



**NYTT, BÄTTRE
BOKNINGS-
SYSTEM!**

SID 5

Dansafro Glädje, kraft och rytm

Det är de tre ledorden för Dans afro så våga prova, våga släppa loss och glöm både tid och rum. Kom ihåg – det finns inga fel! **SID 2**

Vår förening Nya och be- kanta ansikten

Med fler anställda möjliggörs arbetet för en fortsatt utveckling av föreningen. Möt tre anställda bakom kulisserna. **SID 4**

KRAFT

Maries glädje smittar av sig och ger kraft under en rytmisk träningstimme. Vill du vara med och svettas tillsammans med Marie och andra glada motionärer så tveka inte utan kom och prova.

VÄLKOMMEN

Mot ljusare tider



Dagarna blir längre och de flesta av oss börjar vakna till liv efter en lång mörk vinter. Det brukar leda till att orken och glädjen återvänder. Våra egna sidor i detta nummer av Friskispressen handlar mycket om lust. Läs om hur Dans afro lockar kraften och glädjen inom dig och om våra medlemmars tankar kring möjligheten att flöta på Friskis&Svettis. Dessutom får du chans att bekanta dig lite ytterligare med oss som arbetar dagtid i träningslokalen. Möt mig och mina kollegor i vår nyrenoverade bastu. Plus en massa annat smått och gott – precis som vanligt.

PÅ TAL OM ORK hur går det med de eventuella nyårslöften som uttalades med champagneglas i hand under årets sista kväll? Vi brukar ha en rejäl ökning av antalet medlemmar i början av terminen. De flesta verkar ha höga ambitioner, men sen händer något – det övriga livet gör sig påmint. Hur ska vi kunna behålla motivationen året om? Här kommer några tips som jag samlat på mig under åren: Variera din träning, både för bättre effekt och som omväxling. Skaffa dig en träningskompis, någon som kan puffa på lite när det tar emot. Boka in din träningsstid i kalendern och tala om för din omgivning att detta är något du prioriterar. Om du styrketränar – unna dig en instruktion med en av våra instruktörer med målsättningen att hitta nya spännande övningar.

GIVETVIS finns det ett liv utanför våra fyra väggar också. För att må bra måste vi få ihop helheten vilket bland annat innebär att unna oss lite egen tid. Tid för vila och eftertanke helt enkelt.

Jag hoppas att den kommande våren blir en bra tid för dig och att vi ses på träningsgolvet! •

ANETTE KOTTULINSKY
verksamhetsledare
anette@huddinge.friskissvettis.se



Känn rytmen och dansa loss

Glöm träningshysteri, på Dans afro är det känsla och rytm som är i fokus. Träningen får du på köpet under en trummande, härlig timme.

Kombinationen mellan ett lugn och svett kanske inte känns solklar, men på Dans afro är den ett faktum och känslan efter passet blir nästan meditativ. Rytmiskt afrikanskt trummande och danssteg som bara flyter ihop – ja då blir man lugn. Eller mysig som Dans afroledaren Marie Öhman själv uttrycker det. - Jag fastnade för Dans afro för att det var så annorlunda mot allt som jag tidigare har testat. Det är ett fantastiskt komplement till annan träning som ofta är mer statisk. Här får man släppa loss precis så mycket man vill och det viktiga gav av allt – det finns inga fel!

DEN MYSIGA KÄNSLA som skapas

handlar till stor del om hur den rytmiska trummusiken kombineras med en enkel och medryckande koreografi. Enligt Marie ska man inte avskräckas av ordet ”dans”, koreografin är enkel att ta till sig också för den träningsovana. Passet startar med en 10 minuter lång uppvärmning och följs av en snabb drickspaus innan passets höjdpunkt tar vid. En 30 minuter lång del där sammanlagt fyra block med olika rörelser tränas in. Sist kommer finalen där de fyra blocken sätts ihop och blir till en dans, svettigt och roligt! Efter det kommer en skön och välförtjänt nedvarning följt av stretching. När allt detta är gjort kan man verkligen känna lugnet i hallen och att Marie känner sig mysig efter passet

**DANS AFRO
TORSDAGAR
KL 20.00
VÄLKOMNA!**

GLÄDJE

Det går inte att ta miste på träningsglädjen under passet.

