



Friskispressen
Tyresö
Nr 3 • 2010



FOTO: MDA WIENBERG



SOMMARSHEMA
GRATIS
UTEJYMPA

TRÄNINGSKORT
KAN BLI DITT.

**Var med
och tävla!**

**Ulf har
testat hela
rubbet**

Redaktören:

Ha en skön sommar!

När jag sitter på kontoret på Friskis&Svettis och skriver dessa rader så skakar och vibrerar både golv och väggar. Det beror inte på mitt frenetiska knappande på tangentbordet. Utan rakt under mitt skrivbord pågår F&S Tyresös tredje byggprojekt under de snart tio år som föreningen har haft egen lokal vid Masten. Den här gången ska gymmet utökas och ge plats för fler som lockas av individuell träning i Tyresös trivsammaste gym. Varje vecka har vi omkring 1.200 inpasseringar i gymmet, inte konstigt att det blir lite trångt vissa tider.

– Prova gärna F&S utejympa på Bollmoravallen som startar efter midsommar. Den är gratis och alla kan vara med, säger Victoria Malm.

Uppsving i och med utbyggnaden får också den omätligt populära intensiteten Cirkelgym. En ny hall ger möjlighet till fler deltagare på varje pass. Cirkelgym är förresten träningsformen som nästan fick en ledamot i Friskis&Svettis styrelse att ofrivilligt uppleva konstgjord andning. På sida 4 kan du läsa ett ytterst subjektivt test av Friskis&Svettis utbud, utfört av Ulf Perbo, ledamot i vår styrelse. Vill du ha den lite mer objektiva beskrivningen av Friskis& Svettis olika träningsformer och intensiteter hittar du dessa på sidorna 6-7.

Sommaren närmar sig med stormsteg och många av oss har redan flyttat en del av träningen utomhus. Om du inte gjort det tidigare, prova gärna F&S utejympa på Bollmoravallen som startar efter midsommar, onsdagar kl 18. Den är gratis och alla kan vara med.

För dig som tänkt träna inomhus med oss i sommar har vi öppet enligt våra vanliga sommartider, trots en del byggstök. Det kan bli lite rörigt, men har du upplevt tidigare byggen på F&S så är den här omgången ingenting i jämförelse. Inte som vid den första utbyggnaden, då en stor del av bygget pågick mitt i reception/gym och receptionisterna periodvis fick ha hörselkåpor, och öronproppar delades ut till gymman. Eller den senaste, då vi under flera månader hade en(!) dusch på 4.000 medlemmar. Som sagt, det här bygget blir en "piece of cake".

Jag önskar dig en skön sommar med många schyssta träningspass och mycket sol och bad!

Victoria Malm,
kommunikationsansvarig
victoria@tyreso.friskissvettis.se



IF Friskis&Svettis Tyresö

Adress: Bollmora gårdsväg 8 (vid Masten)
Tel 08-742 34 50
E-post: info@tyreso.friskissvettis.se
Hemsida: www.friskissvettis.se/tyreso
Redaktör & texter: Victoria Malm (om inget annat anges)
Grafisk form: Eva G:son Björklund

Vi bygger ut, IGEN!

Större gym – på två våningsplan

Så här kommer F&S utbyggda lokal i två plan att se ut. I skrivande stund fortskrider bygget på undervåningen helt enligt planen och invigning beräknas till i slutet av augusti 2010. När det nya gymmet på 600 kvadratmeter är färdigställt omfattar Friskis&Svettis-lokalen hela 2.355 kvadratmeter.

Eftersom större delen av bygget utförs på våningen under F&S kommer det mesta att kunna färdigställas utan någon större påverkan på den befintliga verksamheten. Dock kan det bli vissa mindre avbrott i delar av gymmet när

den befintliga maskinparken ska flyttas ned och glasväggen i gymmet/reception ska flyttas. Vid håltagningen för trappan (vecka 22-23) kan det bli lite oväsen kring receptionen samtidigt som stretchrummet inte kommer att kunna användas.

På hemsidan hittar du all info du behöver för att hålla koll på hur bygget fortskrider och exakt när gymmet står klart för nya träningsupplevelser. ■



HÖRT FRÅN ÅRSMÖTET

Nya i styrelsen

Två nya styrelseledamöter valdes: Malin Semb-Hennings och William Stannervik. Båda är 44 år och bor i Älta. De ersätter Anne-Marie Sjöskog och Lena Bergström-Wiegurd.

