



Friskispressen

Gävle



FOTO: ANNICA HALLOQUIST



GRÄSLIGT ROLIGT. Sommarjympa i fantastiska Boulognern lockar alltid mycket folk som vill röra på sig. Kan med fördel kombineras med en picknick-korg.

Välkommen ut!

Sommarschema träna ute och inne

Dans afro släpp lös det vilda på träningsgolvet

Ung träning återväxten säkrad

Friskis&Svettis Gävles egna sidor börjar här. ►



Släpp lös det vilda på Dans afro

Ta av dig skorna och släpp loss, nu är det dags för Dans afro i Gävle!

Sari Frigård ska gå på sitt andra Dans afro-pass. Annars brukar hon gå på olika jympa-pass. Till vardags jobbar denna glada legitimerade apotekare som affärsutvecklare för sjukhusapoteken i Sverige.

– Efter första gången fick jag träningsvärk på helt nya ställen.



Beauty Hangandu Dahlbom

Beauty Hangandu Dahlbom är en av Dans afro-ledarna. Du har kanske träffat henne på något annat pass, som Core, Crosstraining, eller Medel. Till vardags är hon sjuksköterska vid Infektionskliniken i Gävle och har två vuxna barn.

Vad har du för dansbakgrund?

– I Afrika dansar alla. Där dansar man, annars får man skämmas, skrattar Beauty som är född i Zambia.

– Friskis&Svettis Dans afro ska vara enkelt. Låt dig sugas in i trummusiken och släpp loss! Det ska kännas att du har tränat, säger Beauty.

– **Hördu, dom där** får du ta av dig, säger Sari och pekar på mina jympaskor när vi väntar på att få gå in. Dans afro tränar man helst barfota.

Jag ställer mig längst ut på kanten. Vi står vända mot ledaren i rader efter varann.

– Senare byter ni platser med varann så alla får chansen att komma närmare, säger Beauty.

Allt börjar lungt till suggestiv trummusik. Den blir mer och mer intensiv ju längre in i passet vi kommer.

Solen, vinden, trädet, krigaren, stövlarna – rörelserna har beskrivande namn som ledaren ropar ut. Innan jag vet ordet av har vi satt ihop en hel dans av de olika delarna. På så sätt finns en viss likhet med Aerobics.

Efterhand märker jag att rörelserna kräver styrka och kraft. Jag missuppfattar en rörelse och blir yr i huvudet. Det går över när jag får till den rätt.

– Glöd och eld!

Snabba snabba fotrörelser med utsträckta armar. Allt löst dallrar. Fötterna är ovana. Jag hinner tänka att de ofta blir styvmoderligt behandlade, inträngda i skorna. Nu får de sig en rejäl träning.

Hillevi Hegestad delar Dans afro passet med Beauty.

– Jag försöker roa mina motionärer. Det viktigaste är att ha roligt när man tränar och att få uttrycka sig genom dansen.



Hillevi Hegestad



Hillevis dansbakgrund är från gymnasietiden på Estetiska programmet med inriktning dans i Karlskrona.

– Vi hade några lärare som var extra intresserade av afrikansk dans och de förde över sitt intresse på mig, säger Hillevi som studerar till Hälsovetenskap och som också är Medeljympaledare.

Tiden går fort och som jag uppfattar det har vi rört oss till en och samma låt under en timme. En timme som bara försvann.

Sari hade rätt angående träningsvärken. Nya ställen gav sig till känna. Vad härligt att upptäcka nya saker om sig själv. ■



Text & foto: Annika Hed-Ekman, tillber solen och smyger likt krigaren med sitt spjut. Foto: Ida Holmström



Sari, hur kändes det nu efter andra gången?

– Nu blev det mer begripligt hur jag ska få med mer av kroppen. Synd att det bara är ett pass i veckan nu under vintern!

Hur ska du träna i sommar?

– Det blir mycket stavgång och jympa inne och ute.

Din sommarmusik då?

– Folkmusik och jazz! Det blir fioler och saxofon, Bangen och spelmannstämmer. Vi har en egen dansfestival i Åkers styckebruk, Sveriges Riksförbundets sommarfest i juni. Då ska vi dansa kadriiljer och mazurka med vår dansgrupp Karkelo.

