



Friskispressen

# Haninge



FOTO: JESSICA RÖTTGER

**ERBJUDANDE**

**Missa inte  
chansen att  
träna billigt i  
sommar!**

**VÄLKOMMEN IN.** Om du inte vill träna utomhus i sommar så är du naturligtvis välkommen in i gymmet. Vi väntar på dig!

# Utmana dig själv i sommar

# Så blir du starkare Läs Musses tips

Här börjar Friskis&Svette Haninges enda sidor ►

# Utmana dig själv i sommar!

Efter en ovanligt lång vinter är jag nog inte ensam om att känna en längtan efter sommar och sol, efter det enkla och avklädda. Lätta att hoppa i jogginskorna innan man sätter sig vid middagsbordet. Eller varför inte ett jympapass under bar himmel?

Sommaren är en bra årstid att börja träna!

För dig som redan är i gång med träningen kan det kännas viktigt med omväxling. Ett tips är att simma mer i sommar, då tränar du alla kroppens muskler utan hård belastning.

Kombinera detta med att träna hos oss på Friskis&Svettis i sommar! Du kan träna med oss både ute och inne.

Utmana dig själv! Du kommer att bli överraskad över vad man kan åstadkomma med viljan!

I sommar har vi förlängt ordinarie schema ända till midsommar så för Er som gillar att träna inomhus finns det möjlighet till det. Annars kan vi erbjuda både jogging och jympa under bar himmel.

Vi erbjuder även denna sommar jympa ute i Eskilsparken. Det är dessutom gratis, så ta med dig hela familjen, grannen, vänner och var med oss!

Trevlig Sommar! ■



AnnMarie Ståhl, ordförande i IF Friskis&Svettis Haninge

Se hela styrelsen på sidan 7.

IF Friskis&Svettis Haninge  
Adress: Kllowattvägen 9 | 136 44 Handen  
Telefon: 08-777 75 33  
E-post: info@haninge.friskissvettis.se  
Hemsida: www.wfriskissvettis.se/haninge  
Verksamhetschef: Anna Henriksson, anna@haninge.friskissvettis.se  
Platschef: Annika Tilliander, annika@haninge.friskissvettis.se  
Grafisk form: Lotta Westberg



STOLTA. F&S Haninge är glada för sin sten – symbolen som visar att Friskis&Svettis tar avstånd från droger.

## 100% REN HÅRDTRÄNING

Måndagen den 19 april mottog F&S Haninge certifieringen i projektet 100% ren hårdträning.

Många glada hade samlats i gymmet och skålade i mineralvatten. Fest och ära! Lotta Rehnman projektledare från STAD – Stockholm förebygger alkohol och drogproblem – och Musse Hasselvall, STAD:s affischnamn, delade ut priset som mottogs av F&S Haninges verksamhetschef Anna Henriksson. – Det här är vi värda! Det är viktigt och

jätteroligt. Vi har varit med sedan starten 2007 och uppfyller nu alla kriterier för att få certifieringen, säger Anna.

Haninge kommun är en pilotkommun för projektet, alla träningsanläggningar med Gym är med, berättar Inger Dahlberg som är drog-samordnare i Haninge kommun. Grattis till Friskis&Svettis Haninge, som är först ut med att bli certifierade i Haninge kommun. ■



FÖRSTA PRIS. I samband med certifieringen ordnades det en chinstävling med Musse Hasselvall som domare. Vinnaren blev Micke Andersson som vann tävlingen med 19 chins.



VINNARE. Första pris i frågetävlingen om doping och träning togs av Annette Asterkvist, som får ett allträningskort i 12 månader värde 2 900:- Pristuldelare var Musse Hasselvall. Läs en intervju med Musse på sidan 8.



ANDRA PRIS. Tvåa blev med Dominique De Bernardi med 14 chins.



TREDJE PRIS. Daniel Bramme kom trea med 13 chins.

Text: Anna Henriksson  
Foto: Jessica Röttger



AKTIV SEMESTER. Jympa på Playa-plankan med havet i ryggen, löpning i bergen med vidunderlig utsikt, stavgång i soluppgång. Natur- och träningsupplevelserna är många.

