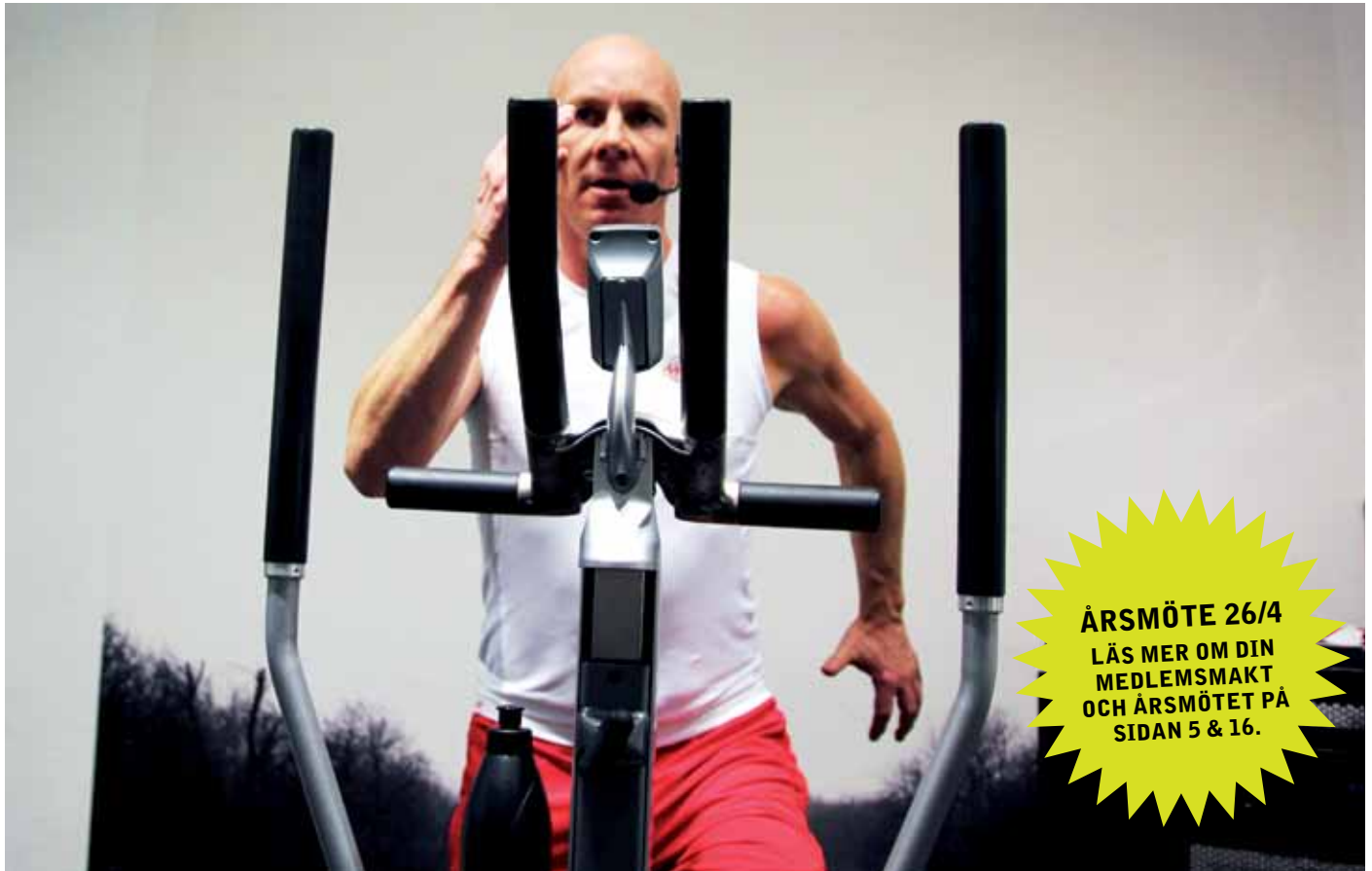


Stockholm



ÅRSMÖTE 26/4
LÄS MER OM DIN
MEDLEMSMAKT
OCH ÅRSMÖTET PÅ
SIDAN 5 & 16.

Indoor walking

Sant och falskt om konditionspasset

Indoor walking tillhör den senaste konditionsträningen på F&S. Läs tipsen om hur du kan träna effektivt och skonsamt med hög puls. **SID 6**

Konst på F&S

Hon sätter färg på Friskis&Svettis

Konstnären Johanna Bergh hyllar Friskis&Svettis med sina målningar samtidigt som hon drömmer om att en dag leda Jympa. **SID 9**

KONDITION. Lars Björndahl är en av föreningens 1 400 ideella funktionärer. Han brinner för Indoor walking där konditionen är i fokus.

– Vi tränar ju utifrån kroppens naturliga, diagonala rörelsemönster som om vi var ute och joggade, säger Lars Björndahl.

Mer träning åt stockholmarna



Vi vill göra Stockholm till Världens friskaste stad. Och vi fortsätter arbetet med att försöka påverka politiker, organisationer och andra aktörer att få in mer motion i sitt planeringstänk. Det finns så många små enkla åtgärder som skulle förbättra stockholmarnas hälsa. Jag tror på att få in träning i invånarens vardag.

SJUKVÅRDEN SKRIVER UT 13 MILJONER recept på mediciner om året. Men det skrivs endast ut omkring 7 000 så kallade Träning på recept i Stockholm per år. En annan sak är skolidrotten, många idrottslektioner i skolan går åt till att jobba med teoretiska övningar. Se till att ungdomarna får röra på sig på idrottstimmen i stället. Ytterligare en sak politikerna kan göra är att inte bygga igen de fria ytorna i vår fina stad utan planera varje kvarter med en yta som lämpar sig för lek med fysisk aktivitet.

VI HAR TACK VARE VÅR SATSNING Världens friskaste stad blivit inbjudna att vara med i hälsodebatten i olika sammanhang det senaste halvåret. Vi gör vårt bästa för att nå fram med vårt budskap – mer träning åt stockholmarna! I dessa sammanhang sticker vi ut väldigt mycket. Vi är en praktisk och ideell organisation, medan de andra hör till den byråkratiska världen. Vi tror att det är bra att en väldigt praktiskt inriktad organisation som Friskis&Svettis är med i debatten om träning och välbefinnande. Träning är bra för de allra flesta. Vi tror på att ta bort de hinder som gör att människor avstår från träning. Jag har ibland lite svårt att förstå problemet om jag ska vara ärlig. Träningen finns ju så nära och lättillgänglig. En promenad är träning och ger ju faktiskt effekt.

Hjälpt gärna till du också, utan pekpinnar, att påverka de som vill men inte riktigt kommer igång med att ta lite mer ansvar för sin egen kropp och sin egen hälsa. Jag lovar, vi kommer bygga fler anläggningar, om de vill träna på Friskis&Svettis! ●

PETER ROGEMAN,
chef för F&S Stockholm
peter.rogeman@sthlm.friskissvettis.se



”Jag ser det som en gåva att jag började träna så sent i livet.”

Elin Junsjö Bjärkstedt

MAMMASTARK. ”Mina söner brukar säga att ’pappor har mjuka händer och mammor har hårda’. Deras pappa är sjuksköterska och har mjuka händer medan mina har valkar efter skivstänger och kettlebells” säger Elin Junsjö Bjärkstedt.

”Starka kvinnor gör världen bättre”

Elin Junsjö Bjärkstedt är kvinnan bakom bloggen Mammastark, medlem i F&S och personlig tränare. Hon berättar om sin väg från överstressad småbarnsförälder till stark träningsmusa. Hennes mål är att bygga en värld av starka kvinnor.

” Jag utgår ifrån en feministisk ståndpunkt, jag tror att starka kvinnor gör världen bättre. Personligen vill jag kunna gå in i ett rum och ta plats och kunna lyfta tunga saker om det behövs. Det är det viktigaste för mig med träningen och att få föra det vidare till fler kvinnor. Jag tränar andra morsor i Vitabergsparken,

vi klättrar på staket, drar grejor och löptränar. Att träna är att upptäcka vad man har för svagheter och att man kan bli starkare, säger Elin Junsjö Bjärkstedt.

EFTER TVÅ TÅTA GRAVIDITETER, sömnproblem, stress och huvudsaklig energikälla i form av kaffe och snus fick

Elin nog. Hennes kropp var utpumpad av vardagens påfrestningar, kånkande på matkassar och barn.

– Jag var jättestressad under småbarnstiden, jag hade migrän och fick inte sova. Jag vägde bara 48 kilo, jag var så svag och orkade ingenting.

ELIN TÖRSTADE EFTER EGENTID och hennes största motivering till träning var just att få en stund med sig själv för att ladda om. Det började med joggingturer runt kvarteret där hon bodde. Hon fortsatte sin väg mot en starkare tillvaro på F&S Stockholm och tog hjälp av gyminstruktörer.