Dans afro

■ Ett medryckande och suggestivt pass med mycket rytmer och frigörande rörelser. Skapat med inspiration från afrikansk dans.

■ Koreografin är enkel och lätt att ta till sig. Det är bara att härma och släppa loss känslan – låta trummusiken och dansstegen bli "ett".

■ En skön helhetsupplevelse, som är uttrycksfull, kul och svettig och gränsar till meditativ på en och samma gång.

■ Som vanligt i Friskis&Svettis gör varje ledare sitt eget pass.

■ Håll utkik i schemat för Dans afro i höst. Boka via internet för att vara säkra på att komma med.



Målet är ett leende

Friskis&Svettis är en ideell idrottsförening med ett för idrottsvärlden ovanligt mål. Här finns inget målnöre att spränga, inget nät att sätta bollen i och ingen motståndare att knäcka. Här är målet ett leende.

Vem behöver mer fokus på kroppen?

En idrottsförening med ett så udda mål som ett leende som inte ens behöver synas måste förstås leva upp till lite annorlunda krav på träningen. En sådan träning måste förstås innehålla något mer än en korrekt utförd bencurl (tänk på inbromsningen och undvik att svanka i ryggen).

Den måste vara mer än ett rundtramp som stärker både quadriceps och gluteus maximus. Och den måste vara mer än snygga grapevines och lunges.

Men Friskis&Svettis är trots allt en idrottsförening och en idrottsförening bör intressera sig för kroppen också. Det är ju ingen konst att larva sig och få ett skratt. Så självklart finns all den kompetens man kan tänka sig om styrka, rörlighet, kondition, mitokondrier och alveoler.

Friskis&Svettis kan vara träningsfreaks, kroppsfixerade och hälsoprofeter när det behövs. Fast det är sällan det behövs. Vem behöver mer kroppsfixering?

Behovet av lustfylld träning är så mycket större. Därför är det där speciella leendet målet. Dit leder bara den sortens träning som också har plats för själen. Och om du är nytränad när du läser detta kanske det till och med drar lite lätt i ena mungipan. ■

Friskis&Svettis Gävle bildades 1984 och har idag 7 455 medlemmar. Vi erbjuder 81 grupp-träningspass och 26 spinningpass i veckan. Gymmet är öppet 85 timmar i veckan.

F&S Gävle har 170 ledare, instruktörer, värdar och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen. Välkommen till oss!



Sommars, sommar, sommar 2010

Cross & Stavgång

3 maj-30 augusti

Måndagar 18.30 Stav/bas och medel samt Cross/medel

Torsdagar 18.30 Stav/cross bas och medel, Cross/medel och Cross/bas.

Plats: Lekplatsen, Boulognerskogen

Pris: Gratis för medlemmar med aktivt träningskort.

Utekort kostar 200 kr och gäller hela säsongen
Medlemsavgift 100 kr/kalenderår tillkommer.
Engångspris 50 kr för icke medlem.



Spinning

31 maj-23 juni & 2 augusti-29 augusti

Måndag	16.30	Bas
	17.30	Medel
	18.30	Intensiv end. i Juni
	18.30	Medel75 end. i Augusti
Tisdag	11.30	Bas
	16.30	Medel
	17.30	Bas
	18.00	CoreSpin Augusti end. 17, 24
Onsdag	17.00	Bas
	18.30	Medel
Torsdag	17.30	Bas
	18.30	Medel
Freitag	07.30	Medel
	11.30	Medel
	17.00	Bas/Medel
Lördag	10.00	Bas/Medel
Söndag	17.00	Bas/Medel

28 juni-1 augusti

Måndag	17.00	Bas/Medel
	18.00	Bas/Medel
Tisdag	18.00	Bas/Medel
Onsdag	17.00	Bas/Medel
Torsdag	18.00	Bas/Medel



Jympa utomhus i Boulognern

7 juni-12 augusti

Måndagar	18.00 Bas
	19.00 Medel
Torsdagar	18.00 Bas
	19.00 Medel

OBS! Ingen Jympa den 24 juni

Jympa ute GRATIS för alla! Jympa ute GRATIS för alla!

Sommarpriser

Du som har giltigt träningskort jympar, gymtränar och spinner som vanligt.