Ewa gillade stavgången på stranden.

## Tjuvstart på sommaren

Går det att kombinera semester och träning? Ewa och Torsten Alvelid åkte till Monte Gordo i Portugal för att testa om det var möjligt. Läs deras dagbok från Friskis&Svettis-veckan.

**Lördag morgon** den 20:e mars. Vi lämnade snöhögarna med ett leende på läpparna och satte oss på Springtime Travels flyg. Vi hade höga förväntningar på vår kommande träningsvecka.

Snabb incheckning. Ner på stranden och välja på Jogging, stavgång eller jympa. Det blev stavgång och jympa på det nybyggda, stora trädäcket – Playa-plankan. Jympa med sjöutsikt!

På kvällen var det buffémiddag och därefter informationsmöte där ett 20-tal ledare (de flesta från Friskis&Svettis) presenterade sig för oss, 225 träningsugna.

**Söndag 07.30** Vi drog iväg med stavar längs stranden, var och en i sitt tempo.

Efteråt kunde man köra 30 minuters styrkepass samt stretching inomhus. Efter en sådan början på dagen smakade frukosten jättegott!

En förmiddagspromenad i Monte Gordo och sedan lunch.

På eftermiddagen blev det instruktion i gymmet och ett medelpass på Playa-plankan.

På kvällen blev det vinprovning, god middag och föredrag av Friskispressens redaktion.

**Måndag** Ewa kör Stavgång. Jag spelar en golfvrienda i strålende solsken och cirka 22 grader. Hade missat att ta med solkräm!

Under min golfvrienda hinner Ewa med Träningskola för funktionell träning, ett Cirkelfys-pass, ett Cirkelgym-pass samt första delen i kom-i-gång-joggen. Phu!

Röda av solbränna och utmattade somnade vi tidigt efter en gemensam middag.

**Tisdag** Stavgångspass, tyngre idag. Vattnet stod inte lika lågt och det var ganska mjukt i sanden.

Under förmiddagen tog vi hyrbilen och gjorde en utflykt till Olhão, en liten ort nära Faro, känd för fisk och skaldjur.

Tillbaka i Monte Gordo så deltog Ewa i andra delen av kom-igång-jogging och jag gick Stavgång distans.

Vi avstod från att springa 50 km med Rune Larsson, känd ultradistanslöpare. Men det var ett tjugotal modiga som klarade av det!

**Onsdag morgon** hade jag en tidig starttid på golfbanan Quinta da Ria. Under tiden hann Ewa med ett stavgångspass, Träningskola i rörlighet, ett Core-pass samt ett Cirkelfys-pass. Vi sågs igen till lunch.

På eftermiddagen gjorde Ewa det tredje passet i kom-i-gång-joggen. Under tiden körde jag ett 30-minuters pass i gymmet och följt av en timmes joggingtur längs stranden.

På kvällen gick vi på en föreläsning om funktionell träning, d v s träna många muskelgrupper samtidigt för att bli starkare i vardagen.

**På Torsdag morgon** var det dags för Bergspasset. 4 bussar tog oss en halvtimmes resa upp i bergen till den lilla byn Odeleite. Det var ett lätt duggregn, men det störde inte. Vi valde 10 km stavgång och det var en ganska backig

slinga. Halvvägs fanns en vätskekontroll. Efter drygt 1.40 var vi tillbaka till startpunkten. Möjlighet fanns att springa tillbaka till hotellet med Rune, men vi valde faktiskt bussen.

Lunch och vila på hotellrummet. Ewa gick på ett Ki-balans-pass. Efter middagen lyssnade vi på ett föredrag av Rune Larsson. Han är inte bara en duktig löpare (har vunnit Spartathlonloppet 246 km från Athen till Sparta 3 gånger!) utan också en prisbelönt talare.