Tvåföreningskort

Den senaste tiden har efterfrågan på ett så kallat tvåföreningskort ökat och efter att två motionier lämnats till årsmötet

beslutade årsmötet att Tyresös styrelse skall verka för att införa tvåföreningskort. Ett tvåföreningskort gäller hos F&S Tyresö och en annan F&S-förening i Stockholmsområdet. I första hand kommer Tyresö att samarbeta med F&S i Stockholm, Hanninge och Nacka. Målet och förhoppningen är att kunna erbjuda tvåföreningskort redan till hösten 2010. Kortet kommer att kosta 3.900:- + medlemskap.

Succé med Rune

Onsdag den 21 april föreläste äventyraren och ultradistanslöparen Rune Larsson för Friskis&Svettis Tyresös medlemmar. Han har bland annat rott över Atlanten och är en av Sveriges mest anlitade föreläsare.

På ett inspirerande och humoristiskt sätt föreläste Rune

om konsten att orka, motivation och att sätta mål. Föreläsningen, som blev slutsåld på bara några dagar, var mycket uppskattad och medlemmarna kan nu se fram emot fler intressanta föreläsningar i Friskis&Svettis Tyresös regi.

Genom att ordna föreläsningar och andra extra aktiviteter utöver ordinarie träningsutbud skapar Friskis&Svettis Tyresö mervärden för medlemmarna.

FOTO: SPRINGTIME TRAVEL

**GRATIS
TRÄNING**
med Friskis&Svettis
när utejympan
drar igång.

Friskis&Svettis

PÅ GRÖNBETE

Efter midsommar och till och med augusti kan alla som vill jympa gratis utomhus med Friskis&Svettis Tyresö.

Under sommarhalvåret byter många motionärer en del av sin inomhusträning mot utomhusaktiviteter och att jympa utomhus i kvällssolen med gräs under fötterna och vind i ansiktet är en riktig fullträff.

Även om vädret inte är perfekt är det en

annorlunda och kul upplevelse. Och det är bara att hänga på, allt du behöver är skor och en vattenflaska. Intensiteten varierar mellan Bas och Medel, beroende på vilken ledare som har passet. Även Friskis&Svettis Tyresös övriga uteaktiviteter; jogging, stavgång och stavgångscross är gratis under sommaren. Se sommarschemat (nästa sida) för tider och dagar.

**UTEJYMPA PÅ
BOLLMORAVALLEN**
Onsdagar kl. 18.00
under perioden
23 juni – 25 augusti.

Vid regn jympar man istället gratis i Friskis&Svettis lokaler, som ligger ett par minuters promenad från Bollmoravallen.

FOTO: VICTORIA MALM

VÅGA FRÅGA

Nyfikenhet är vetenskap och utveckling. Så ifrågasätt, undra och tipsa om saker rörande F&S Tyresö. Använd

förslagslådan vid cirkelgympmet eller info@tyreso.friskissvettis.se Vi svarar alla som anger namn och kontaktuppgifter.

Varför har ni inte fler cirkelgympass – passen blir fullbokade bara några sekunder efter att platserna släppts. Det verkar nästintill omöjligt att få plats.

– Jättekul att så många gillar våra cirkelgympass, även om det såklart är tråkigt när inte alla som vill får plats. Men håll ut! Från hösten får vi en större cirkelgymhall och då kan vi så småningom också utöka antalet platser/stationer på cirkelgympassen.

Till dess, prova gärna att stå på reservplats – det är ofta många som avbokat.

Jag får friskvårdsbidrag från min arbetsgivare men har tappat bort kvittot på mitt träningskort, går det att ordna ett nytt?

– Javisst, maila info@tyreso.friskissvettis.se så fixar vi det.

Jag har inte fått mitt studentleg än, kan jag ändå köpa ett kort till studentpris?

– Ja, men så snart du fått din studielegitimation måste du visa upp denna i receptionen. Annars kan ditt kort bli spärrat.

Vilka pass blir oftast fulla?

– Kolla in vår träningsbarometer på hemsidan, under menyvalet Schema, där kan du se beläggningsstatistik från föregående vecka. Motsvarande finns också för gymmet.