– Jag fick ett träningskort på F&S Stockholm av min syster och började träna ett par gånger i veckan. Det var så skön stämning och otroligt trevlig person. Jag gillar att någon frågar ”Hej Elin, hur går det?” Folk lär känna varandra på plats på F&S och börjar träna med varandra. Jag vet inte var man skulle kunna hitta något liknande. Dessutom finns det ju ett grymt träningsutbud, det

var här jag byggde min grundstarka bål. Jag började känna hunger igen, gick upp i vikt, blev starkare och bättre på alla sätt.

ELINS KROPP och fysiska kapacitet förändrades snabbt när hon började träna och likaså hennes självbild i takt med att hon blev starkare.

– Jag var en festprisse innan jag fick barn, jobbade på krogen och var själv ute mycket. Förr trodde jag att man var tvungen att välja, antingen sportfåne eller tuff tjej. Men nu vet jag att jag får vara både tuff, söt, och stark.

– Först tyckte folk i min omgivning att jag var duktig för att jag börjat träna men ganska snabbt så började de säga ”men du är ju galen”. Det var nog för att jag gjorde förändringarna på ganska kort tid. Det kan vara provocerande för folk att andra kommer igång med träning och förändras.

Innan träningen blev en del av Elins liv, jobbade hon som intendent på konstgalleri. En dag sade hon upp sig och

påbörjade en hälsocoachutbildning på Lillsveds idrottsfolkshögskola.

– Jag har jobbat med böcker och konsthantverk tidigare som intendent på ett konstgalleri så jag har alltid varit mycket i mitt huvud. Det har varit en jättegrej för mig att upptäcka min kropp, min kroppsuppfattning och självbild förändrades.

I BLOGGEN MAMMASTARK skriver Elin: ”Jag är en lat människa som blivit beroende av endorfiner. Och kunde jag bli en hurtbulle kan du.” Ingenting kring Elin signalerar ”lathet”, hennes fysiska energi och mentala beslutsamhet är slående. Men hon menar att träning inte handlar om att vara hurtig utan definiera vad man vill och börja någonstans.

– Det är aldrig för sent. Jag ser det som en gåva att jag började träna så sent i livet. Jag vet vad jag vill i dag och jag kommer träna hela livet. ●

NORA MLIK, TEXT OCH FOTO



Namn: Elin Junsjö Bjärkstedt.
Ålder: 34 år.
Bor: Södermalm.
Gör: Driver egna företaget Personligare Träning och jobbar på Systembolaget.
Tränar: Just nu tränar jag på hybridträning (mixad funktionell träning), olympiska lyft, jogging, boxning. Annars funktionellt och allsidigt.
Favoritmuskel: Hjärtan, allt börjar i huvudet. Godtas det som muskel?
Motto: Starka kvinnor gör världen bättre!

ELINS BÄSTA TIPS



→ Mitt bästa tips är att våga ta kontakt med personer som inspirerar dig inom träning som du skulle vilja lära dig av. Fråga!

→ Om du är nybörjare kan kortare joggingturer vara bra att börja med. Gå inte ut för hårt, använd gärna en pulsklocka och håll dig på omkring 60-70 % av ditt max. Välj träning som känns lättillgänglig och lagom utmanande i början.

→ För dig som är van att träna regelbundet och vill kunna utvecklas mer, rekommenderar jag att prova ett högtintensivt pass. Du får perspektiv på din vanliga träning och dina ”svagheter” blir tydligare. På så sätt kan du lättare hitta konkreta utmaningar.

→ Om du tränar på avancerad nivå är mitt bästa tips att testa nya saker och ta hjälp av proffs.

Fråga instruktörer eller personliga tränare som är specialiserade på det du är intresserad av.

” Mammastark baxar hem konsumpårar och ungar, tappar bort lappar till utvecklingssamtalen och eftersträvar att få till nyttig och hemlagad mat åtminstone fem av veckans dagar. Mammastark började träna när yngsta sonen var två år. Då orkade hon ingenting och var trött på att vara svag och plågas av spänningshuvudvärk och inte ha något fysiskt utrymme. Idag är mammastark hyffsat stark. Jag kan bära ungarna utan problem och dom är inga småglin längre. Mammastark bloggar om träning och hur man får ihop det med resten av livet. Det är både muskler och makaroner. Det är tyngdlyftning och vård av sjukt barn på samma blogg. Lite rörigt alltså. Men på riktigt. ”

Läs mer: Elins blogg Muskler & makaroner:
<http://mammastark.wordpress.com>

Hälsolåda utan kontanter.

I samarbete med

clickgirot

Sammanställd hälsoinformation på baksidan.

Enhetspris 20 kr ofta billigare än i affären.

Alla produkter utvalda av dietist.

Populära och välkända varumärken.

Ni bestämmer innehållet i boxen.

KÄND FRÅN FRISKIS
Nu även till
din arbetsplats!

UNIK HÄLSOTJÄNST
FÖR MODERNA
FÖRETAG.



Det är sällan lätt att vara hälsosam på jobbet. När fruktkorgen är tom är alternativen få. Nyckeln till bättre vanor är att det finns något bra nära till hands. Nyttobox innehåller goda och nyttiga snacks och mellanmål, populära och välkända varumärken, alla utvalda av dietist. Genom superenkel webbadministration och kontantfri telefonbetalning kan vi erbjuda en praktisk hälsotjänst för företag som månar om sin personal. Läs mer på www.nyttoboxpajobbet.se. Ange "FRISKISPRESSEN" vid din beställning så får ni 400 kr rabatt på vårt startpaket.

nyttobox® på jobbet

www.nyttoboxpajobbet.se



www.sthlm.friskissvettis.se

Stockholm

I BACKSPEGELN

Friskis&Svettis Stockholm i hetluften om folkhälsan

Startskottet för Friskis&Svettis Stockholms hälsosatsning **Världens friskaste stad gick av 2009. Målet var att få 50 000 fler stockholmare att bli fysiskt aktiva. Tiotusentals har nu svettats via F&S Stockholms satsning Världens friskaste stad sedan startskottet.**

NU HAR F&S STOCKHOLM PÅ ALLVAR givit sig in i folkhälsodebatten och tar nytt sikte på stockholmarnas hälsa. Under hösten var F&S Stockholm bland annat inbjudna till landstingshuset för diskussion om folkhälsorapporten 2011 med Stockholms sjukvårdslandstingsråd Birgitta Rydberg (FP). Hon uttalade att idrottsföreningar som F&S Stockholm gör skillnad för folkhälsan.

– Föreningar och frivilligorganisationer är viktiga samarbetsparter för folkhälsan, sa Birgitta Rydberg vid presskonferensen för folkhälsorapporten 2011.

Under diskussionen tryckte F&S Stockholm särskilt på att barn och unga ska få fler möjligheter till fysisk aktivitet, för fler recept på fysisk aktivitet från sjukvården och utökad företagshälsövård och arbetsintegrerad motion.

Fysisk inaktivitet är den fjärde största orsaken till förtida död och kroniska sjukdomar. Forskningen visar tydligt att fysisk aktivitet leder till bättre hälsa. Därför vill F&S Stockholm göra fler insatser för en friskare stad.

Folkhälsorapporten beskriver hälsan hos invånarna i Stockholms län och ger förslag på hur hälsan kan förbättras. Rapporten sammanställs av Hälso- och sjukvårdsförvaltningen, Stockholms läns landsting. Läs Folkhälsorapporten 2011 via: www.folkhalsoguiden.se.

VÄRLDENS FRISKASTE STAD

Tiotusentals stockholmare har svettats via träningsaktiviteter och kurser mellan 2010 och 2011:

- 20 000 besök i på utejympan.
- 12 000 besök i föreningens kostnadsfria utomhusträning.
- 10 000 provträningar.
- 9 000 firade Träningens dag.
- 8 000 nya medlemmar.
- 7 800 besök av tonåringar som skollovstränat för tio kronor.
- 500 lärare, fritidspedagoger gick utbildningar i Mini-Röris och Röris.
- 500 personer har deltagit kurser som Träning för överviktiga, Nystart och FaR.



FYLL STOLARNA!
Kom och gör din röst hörd på F&S Stockholms årsmöte.

MEDLEMSMAKT PÅ ÅRSMÖTET

Välkommen på årsmötet torsdag den 26 april 19.00 F&S City, Mäster Samuelsg 20. Motioner, medlemsförslag till årsmötet, ska vara inlämnade senast torsdag 1 mars. Som medlem kan du vara med och påverka vad som händer i IF Friskis&Svettis Stockholm. Motionen kan skickas per post till Peter Rogeman, F&S, Box 122 60, 102 26 Stockholm eller per e-post till peter.rogeman@sthlm.friskissvettis.se.

Hur skriver man en motion? Vad kan en motion handla om?

Läs mer <http://www.sthlm.friskissvettis.se/>

HEJ MEDLEM



OLOF GULLNÄS, MEDLEM

Namn: Olof Gullnäs.
Ålder: 58 år.
Bor: Stockholm.
Gör: Konsult i databranschen.
Tränar: Jympa medel och intensiv, SkivstångIntervall, Box, Cirkelfys, ibland Core och åker gärna på F&S träningsresor.
Favoritmuskel: Bröstmuskeln.