**Fredag morgon**, stavgångspass, frukost, Core-pass i inomhuslokalen, lunch och vila.

På eftermiddagen ett 90-minuters pass med fyra ledare på stranden. Superkul! "Sista-natten-med-gänget" innebar middag på en restaurang på stranden. Vi var ca 100 personer och stämningen var hög! Det var prisutdelningar och skönsång om vart annat.

**Lördag** Vi försökte dra ut på morgonens stavgångspass så långt som möjligt, men vi behövde ju packa väskorna och checka ut också.

Vi åt en sista glass på en parkbänk i den gassande solen och var helt överens. Vi åker tillbaka nästa år igen och siktar på att åka vecka 13. Vill du hänga med?

Och, JA, det går att kombinera semester och träning! ■

Text: **Torsten Alvelid** och hans fru Ewa träffar du på F&S Haninges träningsgolv.

Period 28/6 – 18/7 Öppet 17.00 -21.00

**jympa**

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
18.00					STÄNGT	STÄNGT	BAS
18.30		BAS UTEJYMPA	SKIVSTÅNG	STEP			
19.00	BAS	MEDEL	BAS	MEDEL			MEDEL
20.00	MEDEL						

**spinning**

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
18.30		MEDEL	BAS		STÄNGT		MEDEL
19.30	BAS			MEDEL			

**STÄNGT VECKA 29 OCH 30**

Period 2/8 – 22/8 Öppet 17.00 -21.00. Lördag 9.00-13.00

**jympa**

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00					STÄNGT	BAS	
11.30						YOGA	
18.00		BAS		MEDEL			BAS
18.30	YOGA		SKIVSTÅNG	STEP			AEROBICS
19.00	BAS	MEDEL	MEDEL	BAS			MEDEL
19.30	STEP						
20.00	MEDEL		BAS				

**spinning**

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
9.30					STÄNGT	MEDEL	
18.30		MEDEL	BAS				BAS
19.30	BAS			MEDEL			



**Utejympa**

29/6, 6/7 & 13/7

I skrivande stund är det inte klart i vilken park Utejympan kommer vara i sommar. Förmodligen blir det i Eskilsparken. Gå in på vår hemsida eller se anslag i lokalen.



GILLA LÅGET. Alla är olika, har olika förutsättningar och olika mål. Gör det du själv mår bäst av och njut.

**Operation Beach 2010**

Eller Operation välmående? Träningsmotivation som enbart handlar om att se snygg ut håller inte i längden. **Trenden är att träna funktionellt och långsiktigt.**

**Tid för badträkt** och badbrallor. Tillhör du dem som gör ett ryck och trimmar kroppen stenhårt inför strandsäsongen? Eller tänker du långsiktigt, har ett annat syfte och tycker uttrycket beach 2010 är passé som träningsmål?

Blir vädret fint i sommar är det strandliv som hägrar för många av oss.

För den som vill, finns vissa förberedelser inför badsäsongen som man kan börja med i sista sekunden, och ändå uppnå ett bra resultat. Till exempel fixandet med att få lena spiror med rakning varje morgon och efterföljande insmörjning. Om man nu tycker det är viktigt. Andra förberedelser, såsom att ha en sund och vältränad kropp, är det bättre att börja med i god tid och ha ett annat tänk kring.

**Friskis&Svettis syfte** med att träna bygger på en idé om att må bra och gilla att träna. Att lägga sig i hårdträning i sista stund bara för att se snygg ut på stranden, verkar därför inte bara dumt utan också ganska otacksamt.

**Risken finns att du tränar för mycket och för hårt och snabbt tappar motivationen.** Sporren att ha en snygg kropp till sommaren känns kanske lockande i mars, men kanske inte fullt lika lockande två månader senare.

**Trenden har vänt.** Tidigare var ”strandsnygg” mer en generationsfråga, nu verkar trenden ha vänt även bland många unga. Värderingarna ligger i något annat. ”Beach

2010” ger inte långsiktigt hållbar motivation att träna. Om du inte började i god tid förstås. Idag vill man ha ut något annat, något mer.

Träningsmotivation som enbart handlar om att se snygg ut håller inte i längden. För att träningen ska bli en vana, en livsstil, krävs det att du får ut något mer av den. Glädje, inre välmående, energi, gemenskap. Kicker av olika slag.