är faktiskt en riktigt bra beskrivning.

DANS AFRO är som sagt inte lika statiskt som exempelvis vanlig jympa vilket bland annat har att göra med att man inte hoppar. Det är därför en perfekt träningsform för den som inte kan, eller vill, hoppa. Istället jobbar man ”långt” med fokus på både core-muskelnerna och rumpan. Hur jobbigt du vill att det ska bli är också mycket upp till dig själv. Vill du så kan du bli rejält svettig men det går också att ta det lite lugnare. Marie påpekar gång på gång att det viktigaste av allt är att hitta den rätta känslan och att våga.

- Våga släppa loss och känna rytmerna. Våga göra som du känner för och glöm hur du ser ut för en stund. Det är fantastiskt att se när motionärer utvecklas, inte gällande träningsform utan hur de utvecklas i sig själva, när de verkligen går upp i dansen och är ett med nuet.

MUSIKEN på ett Dans afropass skiljer sig från övriga pass och att hitta rätt musik är det svåraste med att komponera ett pass. Det tar ungefär dubbelt så lång tid att göra ett Dans afropass som ett vanligt pass och det beror till stor del på att det tar tid att hitta bra låtar. Många som leder använder sig endast av instrumentell musik medan

Marie gärna blandar detta med låtar med sång i. Hon hittar inspiration på andra pass och kombinerar det med ett intensivt sökande på Spotify. Moderna låtar med rätt känsla är svåra att hitta. Shakira och Norges bidrag i Eurovision Song Contest förra året, Haba Haba, är ovanligt moderna låtar som hon har kunnat ha med.

MODERNA LÅTAR eller inte, musiken är otroligt medryckande och Maries härligt smittande leende ger energi för passet och lite till. Dans afro är ett härligt inslag med fokus på rytmik och känsla och vill du testa något nytt – boka in torsdagar kl. 20.00 i Lilla Hallen. Och var inte orolig, du hittar. Följ bara det trummande ljudet så kommer du rätt. •

TEXT MALIN HOLS
FOTO JOHAN KAVING



Namn: Marie Öhman
Ålder: Hmm... fyller 50 i vår.
Familj: Gift med Claes, 3 barn mellan 14-23 år + hund
Sysselsättning: Konventledare på Friskis&Svettis Riks. Innan dess ett långt yrkesliv som resekonstult inom resebranschen.
Aktiv i F&S sedan: 1985 i Borås där jag bodde tillfälligt, kom till Huddingeföreningen 1987 (uppväxt och återflyttad Stuvsta-bo)
Bästa träningsstipset: Förstå meningen med att träna, så kommer du hitta glädjen i allt du gör!
Vad är en optimal fredagsmiddag?: Gärna lite italienskt småplock med bla lufttorkad skinka, avocado, tomat, honungsmelon, gott bröd och ost!

I HUVUDET PÅ VÅR FOTOGRAF



JOHAN, MED BLICK
FÖR BRA BILDER

Fokus på bilderna

En tidning hade inte varit densamma om det inte fanns bilder för att liva upp sidorna. Som tur är slipper skribenterna för Huddinges egna sidor springa runt med semesterkameran – de får hjälp av vår egen fotograf.

Hur blev du fotograf för Friskis&Svettis Huddinge?

För ett antal år sedan var det dags att uppdatera ledarbilderna på väggen mitt emot receptionen. Min fru, familjeympaledaren Ulrika Kaving, tipsade om att jag kunde få hjälp till med fotograferandet. När gruppen för att göra Huddinges sidor skulle bildas så var jag snabb att anmäla mig frivilligt som fotograf.

Är du utbildad fotograf eller glad amatör?