Specialkort, Ung och Dagkort gäller i sommar på all Jympa inne
Månadskort till sommarpris 300 kr kan köpas under perioden 31/5-1/8. 100:- i medlemsavgift per kalenderår tillkommer. Gäller på Jympa, Gym, Spinning och Träna ute.

Jympa ute GRATIS för alla!

Jympa inne, Gym och Spinning kostar **50 kr/gång** för medlemmar med aktivt träningskort och **75 kr/gång** för icke medlem.

Jympa & gruppträna inomhus på Torget & Royal

31 maj-27 juni

Måndag	18.00	Cirkelfys	Torget Övre
	18.30	Skivstång	Torget Nedre
Tisdag	17.00	Bas	Torget Övre
	18.00	Medel	Torget Övre
Onsdag	10.30	Bas	Torget Övre
	17.00	Skivstång	Torget Nedre
	18.00	Aerobics/Step	Torget Övre
	18.00	Medel	Royal
	19.00	Intensiv	Royal
Torsdag	18.30	Skivstång	Torget Nedre
Freitag	11.30	Medel	Torget Övre
	17.45	Cirkelfys	Torget Övre
Söndag	17.30	Medel	Torget Övre
	18.30	Aerobics/Step	Torget Övre

Ingen Jympa Nationaldagen 6 juni, torsdag 24 juni samt midsommar 25-27 juni.

Extra Jympapass Extra Jympapass Extra Jympapass

Måndag	18.00	Bas	Royal
16/8 och 23/8	19.00	Medel	Royal

Jympa & gruppträna inomhus på Torget & Royal

28 juni-1 augusti

Onsdag	17.00	Skivstång	Torget Nedre
	18.00	Aerobics/Step	Torget Övre
	18.00	Medel	Royal

Jympa & gruppträna inomhus på Torget & Royal

2 augusti-29 augusti

Måndag	18.30	Skivstång/kond	Torget Nedre
Tisdag	17.00	Bas	Torget Övre
	18.00	Medel	Torget Övre
Onsdag	10.30	Bas	Torget Övre
	17.00	Skivstång	Torget Nedre
	18.00	Aerobics/Step	Torget Övre
	18.00	Medel	Royal
	19.00	Intensiv	Royal ej 4/8 och 11/8
Freitag	11.30	Medel	Torget Övre
Söndag	17.30	Medel	Torget Övre
	18.30	Aerobics/Step	Torget Övre

Sommaröppet i gymmet

31 maj-29 augusti

Måndag-torsdag	6.45-20.00
Freitag	6.45-19.00
Lördag	9.00-13.00
Söndag	16.00-20.00

Torsdag 24 juni stänger vi 17.00. Midsommarafton 25/6 och Midsommardagen 26/6 har vi **STÄNGT.**

30
Augusti
börjar höstsäsongen





SAMARBETE Det är skön stämning med mycket skratt i gymmet och i spinningssalen när de unga tar över.



Släpp fram de unga

Varje onsdagskväll tar tonåringarna över lokalerna och det tränas, snackas och fnittras rejält på både spinningen och i gymmet.

Friskispresen gjorde ett nedslag på Ung-träning en kylig onsdag i slutet april och det blev en rolig kväll. Vi började med att hänga med på spinningen där ledaren Ewa Engström tog emot 17 träningsugna killar och tjejer. De som inte varit på spinning tidigare fick hjälp att ställa in sina cyklar av spinvaktisen Lasse Svensson. I övrigt verkade de flesta hemtama och grejade inställningarna själva.

Ewa körde igång och ljuset tonades ner. På ett "vanligt" spinpass går motionärerna vanligtvis in i sin egen bubbla och trampar på under tystnad, men här på Spin ung fortsatte samtalen och fnissandet, man lånade friskt från varandras vattenflaskor och stämningen var mer partybetonad än vanligt. Musiken var härligt mixad och vi vuxenfjortisar kände att det här var ju ett pass för oss. Men förmodligen var det väl once-in-a-lifetime som vi var välkomna här, tyvärr.