Min dotter på 14 år vill gärna träna i gymmet, får hon det?

– Åldersgränsen för gymmet är egentligen 16 år, men barn över 13 år får träna i gymmet (och på pass med 16-årsgräns) tillsammans med målsman. För detta gäller särskilda villkor, kontakta receptionen för mer info.

Varför måste jag betala medlemsavgift även för nästa år när jag köper årskort?

– Friskis&Svettis är en medlemsförening och för att få köpa ett träningskort måste man vara medlem hela den tid som träningskortet är giltigt.

Jag vill gärna träna i stan på luncherna och i Tyresö på helgerna, har ni några planer på att erbjuda tvåföreningskort? Många andra F&S i Stockholmsområdet gör ju det.

– Styrelsen håller just nu på att se över frågan, så snart kanske även F&S Tyresö kan ingå i ett tvåföreningskort. ■



Sedan 2009 är Ulf Perbo styrelseledamot i Friskis&Svettis Tyresö. När han blev invald bestämde han sig för att testa hela träningsutbudet i föreningen.

FOTO: MOA WENNBERG



Det finns gränser...

I 20 år har Ulf Perbo envetet medeljympat på Friskis&Svettis. När han fick förtroendet att arbeta i styrelsen bestämde han sig för att testa alla träningsformer och nu har han avverkat i stort sett hela utbudet i F&S Tyresö.

” Medeljympor, basjympa, intensivjympa, Ki box, stationspass, core, cirkelgym, skivstång, skivstång/kondition, gymmet, basspinning, medelspinning, afrodans, yoga, jogging och kanske var det något mer...

Det är förbluffande att det finns så många duktiga, engagerade ledare, stolta över F&S. Alla pass är utan undantag av hög kvalitet och glädjefyllda.

En annan lärdom är den osäkerhet som t o m en erfaren jympare som jag upplevde när jag skulle prova på nya träningsformer. Hur ska det då inte vara för nya motionärer att börja på träna? På några pass var jag ensam man (dans, yoga, core och ett medeljympapass). Förr i tiden skulle jag tyckt det vara pinsamt.

På några pass hade jag svårt att fatta vilka

grejer jag skulle ha eller hur de skulle användas (cirkelgym, skivstång, spinning och yoga).

Gulligast var flera värdar som tog sig an en nybörjare som inte var helt på det klara med vad som gällde. Hon på yogan som viskande tipsade om skorna, mattan, kudden, filten och diverse annat som inte var som det skulle. Eller hon som trodde jag svimmat när jag lade mig över en maskin på cirkelgymmet av ren utmattning och var snubblande nära att inleda konstgjord andning.

Ulf sätter eget betyg på träningsutbudet

Bästa feelgood-upplevelse var **basjympa**. Här blev jag behagligt trött trots rejäl träning, ungefär som efter en skidtur på fjället.

Väldigt entusiastiska är **spinning**grupperna. Att sitta på en cykel i ett mörkt rum är något som förefaller vara en rätt märklig träningsform. Entusiasmen var dock lika smittande som överraskande.

Nyttig komplementträning för en medeljympare verkar **skivstång** vara. Lurigt med viktalet dock. I början på varje moment kändes det för lätt, i slutet för tungt. Värsta blodsmak-i-munnen-chocken var **skivstång/kondition**. Är intervallträningen på slutet verkligen på rätt nivå?

Mest skratt var det på **Ki box**. Om det brukar vara så eller om det var mina felaktiga svingar som var roliga är inte riktigt klarlagt.

Värsta fiaskot var **intensivjympan**. Styrketräning som jag inte orkade med men som gjorde mig så trött att jag inte orkade med konditionsdelen heller. Med humöret i botten fuskade jag mig igenom passet.

Mest utmattad blev jag av **cirkelgym**. Den korta pausen före varje station lurade mig att ständigt tro att jag orkade ta i för fullt. Kul men svårt att boka då det är väldigt populärt.

Bättre än jag trodde gick **danspasset**. Skulle vara kul att fortsätta med, men kvinnodominansen blir nog för påfrestande i längden.

Skummast var **yoga**. Det var mysigt och skönt, men vad är det man tränar?

Core kändes också lite oklart. Som ett medelpass med några bortglömda moment, men helt ok träning. Tråkigast var **gymmet**. Man ska förstås träna tillsammans med någon så man kan gå omkring och snacka, men jag saknade gruppen, ledaren och musiken!