Hjärtinfarkt – Olofs väg till jympagolvet

Olof Gullnäs vaknade en söndagsmorgon 2005 med en konstig ångest och en obehaglig känsla i kroppen. När han kom in på sjukhus visade det sig att han fått en hjärtinfarkt. Sedan dess har Olof tränat regelbundet och i dag känner han sig starkare än någonsin.

Hur gick det efter hjärtinfarkten?

– Jag fick gå på hjärtgymnastik på sjukhus i tre månader och kunde komma igång med fysisk aktivitet successivt. I början efter hjärtinfarkten var jag lite försiktig. Jag började gå på utejympan sommaren 2006 efter att ha fått syn på jympapassen i Rålambshovsparken. Jag tyckte det såg kul ut! Så jag fortsatte träna Medeljympan i Friskis&Svettis Stockholm och började senare med Intensivjympan och SkivstångIntervall. Skivstången är särskilt bra när man vill mäta sin styrka och tydligt se sina framsteg.

Vad är det du gillar med jympan?

– I jympan får jag allt: styrka, kondition och rörlighet och den känns effektiv och skonsam på samma gång. Jag har blivit beroende av jympan, det känns konstigt att inte jympan. Och jag tar i mer när jag har andra runt omkring mig. Jag har svårt med gymmet, jag vill liksom inte vara ifrån jympan och gruppträningen, jag har fastnat för det.

Vad har hänt med din fysiska kapacitet sedan hjärtinfarkten?

– Innan hjärtinfarkten hade jag bara tränat innebandy och löpning till och från. I dag drar jag mig inte för någon fysisk utmaning på grund av hjärtat, mina kranskärl är öppna och jag känner inga symptom. Jag har fått mycket bättre kondition och blivit starkare tack vare träningen.



Namn: Lars Björndahl.

Ålder: 45 år.

Bor: Kristineberg.

Gör på F&S: Jobbar som platschef på F&S Kungsholmen och F&S Annexet. Är box- och indoor walking-ledare och ledarpuppföljare på ideell basis.

Tränar: Spinning och Skivstång med ambitionen att träna mer rörlighet med Flex och Yoga.

Favoritmuskel: Biceps, för att den alltid varit symbol för muskler för mig och för att den påminner mig om att jag måste hålla kontinuitet i min styrketräning.

Träningsmotto: Det måste vara det roligaste du gör för att du ska fortsätta. Upplevelsen är det viktigaste.

Du är ju både anställd i F&S Stockholm och ideell funktionär. Hur funkar det?

– Jag var ideell funktionär många år innan jag blev anställd och för mig är det två olika saker. Jag har valt att vara ideell funktionär på min fritid helt enkelt för att jag tycker att det är så roligt och tror på vår idé och att vår träning är unik tack vare det ideella engagemanget. Jag kan inte tänka mig hur det skulle vara att inte vara ideell. Mina motionärer brukar säga att "ledar-Lars" visar mer känslor medan "anställd-Lars" är mer kontrollerad och det kan stämma. Ledarskapet lockar fram andra sidor hos mig som person.

ORDLISTA

→ **Mitt=** Upprätt position med lätt stöd på mitthandtagen.

→ **Stavar=** En position i diagonal rörelse där vi trampar med fötterna samt drar och trycker stavarna med armarna.

→ **Fram=** Här förflyttas kroppstyngden lätt bakåt och vi faller fram i överkroppen med händerna på främre delen av handtagen utan att hänga i axlarna.

→ **Flex=** Vi trampar utifrån en halv knäböj, utmanar ben och bål.

→ **Balans=** Här släpper vi händerna från handtagen och rör oss som om vi var ute och joggade med kraftfulla armar. Vi trampar mer explosivt, spänner magen och reser upp bröstet.



LÖPNING I LUFTEN



Indoor walking-hallarna går varma på Friskis&Svettis Stockholm. Det handlar om utmanande och skonsam konditionsträning som ger oanade effekter. Prova att svävande jogga i kuperad terräng.

Klockan har slagit 17.45 och en ström motionärer har fyllt Indoor walking-hallen på F&S Annexet med utsikt över Kungsholms strand. Det är tid för indoor walking medel, en av F&S färskaste träningsformer.

Namnet "walking" kan tyckas missvisande eftersom man gör allt annat än bara går på passet. Men träningen genomförs på en "walker" och kan beskrivas som att svävande jogga i kuperad terräng.

Passet bjuder på mer variation och högtintensiva utmaningar än vad man först kan tro, menar Lars Björndahl, indoor walking medel-ledare i F&S Stockholm.

– Många motionärer säger till mig att de tycker att Indoor walking var jobbigare än vad de hade trott att det skulle vara. Jag fastnade själv för det eftersom det är enkelt och så coolt att bara köra direkt, även för den som är ovan. Vi

tränar ju utifrån kroppens naturliga diagonala rörelsemönster som om vi var ute och joggade.

I den första av två konditionsdelar efter uppvärmningen, distansblocket, får deltagarna en möjlighet att fokusera inåt, hitta ett skönt flås och bli guidade av Lars Björndahls röst: "Vi siktar framåt, höjer pulsen successivt, trampa ner fötterna och fokusera nu. Slut ögonen om du vill."

INDOOR WALKING ÄR effektiv konditionsträning men den utmanar även bålstabilitet, balans och styrka för benen och överkroppen. Passet är rejält pulshöjande och samtidigt skonsamt för knän och rygg, vilket kan passa om man har skador eller fysiska begränsningar eller helt enkelt vill spara på sina leder som medlemmen Carl-Johan Rehn.

– Jag har sprungit mycket i hela mitt liv men behöver avlasta mina knän emellanåt. Indoor walking är lika tufft som ett löppass men så mycket skonsam-

"Det är skönt när man hittar rätt motstånd och får den där kicken."



Namn: Maria Nyman.

Ålder: 42 år.

Gör: Jurist.

Bor: Enskede.

Tränar: Indoor walking, Jympa, Spinning, Ki balans och simmar gärna.

– Indoor walking är ett jättebra komplement till jympan och det känns som det ger mer helhetsträning än Spinning. När jag åkte längdskidor i vinter kände jag att Indoor walking-träningen verkligen hade givit resultat. Det är skönt när man hittar rätt motstånd och får den där kicken, det är helt upp till en själv hur jobbigt det blir. För att orka brukar jag tänka på vandringar som jag har gjort i berg i Italien. Jag ska upp till toppen!

mare. Förutom konditionen har jag blivit mycket starkare i bälen tack vare Indoor walking, det märks när jag är ute och springer.

"PLÖJ UPP MARKEN framför dig och visa vart du vill, dra på tungt motstånd, pulsen ska skena nu". Lars Björndahl ger indoor walking-gruppen målbilder att fokusera på under passets andra och sista konditionsblock som innehåller flera tyngre positioner och backsekvenser. Medlemmen Carl-Johan Rehn får trots den stationära utgångspositionen i Indoor walking även utlopp för sin rytmiska ådra.

– Indoor walking är rytmiskt, för mig är det nästan som att dansa och jag gillar att få kraft av musiken. Drivande musik och en duktig ledare som Lars kan ta fram det där lilla extra i mig, säger Carl-Johan Rehn. ●

NORA MLIK, TEXT OCH FOTO



Namn: Carl-Johan Rehn.

Ålder: 54 år.

Gör: Analytiker.

Bor: Kungsholmen.

Tränar: Indoor walking, löpning, Spinning, funderar på att testa Danspasset, men har inte vågat mig dit än.

"Indoor walking är den bästa träning jag någonsin hållit på med, man blir helt slut."

– Jag har själv tyckt att Indoor walking ser så töntigt ut utifrån. Det var en ren tillfällighet att jag testade, det var en ledare som övertygade mig att köra ett pass. Faktum är att det är den bästa träning jag någonsin gått på, man blir helt slut och får träna hela kroppen. Mina killkompisar har inte förstått hur bra det här är!



Namn: Lena Wilmo.

Ålder: 47 år.

Gör: Administratör.

Gör på F&S: Vilande jympaledare.

Bor: Solna.

Tränar: Tränar inför "Klassikern" även om det varit svårt med så lite snö. Tränar annars Jympa, cyklar och har nyligen lagt till Indoor walking.

"Det funkar jättebra att träna Indoor walking trots att jag har artros i knäna."

– Jag har artros i knäna och kunde inte leda jympa som jag gjorde tidigare i F&S Stockholm men det funkar jättebra att träna Indoor walking trots artrosen. Jag behövde alternativ konditionsträning till Jympa och jag tycker Spinning är tråkigt. Men Indoor walking ger mig en energikick, det är bara att sätta in hornen i pannan och köra! När jag vill utmana mig tänker jag på skidåkning, det tar mig framåt i passet.