När svetten började ringla sig nerför pannan och benen kändes mjuka som spaghetti beslutade vi att det nog var dags att bege sig upp mot gymmet. Helt genomsvettiga ville vi inte tränga oss in bland gymmarna. Här på gymmet får tonåringarna träna jämsides med de vanliga, äldre motionärer men denna kväll var de unga i majoritet. Även här var stämningen skönt avslappnad med mycket fniss och snack, man hjälpte varandra med

maskiner och vikter och gyminstruktören Pernilla rörde sig vant bland gymmare och maskiner för att hjälpa till än här än där. I början av terminen hölls en gruppinstruktion för de träningsugna 13-15-åringarna, för till skillnad mot ett vanligt gymkort ingår ingen personlig instruktion inför träningsstart. Behöver man hjälp med inställning eller annat finns Pernilla eller någon annan instruktör eller värd tillhands.

Träning blir allt viktigare för människor i alla åldrar och det är extra kul att så många tonåringar hittat just till Friskis&Svettis. Friskis&Svettis motto är ju träning ska vara till för alla, ung som gammal. Friskis&Svettis satsning på speciella ungtider i gymmet och spinning tog fart på allvar i höstas då Ung 13-15 drog igång. På tisdagar kör man även "Ung-tisdag" med ett pass i jympasalen som kan vara Dans-, Jympa eller Skivstångspass, efter ett rullande schema. Flera av de ungdomar vi pratade med hade också varit med på ett sådant pass.

Nöjda och med ett leende på läpparna vandrade vi – fjortistanter – ut från tränings-templet. Friskis&Svettis är verkligen till för alla och att fler och fler yngre motionärer kommer att hitta hit är vi övertygade om. ■

Text: Monika Hultqvist Foto: Marie Jonsson

Varför går du på Friskis&Svettis?



Josefin Karlsson, 14 år från Valbo går på gymmet ibland. – Det är roligt att träna här. Sen springer jag också.



Frida Kihlström, 14 snart 15 år från Hille gillar att spela innebandy. – Jag tränar här för att innebandyn har ett uppehåll just nu.



Matilda Leek, fyller snart 13, Bomhus spelar fiol och har gått på F&S sedan i höstas. – Det är ett bra ställe att träna på. Allt är bra här.



Elsa Hinders, 14 år från Hagström har gått på F&S sedan i höstas. – Det är ett bra utbud här och så ligger det centralt. Och är lagom stort. Jag kör powerwalking varannan dag och så går jag på Medeljympa och i gymmet.



Hampus Karlsson, 14 år från Hillevik tränar alpint fyra dagar i veckan. – Jag tävlar i slalom för Gävle Alpina och gör min försäsongsträning här på F&S. Jag brukar köra Spinning och vara i gymmet. Det är fräscht här jämfört med andra ställen.



Hanna Nystrand, 12 snart 13 år från Södra Bomhus dansar och sköter skolan. – Det är roligt här. Jag har testat Skivstång också.



Stefan Ramirez, 14 år från Brynäs är gärna hemma och spelar gitarr. – Jag vill vara hälsosam och det verkar vara ett bra gym här. Bra folk, bra musik och bra maskiner.



Emma Jonsson, 14 år från Hille har tränat på F&S en månad. – Jag vill komma i form och det är kul här.



Majken Edqvist, 15 år från Hagaström springer, spelar fotboll, rider och går på Spinning. – Jag går här för att det är så kul.



Linnea Hessel, 13 år från Valbo springer, dansar och gymmar ibland. – Det är bra för att F&S satsar på ungdomar.



Mathilda Andersson, 14 år från Hagaström spelar fotboll, träffar kompisar och gör läxor. – När jag skulle börja träna visste jag inget annat ställe. Jag tycker det är ett bra gym här.

■ **Spin ung** Ett pass speciellt för dig som är 13-15 år. Kul träning och drivande musik. (Du måste vara minst 150 cm för att cykeln ska passa.)

■ **Gym ung** Styrketräning i gym för dig som är 13-15 år på utvalda tider med gyminstruktörer och värdar som håller i träningen.

■ **Ung tisdag** Träning speciellt för dig som är 13-15 år (från det år du fyller 13). Olika pass men samma lokal och tid varje vecka! Nu får du chans att träna varierat och testa vad du gillar bäst.

■ **Dans ung** Ett speciellt Danspass. Kul, showning och bara att hänga på!

