



Friskispressen

Halmstad



FOTO: ANNIKA PERSSON

NYHET!
**Crossforsätter
i höst även
stavgång startar
i höst**

SOMMAREN 2010 var en slapp sommar- för vissa. Crosstrainingen på berget, där både släpade och drog man varandra.

Höstens schema – 60 träningspass att välja på
Kombinationspass – nytt för hösten
Temadagar – för kropp och själ

Soliga sommar & härliga höst!

Sommarjympa ute igen och känslan av glädje och energi att ta med sig under hösten och ha som minnesbilder när det börjar kännas tungt i höstmörkret. Svalor som flyger högt däruppe när musiken pumpar ut genom högtalarna ger en euforisk känsla av att tillhöra något som är professionellt och samtidigt lustfyllt. Eller att bara ta sig till Friskis&Svettis och få sig en dos av energi och glädje så känns livet mycket lättare. Därför är Friskis&Svettis viktigt i dagens samhälle.

Dagens människa längtar efter mening och delaktighet. Vi vill utveckla och utvecklas. I Friskis&Svettis hittar du detta genom att vara med och engagera dig som motionär eller funktionär. För "det handlar inte om att lägga om livssil utan om att lägga till en bra grej" eller "det handlar inte om att lyda och vara duktig utan att ha kul". Vi som människor vill bli bättre än vad vi redan är och det vill vi även som förening.

Därför är det viktigt att vi berör dig som människa! Vi hoppas att vi gör det genom att vara en mötesplats där alla skall känna sig välkomna, att ge bra träning för alla och att du möts av ett leende och går med det leendet härifrån.

Det skall synas och kännas att du har varit på Friskis&Svettis. Inte bara i musklerna utan även i själen. Då berör vi. Men för att utvecklas måste vi hålla debatten och diskussionen levande hela tiden och ha modet att våga och tänja på gränserna.

Rättvisemärkt, lokalproducerat, hållbarhetstänk är livsstilsval vi kommer att mötas av som värdestyrd ideell förening och då gäller det ligga på framkant och våga testa nytt men samtidigt hålla sig till de värderingar som vi står för. Tydligt och enkelt!

Det är Friskis&Svettis.

Allt detta har vi med oss när vi drar igång efter en härlig sommar med en ny verksamhetschef, påbörjar arbetet med en ny verksamhetsplan för tre år framåt och massor av energi för att förändra och förädla det vi har på Friskis&Svettis i Halmstad.

Ann-Sofie Gustafsson ordförande
Friskis&Svettis Halmstad
ann-sofie@fgledarskap.se



FOTO: JONAS SALLBERG

Friskis&Svettis Halmstad

Adress: Slottsmöllan 302 31 Halmstad
Telefon: 035-10 18 17
E-post: friskis@friskishalmstad.se
Hemsida: www.friskishalmstad.se
Redaktör: Elisabeth Malmberg (även foto om inget annat anges)