Jag har ingen formell utbildning inom fotografi men jag har hållit i fotokurser för andra ett par gånger. Däremot läser jag gärna både böcker, tidningar, bloggar och webbsidor som handlar om foto.

När började ditt stora intresse för fotografering?

Intresset tog fart när jag gjorde lumpen och tillsammans med en kompis fick tillgång till ett mörkrum på fritiden. Vi fotograferade svartvitt, framkallade och kopierade själva. Jag började med att låna mina föräldrars gamla systemkamera (en Konica Autoreflex T från sent 1960-tal) innan jag köpte en egen lite modernare. När vår äldsta dotter föddes för sju år sedan skaffade jag min första digitala systemkamera och sedan dess har jag nog inte exponerat en enda analog filmruta. •

Namn: Johan Kaving

Ålder: 37 år

Jobbar med: Systemutveckling och programmering av telekom-system.

Favoritträning: Har varierat. Just nu blir det mest Core pass och gymträning.

Detta visste du inte om mig: Jag har varit ordförande i Huddinge Scoutkår de senaste sju åren.

När började du träna på Friskis&Svettis: När jag träffade Ulrika så tränade hon på Friskis&Svettis. Mina föräldrar gjorde också det och jag började hänga med dem till jympapassen i Tomtebergshallen. Det måste vara nästan 20 år sedan.



MYS,
som Pia,
Anette och
Eva, i den
nyrenoverade
bastun.

Nu hettar det till

De har familj, de arbetar vid sidan om, de leder pass och ser till att verksamheten hos Friskis&Svettis i Huddinge fungerar. Med mer anställd personal kommer det att hända mer i föreningen.

När du som motionär kommer till F&S Huddinge blir ditt första möte förmodligen med värden bakom receptionsdisken. Om **PIA**, som är ansvarig, inte är där själv ser hon till att det alltid finns någon på plats. De svarar på frågor om öppettider, träningskort och vilka ledare som har pass. De har hand om visning av lokalen och ser även till att det är rent och fräscht överallt.

- Min ambition är att våra motionärer ska få ett proffsigt och varmt välkomnande. Vi har underbara motionärer och det är kul att jobba i denna positiva atmosfär, säger Pia.

Första kontakten med F&S skedde i Rålambshovsparken där hon tränade som motionär. Pia började

därefter leda pass i Sälen 1986 och innan hon blev receptionsansvarig hos F&S Huddinge ledde hon pass även i Norrtälje.

Namn: Pia Otterborg Bergh, 54
Familj: Man, tre egna barn och två bonusbarn
Gör utanför F&S: Umgås med familj och vänner, spelar spel m.m.
Gör inom F&S: Jobbar i receptionen och leder aerobic
Favoritmuskel: Triceps
Detta visste du inte om mig: Går utbildning för att bli certifierad integrativ coach
Dold talang: Dem visar jag
Tränar helst: I grupp (step, aerobic, jympa, box, cirkelfys)
Gör mig glad: Att träna i grupp till härlig musik

ANETTE är en annan viktig person för föreningen. Anette vikarierar för Linda och är verksamhetsledare. Hon ser till att verksamheten fungerar genom att hålla koll på ekonomin, personalfrågor, marknadsföring och sälj samt har kontakt med styrelsen.

- Jag kommer att sträva efter en fortsatt uppfräschning av lokalen, kompetensutveckling av funktionärerna och att träningsutbudet ska utvecklas, säger Anette.
Vidare tillägger hon att det ska vara roligt att träna på F&S i Huddinge. Första kontakten med F&S skedde 1988 och hon har lett jympa i Huddingeföreningen sedan 1997.