Syftet är att få en stark och skön kropp som håller i vardagen.

Trenden är att träna funktionellt.

Hur som helst, som morot känns operation beach 2010 alltså varken smart, het eller modern.

**Satsa på operation välmående** istället. Då löser sig nästa års beach form av sig själv. Ta hand om dig i sommar. Det finns många sköna sätt att röra på sig i vardagen under sommaren.

När inte stranden känns inbjudande har vi den alternativa mötesplatsen. Häng hos oss i sommar och formen, träningsglädjen och en nöjd skön känsla i kroppen kommer som ett brev på posten.

Trevlig sommar! ■



**Anna Henriksson** Verksamhetschef i Friskis&Svettis Haninge, som gärna simmar i havet utanför Ornö.

**Träna hos grannen**

Under vecka 29 och 30 då F&S Haninge har stängt, är alla Haninges medlemmar med giltigt träningskort välkomna att träna hos F&S Tyresö.

Ta med ditt Haninge-kort och visa i Tyresös reception. Under dessa två veckor kommer vi att bygga om och renovera i våra lokaler. Välkommen tillbaka till din fräscha träningsanläggning!

**2**

**Sommarens kanonerbjudanden på träningskort**

**1. Köp ditt säsongskort för nästa säsong redan nu och du får maj och juni på köpet.** Gäller alla säsongskort. (Säsong 1/7-31/12)

**2. Sommarklippet – Träna hur mycket du vill för bara 290 kronor.**

Gäller 1 maj-22 augusti  
Medlemskap, 100 kronor per kalenderår, tillkommer på alla våra kort.



**Skaffa dig en ny favoritvana**

Friskis&Svettis Haninge är en ideell idrottsförening som drivs av ett stort engagemang. Vi erbjuder lustfylld, lättillgänglig träning för alla åldrar. Som medlem på Friskis&Svettis får du inte bara nya träningsvanor och bättre hälsa.

**Du får dessutom:**  
**Sveriges största träningstidning** Medlemstidningen Friskispressen Haninge 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!

**Billigare träningskor och kläder**  
10 % rabatt på träningskor och träningskläder på Länna Sport. 10 % rabatt på Gå&Löpkliniken.

**Träna var du vill**  
Du betalar bara 50 kronor för en engångsträning på annan F&S-förening i Sverige.

**Lägg till en bra vana och kom till ditt andra vardagsrum.**

**Välkommen!**

**Friskis&Svettis Haninge** bildades 1983. Första jympapasset var våren 1984. Vi har drygt 2 800 medlemmar.

**Friskis&Svettis Haninge** erbjuder 57 jympa- och spinningpass i veckan. Vi har ett fint gym för styrketräning. **F&S Haninge** har cirka 130 ledare, instruktörer, värdar, receptionister och andra funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen. **Välkommen till oss!**



**www.friskissvettis.se/haninge**

Gå in på hemsidan och läs det senaste som händer i din förening.

# PRELIMINÄRT HÖSTSCHEMA

Gäller från 23 augusti. Reservation för eventuella ändringar och avvikelser publiceras på hemsidan och i lokalen. Vissa helger/röda dagar gäller specialscheman.

**JYMPA**   = Tungelsta Skola ● = intensitet ej bestämd

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.30			BAS/MEDEL ●				
09.00						FAMILJ	
10.00						KNATTE	
10.00						BAS	
11.30		BAS/MEDEL ●		BAS/MEDEL ●			
11.45						YOGA 2	
13.30						STEP	
15.00						MEDEL	
16.30	START	JUNIOR			SKIVSTÅNG		SKIVSTÅNG KONDITION 75
17.00	BAS	MEDEL	BAS	MEDEL	DANS		MEDEL
17.30	STEP	ENKEL	YOGA	SKIVSTÅNG			
18.00	ENKEL	BAS	JUNIOR	RYGG			BAS
18.30	YOGA	AEROBICS DANS	CORE/SPIN	STEP			AEROBICS
19.00	MEDEL	CORE	MEDEL	BAS			SKID
19.15		BAS					
19.30	STATION M90	SKIVSTÅNG KONDITON 75	STATION B 75	CIRKELFYS			
20.00	BAS	MEDEL	DANS	MEDEL			