Roligast var **jogging**. Visserligen var jag rätt trött på slutet, men jag visste vad alla som var med hette, var de kom ifrån, var de bor i Tyresö och en hel del annat. Överlägsen vinna-

” Station/medel – som ett medelpass fast mer.

re vad gäller den sociala biten. Löpning och styrketräning i tallskog med kvällssol, vårdoft och rödhakesång väcker frågan om varför löpband inomhus existerar.

Favoriten är fortfarande **medeljympan**. Den perfekta blandningen av allt på precis min nivå. Lagom armhävningar, lagom rygg och mage, lagom kondition.

"Bäst i test" är ett enkelt val för mig: **Station/medel**. Som ett medelpass fast mer. Även många män och en lite mer social dimension tack vare stationerna.

Till sist kan jag meddela att någonstans måste en medelålders bildirektör sätta en gräns. Jag kommer aldrig att utföra några höftvickningar eller bröstskakningar. Inte heller tar jag av skorna när jag stretchar. När jag läser Friskispressens test av kalsonger i funktionsmaterial (plast!) som tvättas i 30 grader och kostar 400 spänn börjar jag undra över vad som pågår. Medeljympa i bomullskallingar från Dressman ska det vara!



SOMMARSHEMA 2010

VECKA 22-24 (31 MAJ – 20 JUNI)

MÅNDAG 09.00-21.30	TISDAG 07.00-21.30	ONSDAG 09.00-21.30	TORSDAG 07.00-21.30	FREDAG 09.00-18.30	LÖRDAG 08.30-14.00	SÖNDAG 13.00-21.00
09.30 Senior	09.30 Senior	10.00 Stavträning	09.30 Senior	12.00 Bas	09.00 Styrka/bas	16.00 Bas
11.00 Core	11.30 Medel	11.00 Core	11.00 medel	16.00 Medel	10.00 Medel	17.00 Medel
17.00 Bas	17.30 Styrka/medel	18.00 Bas	17.00 Enkel	17.00 Cirkelgym	10.00 Skivstång	17.00 Core
18.00 Medel	18.30 Bas	18.00 Cirkelgym	17.30 medel			19.00 Cirkelfys
18.30 Skivstång	18.30 Core	19.00 Dans afro	18.30 Puls/bas			
18.30 Cirkelgym	18.30 Stavcross	19.00 Skivstång/kond.	18.30 Stavträning			
19.00 Intensiv	19.00 Cirkelgym	20.00 Medel	19.30 Station/medel			
19.30 Yoga 2	19.30 Ki box 2		19.30 Yoga			
20.00 Danspass						
SPINN 17.00 Spinn/bas	17.30 Spinn/medel	18.00 Spinn/bas	18.00 Spinn/bas	12.00 Spinn/bas	09.30 Spinn/bas	17.00 Spinn/bas 75
17.30 Skivstång/spinn	18.30 Spinn/bas	19.00 Spinn/medel	18.30 Skivstång/spinn	17.00 Spinn/medel	10.30 Spinn/medel	
19.00 Spinn/berg	19.30 Spinn/medel					

VECKA 25-27 (21 JUNI – 11 JULI)

MÅNDAG 12.00-21.00	TISDAG 07.00-13.00 16.00-21.00	ONSDAG 12.00-21.00	TORSDAG 07.00-13.00 16.00-21.00	FREDAG 14.00-18.30	LÖRDAG stängt	SÖNDAG 15.00-21.00
18.00 Bas	17.30 Medel	17.30 Core	17.00 Cirkelgym	16.00 Medel	–	18.00 Bas
18.30 Skivstång	18.00 Cirkelgym	18.00 Utejympa	17.30 Bas			19.00 Medel
19.00 Medel	18.30 Bas	18.30 Skivstång/kond.	18.30 Medel			
		19.30 Medel	18.30 Skivstång			
SPINN 18.30 Spinn/medel	18.00 Spinn/bas	19.00 Spinn/medel	18.00 Spinn/bas		Stängt torsdag 24/6 – lördag 26/6 (Midsommar)	17.00 Spinn/bas

VECKA 28-32 (12 JULI – 15 AUGUSTI)