Namn: Anette Kottulinsky, 48
Familj: Man och två barn
Gör utanför F&S: Har en häst, idrottande barn och läser om tid finns.
Gör inom F&S: Verksamhetsledare, leder Basjympa och Senior station
Favoritmuskel: Hjärtat
Detta visste du inte om mig: Är släkt med Freddy Kottulinsky, den ende svensk som har vunnit Paris Dakar rallyt
Dold talang: Konster med tungan
Tränar helst: Basjympa
Gör mig glad: Att träffa andra glada människor

En som inte gärna sitter still är **EVA**, funktionärscoach, och till henne kan funktionärerna vända sig när kraften och energin att leda börjar ta slut. Självt har hon varit med i Huddingeföreningen sedan 1983! Förutom detta jobbar Eva som sjukgymnast och när hon inte umgås med barnbarnen på fritiden ägnar hon sig åt sitt stora musik- och fotointresse.
- Min uppgift är att stimulera funktionärerna att ge dig som motionär en träningsupplevelse med lust och kvalitet. Jag försöker även peppa till en hel del spex med temapass, säger Eva. ●

Namn: Eva Lothigius, 54
Familj: Man och två barn
Gör utanför F&S: Träffar barnbarn och vänner
Gör inom F&S: Funktionärscoach, leder Core/spin, Seniorjympa, Skivstång/spin och Flex
Favoritmuskel: Quadriceps
Detta visste du inte om mig: Spelat fotboll i AIK
Dold talang: Klä ut mig och spexa
Tränar helst: Allsidigt
Gör mig glad: Omtanke i stort och smått bland människor

TEXT: SUSANA FLORIDO
NUUTINEN
FOTO: JOHAN KAVING

Gör din röst hörd på årsmötet!

Alla medlemmar som har betalt medlemsavgiften för 2012 är välkomna på föreningens årsmöte.

NÄR OCH VAR?

28 mars kl 18:00 i Folkets Hus, Huddinge Centrum. Ta chansen att påverka!



STÅR DU STILL?

Känner du att du står och stampar på samma ställe när det gäller din träning? Prova något nytt! Våga gå utanför din trygghetszon. Om du inte har ett träningskort som berättigar dig till alla träningsformer så kostar det endast 50:- att testa.

LÅT HJÄRTAT VA' MED

Du vet väl att konditionsträning stärker vår viktigaste muskel – hjärtat? Det i sin tur medför en lång rad positiva saker. Blodtrycket sjunker, du orkar mer, immunförsvaret stärks o.s.v. Så glöm inte bort konditionsträningen.



VILKET ÖS!



Som avslutning på julens alla helger bjöd några av våra duktiga ledare på ett Megajympapass.

NYTT BOKNINGSSYSTEM

ÄNTLIGEN!

Den 24 januari uppgraderades vårt inpasseringssystem. För dig som medlem innebär det smidigare inpassering och en stor förbättring när det gäller dina bokningar.

Här följer ett axplock av nyheterna:

- Bokningen för respektive pass öppnar exakt tre dygn innan passets start.
- Det går att boka sig som reserv och om någon avbokar plockas reserverna automatiskt in i tur och ordning.
- Bokningarna bekräftas via mail.
- Du kan ändra dina kontaktuppgifter själv och kolla statusen på ditt kort.

Hör av dig till oss i receptionen om du vill veta mer.

TRÄNA FÖREN TJUGA!

Under vecka 9 och 15 tränar du som är under 19 (född 93 el senare) för 20 kr/gång. OBS! Ordinarie åldersgränser gäller!



MEDLEMMARNA TYCKER & FRÅGAR

Jag har två barn, en treåring och en lite bebis på 4 månader. Finns det någon möjlighet att ta med dem när jag ska träna?

Svar: På mån- och onsdagar mellan 11.30 och 12.30 har vi barnpassning för barn i alla åldrar. Då kan du delta i lunchpasset eller träna i gymmet. På lördagar mellan 09.00 och 12.00 har vi barnpassning för barn från ca tre år. Då har vi flera olika jympapass, ett spinningpass och givetvis gymmet.

Jag tycker det är svårt att hinna boka mina favoritpass. De är ofta fullbokade när jag försöker. Hur ska jag göra?

Svar: Alla bokningsbara pass har 10 platser som är möjliga att göra en s.k. "fast bokning" på. Det kostar 300:- och innebär att du har en fast plats på ditt favoritpass under hela terminen. Fasta bokningar köps i receptionen. Tänk bara på att boka av din fasta plats om du blir sjuk eller åker på

semester så att någon annan kan ta del av passet.

