

TÄVLA!
**NYFIKEN
PÅ TRÄNING?**

Var med i höstens
stora tävling, läs
mer på sid 4-5.



hitta rätt
träning för dig i höst

MIKAEL LINDGREN ÄR GYMSTRUKTÖR och instruerar allt från unga tonåringar till vana, vältränade killar och tjejer. Från och med augusti kommer Mikael dessutom vara extra tillgänglig för våra seniorer - orsdagar kl. 10.00-12.00.

YOGA lugn & meditativ träning

Friskis&Svettis Södertälje har öppet för träning inomhus varje dag



Friskispressen

Södertälje

Träna hela
september
för 150 kr



Härliga hösten

Som alltid är det minsann lite skönt när hösten kommer. Efter en makalöst vacker och solig sommar kan jag riktigt längta efter att vara inne lite mer. Det är tid för nya tag och nya vanor.

Hur kommer din träning se ut i höst? Kommer du köra på med jympa medel eller kanske kommer vågar du ta steget till spinningen, skivstången eller till och med gymmet?

Utmana dig själv och testa hela vårt träningsutbud så får du en garanterat roligare, effektivare och mer utmanande träning. För att hjälpa dig hitta din träningsnivå sporrar vi dig med en tävling samt lite matnyttiga tankar kring vad som är rätt träning, läs på sidorna 4-5.

Vår mest spännande nyhet i höst är yogan som äntligen tagit steget in på schemat. Avstressande, lugn, meditativ träning som en motpart till poppig, snabb och tung träning. Passar dig som är vig och van men kanske allra nyttigast för dig med strama, stela och mer ensidigt tränade muskler.

Barnens höst. Knappe, busig träning för barn mellan 5-8 år, utan vuxna, är en av nyheterna för barnen i höst. Junior finns förstås också kvar, men nu för barn 9-12 år. Passen ligger parallellt med spin- och jympapass så du som tar barnen till träningen kan kombinera det med egen träningstid. Läs mer på sidorna 6-7.

Lägg till en god vana - lägg till träning. För dig som nte redan är medlem har vi under september en kampanj som ger dig möjlighet att träna så mycket du vill för 150 kr - Let's Move.

Håll dig uppdaterad på friskissvettis.se/sodertalje

Vi ses! ■

Hanna Bata, verksamhetschef i idrottsföreningen Friskis&Svettis Södertälje
hanna@sodertalje.friskissvettis.se



IF Friskis&Svettis Södertälje

Adress: Wedavägen 12, 152 42 Södertälje
Telefon: 550 806 62
E-post: info@sodertalje.friskissvettis.se
Hemsida: friskissvettis.se/sodertalje
Medarbetare: Rebecca Sundholm, Tove Johansson, David Hörnedal och Hanna Bata
Grafisk: Hanna Bata



JONAS ENGSTRÖM visar hur

En stressig vardagskväll samlas en grupp motionärer i jympahallen på Friskis&Svettis Huddinge. Ett lugn sprider sig i salen när Jonas Engström, yogaledare sedan cirka fyra år, sätter igång passet med lugna och sköna instruktioner.

Runt omkring passet är det stilla och lugnt. Motionärerna har lämnat den stressiga vardagen och klivit in i yogans värld. Framför sig har de en timme med fokus på andning, rörlighet, styrka, och balans. Friskis&Svettis egen yoga har sitt ursprung ur Hata-yogan.

Det som skiljer är upplägget i passet. På Friskis&Svettis är yogan likt ett traditionellt jympapass och uppbyggt i olika sekvenser. Inledningen i yogan har till syfte att få varje motionär att komma in i ett meditativt stadium, med mycket andning- och stretchövningar. Detta följt av en sekvens med yogaövningar i sittande innan man ger sig i kast med en sekvens bestående av stående,

mer komplexa rörelser.

Därefter går man ner till sittandes igen för en sekvens med lite mer styrkeinspirerade övningar. Som avslutning följer en meditativ avslappning.

Joakim Engström är yogaledare i Friskis&Svettis Huddinge sedan cirka fyra år.

- Jag rekommenderar alla att prova på yogan, men kanske speciellt dem som tycker att yoga inte är något för dem, säger Jonas Engström och fortsätter:

- De som påstår att de alltid vill ha ett högt tempo och svettas när de tränar har verkligen något att upptäcka.



yoga

andning,
rörlighet,
styrka,
balans

KORT OM

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

Med enkla och trygga yogaövningar (asanas) för andning, rörlighet, styrka och balans har vi velat skapa ett lugnt och meditativt pass.