MÅNDAG 13.00-21.00	TISDAG 07.00-12.00 16.00-21.00	ONSDAG 13.00-21.00	TORSDAG 07.00-12.00 16.00-21.00	FREDAG stängt	LÖRDAG stängt	SÖNDAG 15.00-21.00
19.00 Medel	18.00 Bas	18.00 Utejympa	17.30 Bas	–	–	19.00 Medel
	19.00 Skivstång		18.30 Medel			
SPINN 18.30 Spinn/medel		18.30 Spinn/bas				17.00 Spinn/bas

VECKA 33-34 (16 - 29 AUGUSTI)

MÅNDAG 09.00-21.30	TISDAG 07.00-21.30	ONSDAG 09.00-21.30	TORSDAG 07.00-21.30	FREDAG 09.00-18.30	LÖRDAG stängt	SÖNDAG 13.00-21.00
18.00 Bas	09.30 Senior	10.00 Stavträning	09.30 Senior	12.00 Bas	–	17.00 Core
18.30 Skivstång	11.30 Medel	18.00 Utejympa	11.30 Medel	16.00 Medel		18.00 Bas
19.00 Intensiv	18.00 Medel	18.30 Skivstång/kond.	17.30 Medel			19.00 Medel
19.30 Yoga 2	18.30 Core	19.00 Medel	18.30 Bas			
20.00 Medel	18.30 Stavcross	20.00 Bas	18.30 Stavträning			Stängt söndagen 29/8.
	19.00 Bas					
SPINN 17.30 Spinn/bas	17.30 Spinn/medel					
18.30 Spinn/medel	18.30 Spinn/bas	19.30 Spinn/medel	18.00 Spinn/bas	17.00 Spinn/medel		17.00 Spinn/bas 75

- F&S Sommarschema gäller 31 maj – 29 augusti, med reservation för ändringar.
- Samtliga bas- och medeljämpapass är barn tillåtna (9-12 år) i vuxet sällskap.
- Under sommarschemat innebär intensiteterna Bas och Medel att det kan förekomma varianter såsom Styrka och Puls.
- Samtliga träningspass utomhus är gratis under sommaren. Utejympan hålls på Bollmoravallen. Vid regn erbjuds gratis jympa inomhus kl 18.30 (v 25-32) resp. kl 19.00 (v 33-34).

Du tränar gratis på alla utejympapass.

UTBUD – allt detta kan du träna hos F&S TYRESÖ

Mer detaljerad information om passen finns på www.friskissvettis.se/tyreso->Träning->Passen A-Ö

JYMPA Vår klassiska gruppträning

Jympa är Friskis&Svettis egen unika träning. Varierad, funktionell och enkel att hänga med i, bland annat för att träningskänslan och lusten att röra sig föds ur musiken. Jympan finns

i många olika variationer. Åldersgräns är 13 år om inte annat anges.

START – lätt jympa för dig som vill igång

Start är en skonsam jympa med enkla övningar, både att förstå och utföra. Passet innehåller inga hopp eller tunga övningar.

BAS – varierat utan hopp

Bas är en varierad och skonsam jympa som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden. Bas är hoppfritt, men innehåller lite jogging eller andra steg som "lättar" från golvet.

MEDEL – tempo och en del hopp

Passar dig som är van att röra på dig och vill ha mer krävande styrke- och konditionsövningar.

INTENSIV – tuff genomkörare

Intensiv är för dig som har bra kondition, starka muskler och gillar att träna med hög belastning.

SENIOR – Jympa för äldre

Seniorjympa ger viktig och kul träning anpassad till dig som är äldre. Du tränar allsidigt till inspirerande musik och bygger både styrka och kondition med extra betoning på rörlighet, balans och stabilitet. Intensiteten ligger mellan start- och basnivå.

STATION – jympa med styrketräning

Rak, enkel och styrkeinriktad träning. Passet inleds och avslutas med ett rejält, svettigt konditionsavsnitt. I mittdelen tränas styrka i stationer, ibland med redskap som brädor, hantlar, eller gummiband. Passet är 85 minuter och finns på både bas- och medelnivå.

STYRKA – mer utrymme för styrketräning

Ett "rakt" jympapass med power, där ger vi också ger styrketräningen mer tid än i den klassiska jympan. Du får dels mer golvstyrka för mage, rygg, höfter, armar och axlar, men också mer av den stående träningen av stabilitet, snabbstyrka och spänst.