Nöjd med renoveringarna:

Jag har ingen fråga men vill bara förmedla hur nöjd jag är med de renoveringar som genomförts i lokalerna. Damernas omklädningsrum har fått ett rejält lyft, jag stannar gärna och duschar och bastar numer. Dessutom uppskattar jag att ni fräschat upp barnhörnan då min son gärna sitter

där och tittar på film när jag tränar. Hoppas ni fortsätter hålla efter och skapa trivsel.

Roligt att prova nya pass:

Jag var och provade Dans afro förra veckan för första gången. Skitkul – jag vill verkligen rekommendera er andra att prova. Passet ligger på torsdagar 20.00 (red anm)

Gym öppettider **Friskiscenter** Dalhemsvägen 33 A. Telefon receptionen 08-774 31 65.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00–21.30	07.00–21.30	07.00–21.30	07.00–21.30	07.00–19.30	08.30–17.30	09.30–20.30

Jympa och gruppträning Friskiscenter

☐ = Stora Hallen ◻ = Lilla Hallen

Alla pass är 55 minuter om inget annat anges.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Senior	10.00 Station senior	11.30 Core	10.00 Senior	11.30 Medel	09.00 Puls/medel	10.00 Knatte
11.30 Medel	16.30 Enkel				09.30 Junior	10.00 Bas ☺ ●
17.00 Puls/medel	17.00 Medel	17.00 Medel		17.00 Medel 75 min	10.00 Familj	11.00 Medel
17.30 Flex	17.30 Bas	17.00 Dans fuego	17.00 Bas ☺	17.00 Skivstång	11.00 Styrka/medel ☺	15.30 Skivstång/interv 75 min
18.00 Medel	18.00 Rygg	18.00 Yoga	18.00 Medel		11.15 Skivstång/interv 75 min	16.00 Medel
18.30 Core/spin 90 min	18.30 Skivstång	19.00 Skivstång/spin 90 m	18.30 Skivstång/interv 75min		16.00 Cirkelfys	17.00 Intensiv
19.00 Puls/bas	19.00 Intensiv	19.00 Medel	19.00 Intensiv			18.00 Dans fuego
19.30 Skivstång/interv 75 min	19.30 Aerobic	20.00 Step	20.00 Dans afro			19.00 Step
20.00 Intervall flex	20.00 Medel	20.00 Cirkelfys	20.00 Puls/medel			

☺ Barn mellan 10-13 år jympar gratis i sällskap med betalande målsman. ● Här gäller även seniorkortet.

Spinning, skivstång, aerobic, step samt cirkelfys kan förbokas.

Spinning Friskiscenter

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
18.15 Bas	18.00 Korta intervaller	10.00 Senior	18.30 Bergspass	17.30 Medel rull ●	10.00 Medel rull ●	17.00 Intervall rull
18.30 Core/spin	19.00 Medel	18.30 Medel	19.30 Pyramid			
		19.00 Skivstång/spin 90m				

● = V.2-17.

Jympa och gruppträning Edbohallen Gäller 9 januari till 10 juni 2012

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	19.00 Bas		20.00 Medel - Styrka/Medel		10.00 Medel ☺	18.30 Station/bas
	20.00 Medel					

☺ Barn mellan 10-13 år är välkomna i målsmans sällskap.

OBS!
Prova på-pass
Gratis hela
terminen

PRISER

Medlemsskap i IF F&S

Huddinge kostar 125 kronor och är obligatoriskt vid köp av alla kort (giltigt 1/1–31/12). Betalas en gång per kalenderår. Kan ej lösas säsongvis.

Säsongskort gäller 1 januari – 30 juni 2012.

Månadskort och **12-månaderskort** gäller 1 respektive 12 månader från inköpsdatum.

Klippkort gäller 12 månader från inköpsdatum.