## SPINNING

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.30						MEDEL	
10.30						BAS	
16.30					MEDEL		
17.30	BAS	MEDEL	START	MEDEL			MEDEL
18.30	UNG	BAS	CORE/SPIN	BAS			BAS
19.00							
19.30	INTENSIV	MEDEL		INTENSIV			
20.00			MEDEL				

**Bokningsregler för Cirkelfys, Spinning, Skivstång och Step:** Dessa pass bokas tidigast 2 dagar innan och avbokas senast 2 timmar innan passet börjar. Bokad biljett ska hämtas ut senast 10 minuter innan passet börjar. Bokade men ej utkitterade platser släpps till resever i turordning 10 min innan passet börjar. Om du inte avbokar får du en prick. Tre prickar innebär avstängning från bokningen. Låses upp för 100 kr. Giltigt aktivitetskort krävs för bokning 2 dagar i förväg.

**Prova på:** Vill du prova på så köper du en engångsbiljett och kommer och chansar på en plats. Har du köpt ett Prova på-kort 3 gånger (gäller för icke medlem max en gång per person) kan du boka per telefon efter klockan 15.00 samma dag i mån av plats.

**UNG spinning:** är ett drop in pass och är ej bokningsbart.

## GYM SAMT ÖPPETTIDER F&S HANINGE

Stängningstiden anger det klockslag då du ska ha avslutat din träning.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00–9.00 15.00–21.00	11.00–21.00	07.00–9.00 15.00–21.00	11.00–21.00	15.00–19.00	08.30–16.00	11.00–20.00

## Utbud

### JYMPA & GRUPPTRÄNING

**START** är en enkel och lite lugnare jympa för dig som vill komma igång med allsidig träning av kondition, styrka och rörlighet.

**BAS** är kul, enkel och effektiv jympa som bygger upp din styrka och kondition från grunden.

**STYRKA B** Bas med längre styrkesekvenser.

**PULS B** Bas med betoning på konditionsträning.

**MEDEL** Passar dig som är van att träna och röra på dig. Jympan har ett ganska högt tempo och en del hopp.

**STYRKA M** Medel med längre styrkesekvenser.

**PULS M** Medel med betoning på konditionsträning.

**AEROBICS 1** Extra mycket koordination och stegkombinationer.

**AEROBICS DANS** Är upplagt som ett Aerobicpass fast med mer utmanande koreografi.

**CIRKELFYS** Svetligt gymträning i grupp där du tränar hela kroppen i olika stationer med eller utan redskap. Giltigt träningskort för Cirkelfys är gym/styrketräningskort och Allträningskort. Bokningsbart pass.

**CORE** Ett instruktivt pass där du tränar styrka, stabilitet, balans och rörlighet. För dig som är träningsvan. Nivån är medel, men många övningar kan du välja att göra både mer eller mindre krävande.

**DANS** Låt dig inspireras fullt ut av musik, steg och dansstilar. Det kan vara disco, jazz, latino, funk, swing ...

**ENKEL** för funktionshindrade. Rörelserna är mycket enkla och tränar våra grundfunktioner.

**KNATTE** är för barn utan vuxna. Tonvikten ligger på lek. För barn från cirka 4-7 år. Går att prova på en gång.

**FAMILJ** är rörelselek för barn 3–6 år och vuxna tillsammans. Spring, hopp och lek till glad musik. Går att prova på en gång.

**JUNIOR** Ösiga och fartfyllda pass där kroppsuppfattning och grundfärdigheter som styrka, kondition, balans, hållning, bøj, sträck och vrid tränas i kul övningar. Ålder 7-12 år. Går att prova på en gång.

**YOGA 1 & 2** är en upplevelse där prestationskraven uteblir och närvaro och stillhet infinner sig. Övningarna som genomförs i ett lugnt tempo leder fram till förbättrad koncentration, ökad medvetenhet och inre ro.