Här kommer kvinnan

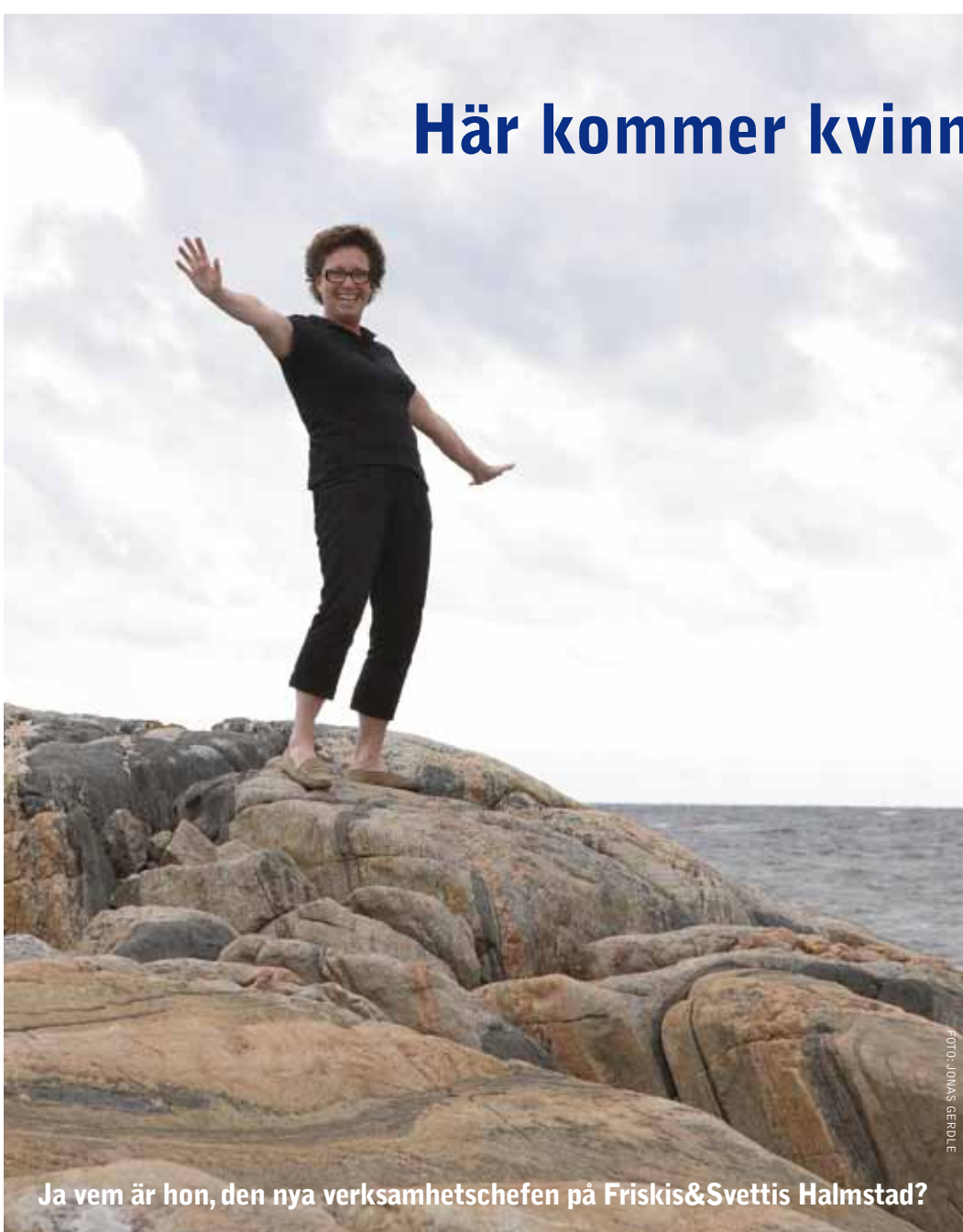


FOTO: JONAS GERDLE

Ja vem är hon, den nya verksamhetschefen på Friskis&Svettis Halmstad?

En glad motionär som fullkomligt älskar F&S som förening, och stolt lever dess värderingar och varumärke. Hon satte en STOR logga på sin bil när hon varit på det nya jobbet endast en dag. Ser fram emot den utmaningen som verksamhetschef på F&S kan ge henne, det är oerhört stort och spännande. Gillar att röra på sig, är drivande och engagerad i det hon gör och vill hela tiden utveckla och utvecklas.

Vi märkte det redan första veckan då Karin hann riva ut mycket av möblemanget och flytta om kopiator och datorer på kansliet. Det gällde att hålla i sina grejor.

Sin yrkesbana började hon inom hotell och restaurang där hon i princip gjorde allt utom att laga mat (åt däremot gärna). För mycket sena kvällar och helger gjorde att yrkeskartan ritades om 1990, då hon provade på skolans värld.

Detta blev en så positiv upplevelse som ledde till utbildning på Göteborgs universitet mellan åren 1992-1998.

Under dessa år startade hon även ett nytt projekt; familjeliv som innebar man och två barn. Hon arbetade som lärare på en 6-9 skola i Falkenberg 1998-2006. Som hon tyckte var fantastiskt lärorika och roliga år. Under den senare delen av denna tid gick hon en Hälsoinspiratörsutbildning som gav mycket lärdom om hur viktigt det förbyggande hälsoarbetet är. Hur viktig helheten är, att få uppleva en hög livskvalitet genom en rad olika faktorer, bland annat träning som ökar välbefinnandet. Detta är ju en av grundidéerna i F&S.

an från Falkenberg

FAKTARUTA

Namn: Karin Lundberg

ÅLDER: 46 ÅR

STJÄRNTECKEN: Stenbock

CIVILSTÄND: gift med Bengt 49 år, dotter Ebba och sonen Adde

INTRESSEN: livets goda som mat, böcker, musik (hon var en riktigt partyanimal i ungdomen, mycket dans till Bowie. Gillar fortfarande att dansa men det kan bli pinsamt för vissa familje-medlemmar. Tur att jympan finns.