CORE – fokus på bälstabilitet

Coreträningen bygger både på enkla och mer fokuserade övningar och på större, sammansatta övningar för hållning, stabilisering och balans. Passets nivå utgår från medel.

PULS – rörelseutmaningar

Ett jympapass för dig som är van att jympa, gillar tempo och inspireras av några rörelseutmaningar. Pulsjympa finns både som Puls/bas och Puls/medel.

ENKEL – för intellektuellt funktionshindrade

En jympa med enkla rörelser och mycket glädje, som vänder sig till personer med intellektuell

funktionshinder. Var och en deltar utifrån sina egna förutsättningar.

KI BOX – box- och kampsportsträning

Ki box är en blandning av rak, kraftfull jympa på medelnivå och tuff, rolig box- och kampsportsträning. Vi tränar med handskar och handmitzar. Åldersgräns 16 år (13 år i vuxet sällskap).

KI BOX 1

Träningen är enkel, rejäl, svettig och vi jobbar med utvalda grundtekniker.

KI BOX 2

För dig som har vana från Ki box 1 eller liknande. Här möter du fler tekniker, fler sammansatta sekvenser och stora kuddar i större utsträckning.

YOGA

Friskis&Svettis yoga bygger på den klassiska Hahta-yogans grunder och är vår egen yogaform som tagits fram i harmoni med Friskis&Svettis idé.

YOGA 1 – lugn och meditativ

Enkla och trygga yogaövningar (asanas) för andning, rörlighet, styrka och balans skapar ett lugnt och meditativt pass.

YOGA 2 – dynamisk och flödande

Ett fysiskt mer utmanande och krävande pass, som bygger vidare från Yoga 1. Du yogar i ett flöde med övningar och andning, men stannar tillräckligt länge i positionerna för att kunna fördjupa dem. Passet är 85 minuter.

DANS

Showa loss med steg och dansstilar

Här blandas disco, funk, jazz, latino, rock, swing och du kan hänga på direkt. Inga avancerade koreografier. Vältränad eller inte, alla kan vara med.

DANS AFRO – inspiration från afrikansk dans

Ett medryckande och suggestivt pass med mycket rytmer och frigörande rörelser. Koreografin är enkel och lätt att ta till sig.

NYHET

TRÄNING FÖR YNGRE

FAMILJ – lekfull jympa för barn och vuxna

Spring, hopp och lek till glad musik för barn 2-6 år, tillsammans med vuxna. Ett giltigt träningskort (vilket som helst) / familj räcker för fritt deltagande i Familjejympan.

JUNIOR – jympa för barn 7-12 år

Ösiga, fartfyllda pass där kroppsuppfattning och grundfärdigheter som styrka, kondition, balans, hållning, böj, sträck och vrid tränas i kul övningar.

Passen är något kortare än vanliga jympapass.

KNATTE – jympa för barn utan vuxna, 4-6 år

Med tonvikt på lekfull jympa för bara barn! På Knatte jympar barn 4-6 år, utan vuxna.

BARNTILLÅTET – pass öppna för familjen

De barntillåtna passen är vanliga pass som öronmärkts "barntillåtet". Alla bas- och medeljympapass är barntillåtna för barn 9-12 år i vuxet sällskap.

TRÄNA MED REDSKAP

Åldersgräns 16 år (13 år i vuxet sällskap).

SKIVSTÅNG – utmanande styrketräning



Sportig, rak och ösig styrketräning, som blir enkel och effektiv med hjälp av skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner. Belastningen anpassar du själv.

SKIVSTÅNG KONDITION – tuff kondition

Ett Skivstångspass, som bantas på viss benstyrka och istället plussas på med 15 minuter konditionsträning i intervallform. Passet är 75 minuter.

SKIVSTÅNG SPINN – kombipass

Skivstångens styrka för armar, axlar, skuldror, mage, rygg och höfter följs av konditionsträning med Spinning. Passet är 85 min.

SPINNING

Åldersgräns 16 år (13 år i vuxet sällskap).

Konditionsträning på cykel i flera olika nivåer

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. Du bestämmer belastningen, motståndet själv. Spinning är skonsamt för leder och muskler och träningen är enkel, samtidigt som du kan träna och utmana din kondition för fullt.