Träningskort Friskiscenter	12 månader	1 månad	Säsong
Allträning	2 900 (250)	500	1 800
Jympa	2 100 (175)		1 300
Spinning	1 800 (150)		1 100
Gym/Styrketräning	2 700 (225)	450	1 600
Allträning dagtid t o m 16.00 (sista inpassering 15.00)	2 100 (175)	350	1 300

OBS! Familjejympa och juniorjympa ingår vid köp av säsongskort och årskort.

Ungdom (född 1993 eller senare), **Seniorer** (född 1947 eller tidigare) och **Studerande** med giltig studentlegitimation erhåller 20% rabatt på ovanstående priser.

Autogiro/delbetalning, inom parentes i rött, gäller endast årskort (ej säsongskort). För mer info kontakta vår reception.

Träningskort Edbohallen	12 månader	Termin	Klippkort 10 ggr
Jympa	900	500	350

Ungdom (född 1993 eller senare), **Seniorer** (född 1947 eller tidigare) och **Studerande** med giltig studentlegitimation erhåller 20% rabatt på ovanstående priser **OBS!** Gäller ej klippkort.

Medlemsskapet i F&S Huddinge kan vara antingen passivt eller aktivt. **Passiv medlem** i föreningen är du som enbart erlagt gällande medlemsavgift, då har du rätt att göra din röst hörd på F&S Huddinges årsmöte. **Aktiv medlem** är du som erlagt medlemsavgift för innevarande kalenderår samt har ett giltigt träningskort. Som aktiv medlem betalar du medlemspris på engångsbiljetter och du kan även träna till medlemspris på andra F&S-föreningar.

Övriga träningskort Friskiscenter

Klippkort 10 ggr Allträning	700
Juniorjympa	200
Familjejympa	200
Knattejympa	200
Seniorjympa	500
Seniorspinning	400
Enkeljympa	200
Platsreservation/säsong och pass	300
Gyminstruktion	150
Engångsbiljett, icke medlem	125
Engångsbiljett, passiv medlem	80
Engångsbiljett, aktiv medlem	50
Engångsbiljett till Enkel-, Familj-, Junior-, samt Seniorjympa och Seniorspinn	50
Tvåföreningskort 12 mån - för mer info kontakta vår reception	3900

Inga övriga rabatter gäller vid köp av dessa kort.

JYMPA OCH ÖVRIG GRUPPTRÄNING

Alla pass är 55 minuter om inget annat anges.

BAS Rejält utan hopp. Passar dig som vill ha en skonsam jympa som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden.

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

INTENSIV Svettig och tuff genomkörare. Intensiv är mycket effektiv om du har bra kondition och starka muskler. Välj intensiv om du klarar hög belastning under lång tid.

STYRKA Ett "rakt" jympapass med power, där ger vi också styrketräningen mer tid än i den klassiska jympan. Styrkan är av funktionell karaktär och vi tränar med kroppen som redskap.

PULS Jympa med mer kondition. För dig som är van att jympa, gillar tempo och inspireras av lite rörelseutmaning. Finns på bas och medelnivå.

SKIVSTÅNG Sportig, rak och ösig styrketräning. Träningen är enkel och effektiv med hjälp av skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner. Belastningen väljer du själv. Åldersgräns 16 år. Förbokas.

SKIVSTÅNG/INTERVALL Ett Skivstångspass som plussas på med 15 minuter konditionsträning i intervallform. Konditionsövningarna är enkla men rejält jobbiga. Passet är 75 minuter. Förbokas.

CIRKELFYS Kul, funktionellt och utmanande. Karaktären är fysträning, modellen är träning vid olika stationer. Passet ligger på medelnivå eller över och kräver viss träningsvana och kroppskontroll. Förbokas.

CORE Bygger på funktionell och fokuserad träning av bälstyrka och stabilitet. Mycket styrka för rygg och mage och att stabilisera med musklerna runt bälen när vi sedan "använder kroppen" i de olika övningarna.

STATION BAS Ett vanligt jympapass men med fokus på styrketräning med redskap. Lagom tufft och enkelt. Styrketräning, dels på golvet men också på olika stationer där vi använder oss av redskap. En rejäl syretopp i slutet. Ca 75 minuter.