En upplevelse där prestationskraven uteblir och närvaro och stillhet infinner sig. Med övningar som i ett lugnt tempo leder fram till förbättrad koncentration, ökad medvetenhet och inre ro.

Du behöver inte ha tränat yoga innan för att komma på våra yogapass. Läs mer på friskissvettis.se/sodertalje

VAR: Lilla hallen, Friskis&Svettis Södertälje, Wedavägen 18

NÄR: Tisdagar 18.30 & Söndagar kl. 18.00

HUR: Du behöver inte ha tränat yoga förut.

Yoga är en skonsam form av träning där risken för skador är mycket låg. Träningen passar alla åldrar och det spelar ingen roll om man är van eller ovan som motionär, man har lika stor nytta av yogan oavsett.

Under passet lär sig motionärerna komma in i nuet och andas rätt. De får träcka ut kroppens muskler under många olika övningar, vilket motverkar stela muskler och leder. Joakim Engström tipsar om att yogan kan fungera som en längre stretch efter ett annat typ av träningspass, om man vill ta ut sig ordentligt först.

- Det går jättebra att kombinera ett yogapass med ett svettigare träningspass innan. Man kommer ner i varv efter passet och får

man en hel timmes sträckning utav musklerna, säger Jonas Engström.

I höst flyttar Joakim till Costa Rica för att jobba med yogaträning. I Södertälje kommer ledarna Anette och Malin leda yogapass varje söndag och tisdag. Så du har alla förutsättningar att prova en ny, skön och effektiv träning. ■

Text: Rebecca Sundholm



Kul träning - rätt träning?

Hitta träningen som tänder dig i höst

Känner du suget i magen? Brinner du av energi för att äntligen få gå och träna? Eller är det så att du kanske aldrig blir riktigt trött av din träning? Träning ska vara roligt. Men träningen måste också vara varierad för att vi ska känna att det är kul. Men vad är variation och hur ska vi uppnå det? Det är det bara du som kan svara på....

Träning ska inte vara ett måste utan någonting som du faktiskt vill göra. Måste du tvinga dig själv för att komma iväg kanske det är dags att tänka om. Det är viktigt att du hittar en träningsform som du tycker är rolig och som du trivs med. Men det är också viktigt att kroppen orkar med, går du ut för hårt är skaderisken stor och har du otur kan du få bestående men som hämmar dig i din framtida träning.

När träningen inte känns rolig längre kan det bero på att du inte trivs med den träningsform du sysslar med, men det kan också beror på att du helt enkelt lagt dig på fel nivå.

Träna på en för låg intensitet tappar du lätt din motivation. När inte din kropp får sig en utmaning blir den aldrig riktigt trött och du utvecklas inte och blir starkare. Istället så tröttnar du fort på din träning. Träna du istället på en för hög nivå blir resultatet ungefär det samma. På en för hög nivå orkar din kropp inte med att ta ut sig i de rörelsebanor som krävs och det är då lätt att rörelserna blir hafsiga och halvdant utförda.

Nyckeln till en roligare men också mer kvalitativ träning ligger alltså i att hitta din rätta nivå. Om en intensitet är lätt eller jobbig beror på hur man är som individ. Vissa tycker att styrketräning

är det jobbigaste som finns medan andra tycker att det är spinning.

Ens träningsförutsättningar formas av vem man är som person samt av vad man har för tidigare träningsvanor. När vi lägger vårt schema här på Friskis&Svettis strävar vi efter att erbjuda så många olika intensiteter som möjlig varje dag just för att alla ska ha en chans att träna på sin egen nivå. Detta gör också att man har en chans att variera sig i sin träning. När man väl har kommit igång och tränar ofta kan det vara en fördel att variera sig mellan olika träningsformer.

Varierar man sig undviker man ensidiga belastningar av vissa muskler och leder och skaderisken minskar. Det blir också en utmaning, nya rörelsemönster gör att kroppen måste rekrytera andra muskelgrupper än de vanliga vilket gör att man utvecklas och blir starkare.

För att få reda på vilken träning som passar just dig så måste du prova dig fram. Prova olika former och intensiteter. När du hittar en form som känns lagom, där du känner att du har möjlighet att ta ut dina rörelser och framför allt som du tycker är rolig då har du hamnat rätt.

Ett annat sätt att hitta en träningsform som passar dig är att helt enkelt anpassa rörelserna i ett pass efter dina egna förutsättningar. Ju längre hävstång du använder desto tyngre blir övningen och tvärt om. Tycker du till exempel att spin medel blir för jobbig kan du välja att sitta ned en större del av passet.