Karin läste även två ledarskapsutbildningar mellan 2004-2006, som ledde till att hon började arbeta som rektor i Halmstads kommun 2006. Arbetade som rektor i drygt fyra år och det var de år som skolan reformerades mest under svenska skolans historia, vilket alla som arbetade i denna värld kände av. Regeringens nye skolminister satte verkligen fart på skolans förändringsarbete, men tyvärr fanns det ytterst lite möjlighet till ställtid för personalen på skolorna. Svensk skola behöver, liksom alla företag, förändras och utvecklas för att möta framtidens krav och behov, men förändringsarbete tar tid, som vi alla vet...

När hon läste i Hallands Nyheter om att Friskis&Svettis Halmstad sökte en ny verksamhetschef i december 2009 sa hon högt till sig själv:
– Det jobbet ska jag ha! Och hon fick det!

Ny på jobbet 1 juni 2010 – Hur ska du nu gå till väga med detta fantastiska uppdrag? När hon gick runt och presenterade sig undrade många vilka träningspass hon skulle hålla i, men Karin är inte ledare i den bemärkelsen vilket hon hela tiden får påpeka. Motionerar gärna och vill prova så många pass som hon bara mäktar med, men har inte någon tanke än på att leda pass. Hennes uppgift är att utveckla verksamheten vilket ju mycket handlar om träningsutbudet. Att ge motionärerna lättillgänglig träning av hög kvalitet och att få människor att känna glädje och energi genom rörelse och träning av alla de slag. Karin vill ta reda på vad vi är och var vi står som förening idag och hur utvecklingen ska bli framöver. Hon vill förädla det som är Friskis&Svettis varumärke och vision och förfina det som föreningen med alla funktionärer och medarbetare startat, skapat och utvecklat. Vill föra en dialog med motionärer och funktionärer kring hur F&S ska planera för att kunna erbjuda ett bra träningsutbud, med mångfald och variation. Medlemmarna är Friskis&Svettis! Friskis&Svettis är en mötesplats där vi erbjuder träning för alla!

Karin satsar inte på att bli en ny Leif Green, men tillsammans kan de bli ett riktigt "Dream Team"! Föreningen kommer att vara i ständig förändring, förädling och utveckling.

Vad kommer Friskis&Svettis Halmstad att fokusera sig på enligt dig, i framtiden?

–Vi kommer att försöka förtydliga våra olika uppdrag i kansli, administration och reception. Göra en tydlighet i arbetsområden och ansvarsområden. Detta är nödvändigt för verksamheten ökar och då behöver vi bli lite skarpare och lite bättre. Parallellt arbetar Friskis&Svettis Riks med samma frågor. I oktober kommer alla föreningar inom Friskis&Svettis att träffas för dialog och diskussion om hur vi ska arbeta framåt i enlighet med vår verksamhetsidé.

–Vi kommer att se över och förbättra funktionärernas uppdrag och utveckling för att kunna möta motionärernas förväntningar på vår verksamhet. Våra funktionärer är oerhört viktiga och dem ska vi satsa på. Vi kommer att utveckla våra ledaruppföljningar och vi kommer att ha återkommande funktionärsträffar under året, för att leva upp till att ständigt föra dialog kring vårt varumärke och våra visioner.

Vi kommer även att utveckla verksamheten, men detta är nu på ett mycket tidigt planeringsstadium så ni får mer information i nästa nummer! Men jag kan lova att det blir häftigt!

Varför ville du bli verksamhetschef på Friskis&Svettis Slottsmöllan i Halmstad?

–Jag delar värderingarna som F&S har bland annat att vi är vanliga och naturliga. Vi välkomnar alla och det är enkelt att vara med. Vi har kul och vi söker det lustfyllda. Vi bejakar livet. Vi står fria och vi är ideella och vi vet vad vi vill. Och framför allt – Vi är professionella! säger Karin med ett brett leende.

Detta låter spännande. Så jag ser fram emot en mycket spännande höst tillsammans med Karin som boss och alla tränande människor på Slottsmöllan!