Yoga 2 är ett fysiskt mer utmanande och krävande pass, som bygger vidare från Yoga 1. Yoga 2 vänder sig till dig som är förtrogen med yogans grunder eller har tränat Yoga 1 en tid och söker en mer fysiskt utmanande yoga. **RYGG** är skonsam och anpassat för dig med ryggbesvär.

**SKIVSTÅNG** (åldersgräns 16 år) effektiv och kul träning med skivstång med drivande musik och tydliga instruktioner.

**SKIVSTÅNG/KONDITION** är ett skivstångs-pass med mer kondition, 75 minuter långt.

**SKID** ett tufft pass med extra träning för benen.

**STATION** är jympa med extra styrka. Efter styrketräning följer ett rejält och svettigt konditionsavsnitt.

**STEP** konditionsträning med fartiga och kul stegkombinationer på bräda. Även träning av styrka och rörlighet.

### TRÄNA UTE

**JOGGING** Jogga i grupp med ledare under trygga och trivsamma former ger bra konditionsträning. Besked om när joggingen startar kommer längre fram.

**STAVGÅNG** Kortare kurser under våren.

Se anslag i lokalen och på hemsidan.

### SPINNING (Åldersgräns 16 år)

**START** Kom igång på ett kul och trivsamt sätt. Här kan du tryggt börja från grunden med rolig, enkel och skonsam konditions-träning.

**BAS** För dig som vill träna på en skonsam och lågintensiv nivå, men ändå vill ha ett rejält träningspass.

**SPINCORE** 75 minuter kombinationspass med effektiv konditions- och styrketräning. Passet kräver tidigare vana av spinning. Ta med jympaskor till Core-delen.

**MEDEL** Passar dig som både vill och kan ligga på en högre puls nivå under en längre tid.

**INTENSIV** Tufft och utmanande. Det här är passet för dig som är rejält vältränad, van vid spinning och gillar att träna på en hög och intensiv konditionsnivå.

**UNG** 12–15 år som är minst 150 cm långa. Bra och rolig konditionsträning i grupp till musik som passar ungdomar. Ej bokningsbart. Drop in-pass.

### GYM (ÅLDERSGRÄNS 16 ÅR)

**GYMTRÄNING** är utmärkt för att bygga styrka och hållfasthet, komplettera annan träning eller rehabilitera skador. Med hjälp av olika varianter, redskap och utgångspositioner varierar träningen. Alla som tränar i gymmer ska efter en gyminstruktion kunna träna självständigt.

**GYMINSTRUKTION** i säsongskorten för gym och allträning ingår en gyminstruktion. I 12-månaderskorten för gym och allträning ingår två gyminstruktioner. Ytterligare instruktioner, 150 kr/timme.

**UNGDOM** 13–15 år tränar i målsmans sällskap efter genomgången gyminstruktion. Båda två ska inneha giltigt träningskort.

Det finns regelbundna tillfällen för ungdomar, 13-15 år, att prova på styrketräning tillsammans med en gyminstruktör. Hör med receptionen. Målsmans godkännande.