Tycker du att spin bas är för lätt, ja då läger du på lite motstånd och ställer dig upp. Det är endast du som begränsar din träning

Anta vår utmaning och hitta just din träningsintensitet. Var med och tävla i höstens tävling som syftar till att få dig att testa alla våra olika träningsformer och pass. Ta tag i en kompis och utmana henne/honom och se vem som hinner först. Läs mer om tävlingen och priserna till höger.

Ha en skön träningshöst. ■

Text: Tove Johansson



FOTO: HANNA BATA

ATT TRÄNA SKA VARA KUL. Vilken träning ger dig ett sug och en glädjerush. Tina Holmberg leder här ett spin medelpass.

TÄVLING

utmana din träning - testa hela vårt utbud

TÄVLA

Tävlingen går ut på att utmana dig som motionär till att testa så många olika träningsformer som möjligt. En allsidig träning ger en effektiv och rolig träning som dessutom minskar risken för skador.

Tävlingen pågår under hela hösten, vinnarna presenteras i december.

GÖR SÅ HÄR

- Hämta en tävlingstalong i receptionen
- Varje gång du tränar en ny träningsform skall ledaren/instruktören signera din talong i respektive ruta
- När du har alla rutor i fyllda lämnar du kupongen i receptionen
- För att din talong skall vara med i utlottningen av fina priser måste alla rutor vara ifyllda samt alla fält för namn och kontaktuppgifter tydligt vara textade.

PRISER

1:A PRIS

Allkort år samt hemlig låda med priser från våra samarbetspartners.
Värde ca 5 000 kr.

2:E PRIS

Allkort år - värde 2 900 kr

3:E PRIS

Allkort halvår - värde 1 800 kr

5:E-10:E PRIS

Allkort månad - värde 485 kr

www.friskissvettis.se/sodertalje

F&S SÖDERTÄLJE

Skaffa dig en ny favoritvana

Idrottsföreningen Friskis&Svettis Södertälje är en ideell förening som erbjuder träning för alla åldrar.

Som medlem på Friskis&Svettis Södertälje får du inte bara nya träningsvanor och bättre hälsa. Du får dessutom:

Sveriges största träningstidning

Medlemstidningen Friskispressen som utkommer 6 ggr/år.

Försäkring

Försäkring som gäller på träningen och för resa till och från F&S.

Utveckla din träning

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

Träna vad du vill

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

Vara med att påverka

Delta på årsmötet - du har rösträtt.

Rabatt

10 procent rabatt på Gå&Löpkliniken.



FOTO: HANNA BATA

Friskis&Svettis Södertälje

bildades 1985 och har idag 3500 medlemmar. Vi erbjuder 36 gruppträningsspass och 11 spinningpass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll.

F&S Södertälje har drygt 100 ledare, instruktörer och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

Välkommen till oss!



Schema hösten 2010

16 AUGUSTI - 31 DECEMBER
RESERVATION FÖR EVENTUELLA ÄNDRINGAR.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
		11.30 Rygg Hanna			10.00 Medel * Emma	
					10.00 Spin medel/bas Rullande	10.00 Stav cross Robert
16.00 Senior Aija	17.00 Spin bas Cissi	16.30 Bas * Karen Marie	16.00 Senior Cia		16.00 Medel/bas/core Rullande	15.30 Familj Lena/Catrine
17.00 Puls medel Sofie	17.00 Junior Mari	16.30 Knatte Helena	17.00 Styrka medel Chatarina	16.30 Medel Lotta		17.00 Cirkelfys ** Cathrine
17.30 Spin medel 75 Anette	17.00 Bas * Carin	17.30 Medel * Eva	18.00 Spin medel 75 Mia	17.00 Jogg David		18.00 Yoga Anette
18.00 Bas Tove	18.00 Crosstraining David	17.30 Skivstång Cecilia	17.45 Skivstång 75 Malin	17.00 Spin medel/bas Rullande		18.00 Medel * Jenny
19.00 Spin bas Cissi	18.00 Styrka medel Ann	18.00 Spin medel Rikard	18.00 Bas * Marianne	17.30 Core Therese		19.00 Skivstång kondition 75 Eva R
19.00 Core Mari	18.00 Spin medel Ivar	18.30 Core bosu Lovisa	18.00 Stav cross Robert			19.00 Bas puls Caroline
	18.30 Yoga Malin	18.30 Styrka medel Sanne	19.30 Spin medel Tina			19.00 Spin bas Johanna
	19.00 Medel Annika	19.30 Spin bas Johanna	19.15 Puls medel Malin			
	19.00 Skivstång Ina	19.30 Cirkelfys ** Cathrine				

NYBLIVEN MAMMA?
Passar utmärkt för dig som vill komma tillbaka efter förlossningen - dessutom erbjuder vi barnpassning för ditt barn under tiden.