SPINN/START – kom igång

Du som är ovan att träna, här kan du tryggt börja från grunden med rolig, enkel och skonsam konditionsträning. Passet är 40 minuter.

SPINN/BAS – effektivt på basnivå

Passar dig som trivs med en lite mjukare ansträngningsnivå, eller dig som är van att röra dig och träna, men är ny på spinning.

SPINN/MEDEL – högre tempo, mer driv

Passar dig som är van att träna, har en bra kondition och gillar att utmana dig själv lite.

SPINN/SENIOR

Träning för dig som senior där vi anpassat musik, övningar och tempo. Samma nivå som Spin/start.

SPINN/BERG

Besök "Mount Everest"! Ett lite längre pass, 75 min. Intensiteten ligger mellan bas och medel.

TRÄNING I GYMMET

Åldersgräns 16 år (13 år i vuxet sällskap).

GYM – styrka med maskiner och fria vikter

Gymträning är utmärkt för att bygga styrka och hållfasthet, kompletter annan träning eller rehabilitera skador. Med hjälp av olika varianter, redskap och utgångspositioner varierar träningen.

CIRKELGYM – gruppträning i gymmet

Cirkelgym är ett gruppträningspass där du tränar



**TESTA
KI BOX**

Box- och kampsports- träning möter jympan

Ki box är en blandning av rak, kraftfull jympa på medelnivå och tuff, rolig box- och kampsportsträning. Allt med positiv attityd och glimten i ögat. Ki box är ett fokuserat och instruktivt pass och träningen präglas av enkla, funktionella, direkta övningar där vi tränar med handskar och handmitzar. Större delen av passet jobbar man ihop i par – ta därför gärna med dig en någorlunda jämnstark kompis. Tränar du själv får du jobba ihop med någon annan som kommer solo, eller värden på passet.

Ki box finns på två nivåer, Ki box 1 och Ki box 2. På Ki box 1 är träningen enkel, rejäl, svettig. Man jobbar med utvalda grundtekniker och instruktionerna är grundläggande. För dig som har vana från Ki box 1 eller liknande finns Ki box 2. Här möter du fler tekniker, fler sammansatta sekvenser, stora kuddar i större utsträckning och instruktionerna är mindre detaljerade.

Ki är Friskis&Svettis samlingsnamn för en grupp av pass, alla inspirerade av österländsk träning. Ki är det japanska uttrycket för livsenergi och kraft. I Ki-passen arbetar



Sandra Hagvil är en ledarna för Ki box – kampsportsinspirerad träning med attityd.

man med fysiska övningar, koncentration och andning på olika sätt, från det lugna, meditativa till det explosiva, kraftfulla.

När: I sommarschemat hittar du Ki box 2 tisdag 1 juni, 8 juni och 15 juni, kl. 19.30

För vem: Alla över 16 år (eller 13 år i målsmans sällskap) som gillar fokuserad och tuff träning med lite attityd.

Att ta med: Om du går på Ki box regelbundet är egna handskar en rekommenderad investering (finns att köpa i receptionen). Handskar finns också att låna under passet.

STAVGÅNG – träna ute med stavar

Enkelt, effektivt och skonsamt och med många för-delar. Stavgång finns på start, bas och medelnivå.

STAVCROSS – stavgång och styrketräning

Här kombineras stavgång och styrketräning i olika stationer. Vi använder redskap i naturen. Stavcross finns på bas- och medelnivå.

CROSS – jogging och styrketräning

Redskapen finns i naturen i form backar, bänkar och räcken med mera.



Läs mer på om intensiteter och tempo på www.friskissvettis.se/tyreso->Träning->Passen A-Ö.

FOTO: Camilla Bäckström, Thomas Alvréen

Sommaren 2010

Terminkort gäller 1 januari – 30 juni / 1 juli – 31 december.
Övriga kort gäller angiven tid fr.o.m. betalningsdatum.