■ **Jympa ung** Ett Jympapass gjort för unga. Varierat och kul i både övningar och musik.

■ **Skivstång ung** Styrketräning i grupp till musik. Enkelt, säkert och bra.

■ På ett normalt spinpass och även i gymmet måste man vara över 16 år för att få träna själv, är man under 16 måste målsman vara med. På de speciella ungtiderna kan ungdomarna komma själva utan föräldrar.

■ Schema för Ung hittar du på hemsidan: friskissvettis.se/gavle

Tårtkalas i heta hörnan

Myller i hetaste hörnan vid Stortorget när Friskis&Svettis Gävle invigde nya lokalerna Torget Nedre.

Härligt glad röd inredning mötte besökarna när de nya lokalerna vid Stortorget invigdes. Det bjöds på gratis träning hela dagen. Pensionärer, tonåringar, jympaveteraner som hängt med sen åttio-talet och andra nyfikna kikade omkring. Det märktes att "veteranerna" var stolta och glada över sin nya lokal. Svettiga motionärer i jympakläder trängdes vänligt med stadsklädda

besökare och kön till receptionen var lång. Glada funktionärer bakom disken sålde förmånliga Allkort och registrerade nya medlemmar på löpande band. Hela 210 kort såldes under dagen. Det var en härlig stämning, mycket folk, svettigt. SÅÅÅ Friskis&Svettis. ■

Text och foto: Annika Hed Ekman Foto: Jonas Ohlsson



Lisa och Pia var rustade till tänderna på DiscoSpin.



Parviz som också kallas Samadi är van att träna boxning hemma i Afghanistan, men bor i Sverige sedan tre månader. Han gillar gymmet. – Jag vill sköta min styrketräning här.



Det bjöds specialdesignad tårta.



F&S Gävles Verksamhetsledare Pialena Wihlborg minglade i soffan med en svettig Nils-Arne Nilsson som just har kommit in från kombipasset med Core&Jogging/Stavgång: – Jag är imponerad av alla funkisar som erbjuder ett fylligt program med träning under hela invigningsdagen.



Det var trångt och hjärtligt när Lasse Molin invigningsstalade.

En härlig kick

Tänk dig att du står framför ett folkhav bestående av 5000 personer. Allas blickar är vända mot dig. Musiken drar igång. Du lyfter armen mot luften. Alla i folkhavet gör likadant. Du avfyrrar ett leende och får tusentals tillbaka. Det är total lycka!

Årets största uppvärmningsuppdrag för Friskis&Svettis Gävle är VårRuset. I den skira vårgrön-skan får jympaledargänget från sina podier 5 000 personer att värma upp inför det 5 kilometer långa loppet. VårRuset är ett väl etablerat motionslopp för tjejer. Många joggar eller går loppet tillsammans i ett lag med jobbkompisar. Det är avspänd stämning och känslan av samhörighet ligger i luften. Ulrika Nilsson som har stått på ett av podierna inför alla dem beskriver känslan: – Det är ett hav av människor bakom, framför och på sidorna av podierna. Och alla gör samma rörelse samtidigt. Större än så blir det inte! Ulrika fortsätter:

– Gefle IF Friidrott och flera skolor vill anlita Friskis&Svettis för uppvärmningar. Dels för att det är en ideell förening men också för den höga kvaliteten skull. Uppvärmningen är konstruerad enligt konstens alla regler och ledarna är väl rutinerade. Det är guld för en jympaledare att få leda uppvärmning. Att utomhus, tillsammans med andra ledare, få förväntansfulla joggar att röra på sig och kanske få dem i en bra stämning inför loppet. Att förmedla glädje. Att få ett folkhav att sjunga tillsammans med Lady Gaga.

Varför uppvärmning? Oavsett hur långt du ska springa, jogga eller gå så är det viktigt att göra kroppen redo inför loppet.



Det minskar skaderisken. Det är ingen risk att du inte orkar med loppet på grund av uppvärmningen. Tvärt om. ■

■ **F&S uppvärmningar våren 2010:** 15 maj Mini Maxruset, för barn/ungdomar upp till 13år 17 maj Vår Ruset 25 maj SärOlympiaden, för särskolorna i Gästrikland 29-30 maj GD/Gif Olympiaden, för skolor med barn åk 3-6.