= Stora Hallen
 = Spinsalen (förbokas)
 = Lilla Hallen (förbokas)
 = Ute

** Förbokas
* Barntillåtet från 7 år

Öppettider

MÅN-TOR	FRE	LÖR	SÖN
07.00-21.30	09.00-20.00	09.30-18.00	09.30-20.30

NU ÖPPNAR VI KL. 7.00 VARJE VARDAGSMORNING!

Priser

VUXEN

	12 månader	6 månader	1 månad
ALLKORT <small>SMARTAST</small>	2 900	1800	485
JYMPA	1 600	1000	270
SPIN	1 200	700	190
GYM	2 300	1400	380
TVÅFÖRENINGSKORT	3 900	-	-
FYSS	500 kr (gäller 3 månader)		

UNGDOM/SENIOR

Ungdom upp till 19 år. Senior är 65 år och äldre.

	12 månader	6 månader	1 månad
ALLKORT	2 175	1 350	365
JYMPA *	1 200	750	200
SPIN	900	525	140
GYM	1 725	1 050	285
TVÅFÖRENINGSKORT	2 925	-	-

* Kan köpas från 13 års ålder. Övriga kort: 15 år

MEDLEMSKAP

För för att träna hos oss måste du vara medlem i idrottsföreningen Friskis&Svettis.

Medlemskapet gäller kalenderårsvis och kostar 100 kr för 2010.

Som medlem är du försäkrad på träningen.

Läs mer på sid 5 samt på friskissvettis.se/soder-talje

BARNPASSNING

från och med september

Varje onsdag kl. 11-13 har du möjlighet att lämna ditt barn för barnpassning medan du tränar.

Barn mellan 0-10 år är välkomna. Vi leker, busar, kryper, ritar och tittar på video.

Har du små barn som eventuellt behöver ammas eller dylikt så hämtar våra barnpassningsvårdar dig från träningen när det är dags.

NYHET

Utbud

hösten 2010

TRÄNA UTE

JOGGING uteträningens klassiker

Jogging är många absoluta träningsfavorit, som egen träningsform eller som komplement till annan träning. Fördelarna med att jogga i grupp är flera, t ex för dig som har svårt att komma igång. Eller för dig som trivs med tryggheten i en grupp.

Vi joggar ca 35-45 minuter totalt och avslutar med stretching.

NYHET

CROSS STAV varierad träning med stavgång och styrka i stationer

Här kombineras stavgång och styrketräning i olika stationer. Vi använder redskap i naturen, men också stavarna som kan vara riktigt smarta till all möjlig träning. Vi växlar mellan stavgång och styrketräning, med fokus på kondition och utmaningar med intervaller, fartlek eller backe. Självljart ramar vi in hela träningen med uppvärmning och nedvarvning, stretch.

Åldersgräns i gymmet: 15 år

TRÄNING I GYMNET

GYM Styrka med maskiner och fria vikter Gymträning är utmärkt för att bygga styrka och hållfasthet, komplettera annan träning eller rehabilitera skador.



GYM INSTRUKTION

Tillsammans med instruktören går du igenom ett grundprogram med maskiner och vikter som passar dig och dina mål med träningen.

TILLGÄNGLIG INSTRUKTÖR Vissa timmar i veckan finns instruktörer på plats för att hjälpa dig i din träning. De svarar på frågor utan att du behöver boka tid. Det är fritt fram och gratis att använda denna resurs. Gör det!

GYM SENIOR Särskild tid i gymmet med en gyminstruktör tillgänglig som är alla motionärer behjälpliga. Musiken dämpas och anpassas.

NYHET
torsdagar
kl. 10-12

JYMPA

BAS Rejält utan hopp

Bas är en varierad och skonsam jympa. Bas är helt hoppfritt, men innehåller lite jogging eller andra steg som "lättrar" från golvet.

Åldersgräns på jympan: 13 år. 12 år med målsman

BAS PULS Jympa med mer konditionsträning Ett längre konditionsavsnitt med roliga steg, ös och pulshöjande övningar, men fortfarande utan hopp. Puls passar dig som är van att jympa, gillar tempo och rörelseutmaningar.