NYHET! **STATION SENIOR** Station senior är ett jympapass med extra träning för styrka och stabilitet. Ett 75 minuter långt pass som rymmer både jympans allroundträning och extra styrke- och stabilitetsträning. Styrkeövningarna tränas i stationer, ofta med redskap. Under stationsträningen tränar vi i små grupper och peppar varandra. Du kan anpassa övningarna efter ork och förmåga.

YOGA Bygger på Hathayogans grunder. Enkla, säkra, trygga övningar med andning, rörlighet, balans och styrka.

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

FAMILJ Glädje, musik och lekfulla rörelser för barn och vuxna tillsammans. Passar bra för barn mellan 3 och 6 år.

JUNIOR Ös för yngre till häftig musik med bra rörelser för hela kroppen. Passar bra för barn mellan 7 och 10år. Föräldrafritt.

KNATTE Lekfull jympa för bara barn! På Knatte jympar barn 4-7 år, utan vuxna.

ENKEL Jympa och rörelseglädje för dig med intellektuellt funktionshinder. Du tränar kondition, styrka, balans och stabilitet utifrån dina egna förutsättningar. Det viktiga är inte att göra rätt, utan att ha roligt när man rör sig.

FLEX Ett pass som tränar och utmanar din funktionella rörlighet. Träningskänslan är fokuserad med tydliga övningar. Genom hela passet får du instruktioner och vägledning och kan träna rörlighet utifrån dina egna förutsättningar.

INTERVALL FLEX Under första hälften av passet utmanar du dig i ett tufft intervallupplägg. I flexdelen tränar du din funktionella rörlighet i ett dynamiskt och fokuserat flow.

AEROBIC Här bygger vi upp block av stegkombinationer med ösig danskänsla. Det är kondition, koordination och koreografi och passar dig som gillar den utmaningen. Friskis&Svettis Aerobics rymmer också uppvärmning och träning av rörlighet. Förbokas.

STEP Här bygger vi upp block av stegkombinationer med ösiga och roliga stegkombinationer på bräda. Friskis&Svettis Step rymmer också uppvärmning och träning av rörlighet. Förbokas.

DANS AFRO Med inspiration från afrikansk dans har vi skapat ett medryckande och suggestivt pass med mycket rytmer och frigörande rörelser. Koreografin är enkel och lätt att ta till sig. Det är bara att härma och släppa loss.

DANS FUEGO Är inspirerat av latinsk musik, rytmer och dansuttryck. Det är lekfullt, det är fritt och kräver ingen exakthet. Stilarna kan vara salsa, mambo, rumba, samba. Härma, släpp loss och ha kul med mycket känsla, attityd och karaktär.

RYGG Anpassad för dig som behöver ta extra hänsyn till rygg och nacke. Här kan du bygga upp styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med säkra rygganpassade övningar till inspirerande musik.

SPINNING

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

CORE/SPIN Träning av bälstabilitet, mage, rygg och hållning i Core följs av konditionsträning i Spinning. Funktionellt och effektivt. Intensiteten ligger på medelnivå.

SPIN/BAS Effektiv, skön konditionsträning på basnivå. Passar dig som trivs med en lite mjukare ansträngningsnivå, eller dig som är van att röra dig, men är ny på spinning.

SPIN/MEDEL Högre tempo och mer driv. Passar dig som är van att träna, har en bra kondition och gillar att utmana dig själv lite.

SPIN/SENIOR Skön konditionsträning i ett lugnare tempo. Passet är 45 minuter.

SKIVSTÅNG/SPIN Ett kombipass med styrka och kondition. Skivstångens styrketräning följs av konditionsträning med Spinning. Passet är 90 minuter och intensiteten ligger på medelnivå.

BERGSPASS Ett pass med något lägre musikpuls som förstärker känslan av att du klättrar uppför. Tungt, svettigt och roligt.