Träningskort	12 mån	6 mån	1 mån	termin
ALLTRÄNING Alla träningsformer på samtliga tider. *Kan delbetalas.	2600:-*	2300:-	550:-	1550:-
JYMPA Alla gruppträningspass (ej Cirkelgym)	1750:-	1450:-	450:-	1050:-
SPINNING Alla spinningpass samt "Skivstång"	1750:-	1450:-	450:-	1050:-
GYM/STYRKETRÄNING Träning i gymmet på alla tider, Cirkelgym samt "Skivstång" Ungdom (född 1991 eller senare), senior (född 1945 eller tidigare) samt studerande (giltig studielegitimation) erhåller 30% rabatt på ovanstående priser.	2300:-	1900:-	500:-	1300:-
Träningskort special	termin 3 mån			
ALLTRÄNING DAG Alla träningsformer mån-fre med inpassering senast kl. 14.30.	800:-	-	-	-
KNATTE Gäller för Knatte- och Familjejympa, barn 3-6 år.	200:-	-	-	-
JUNIOR Gäller Juniorjympa (barn 7-12 år) samt barn tillätna pass (9-12 år), se schema.	300:-	-	-	-
START Gäller för Startjympa och Startspinning.	300:-	-	-	-
ENKEL Gäller för Enkeljympa, även hos Friskis&Svettis Haninge och Huddinge.	300:-	-	-	-
FaR-KORT (mot uppvisande av recept) - Gäller för Start-, Senior- och Basjympa, Startspinning, Yoga samt styrketräning i gymmet alla tider. Kan endast köpas mot recept på fysisk aktivitet och högst två ggr/person. En instruktion i gymmet ingår.	-	500:-	-	-
Medlem	kalenderår			
MEDLEMSKAP Medlemskap är obligatoriskt vid köp av träningskort och gäller mellan 1/1 – 31/12. Vid betalning för träningskort som gäller mer än en månad in på 2011 erläggs medlemsavgift även för detta år.	150:-	-	-	-
Engångsbiljett	medlem	ej medlem		
JYMPA t.o.m. 15 år Mot uppvisande av giltig legitimation.	30:-	50:-		
JYMPA/SPINNING/GYM	50:-	100:-		
UTOMHUSPASS F&S träning utomhus ingår kostnadsfritt i medlemskapet.	gratis	100:-		
PROVA-PÅ-KORT Gäller 3 ggr, valfri träning för ej medlem och en gång/person. Priset dras av vid köp av träningskort (ej månadskort) mot inlämnande av kortet.	150:-	-	-	-
Övrigt	pris			
GYMINSTRUKTION En instruktion ingår i träningskort för styrketräning/allträning på 6 mån/termin. Två instruktioner ingår i motsvarande kort för 12 mån.	150:-	-	-	-
ERSÄTTNINGSKORT	75:-	-	-	-
Ditt träningskort och medlemskap kan du betala i receptionen med de vanligaste kontokorten, eller kontant.				
Inga rabatter betalas ut i efterhand. Det går ej att kombinera olika rabatter.				

Fullständiga villkor, som gäller vid tecknande av medlemskap och köp av träningskort, finns i foldern "Välkommen som medlem" och på www.friskissvettis.se/tyreso. Där finns även Friskis&Svettis dopingpolicy samt riktlinjer för träning och trivsel.

individuellt vid olika stationer/maskiner, under ledning av en instruktör. Fokus på uthållig styrketräning med konditions-



träning som bonus. Cirkeln består av 20 övningar. Träningen passar både för erfarna och oerfarna.

TRÄNA UTE

JOGGING – startnivå till tuffare pass

Fördelarna med att jogga i grupp är flera, t ex för dig som har svårt att komma igång. Jogging finns på olika nivåer: start, bas till medel och tuffare löppass.

TÄVLING! Vinn ett träningskort.

Vad föreställer bilderna och **var** i träningslokalen finns föremålen?



FOTO: MOA WENNBERG

Svara **ÄVEN** på följande frågor och du har chans att vinna ett träningskort – till dig själv eller en kompis.

1 Hur många Friskis&Svettis-loggor finns det på väggarna i lokalen?

2 Hur många medlemmar hade Friskis&Svettis Tyresö vid det senaste årsskiftet?

3 Vad kostar det dyraste träningskortet?

HÄMTA OCH LÄMNA tävlingsformulär i receptionen, senast den 30 juni.

LYCKA TILL!



Friskis&Svettis Tyresö, Bollmora gårdsväg 8 (ingång vid Masten),
135 39 Tyresö tel: 08-742 34 50, fax: 08-742 34 60
e-post: info@tyreso.friskissvettis.se, hemsida: www.friskissvettis.se/tyreso

www.friskissvettis.se/tyreso