MEDEL Högt tempo och en del hopp

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

MEDEL STYRKA Jympa med mer styrketräning Styrka tränas med "kroppen som redskap" under ett längre avsnitt på golvet för mage, rygg, höfter, armar och axlar.

MEDEL PULS Jympa med mer konditionsträning

Ett längre konditionsavsnitt med roliga steg, ös och pulshöjande övningar. Puls passar dig som är van att jympa, gillar tempo och rörelseutmaningar.

RYGG LUNCH 45 minuter

Ett jympapass med extra hänsyn till rygg och nacke. Här kan du bygga upp styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med säkra rygghanpassade övningar till inspirerande musik.

CORE Rygg, mage och bålstaibitet

Fokus på styrka, stabilitet, balans och rörlighet. Nivån är medel, men många övningar kan du välja att göra både mer eller mindre krävande.

TRÄNA LUGNARE

YOGA Lugn och meditativ Med enkla och trygga yogaövningar (asanas) för andning, rörlighet, styrka och balans har vi velat skapa ett lugnt och meditativt pass. Du behöver inte ha tränat yoga innan.

NYHET

SENIOR Jympa för äldre

Senior har en lägre intensitet än basjympan, med lugnare tempo och lägre belastningar på övningarna.

TRÄNING MED REDSKAP

CORE BOSU Rygg, mage och bålstaibitet

Bosu är en "boll"/balansplatta i ett och samma redskap som kan användas från bägge hållen.

SKIVSTÅNG Styrketräning i grupp

Effektiv träning med skivstång, drivande musik och

tydliga instruktioner. Belastningen anpassas genom att använda skivstångens egen vikt eller lägga på tyngre vikter.

SKIVSTÅNG KONDITION Effektiv styrka och tuff kondition Passet är 75 minuter och vänder sig till dig som är vältränad och som vill komplettera. Intensitet och belastning ligger mellan medel och intensiv.



CIRKELFYS Funktionell träning för hela kroppen

Cirkelfys är ett fartfyllt och svettigt träningspass för hela kroppen, samtidigt som det är ett instruktivt pass där det handlar mycket om rörelsekaraktär med närvaro.

TRÄNING FÖR YNGRE

FAMILJ Unga och äldre ihop

Rörelselek för barn 3-6 år och vuxna tillsammans. Spring, hopp och lek till glad musik.

NYHET

KNATTE jympa för barn utan vuxna, 5-8 år Med tonvikt på lekfull jympa för bara barn!

JUNIOR Fullt ös för dig mellan

9-12 år Tränar kroppsuppfattning och grundfärdigheter som styrka, kondition, balans, hållning, böj, sträck och vrid i kulövningar. Föräldrafritt!

BARNTILLÅTET 7-12 år

Träna tillsammans med dina barn. Ett medelpass avsett för vuxna men anpassat för att du kan ta med dig ditt barn.



SPINNING

SPIN BAS Konditionsträning på cykel Effektiv, skön konditionsträning 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.

Åldersgräns på spinning: 13 år
Längd minst 145 cm.

SPIN MEDEL Konditionsträning på cykel Högre tempo och mer driv. Passar dig som är van att träna, har en bra kondition och gillar att utmana dig själv lite. Spin medel finns även som Spin medel 75, då 75 min. långt.



25-ÅRS JUBILEUM

Ljuva 80-tal

Under hela året firar vi 25-års jubileum. 1985 startade föreningen Friskis&Svettis Södertälje och 1995 flyttade vi in i egna lokaler på Wedavägen. Nu, 25 år senare, har vi cirka 3 500 medlemmar som tränar regelbundet. Under våren har vi bland annat firat detta med en 80-talsvecka med gästpass, benvärmare och härliga pastellfärger. Firandet fortsätter under hösten- håll utkik på vår hemsida friskissvettis.se/sodertalje.se



Anton Jordås, till vardags ledare i F&S Stockholm.



Eva Lxxxxxxx kom väl förberedd för uppgiften.



Riitta Eivegård kom i den rätta stämningen före passet.



Friskisbaletten med Anton Jordås och Maja Sönerbo ledde ett härligt pastellpass.

LET'S MOVE

Lägg till en god vana i ditt liv - lägg till träning. Du som ännu inte är medlem på Friskis&Svettis Södertälje får möjlighet att träna så mycket du vill under hela september, för 150 kr.

Varmt välkommen till
Friskis&Svettis Södertälje.

Träna hela
september
för 150 kr



Friskis&Svettis Södertälje

Wedavägen 12, Södertälje. Tel 08-550 806 62

All information om träningen hittar du på friskissvettis.se/sodertalje