Stockholm

INDOOR WALKING-GUIDE

→ **NYBÖRJARE?** För dig är Indoor walking bas ett bra val. Här får du säker och successivt förbättra din kondition, bålstyrka, balans. Känn efter i kroppen de första gångerna och anpassa motståndet på walkern så att du undviker för mycket mjölksyra i musklerna i början. Det ska kännas ansträngande men fortfarande vara en skön upplevelse. Håll en hand på mitthandtagen i balansmomentet och utmana balansen lite i taget om du behöver.

→ **TRÄNAT ETT TAG?** För dig som är träningsvan passar Indoor walking medel 40 eller 55 minuter. Sträva efter att hålla tempot som ledaren visar och träna med

ett utmanande motstånd. Det ska vara ansträngande, kännas i benen och märkas på "flåset". Pulsen får skena under de tuffare delarna i passet!

→ **MER UTMANING?** Om du är vältränad och vill maxa ditt Indoor walking-pass finns alla möjligheter att träna högtintensivt under längre sekvenser på framför allt Indoor walking medel. Sträva efter att hålla tempot som ledaren visar och lägg på rejält med motstånd. I stavpositionen kan du jobba mer kraftfullt med armarna. Du kan även hålla ut det konditionskrävande balansmomentet i längre sekvenser än vad ledaren visar.

Läs om Indoor walking-passen på sidan 10.

SANT OCH FALSKT

"Indoor walking är som löpning"

Sant! I Indoor walking får du motsvarande konditionsträning som under ett löppass. Träningen motsvarar en blandning av skidåkning och löpning, jogging och gång. Du kan ta dig omkring en mil under ett Indoor walking-pass.

"Indoor walking tränar bälen"

Sant! Du står länge i upprätt position och tränar bälen hela Indoor walking-passet. Flera positioner utmanar din bålstabilitet och balans på olika sätt.

"Indoor walking är lågintensiv träning"

Sant och Falskt! Om du följer taktiken i musiken och ledarens rekommendationer för motstånd är upplevelsen av ett Indoor walking-pass ansträngande till mycket ansträngande med möjlighet att både utmana mer och mindre. Indoor walking bas är i huvudsak lågintensiv träning och Indoor walking medel är mestadels högtintensiv teoretiskt sett utifrån hjärtfrekvens.

"Indoor walking är att gå på ett promenadband"

Falskt! Du tränar passet på en "walker" med trampor, stavar och med justerbart motstånd. **"Indoor walking är intervallträning"** **Sant!** Indoor walking är en form av intervallträning, men inte specifikt. Passet består av två block där du växlar tempo, motstånd och positioner. I dagsläget finns inget särpräglat intervallpass inom Indoor walking men ett utvecklingsarbete pågår på F&S riksnivå.

Endast till dig som är medlem i Friskis&Svettis Stockholm!

ÄVEN EN VÄLTRÄNAD KROPP BEHÖVER FÖRSÄKRAS.

10% RABATT PÅ VUXEN- OCH OLYCKSFALLSFÖRSÄKRING.

Alla kan tyvärr drabbas av en olycka eller sjukdom – oavsett hur mån man är om sin hälsa. Därför är det viktigt att ha en bra försäkring som kompletterar samhällets skydd. Våra vuxen- och olycksfallsförsäkringar ger ersättning vid t.ex. skada, sjukdom eller olycka. Har du vår vuxenförsäkring betalar vi även ut 50 000 kronor direkt vid diagnos av allvarliga sjukdomar – en ekonomisk hjälp som kan ge viss lindring i en tuff situation.

Läs mer om dina medlemsförmåner och skadehantering som den borde vara på www.if.se/friskissvettis eller ring 0771-655 655.

I samarbete med:



Lugn, vi hjälper dig.



HYLLNING. Medlemmarna i F&S Stockholm fick träna på ett konstprytt F&S Ringen under vintern då konstnären Johanna Bergh ställde ut tavlor under flaggen "Hommage à Friskis" (hyllning till Friskis). Målningen till vänster heter Springa i cirklar och den till höger Pätår/Styrketår?

Målar till Friskis&Svettis ära

Hon är konstnären som drömmer om att bli jympaledare. Johanna Bergh har ägnat Friskis&Svettis Stockholm många penseldrag och kreativa timmar i sin atelje. "Min konst är en hyllning till F&S" säger hon.

Johanna Bergh beskriver sig själv som en "riktig praktkliché av en dekadent och egensinnig konstnär" och säger att hon egentligen inte brukar ägna sig åt kollektiva sysselsättningar som idrottsutövande i grupp. Men trots det har hon fastnat för jympan på F&S.

– Jag är ingen hurtig person utan är lite mer som figurerna jag målar. De behöver inte vara supersportiga men kan ändå gilla att träna. Min konst är en hyllning till F&S som är unikt i sitt slag, säger Johanna Bergh.

DE EGENSINNIGA FIGURER som lever i Johanna Berghs målningar kallar hon själv för "Berghianer". De var först intro-

verta och deppiga tills hon skickade iväg dem på jympa där de började leva ut sina personligheter. Hon menar att hennes fiktiva figurer får vara som de är precis som F&S motionärer i stort.

– Jag känner mig alltid välkommen när jag kommer till F&S även om jag haft ett uppehåll. Det är alltid en skön stämning och det gör ingenting om man inte hänger med eller gör något eget, det gillar jag.

JOHANNA BERGH lever på sin konst och har ställt ut i över tio år i utställningar runt om i världen.

I vår färdas Johanna Berghs "Berghianer" och F&S-konst till Japan för gallerivisning.

Hennes aktuella Friskis&Svettis-inspire-rade konst springer ur drömmen om att en dag bli jympaledare.

– Det här projektet handlar kanske allra mest om min hemliga dröm om att få bli jympaledare. Jag är ganska blyg men jag tycker det skulle vara roligt att göra pass och att inspirera folk som kanske känner lite motstånd till att träna ibland som jag själv kan göra. Att göra ett jympapass är ju också en form av skapande och det lockar mig. Jag tror att jag kommer våga söka till ledare någon gång. ●

NORA MLIK, TEXT
MICHAEL GRÜNEWALD, FOTO



Namn: Johanna Bergh.
Ålder: 35 år.
Bor: Enskede.
Gör: Konstnär.
Tränar: Promenader och Medeljympa.
Motto: Humor och tålmod. Jag gjorde barnkläder ett tag och kallade märket "Humour and patience" och det tycker jag gäller fortfarande.



JYMPA/GRUPPTRÄNING

AEROBICS 1 Konditionsträning för dig som gillar koreografi. Utan styrkedel. Grundnivå.

AEROBICS 2 är en utvecklad variant av Aerobics utan styrkedel med härlig koreografi och danskänsla, en utmaning för den som är van att träna Aerobics.

BARNTILLÅTET Vanliga bas- eller medelpass dit föräldrar med träningskort kan ta med sig barn 6–12 år utan extra kostnad.

BAS Rejäl och skonsam jympa utan hopp.

BOX Kampsportsinspirerat pass med handskar och mitsar, 55 eller 75 min. Avslutas med meditativ qigong.

CIRKELFYS Styrkeutmaning i grupp där betoningen ligger på enkel, funktionell och effektiv träning.

CORE Fokuserad och effektiv träning för stabilitet, bålstyrka och balans.

CORE BOSU För dig som vill gå vidare med coreträningen. Med boll/balansplattan tränas bålstyrka, styrka och balans. Instruktion, fokuserat och krävande.

CORE MAMMA Coreinspirerat pass där du tar med din baby in i träningshallen.

DANSPASS Ett pass med känsla, attityd, steg, musik- och dansstilar. Utan styrketräning.

DANS AFRO Steg och rytm med inspiration från afrikansk dans. Utan styrketräning.

DANS FUEGO Hett danspass till latinamerikanska rytmer. Utan styrkedel.

DANS SENIOR Pass med mycket danskänsla, varierad musik och olika stilar. Enkelt att hänga på, härma, släpp loss och ha kul.

FAMILJ Rörelselek med spring, hopp och bus till glad musik. För barn 3–6 år och vuxna tillsammans. Hit får föräldrar med träningskort ta med sig barn utan extra kostnad.

FLEX Funktionell rörlighetsträning med en energifull och sportig karaktär.

HIT Högintensiv intervallträning där salen delas i 4 träningszoner. Vår tuffaste träning.

INTENSIV Träning av kondition och styrka med hög belastning under lång tid.

INTERVALLFLEX Tuff och sportig intervallträning kombineras med energifull funktionell rörlighetsträning.

JUNIOR 7–12 år Fartfylld jympapass för killar och tjejer. Här tränar vi kondition, styrka och rörlighet tillsammans.

KI BALANS Frigörande och fokuserat barfotapass med träning av funktionell styrka, rörlighet, balans och kroppsmotvetenhet.

MEDEL För dig som är van att träna, ganska högt tempo, med hopp.

PULS För dig som gillar tempo, flyt och en del rörelseutmaningar.

RYGG Jympa för dig som behöver ta extra hänsyn till ryggen, utan hopp.

SENIOR Enkel, skön, effektiv och allsidig träning för äldre.

