänkar och räckan med mera.

**STAV** – enkelt, effektivt och skonsam träning.

**STAVCROSS** – kombinerad stavgång och styrketräning i olika stationer med naturen som redskap.

### INDIVIDUELL TRÄNING\*\*

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

**FORTSÄTTNING** – påbyggnad

**AVANCERAD** – för dig med stor träningsvana

**FAR** – för dig med träning på recept

**KETTLEBELL/TRX** – introduktion som ger allsidig och funktionell träning med speciella redskap.

**GYM** – styrka med maskiner och fria vikter är ett utmärkt sätt för att bygga styrka och hållfasthet, komplettera annan träning eller rehabilitering.

### KOMBIPASS\*\*

**CORE FLEX** – Funktionellt kombipass med fokus på bålstabilitet och rörlighet.

**CORE SPINN** – Core i kombination med konditionsträning med spinning. 85 min.

**SKIVSTÅNG SPINN** – skivstångens styrka samt konditionsträning med spinning. 85 min.

**INTERVALL FLEX** Tufft kombipass för kondition och styrka i högintensiva intervaller med avslutande rörlighetsträning.

**SKIVSTÅNG INTERVALL** – Tuff styrketräning med 15 minuter extra konditionsträning i intervallform. 75 min.

### SENIORER

**JYMPA SENIOR** – anpassad till äldre. Allsidigt till lugnare musik och tempo.

**DANS SENIOR** – här blandas disco, func, jazz, latino, rock, swing och du kan hänga på direkt.

**STATION SENIOR** – inleds och avslutas som vanligt seniorjympapass - med ett lättare konditionsavsnitt. 75 min.

**SPINN SENIOR** – anpassad musik, övningar och tempo.

### BARN OCH UNGA

**FAMILJ** – spring, hopp och lek till glad musik för barn 2-6 år, tillsammans med vuxna.

Ett giltigt träningskort/ familj räcker för fritt deltagande i Familjejympan.

**GYM** – tillsammans med vuxen.

Alla bas- och medelpass är tillåtna för barn 9-12 år i vuxet sällskap.

### MÅLGRUPP SPECIAL

**CIRKELTRÄNING RH** – för dig med fysiskt funktionshinder. Styrkestationer med anpassade övningar.

**ENKEL** – för intellektuellt funktionshindrade.

Enkla rörelser och mycket glädje. Var och en deltar utifrån sina egna förutsättningar.



### F&S TYRESÖ FIRAR

Du som medlem får ta med en gäst som tränar gratis den 25:e varje månad!

### DET HAR VARIT RÖRIGT...

**Eva Ekelund ansvarig för lokaler på F&S:**

– Äntligen är vi på gång. Vi bygger om våra lokaler och resultatet är bland annat ett öppnare gym och större utrymme för fria vikter.

Vi har flyttat våra kontor och våra förråd och har därmed frigjort plats för en ny träningshall för Indoor Walking\*.

Vi breddar dörrar och ser över de gamla nödutgångarna. Det kommer även att märkas en viss skillnad i vår entré/reception. Arbetet i gymmet beräknas vara färdigt i början av februari och slutbesiktning sker i slutet på mars.

\*Läs om träningsformen Indoor-Walking på F&S hemsida.



\*\*Åldersgräns 16 år (13 år i vuxet sällskap).

Håll utkik efter prova-på-pass

# Testa aerobics!

**UNDER VÅREN KAN** du prova aerobics, som är en ny träningsform på F&S i Tyresö. Aerobics dyker upp som extra-pass och information om när kommer finnas på hemsidan och i lokalen. Åsa Sundbom, som i dag leder jympa medel på onsdagskvällar, leder passen.



*Det är träning för både hjärta och hjärna.*

#### Vad är aerobics?

– Aerobics är ett roligt, dansant pass där vi bygger ihop övningar allt eftersom för att i slutändan ha en hel koreografi. Det är träning för både

hjärta och hjärna samtidigt som man har kul!

#### Hur är det tänkt med pass under våren?

– Under våren finns inte passet schemalagt. Vi börjar med några ”prova-på-pass” i månadsskiftet januari-februari. Tiderna för dessa pass och pass resten av terminen kommer finnas angivna på hemsidan. ●



**VÄLKOORDINERAD.** Åsa Sundbom leder vårens extrapass i aerobics.

**Namn:** Åsa Sundbom.

**Ålder:** 33 år. **Familj:** Maken

Tomas och döttrarna Ida 5, Elin 3 och Moa 1,5 år. **Yrke:**

Lärare i idrott&hälsa, biologi och engelska.

**Utbildning:** GIH i Stockholm samt inom Friskis: medelldare, pulskurs, brädakurs och aerobic/step.

**Tränat på F&S:** Sedan tonåren, mamma drog med mig. **Varit ledare på F&S:**

Sedan vi öppnade i egna lokaler 2001. **Fritiden:** Gillar att hitta på saker med familj och vänner. Gillar att fika!

**Varit aktiv i någon idrott?**

Har spelat fotboll och basket i många år. **Det visste du inte:** Har hoppat bungee jump. Gillar att baka – gjorde vår bröllopstårta.

#### AEROBICS

♦ Aerobics är kondition, koordination och koreografi som passar de som gillar utmaningar. I aerobic bygger man upp block av stegkombinationer med ösig danskänsla. F&S aerobics rymmer också uppvärmning och träning av rörlighet. Under våren kommer aerobics 1 att testas i Tyresö vilket är den enklaste aerobicformen.



**UPPVÄRMING.** Lena Persson, värmer upp med handcykel. Lena tränar gärna cirkelträning RH på onsdagar.

TRÄNING FÖR RÖRELSEHINDRADE

## HANDCYKLAR – nya redskap på F&S

**F&S Tyresö satsar på träning för rörelsehindrade. Som komplement till anpassad utrustning i gymmet finns nu även två handcyklar.**

**DE ÄR TILL** för konditionsträning för rehabmotionärer, tränande i rullstol eller de som av annan anledning inte kan träna kondition i våra andra maskiner, säger gyminstruktör Robin Åbrandt.

– Kan man inte använda benen så är handcykeln ett utmärkt redskap att träna kondition och även styrka på.

Robin kommer också att använda dem som uppvärmningsredskap då han på onsdagar har sitt pass Cirkelträning RH, som är ett styrkeinriktat pass speciellt anpassat för dem som har någon form av funktionsnedsättning. ●