Text: Elisabeth Malmberg
Foto: Jonas Gerdle

Härliga bilder från uteträningen i sommar



HÄRLIGT att jympa i Halmstads gröna "lunga" Norre Katts park



MIDJETRÄNING i vägkanten på Galberget



VIKTEN av att ha vikten på rätt knä och vikten av att stött upp huset



VÄRDERINGARNA var med oss på sommarjympan



GÄNGET som korsar härs och tvärs över Galberget på onsdagarna

Kettlebell

Workshop och passträning med de ryska kulorna
Instruktörer: Ann-Sofie Hallonlöf,
Tobias Johansson och Elisabeth Gerdle
När: okt/nov

Åka Vasaloppet?

Vi går igenom teoretiskt vad man behöver tänka på inför Vasaloppet, sen lägger vi förslag på träningsprogram (praktiskt)
Instruktörer: Sara Pålsson och Elisabeth Gerdle
När: okt

Dopning

Föreläsning: Mandom, mod och morske män
Föreläsare: Tommy Moberg, socionom och forskare, expert i frågor kring ungdom, dopning och missbruk.
När: onsdagen 20 oktober 18.00-21.00

EFTERLYSNING

Är du en "Friskis&Svettis människa" som tycker om lustfylld träning och älskar att dela med dig av din energi till andra?

Vi behöver dig som funktionär i vår förening!
Vill du veta mer är du välkommen på informationsmöte på Friskis&Svettis Slottsmöllan, onsdagen den 15/9 kl. 19.00 eller lördagen den 18/9 kl. 14.00.

För intresseanmälan kontakta :
Karin Lundberg på telefon 035 - 265 10 33 eller till receptionen på 035 -10 18 17
Välkomna!



HÄR VISAR VÅRA "SUNTRIP" ledare Ann-Sofie och Maria vilket håll vinden blåste på sommarjympan i Norre Kattspark.



Smaken är som baken...

Musik i gymmet är viktigt, det kan vi alla vara överens om. Men smaken är som baken. Vi är ca 5000 medlemmar i F&S Halmstad med olika smak så vi har valt att lägga spellistor med varierad musik på olika tider av dygnet. På förmiddagar håller vi en lite lägre profil, det vill säga att vi inte öser på med rock eller techno utan kör lite mera R&B och lättare pop. På kvällar har vi lagt listor med lite tuffare tag där vi tillåter mera ös och volym. Vi har speciella tider i gymmet för äldre och på dessa tider försöker vi att anpassa musiken till åldersgruppen. I höst kommer seniorträningen att ligga på onsdag förmiddag. Alla är välkomna att träna men denna tid anpassar vi musiken till seniorerna. På måndagar mellan kl. 13.30 och 14.30 kör vi cirkelgym för seniorer och då är en del av gymmet upptaget men återigen så är alla välkomna att träna i den del av gymmet som är ledigt. Vi har ett fantastiskt stort och välutrustat gym där vi alla ska få plats och trivas.

Elisabeth Gerdle Gymanvarig



FOTO: ALVRETTEN

VACKRA GITARRSLINGOR eller rytmiska trummor. Vi har olika musiksmak vid olika tillfällen

F&S Halmstads nya ansikten



JANICA KASKIKALLIO är 37 år, jobbar som projektkoordinator på KRIS Halmstad sedan juni 2010. Hon tränar på Friskis&Svettis för att det är roligt, inspirerande och enkelt! Känner sig alltid välkommen till träningen, personalen är trevlig och hjälpsam och ledarna är duktiga, kunniga och mycket kompetenta. Hon har tränat regelbundet på Friskis sedan 2006 med ett uppehåll under ett år mellan 2007-2008 då hon arbetade utomlands. I Kina finns ännu ingen Friskis&Svettis... Janica började som värd på Ki boxpassen i somras.



JONATHAN FORSHAGE är 23 år och har nyligen läst anatomi, fysiologi och näringslära på The Academy i Göteborg. Just nu är han gymvärd men ska gå gyminstruktörsutbildningen i höst. Gillar att träna på F&S för alla är så trevliga och glada. Alla hjälper varandra oavsett om man känner varann eller inte.