SKIVSTÅNG Styrketräning med fokus på uthållig styrka med skivstång och fria vikter.

SKIVSTÅNGINTERVALL Styrketräning med fokus på uthållig styrka med skivstång och fria vikter. Efter styrkedelen tillkommer 15 min konditionsträning i intervallform. Passet är 75 min.

STATION Träningspass med betoning på styrketräning i stationer, med redskap, 75 min.

STATION SENIOR Ett jympapass med extra träning av styrka och stabilitet. Styrkeövningarna utförs med redskap i stationer.

STEP 1 Konditionsträning med koreografi på stepbräda. Utan styrkedel. Grundnivå.

STEP 2 Mer avancerad koreografi och danskänsla på stepbrädan. Utan styrkedel.

YOGA 1 Med klassiska och trygga yogaövningar (asanas) för andning, rörlighet, styrka och balans får du en fysisk, lugn och meditativ yoga. Du behöver inte ha tränat yoga innan.

YOGA 2 Fysiskt mer utmanande och krävande pass. Du yogar i ett flöde med harmoni i andning och rörelse, och stannar tillräckligt länge i positionerna för att kunna fördjupa dem. Passet är 75–85 min. Du bör ha yogavana sedan tidigare.

ÖPPNA DÖRRAR Jympa för dig med fysiska funktionshinder. Leds av två ledare varav en rullstolsburen.

CIRKELGYM

CIRKELGYM Ett gruppträningspass där du tränar vid olika stationer/maskiner, under ledning av en instruktör. Cirkeln består av 14–20 övningar för hela kroppen.

CIRKELGYM SENIOR Ett effektivt gruppträningspass utan stress under instruktion av en ledare. Du tränar styrka och kondition vid olika stationer/maskiner.

CIRKELGYM INTRO 15 minuter i anslutning till vissa pass. En praktisk genomgång av maskiner och fria stationer, teknik, belastning och intensitet. Ingen platsbokning. Du väljer själv om du vill gå på passet efteråt och bör då ha bokad detta pass, för att säkert få en plats. Finns även som kortpass på 40 minuter.

INDOOR WALKING

INDOOR WALKING Effektiv konditionsträning med en känsla av att jogga svävande. Kliv upp på "walkern" och börja gå. Ledaren driver dig igenom ett svettigt pass.

INDOOR WALKING BAS Kul och effektiv konditionsträning. En nivå som passar de flesta, även dig som precis börjat träna. Passet är 50 minuter långt.

INDOOR WALKING MEDEL Här är tempot högre och vi jobbar med mer belastning. Du får en rejäl genomkörare! Passar dig som redan är i gång med din träning. Finns även som kortpass på 40 minuter.

SPINNING

BAS Enkel och rejäl konditionsträning utifrån dina förutsättningar. För dig som vill träna mjukt men effektivt. Lägre tempot och intensitet än ett medelpass.

BERG Här tränar du uthållighet med betoning på tung känsla. Vi jobbar i längre sekvenser, lägre tempot och tyngre belastning. Passet är 75 minuter.

INTENSIV Här är något för dig som har tränat ett tag och vill ha en rejäl utmaning. Högintensiv konditionsträning i ett tufft och kraftfullt pass. Intensivpasset är 55 min eller 75 min.

INTRO 15 minuter i anslutning till vissa pass. Praktisk genomgång av cykelns inställningar, teknik, positioner, belastning. Erbjuds första sex veckorna på höst- och vårsäsong.

LÅNGPASS Ett pass med inriktning på uthållighet där ledaren beskriver vägen och du bestämmer upplägget. Långpassen är 105 min eller 195 min.

MEDEL Effektiv konditionsträning för dig som är van att träna och vill utmanas.

SPINNPULS Pulsbaserad träning på medelnivå där du styr och följer din egen träning med hjälp av en pulsmätare.

SPINNPULS INTERVALL Ett renodlat intervallpass där du använder din egen känsla och pulswerktyget som redskap för att hitta rätt ansträngningsgrad i intervaller. Passet är 55 min och något tuffare än ett medelpass.

START För dig som är ovan vid fysisk träning eller har varit skadad/inaktiv under en längre tid. Här går vi igenom cykeln, teknik, belastning och positioner samt cyklar tillsammans på en lättare nivå än ett baspass. Aktiv cykling 35 minuter.



STYRKETRÄNING

STYRKETRÄNING När du köper ett styrketräningskort eller allträningskort hjälper våra instruktörer dig med allt från att komma igång till att skapa avancerade träningsprogram. Två gyminstruktioner ingår i kortet: en grund- och en fortsättningsinstruktion.

GRUNDINSTRUKTION Vänder sig till dig som är ny i gymmet eller bara vill fräscha upp de grundläggande principerna i styrketräning. Tillsammans med instruktören går du och ytterligare en medlem igenom ett grundprogram med maskiner som passar dig och dina förutsättningar.

FORTSÄTTNINGINSTRUKTION Perfekt för dig som har viss vana av styrketräning. Du har exempelvis kört ett grundprogram minst 6–8 veckor och vill träna 1–3 gånger per vecka. Efter en intervju lägger instruktören upp träningsprogram efter dina behov. Programmet kan innehålla både maskiner och fria vikter. Ni går tillsammans igenom övningarna.

TILLGÄNGLIGA INSTRUKTÖRER Finns i gymmet för att inspirera, hjälpa dig med din träning och svara på frågor. Det är fritt fram att använda denna resurs. Gör det!

GYM SENIOR Gymträning, ofta förmiddagar, med andra seniorer och en tillgänglig instruktör. För aktuella anläggningar och tider se hemsidan www.sthlm.friskissvettis.se.

GYM FÖR UNGA Du som är 13 år får träna i gymmet tillsammans med en målsman. Innan ni börjar träna bokar ni in en gemensam gyminstruktion som anpassas efter dina förutsättningar med betoning på rolig och lättillgänglig träning.

TRÄNA MED INSTRUKTÖR Träna med instruktör är ett bokningsbart träningspass i gymmet med en mindre grupp och en tränande instruktör. Passet har olika fokus och instruktör från gång till gång. Det ingår i Alltränings- och styrketräningskortet. Här finns tre nivåer att välja mellan. Hitta din nivå så att du får ut så mycket som möjligt av träningen! Läs mer om aktuella pass via hemsidan: www.sthlm.friskissvettis.se

TRÄNA UTE

Fritt för alla under 2012. Ett träningspass ute pågår upp till 90 min. Uppvärmning, kondition och stretch ingår i alla pass som leds av diplomerade ledare. Passen kan användas i ett långsiktigt träningsupplägg för att nå specifika mål.

CROSS Varierad träning med jogging och styrketräning i 3–5 stationer. Passen är 75 min eller 90 min. Räkna med att bli lerig!

FAMILJECROSS En mer lektonad variant av crossträning. Här tränar vuxna och barn 8–12 år tillsammans. Börjar i april.

INLINES En utmärkt motionsform som aktiverar stora muskelgrupper. Du får bra träning och möjlighet att lära dig nya inlinesstråk. Säsongen börjar i maj.

JOGGING Klassiskt effektiv konditionsträning. Vi erbjuder grupper i bas-, medel eller intensivtempo. Inslag av fartlek och löp teknik förekommer. Passen är 55 min eller 90 min.

STAV SENIOR Ett pass på basnivå på förmiddagen, för dig som har din bästa träningstid då. Passen är 90 min.

FRILUFT

Fritt för alla under 2012. Följ med Friskis&Svettis Stockholm ut i naturen. Dagsturer, resor och prova-på inom Vandring, Kajak och Långfärdsskridskor. Mer information finns på F&S träningsanläggningar och på hemsidan.

KAJAK Prova på aktiviteter.

LÅNGFÄRDSSKRIDSKOR Skridskoturer på Stockholms vatten vintertid för både nybörjare och vana skrinare.

VANDRING Vandringar året om. Finns i Bas, Medel och Intensiv.

ÖVRIGT

TRÄNINGSCOACH F&S Stockholms svar på personlig tränare (PT). Träningscoachen fokuserar på dina individuella förutsättningar och mål och hjälper dig utvecklas i träningen över tid. Träningscoachen tar fram lämpliga träningsprogram och är med och tränar och inspirerar för att nå målen. Träningscoachen kan genomföra fysiska tester såsom konditions-, styrke- och rörlighetstest och kan ge grundläggande kostråd.

Fri träning utomhus för alla hela 2012

F&S Stockholm har erbjudit utomhusträning i över 30 år med aktiviteter för alla oavsett nivå. Föreningen satsar på att göra utomhusträningen och friluftaktiviteterna kostnadsfria för alla stockholmare även under 2012. Det är många som har uppskattat och deltagit i turer och på pass under satsningen och självklart vill F&S Stockholm fortsätta att erbjuda enkel och lättillgänglig träning. Följ med ut!

Träna ute Träna ute-aktiviteterna är Cross, Familjecross, Inlines, Jogging och Stav senior.