## Priser

kod	TRÄNINGSKORT	12 mån	Säsong	30 dgr
01	Allträning	2 900 kr	1 850 kr	520 kr
02	16–19 år/senior/studerande	2 175 kr	1 350 kr	390 kr
03	Jympa	1 800 kr	1 150 kr	
04	16–19 år/senior/studerande	1 350 kr	850 kr	
05	Spinning	1 800 kr	1 150 kr	
06	16–19 år/senior/studerande	1 350 kr	850 kr	
07	Gym/styrketräning	2 200 kr	1400 kr	
08	16–19 år/senior/studerande	1 650 kr	1 050 kr	
kod	TRÄNINGSKORT SPECIAL	Säsong	3 mån	
09	Jympa endast skolor	500 kr		
10	16–19 år/senior/studerande	375 kr		
11	Enkel (gäller även Enkeljympa F&S Tyresö)	350 kr		
12	Familje- och Knattejympa (gäller barn 3-6 år och 4-7 år)	300 kr		
13	Juniorjympa (gäller jyniojympa och barn tillätna pass 7-12 år)	350 kr		
14	Ung jympa (12-15 år, ej jympa skivstång)	400 kr		
15	Ung spinning (12-15 år och minst 150 cm lång)	400 kr		
16	Ung gym (13-15 år)	400 kr		
17	Ung Allträning (13-15 år)	700 kr		
18	FYSS/FaR-kort		500 kr	
19	Tvåföreningskort (F&S Haninge och F&S Stockholm. Allträning 12 mån)	3 900 kr		
ÖVRIGT				
	Engångsbiljett Jympa/Spinning/Gym. Medlem med minst ett aktivitetskort.		50 kr	
	Engångsbiljett Jympa/Spinning/Gym. Ej medlem.		100 kr	
	Prova på-kort 3 gånger valfri träning för ej medlem och en gång/person. Priset dras av vid köp av träningskort (Säsong eller 12 mån)		150 kr	
	Gyminstruktion		150 kr	

**Vi reserverar oss för eventuella ändringar. OBS! korttyper och priser kan komma att ändras vid/inför varje årsskifte. Erbjudanden kan förekomma under året.**



FOTO: JESSICA RÖTTGER

**Ungdom** 16-19 år (födda 1991-1994). **Senior** födda 1945 eller tidigare.

**Gäller från och med inköpsdagen:** 12 månaders-, 3 månaders- och 30-dagarskort. Prova på-kort 3 gånger. **Säsongskort** gäller halvårsvis, 1 januari–30 juni och 1 juli–31 december.

**Tvåföreningskort**, 12 månader från inköpsdagen. Medlemskap i en förening köps samtidigt. Vill du utnyttja medlemsförmånerna i båda föreningarna, köper du dubbla medlemskap. **Träningskort Special**, åldersgränser – se respektive korttyp.

**Fyskort**, max 2 köp per person mot recept. Gäller 3 månader från betalningsdatum på passen: start, bas, rygg, yoga, stavgång, spinning start och på gymmet.

**Enkeljympakortet** gäller för F&S Haninge och F&S Tyresö. Medlemskap och enkeljympakort köps i den kommun man är skriven i.

**Studentrabatt** du som har fyllt 20 år och uppvisande av giltigt studentlegitimation med SAS/SJ logotyp.

**Kort** köps i receptionen med betalkort eller via betalning till PG 4792848-6. Vid betalning via PG ange fullständigt namn, personnummer, kortkod och eventuellt kortnummer. Ny medlem hämtar sitt kort i receptionen.

**Friskis&Svettis Delbetalning** av 12-månaderskort. Mer info på hemsidan/fråga i receptionen. Vi tar emot **Friskvårdschecken & Friskvårds kupongen**.

Alla kort är **personliga**. **Inga återköp** av kort görs. **Frysning** av kort endast mot uppvisande av giltigt läkarintyg. Max 3 månader på Säsongskort och 6 månader på 12 månaderskort.

**Alla barn och ungdomar** får första gången prova på gratis en gång per person på valfri aktivitet. Inom ramen för våra åldersgränser och i mån av plats. **Engångsbiljett** Valfri träning för ej medlem. 100 kronor dras av mot uppvisande av kvitto vid köp av träningskort säsong eller 12 månader, inom två månader.

**F&S Haninges glada styrelse. Från vänster Siv Eriksson sekreterare, Jessica Andersson ledamot, AnnMarie Ståhl ordförande, Nils Sjöbeck vice ordförande, Ewi Gelfinder suppleant, Karin Thelander suppleant och Ingegerd Finni kassör. Saknas gör Andreas Wiström ledamot.**

## Friskis&Svettis Haninges styrelse – till er tjänst

Friskis&Svettis är en ideell förening och du har som medlem möjlighet att påverka verksamheten. Ett sätt är att komma på årsmöten, ett annat att kontakta styrelsen med dina idéer och förslag. Eller varför inte överväga att bli funktionär i Friskis&Svettis Haninge? Det finns många roliga saker att göra inom föreningen; jympaledare, värd, gyminstruktör, ledamot, spinningledare, receptionist. Är det ditt ansikte vi ser på bilden nästa gång?