Hur tränar du i sommar?



Frida Brolin och Anna Brolin-Amré är på väg in till Dans afro passet. Frida jobbar som säljare på Call-Up. Hon åker på afro-danspass runt om i mellansverige och som längst till Senegal på danskurs.
 – Det kan jag rekommendera varmt. Nu blir det första gången på Friskis&Svettis. Anna är arbetssökande lärare på nivåerna från förskolan och uppåt.
 – Jag gick mycket på Friskis&Svettis innan jag fick barn 2007. Frida har släpat hit mig idag. Nu ska vi prova afrikanskt som hon har pratat så mycket om. Hur ska ni träna i sommar och vilken musik vill ni lyssna på?
 Frida: Jag ska träna som bara fan! Just nu är jag insnöad på afrikansk musik!
 Anna: Jag ska träna allt möjligt. Jag lyssnar på det mesta, gärna det senaste på radion.



Jonas Ohlsson som är anställd vid Friskis&Svettis i Gävle tjänstgör i ögonblicket i receptionen vid nya Torget Nedre. Han är den som fixar Gävle-föreningens fina hemsida. Vid sidan av jobbet är han gymnastiktränare och Cirkel-fysledare.
 – Jag räknar med att vara pappaledig. I sommar tänkte jag köra mycket löpning och träning med kroppen som belastning.
 Favoritmusik i sommar:
 – För mig blir det Dylan, Springsteen, Kings of Leon och Fu Manchu i högtalare och lurar.



Jympavärden Ida Holmström läser till Hälso-pedagog vid Högskolan i Gävle. Hon är en av alla glada funkisar, funktionärer, som genom ideellt arbete ser till att allt flyter runt verksamheten i Friskis&Svettis Gävle.
 – I sommar är jag hemma i Skellefteå och går på sommarjympa med Friskis&Svettis där.
 Favoritmusik i sommar:
 – Jag lyssnar mycket på Johnny Cash.



Annika Levin är precis klar med ett Corepass. Till vardags jobbar hon på Tillväxtverket med att bevilja bidrag från EUs struktur-fonder.
 – Det blir Crosstraining, jag håller igång hela sommaren. Jag testade det förra sommaren och det var hur kul som helst. Jättebra träning!
 Favoritmusik i sommar:
 "Morning has broken" med Cat Stevens är en fin sommar-låt. Jag lyssnar helst på Rockklassiker, radiokana-len. Det är bäst musik.



Térèse Mölsä är på väg hem efter ett Aerobicspass.
 – Det är den roligaste träningen, jag försöker gå 1-2 gånger i veckan på just Aerobics. I sommar försöker jag gå på den Aerobics som erbjuds när jag har möjlighet. Finns det ingen sån får det bli jympa – men jag gillar Aerobics bäst! Hon jobbar som lärare i franska och svenska på Vasaskolan så det blir en del fransk musik i sommar.
 Favoritmusik i sommar:
 – Jag gillar allt mellan schlager, 80-talsmusik och jazz. Mina franska tips är artisten Florent Pagny som gör popmusik och Bénabar som sjunger modern chanson.



I soffan utanför gymmet hittar vi Nowzad som tränat här sedan gymmet öppnade.
 – Jag har tränat sedan jag var liten, bland annat fotboll. Jag tränar för hälsan. I sommar vill jag simma och göra utflykter med mina vänner.
 Favoritmusik i sommar:
 – Jag tycker om att sjunga och sjunger gärna för vännerna. Det händer ofta på sommaren.

Månadskort till sommarpris!

Inget träningskort och är sugen på att träna i sommar? Nu kan du köpa Månadskort till Sommarpris 300 kr (ord pris 400 kr)

Kortet kan du köpa under perioden 31/5-1/8. Medlemsavgift tillkommer



GÄVLE

IF Friskis&Svettis Gävle

Adress: Norra Slottsgatan 5, 803 20 Gävle
 Telefon: 026-66 29 90, 66 29 99 fax
 E-post: info@gavle.friskissvettis.se
 Hemsida: friskissvettis.se/gavle

Medarbetare: Annika Hed Ekman, Monika Hultqvist, Marie Jonsson, Pjalena Wihlborg. Grafisk form: Lotta Westberg