Friluft Friluftaktiviteterna är Kajak, Långfärdsskridskor och Vandring.

STEG 54
MOT VÄRLDENS
FRISKASTE STAD



SKÖNA VÄRVANDRINGAR

Vill du uppleva mer av Stockholm, få en meditativ upplevelse eller skön träning i det fria? Då ska du följa med på F&S Stockholms vandringsturer i vackra områden kring staden. All F&S Stockholms utomhusträning är kostnadsfri under 2012!

LÖPNING PÅ RIKTIGT

I Friskis&Svettis Stockholm finns många möjligheter att träna kondition och styrka utomhus i grupp. Våra pass är kompletta och innehåller bland annat uppvärmning, intervaller, fartlek och backträning, nedvarvning och rörlighetsträning. Välj mellan den klassiska joggingen och löpningen eller Cross med stykeintervaller. Det finns träning för alla oavsett konditionsnivå och vi lotsar dig som är ovan över motiga trösklar eller utmanar dig som vill ha tuffare pass!

NYHET

Du som är senior kan nu träna Stavgång senior från F&S Gärdet.

Hela utbudet och information om alla träningsformer finns på hemsidan www.sthlm.friskissvettis.se

ANNEXET RÖRELSE&RO

S:T ERIKSGATAN 63, FRIDHEMSPLAN

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00	DANS SENIOR			YOGA 1	KI BALANS		
11.30	KI BALANS						
12.00			KI BALANS				
16.00			BAS		YOGA 2 85		YOGA 1
17.00	KI BALANS	YOGA 1	KI BALANS	YOGA 2 85			
18.00	RYGG	KI BALANS	RYGG				
18.30				KI BALANS			
19.00	YOGA 1	YOGA 2 85					

Indoor walking

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.50	BAS			MEDEL 40			
16.45					BAS		MEDEL
17.00	BAS						
17.45		MEDEL	MEDEL	BAS			
18.00	MEDEL						
18.45		MEDEL		MEDEL			

Cirkelgymp

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.30			CIRKELGYM SENIOR				
10.30			CIRKELGYM SENIOR				
12.00		CIRKELGYM		CIRKELGYM			
15.45	CIRKELGYM						
17.00	INTRO						
18.15	CIRKELGYM						

MAX ANTAL/PASS
Jympa-/Gruppträning 40 st, Cirkelgymp och Indoor walking 20 st

PASSEN
Ett pass är 55 min om inget annat anges. (Indoor walking Bas är 50 minuter)

CITY

MÄSTER SAMUELSGATAN 20

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00	SKIVSTÅNG	MEDEL	MEDEL		MEDEL		
11.00	MEDEL 35	DANS 45	MEDEL 35	CORE 40	MEDEL 35		
11.20			KI BALANS				
11.30	YOGA 1	MEDEL		MEDEL			
11.40	INTENSIV 45		INTENSIV 45		INTENSIV 45		
12.00		FLEX		SKIVSTÅNG		BOX 75	
12.30	CORE 40		BAS		SKIVSTÅNG		
15.00						SKIVSTÅNG	
16.00	SKIVSTÅNG		CORE		DANS AFRO		STEP 1
16.30	PULS/MEDEL	MEDEL	MEDEL	INTERVALLFLEX	MEDEL		
17.00	BAS	SKIVSTÅNG	CIRKELFYS	BAS	STATION 75		
17.30	MEDEL	INTENSIV	PULS/MEDEL	INTENSIV	INTENSIV		
18.00	STEP 1	CORE BOSU	DANS	YOGA 1			
18.30	INTERVALLFLEX	MEDEL	BOX 75	MEDEL			
19.00	SKIV/INT. 75	CIRKELFYS	SKIV/INT. 75				

Indoor walking

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		MEDEL 40		MEDEL 40			
11.00						BAS	
11.15	MEDEL 40	BAS	MEDEL 40	MEDEL	MEDEL 40		
12.00	MEDEL 40		MEDEL	MEDEL	MEDEL		
16.45		MEDEL		MEDEL			MEDEL
17.45	BAS	MEDEL		BAS			
18.45	MEDEL	MEDEL	MEDEL				

Cirkelgymp

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.45		INTRO 15					
11.00		CIRKELGYM					
12.00				CIRKELGYM			
16.45			CIRKELGYM				
17.45	CIRKELGYM	CIRKELGYM		CIRKELGYM			

FÖRKLARINGAR
 □ Pass i Lilla hallen.
 ☉ Ta med dina barn, 6-12 år gratis.
 ▶ Pagar till och med v. 8

MAX ANTAL/PASS
 Stora hallen 95 st (Box 70 st)
 Lilla hallen 65 st (Step 50 st, Station 48 st, Skivstång 45 st, Core bosu 40 st, Cirkelfys 36 st) Cirkelgymp 20 st, Indoor walking 24 st

PASSEN
 Ett pass är 55 min om inget annat anges. (Indoor walking Bas är 50 minuter)

FARSTA

STORFORSPLAN 44, FARSTA

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00			MEDEL				
09.00						BAS ☉	
09.30				SENIOR			
10.00	SENIOR		STATION SENIOR		DANS SENIOR	FAMILJ	
10.30		CORE MAMMA		CORE MAMMA			
11.00						MEDEL ☉	BAS ☉
11.30	CORE	MEDEL ☉	BAS KI BALANS	MEDEL ☉			
12.00							MEDEL ☉
16.00					MEDEL		MEDEL
17.00	SKIVSTÅNG	MEDEL	CIRKELFYS	BAS	DANS		INTERVALLFLEX
17.30	FLEX						
18.00	MEDEL	CIRKELFYS	CORE	MEDEL			
18.30	CORE	BOX 1	FLEX	DANS FUEGO			
19.00	DANS FUEGO	BAS	SKIVSTÅNG	SKIV/INT. 75			
19.30	YOGA 1	KI BALANS					
20.00			MEDEL				

Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.00						MEDEL	BAS
16.00							MEDEL
17.00					MEDEL		MEDEL
17.30	MEDEL	INTENSIV	MEDEL	BAS			
18.30	BAS	MEDEL	MEDEL	MEDEL			

FÖRKLARINGAR
 □ Pass i Lilla hallen. Startar i mars.
 ☉ Ta med dina barn, 6-12 år gratis.
 ☉ Barmpassning. Avgift 20 kr/gång.
 ♥ Sagoläsning
 △ Inställt v. 9 och v. 14, pagår t o m v. 17.

MAX ANTAL/PASS:
 Stora hallen 70 st
 (Skivstång 50 st, Station senior 48 st, Cirkelfys 45 st).
 Lilla hallen 30 st
 Spinning 29 st

PASSEN
 Ett pass är 55 min om inget annat anges.

GÄRDET

TEGELUDSVÄGEN 31, GÄRDET

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00	STATION SENIOR	SENIOR	DANS SENIOR		SENIOR	FAMILJ △	
10.30							BAS ☉
11.00						MEDEL ☉	
11.45	BAS 35		CORE		MEDEL		
16.30	BAS ☉		BAS ☉		CIRKELFYS		MEDEL
17.30	MEDEL	BAS	SKIVSTÅNG	BAS	MEDEL		
18.30	SKIVSTÅNG	CIRKELFYS	MEDEL	CORE			
19.30	YOGA 2 85	MEDEL		MEDEL			

FÖRKLARINGAR
 ☉ Ta med dina barn, 6-12 år gratis.
 ♥ Sagoläsning.
 △ Inställt v. 9 och v. 14, pagår t o m v. 17.

MAX ANTAL/PASS:
 Jympa-/Gruppträning 85 st
 (Yoga 60 st, Skivstång 40 st, Cirkelfys 36 st)

PASSEN
 Ett pass är 55 min om inget annat anges.



HAPPY TORSDAG PÅ F&S GÄRDET

Sista torsdagen i månaden, 23/2, 29/3, 26/4 och 31/5 har vi öppet hus för seniorer 10.00-12.00. Då överraskar vi med olika teman, instruktör finns på plats i gymmet och vi bjuder på fika. Håll utkik på Gärdet's anläggningssida för aktuellt program!