# 5 snabba med Musse Hassellvall



**1. Varför tackade du ja till att vara frontfigur för 100% ren hårdträning?**  
– Jag tycker att det är skrämmande att doping är så vanligt. Gillade också hur man närmade sig ämnet i den här kampanjen. Inte så mycket skrämselpropaganda, ett nytt sätt att tackla ämnet på. Om man ska vara bra i chins behöver man vara stark men tjänar inget på att vara stor. Dessutom handlar det mer om hur roligt det kan vara att träna. Det är inte vad man tar utan vad man ger!

**2. Berätta kort om din träningsform.**  
– Ruffietraining är ett träningskoncept jag och Usama Aziz tagit fram. Det bygger på kampsportsrelaterade parövningar. Du behöver ingen förkunskap men en hel del jävlaranamma.

**3. Önskedröm?**  
– Att Ruffie ska spridas som en löpeld över världen. Under tiden vill jag gärna regissera långfilm eller en tv-serie.

**4. Vad gör du i sommar?**  
– Det jag alltid gör. Tränar, jobbar, slås, äter och sover. Eftersom det är sommar kanske jag fikar lite också.

**5. Tips till den som vill bli både stark och snygg?**  
– Det viktigaste är att träna något man tycker är roligt. Då gör man det troligtvis oftare. Om man tänker att man vill bli stark och snygg när man tränar tror jag man bara hamnar i en massa skit. Får åtstörningar, stirrar sig blind på sådant man inte gillar med sig själv. Träna stället för att det är roligt, då blir du starkare och snyggare. Det får man helt enkelt nöja sig med.

Text: Anna Henriksson

# På G framöver i Friskis&Svettis

## TRÄNINGENS DAG – Lördag 22 maj

Kanelbullen har en, kvinnor har en, alla hjärtan har en, morsorna, farsorna till och med gräddtårtan och de vilda blommorna har en. Nu är det dags för en ny era för alla Stor-Stockholmare där alla som längtar efter att komma i form eller som redan njuter av träning, äntligen får en speciell dag att fira. Därför presenterar Friskis&Svettis Region Stor-

Stockholm: Träningens dag – den 22 maj. Friskis&Svettis Haninge anordnar ett öppet hus. Dagen kommer att innehålla träningsinspiration och gratis träningspass. Alla som tränar i F&S Haninge den här dagen bjuds på GLASS! Fokus är att träning gör oss friskare, gladare och starkare. **Välkomna!**



## HANINGEDAGEN – Lördag 21 augusti

Friskis&Svettis Haninge är såklart på plats med uppvisningar, demonstrationer och prova på. Besök Haninge dagen och kom gärna och prata med oss. Frågetävling om träning med fina priser att vinna.

## UPPTAKT & ÖPPET HUS

– onsdag 1 september

Onsdag den 1 september har vi öppet hus. Gratis för alla att prova på att träna hos oss. Specialprogrammet under den här kvällen ger dig chansen att prova stora delar ur vårt utbud.

Passa på att testa flera olika träningsformer och prata träning och få tips och råd av våra kunniga ledare och instruktörer. Du som redan tränar hos oss, passa på att ta med dig familj och vänner. Hjälps någon du tycker om, till en god vana! Anteckna dagen i din kalender redan nu!



Förra året bjöd vi på korv. Vad blir det i år? Kom får du se!



Annika Tillander, F&S Haninges Platschef, går det ingen nöd på under semestern.

– Trevlig sommar, alla härliga medlemmar! hälsar hon från familjens semesterparadis Prästön, utanför Dalarö.

www.friskissvettis.se/haninge



Friskis&Svettis Haninge, Kilowattvägen 9, Handen. Tel 08-777 75 33.

All information om träningen, hittar du på [www.friskissvettis.se/haninge](http://www.friskissvettis.se/haninge)