INTERVALLPASS Syftet med intervall är att på ett kul och effektivt sätt öka den aeroba kapaciteten, både centralt och lokalt, som vi tänker på alla våra spinningpass. Här blir nivån dock lite högre och effektivare Skillnaden är formen, vi väljer att jobba med intervaller där tufft arbete varieras med kortare återhämtningar. Intervallpass finns i tre olika varianter – Pyramid(55 min), Korta intervaller(55 min), Långa intervaller (75 min).

GYM

Träna individuellt i Friskis&Svettis gym och bygg upp din styrka med hjälp av maskiner och fria vikter. Styrketräning i gym är effektivt och säkert.

Vill du ha en genomgång och hjälp att göra ett träningsprogram kan du boka en gyminstruktion. En timmes instruktion kostar 150 kr och bokas i receptionen.

UNG PÅ GYMMET Är du 13–15 år kan du träna i vårt gym tillsammans med en vuxen. Kravet är då att du innan träningsstart fått en personlig instruktion (kostnad 150 kronor, bokas i receptionen) tillsammans med den vuxne och att ni tränar tillsammans.



ÅLDERSGRÄNSER

→ Åldersgräns på jympan är det år du fyller 13 år. Skivstång är det år du fyller 16 år.

→ Åldersgräns på spinning är det år du fyller 15 år eller i målsmans sällskap, förutsatt att du är 145 cm lång.

→ Åldersgräns på gymmet: det år du fyller 16 år. Tränar du tillsammans med vuxen får du vara 13-15 år och har fått en instruktion tillsammans. Se under texten ung på gymmet.



FOLKETS RÖST

Hur flörtar man bäst på Friskis&Svettis?



MALIN HOLS, 23

Tränar: Jympa och gym

Jag tror att man flörtar bäst som motionär längst bak i salen. Det är lagom avskilt och de andra ser inte vad man gör om man skulle vilja börja flörta med någon.



JOSEFINE MELLGREN, 19

Tränar: Danspass

Efter danspassen. Speciellt efter Dansfuego då man känner sig extra flörtig. Det fattas bara mer killar på själva passet.



JONAS AHLIN, 40

Tränar: Gym

Jag skulle säga att det är i stretchingrummet när man är färdig. Då känner man sig nöjd och kan slappna av.



LOUISE NORLIN, 18

Tränar: Skivstång, jympa, Dans afro – väldigt blandat.

På dansen! Där kan man lätt kolla på någon annan motionär. Även på gymmet där man lättare kan slänga ur sig någon kommentar.



MADELEINE HED, 19

Tränar: Gym

I receptionen för där får jag prata med så mycket folk och det blir lättare att följa en konversation med någon speciell.

SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

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

Medlemstidningen Friskispresen som utkommer sex gånger/år.

FÖRSÄKRING

Olycksfallsförsäkring som gäller alla träningstillfällen och för resa till och från träningen.

UTVECKLA DIN TRÄNING

Träffa våra duktiga ledare och instruktörer. Fråga dem om träning!

TRÄNA VAR DU VILL

Du betalar bara 50 kronor för en engångsträning på annan F&S-förening i Sverige.

FRISKIS&SVETTIS HUDDINGE

bildades 1983 och har i dag ca 4000 medlemmar. Vi erbjuder drygt 60 gruppträningsspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag. F&S Huddinge har 90 ledare, instruktörer, värdar och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen. **VÄLKOMMEN TILL OSS!**



TESTA FRISKIS&SVETTIS

KOM OCH PROVA ETT VALFRITT TRÄNINGSPASS PÅ FRISKIS&SVETTIS HUDDINGE

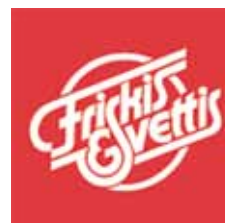
Namn:

Adress:

E-post:

Personnummer:

Erbjudandet gäller för en person vid ett tillfälle, i mån av plats, till och med 31 mars 2012.



JAG VILL TESTA:

- Gruppträning
- Spinning
- Gym