HORNSTULL

LÅNGHOLMSGATAN 38, HORNSTULL

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00			MEDEL		MEDEL		
09.30	SENIOR	DANS SENIOR	SENIOR			MEDEL	
10.00				STATION SENIOR 75	SENIOR	FAMILJ △ SKIVSTÅNG	MEDEL
10.30	CORE MAMMA	MEDEL ☉	CORE MAMMA				
11.00						MEDEL ♥ JUNIOR △	MEDEL
11.30	MEDEL ☉	BAS	MEDEL ☉	BAS	MEDEL ☉		
12.00		CORE		CIRKELFYS		YOGA 2 85 BAS	
15.00	MEDEL ☉		MEDEL ☉		MEDEL ☉		MEDEL ☉
16.00	BAS	MEDEL	BAS	MEDEL	DANS	PULS/MEDEL	BAS ☉
16.30	FLEX		SKIVSTÅNG		INTERVALLFLEX		CORE
17.00	MEDEL	BAS	MEDEL	PULS/MEDEL	BAS	DANS	
17.30	CORE BOSU	SKIVSTÅNG	DANS AFRO	CIRKELFYS	SKIVSTÅNG		YOGA 1
18.00	INTENSIV	DANS FUEGO	INTENSIV	INTERVALLFLEX	MEDEL		INTENSIV
18.30	BAS	FLEX	CIRKELFYS	SKIVSTÅNG			
19.00	MEDEL	INTENSIV	MEDEL	MEDEL			
19.30	SKIVSTÅNG	CORE	CORE BOSU	BOX 1			
20.00	INTERVALLFLEX	MEDEL	BOX 2	MEDEL			

Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00	MEDEL						LÅNGPASS▶▶
09.30						MEDEL	
11.45	MEDEL ☉				MEDEL ☉		
16.00							PULSINTERVALL
16.30	BAS			PULS	MEDEL		
17.10		INTENSIV 75					
17.30	MEDEL		PULSINTERVALL	BAS	PULSINTERVALL		MEDEL
18.30	MEDEL	PULS	BAS	INTENSIV			
19.30	MEDEL	MEDEL	LÅNGPASS▶▶	PULSINTERVALL			

Cirkelgymp

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.00				CIRKELGYM			
10.00		CIRKELGYM SENIOR					
11.00		CIRKELGYM					
16.45		CIRKELGYM					
17.45		INTRO 15					
18.00		CIRKELGYM					
18.15	CIRKELGYM						

FÖRKLARINGAR
 □ Pass i Lilla hallen.
 ☉ Barmpassning. Avgift 20 kr/gång.
 ☉ Ta med dina barn, 6-12 år gratis.
 ♥ Sagoläsning
 △ Inställt v. 9 och v. 14, pagår t o m v. 17.
 ▶ Pagar till och med v. 8

MAX ANTAL/PASS:
 Stora hallen 80 st
 (Box 60 st, Core mamma 35 st)
 Lilla hallen 40 st
 (Cirkelfys 36 st, Station senior 32 st)
 Spinning 35 st

PASSEN
 Ett pass är 55 min om inget annat anges.

STEG 44

SPORTLOVSTRÄNA FÖR EN TIA

Du som är tonåring är välkommen att träna på sportlov, vecka 9, för tio kronor per gång. De insamlade tiorna går till den ideella organisationen Friends som arbetar mot mobbning inom skolan och idrottsrörelsen. Detta är ett av F&S Stockholms steg för att göra Stockholm till Världens friskaste stad.



NYINVIGNING AV F&S FARSTA

Snart smäller det! F&S Farsta öppnar 400 nya kreativa kvadratmeter träningsyta. Håll utkik på hemsidan efter invigningsdagen!

KAROLINSKA INSTITUTET

NOBELS VÄG 8, BUSS 3, 70, 73, 77, 507

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.30	CIRKELFYS	SKIVSTÅNG	MEDEL	KI BALANS	DANS FUEGO		
16.00	BAS ☉						
16.30					SKIVSTÅNG		
17.00	DANS FUEGO	MEDEL	CIRKELFYS	CORE			
17.30			YOGA 2 85				
18.00	YOGA 1						

KUNGHOLMEN

S:T ERIKSGATAN 54, FRIDHEMSPLAN

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00	MEDEL	BAS	MEDEL	CORE	MEDEL		MEDEL ☺
9.00	MEDEL	SENIOR	MEDEL	SENIOR	MEDEL	FAMILJ Δ	
10.00	BAS	BOX 55	BAS	BAS	DANS FUEGO	INTERVALLFLEX	INTENSIV
11.30	CIRKELFYS	FLEX	CIRKELFYS	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL ☺
12.00	MEDEL	MEDEL	INTERVALLFLEX	MEDEL	MEDEL	BAS	MEDEL
13.00						HIT	MEDEL ☺
14.00						BOX 75	
15.00	BAS	MEDEL			MEDEL	SKIVINT.75	
16.00	MEDEL	BAS	MEDEL	MEDEL	INTENSIV	MEDEL	BAS
16.30	SKIVSTÅNG	SKIVSTÅNG	HIT	STEP 1	SKIVSTÅNG	STEP 1	
17.00	BAS	MEDEL	DANS FUEGO	MEDEL	MEDEL		MEDEL
17.30	CIRKELFYS	AEROBICS 1	STEP 1	SKIVSTÅNG			DANS FUEGO
18.00	MEDEL	INTENSIV	MEDEL	BAS		STEP 2	INTENSIV
18.30	SKIVSTÅNG	SKIVSTÅNG	SKIVSTÅNG	AEROBICS 1		BOX 55	
19.00	INTENSIV	MEDEL	BAS	INTENSIV	MEDEL		MEDEL
19.30	AEROBICS 1	STEP 1	CORE	SKIVINT.75			
20.00	CORE	MEDEL	MEDEL	MEDEL			
20.30	STEP 1						
21.00	MEDEL						

ÖPPETTIDER
Observera att senaste inpassering är 45 min före stängning.

Måndag 06.30-22.45
Tisdag 06.30-22.45
Onsdag 06.30-22.45
Torsdag 06.30-22.45

Freitag 06.30-20.45
Lördag 08.30-18.45
Söndag 08.30-20.45

RINGEN

RINGVÄGEN 111, SKANSTULL

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00	BAS		MEDEL		MEDEL		
9.30					BARNJYMPA *		BAS
10.00	SENIOR	STATION SENIOR 75	SENIOR	SENIOR		YOGA 2 85	
10.30						BAS	FAMILJ Δ
11.00				SENIOR		YOGA 1	
11.30						CIRKELFYS	MEDEL ☺
11.45	MEDEL	KI BALANS	MEDEL	KI BALANS		MEDEL ☺	
12.00					BAS		
14.30					MEDEL		
15.30	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL	DANS FUEGO	MEDEL	MEDEL
16.00				BAS	KI BALANS	SKIVSTÅNG	
16.30	BAS	BAS	MEDEL	CORE	MEDEL	DANS AFRO	
17.00	KI BALANS		BAS	JUNIOR Δ			
17.30	MEDEL	DANS AFRO	INTERVALL FLEX	MEDEL	BAS		MEDEL
18.00	BAS	SKIVSTÅNG	SKIVSTÅNG	AEROBICS 1			
18.30	CORE	MEDEL	MEDEL	INTENSIV			
19.00	CIRKELFYS	AEROBICS 1	YOGA 1	SKIVSTÅNG			
19.30	MEDEL	BAS	DANS FUEGO	MEDEL			
20.00	DANS			YOGA 1			
20.30		MEDEL	MEDEL				

* Barnjympa för forskolor v.6-13. För anmälan, se hemsidan

ÖPPETTIDER
Observera att senaste inpassering är 45 min före stängning.

Måndag 06.30-22.15
Tisdag 06.30-22.15
Onsdag 06.30-22.15
Torsdag 09.00-22.15

Freitag 06.30-19.15
Lördag 09.00-17.15
Söndag 09.00-19.15

SVEAVÄGEN

SVEAVÄGEN 63/KUNGSTENSE.39, RÅDMANSG.

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.30	MEDEL		SKIVSTÅNG	MEDEL	SKIVSTÅNG		
09.30						BAS	
10.00			DANS SENIOR		SENIOR		MEDEL
10.30						AEROBICS 1	
11.00	MEDEL	BAS		BAS	MEDEL	SKIVSTÅNG	
11.30		KI BALANS	MEDEL			SKIVSTÅNG	
12.00	SKIVSTÅNG		SKIVSTÅNG	MEDEL	SKIVSTÅNG		
16.00	MEDEL						MEDEL ☺
16.30	SKIVSTÅNG	AEROBICS 1	SKIVSTÅNG	SKIVSTÅNG	AEROBICS 1		STEP 1
17.00	BAS	BAS	CIRKELFYS	MEDEL	BAS		
17.30	SKIVSTÅNG	STEP 2	STEP 1	AEROBICS 1	SKIVSTÅNG		SKIVSTÅNG
18.00	DANS	MEDEL	CORE	BAS	MEDEL		
18.30	AEROBICS 1	SKIVSTÅNG	AEROBICS 2	SKIVSTÅNG			
19.00	HIT	DANS FUEGO	FLEX	HIT			
19.30	SKIVSTÅNG	YOGA 1	SKIVINT.75	DANS			
20.00			MEDEL				

ÖPPETTIDER
Observera att senaste inpassering är 45 min före stängning.

Måndag 07.00-22.00
Tisdag 07.00-22.00
Onsdag 07.00-22.00
Torsdag 07.00-22.00

Freitag 07.00-20.00
Lördag 09.00-17.00
Söndag 09.30-19.30

Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.30		MEDEL	MEDEL	MEDEL		MEDEL	
10.30							
12.00	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL		
16.30	MEDEL		MEDEL	MEDEL	MEDEL		BAS
17.30	MEDEL	BAS	MEDEL	INTENSIV	MEDEL		MEDEL
18.30	BERG	INTENSIV	MEDEL	BAS			
19.30		MEDEL	MEDEL	MEDEL			

FÖRKLARINGAR

☐ Pass i Lilla hallen.
☺ Ta med dina barn, 6-12 år, gratis.
☹ Ta med dina barn, 6-12 år, gratis.

MAX ANTAL/PASS:--
Stora hallen 45 st (Cirkelfys 36 st, HIT 24 st)
Lilla hallen 35 st,
Spinning 42 st

PASSEN
Ett pass är 55 min om inget annat anges.

Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00		MEDEL	MEDEL	MEDEL			
10.30						START	MEDEL
11.30						MEDEL	
11.45	MEDEL		MEDEL	INTENSIV	MEDEL		
16.30	MEDEL		MEDEL			MEDEL	MEDEL
17.30	MEDEL	MEDEL	BAS	MEDEL	MEDEL		
18.30	BAS	BAS	MEDEL	MEDEL			
19.30	INTENSIV 75	MEDEL	BERG 75	BAS			

FÖRKLARINGAR

☐ Pass i Lilla hallen.
☺ Ta med dina barn, 6-12 år, gratis.
☹ Inställt v.9 och v.14, pågår t o m v.17.

MAX ANTAL/PASS
Stora hallen 105 st (Box 60 st)
Lilla hallen 50 st (Skivstång och Step 45 st,
Cirkelfys 36 st, HIT 24 st)
Spinning 30 st

PASSEN
Ett pass är 55 min om inget annat anges.

LINDHAGEN

ULRIKSBERGSGATAN 5 C,
STADSHAGEN, THORILDSPLAN

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00			YOGA 1				
09.30						SKIVSTÅNG	
10.30		CORE MAMMA		CORE MAMMA		FAMILJ Δ	MEDEL ☺
11.30	MEDEL ☺	SKIVSTÅNG	MEDEL		YOGA 2	BAS ☺	DANS AFRO
12.00				FLEX 30 ☺			
16.30			MEDEL ☺				STATION 75
17.00		YOGA 1					
17.30	BAS	HIT	CIRKELFYS	MEDEL	MEDEL		
18.00	YOGA 1	CORE					
18.30	CIRKELFYS	SKIVSTÅNG	STEP 1	DANS FUEGO			
19.30	MEDEL		SKIVSTÅNG	SKIVSTÅNG			

ÖPPETTIDER
Observera att senaste inpassering är 45 min före stängning.

Måndag 06.30-22.00
Tisdag 06.30-22.00
Onsdag 06.30-22.00
Torsdag 06.30-22.00

Freitag 06.30-20.00
Lördag 09.00-15.00
Söndag 09.00-19.00

Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		MEDEL			MEDEL		
10.00						MEDEL	
11.30	MEDEL ☺			MEDEL 25 ☺	MEDEL		
17.00	MEDEL	MEDEL		MEDEL			MEDEL
18.00	INTENSIV	MEDEL	BAS	INTENSIV 75			
19.00	MEDEL		MEDEL				

FÖRKLARINGAR

☐ Pass i Lilla hallen.
☺ Ta med dina barn, 6-12 år, gratis.
☹ Barnpassning, Avgift 20 kr/gång.
Δ Inställt v.9 och v.14, pågår t o m v.17.

MAX ANTAL/PASS:--
Stora hallen 70 st
(Skivstång och Step 50 st, Station 48 st,
Cirkelfys 45 st, HIT 28 st)
Lilla hallen 25 st, Spinning 35 st

PASSEN
Ett pass är 55 min om inget annat anges.

PSSST! VARFÖR TRÄNGAS?

På andra sidan gatan från F&S Kungsholmen hittar du F&S Annexet. Där kan du styrketräna på egen hand i cirkelgymmet eller med konditionsmaskinerna i Indoor walking-hallen när det inte är ordinarie pass. Du hittar även lugna stretchytor och möjlighet att koppla av i "vardagsrummet", välkommen!

RÅCKSTA

RÅCKSTA GÅRDSVÄG 13, RÅCKSTA

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00						BAS ☺	
16.00							MEDEL ☺
17.00	MEDEL						
17.30					MEDEL		
18.00	BAS	STEP 1	YOGA 1				
18.30	SKIVSTÅNG	MEDEL		BAS			
19.00			SKIVSTÅNG				
19.30		CORE		MEDEL			

FÖRKLARINGAR

☐ Pass i Lilla hallen.
☺ Ta med dina barn, 6-12 år, gratis.

MAX ANTAL/PASS:--
Stora hallen 120 st (Core 80 st),
Lilla hallen 30 st

PASSEN
Ett pass är 55 min om inget annat anges.

SKARPNÄCK

SKARPNÄCKS ALLÉ 31-33, SKARPNÄCK

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.00						MEDEL	
17.00		BAS					BAS
18.00	MEDEL	MEDEL	MEDEL	BAS			MEDEL
19.00				CIRKELFYS			

MAX ANTAL/PASS
Max antal/pass: 80 st (Cirkelfys 40 st)

PASSEN
Ett pass är 55 min om inget annat anges.

SKRAPAN

GÖTGATAN 78, MEDBORGARPLATSEN

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		YOGA 1		YOGA 1			
11.00					YOGA 1		
11.30			YOGA 1				
12.00	CORE	CIRKELFYS		CORE	SKIVSTÅNG		
14.00					AEROBICS 1		
16.00	SKIVSTÅNG			AEROBICS 1		DANS	AEROBICS 1
17.00	STEP 1	KI BALANS	SKIVSTÅNG	CIRKELFYS			
17.30							SKIVINT.75
18.00	SKIVSTÅNG	AEROBICS 1	STEP 1	DANS			
19.00	AEROBICS 2	SKIVSTÅNG	AEROBICS 2	CORE BOSU			
20.00		CIRKELFYS	YOGA 1	STEP 1			

MAX ANTAL/PASS
Jympa/Gruppträning 30 st
(Dans 35 st, Cirkelfys 27 st)

PASSEN
Ett pass är 55 min om inget annat anges.

ÖPPETTIDER
Observera att senaste inpassering är 45 min före stängning.

Måndag 06.30-21.45
Tisdag 06.30-21.45
Onsdag 09.30-21.45
Torsdag 06.30-21.45

Freitag 09.30-20.00
Lördag 10.00-18.00
Söndag 11.00-20.00

FOLKETS RÖST

Har du något träningsmål?



ALEXANDER LINDHOLM, 28 år, programmerare. Tränar löpning, IntervallFlex, Cirkelfys och Spinning. – Mitt träningsmål är att springa Stockholm Maraton i år, jag tränar för att kunna hålla ut i fyra mil. Jag försöker träna både styrka och kondition.



LUCIANA SLOMP, 26 år, administratör. Tränar Skivstång, Spinning och gym. – Jag vill bli "fit". Jag tror att om min kropp är i balans så får jag också hälsa. Jag försöker öka vikterna i styrketräningen och träna tre till fyra gånger i veckan.



MIKAEL NILSSON, 51 år, konstnär och taxichaufför. Tränar gym och löpning. – Jag har inget speciellt mål men generellt vill jag hålla formen, att vara nöjd när jag ser mig själv i spegeln. Jag tränar styrka för att hålla krämpor borta från min rygg och nacke.



ALVA LINDENBAUM, 21 år, kommunikatör på Ungdomens rykterhetsförbund. Är ny på F&S och testar alla pass just nu, gärna Cirkelfys och Spinning. – Jag har tränat mycket konditionsidrotter som badminton och innebandy tidigare. Mitt mål är att hålla igång flåset.



LUDVIG SALOMONSSON, 32 år, brandman och studerar till sjuksköterska. Tränar HIT, längdskidor, löpning, Cirkelfys och i gymmet. – Jag satsar generellt på konditionsmål. Jag vill klara Cooper-testet, på 3 kilometer, under 10.30 minuter. Det har jag hållit på med ett år och kämpar vidare.



MARIA GABRIELSSON, 28 år, arbetssökande utbildad inom psykologi. Tränar Spinning, klättring och Skivstång. – Jag vill bygga mer muskler och bli starkare. Jag är rätt nöjd med min kondition så jag vill satsa extra på styrka. Jag gillar armhävningar och vill gärna bli bättre på chins/pullups.



SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Stockholm 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 Friskispressen 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.

FRISKIS&SVETTIS STOCKHOLM

bildades 1978 och har i dag drygt 66 000 medlemmar. Vi erbjuder cirka 800 gruppträningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. F&S Stockholm har cirka 1 400 ledare, instruktörer, värdar och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

VÄLKOMMEN TILL OSS!

VAD HÄNDE EGENTLIGEN?

Vem satt på makten 2011? Hur många tränade i gymmet? Vart gick medlemsavgifterna? Håll utkik efter verksamhetsberättelsen för 2011!

Du kan påverka framtiden i Sveriges största idrottsförening – Friskis&Svettis Stockholm. Välkommen på årsmötet torsdagen den 26 april 19.00 på F&S City, Mäster Samuelsgatan 20.