MICHEL BAPTIST-NIELSEN är 23 år och jobbar som bilmekaniker på Bendt bil AB. Är gymvärd på måndagar men vill gärna bli uttagen till ledare för Ki box. Bor i en 1a på Frögatan med sin katt Micha. Fritiden spenderar han mest på olika former av cyklar eller på en trevlig tillställning med goda vänner. Lite av en livsnjutare kanske? Tränar på Friskis&Svettis oregelbundet sen 2002 och har även tränat taekwondo i en hel del år.



MAGNUS VALLILA förestår en mekanisk verkstad inom arbetslivsförvaltningen i Halmstad kommun. Där arbetslösa och personer som arbetsprövar hjälper till att serva inom de tekniska delarna i kommunen. Tränar gärna spinning för att det inte är så komplicerat, bara att hålla takten och trampa. Men har även försökt sig på cirkelfys, gillar bra musik och drivet. Har varit i receptionen sedan i våras. Det var när Magnus hade fritid över som han ville fylla den med något vettigt och då låg F&S nära.



FOTO: JONAS GERDLE

ALI ABSHIR tränar mest på gymmet och har gjort det i ca 2 år. Trivs med att komma hit, mår bra av sin träning och gillar också att sitta på biblioteket och läsa. Har bott i Sverige sedan -91.

FOLKETS RÖST: Vad gör ni på F&S Halmstad?

HELENA NEIKTER har nog jympat med de flesta ledarna eftersom hon har varit medlem i ca 24 år och gillar att träna på medel och intensivpass. Under sommaren tränar hon gärna cross. Gillar att kämpa ihop i gruppen utan att för den skull tävla.



KICKI ROSENGREN sitter och tittar på utejympan i Norre Kattspark med sin son Lukas. Har semester och gillar att träna på F&S dels för träning men även för att träffa kompisar, det är en god stämning. Oftast blir det medeljympa 2-3 gånger i veckan. Lukas gillar fotboll i trädgården.



EMIL AHLBÄCK är 24 år och har tränat med F&S sedan han var 15 år. Lever lite farligt både på jobbet och på fritiden. Arbetar som bilskolelärare och tränar cross på fritiden. Började på gymmet, sedan lockade kompiserna honom på crosstraining på berget och det passade honom som handsken. Lyfta, släpa och bära varann, det var kul och strängt.



EMMA KJELLERUP står och väntar på att utejympan ska börja. Hon bor på Norra vägen så hon tycker det är kanon med utejympan i parken. Har bott i Halmstad i 1 år och tränar 3-4 ggr på F&S, gärna spinning, jympa och skivstång. Men det blir mer uteträning på sommaren med jogging.



FRISKIS&SVETTIS HALMSTAD

HÖSTEN 2010

30 augusti - 31 december med reservation för ändringar

Samtliga pass i schemat pågår i 55 minuter om inte annat anges. Platser till Spinning, Skivstång, Aerobic, Core, Yoga och Step bokas via vår hemsida eller i receptionen tel 035 - 10 18 17.

Bokningsregler finns på hemsidan www.friskishalmstad.se B = Bokningsbart pass

Friskis&Svettis GYM - ÖPPETTIDER

MÅNDAG 06.30-21.00	TISDAG 08.00-21.00	ONSDAG 06.30-21.00	TORSDAG 08.00-21.00	FREDAG 06.30-19.30	LÖRDAG 08.30-16.30	SÖNDAG 13.00-20.00
Friskis&Svettis träningspass B = bokning						
MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Bas HIMMEL	09.30 ** Core/SpinBas60 B HAV-SPINERIE	10.00 Bas HIMMEL	10.00 Bas HIMMEL	10.00 Rygg HIMMEL	10.00 Medel75 HIMMEL	
15.00 Cirkelfys HAV B			16.30 Medel HIMMEL	14.00 Senior HIMMEL	10.30 Familje HAV	15.30 Aerobics HAV B
16.30 Medel HIMMEL	16.30 Styrka/Bas HIMMEL	16.30 Puls/Medel HIMMEL	17.00 Step75 HAV B	17.00 ** Core/Spin90 B HAV-SPINERIE	14.30 Ki box HAV	16.45 Core HAV B
17.00 Rygg HAV	17.00 Skivstång75 B HAV	17.00 Cirkelfys B HAV	17.30 Dans HIMMEL	17.00 Medel HIMMEL		17.30 Bas Barntillåtet HIMMEL
17.30 Puls/Bas HIMMEL	17.30 Afro HIMMEL	17.30 Medel HIMMEL	18.15 Skivstång B HAV			18.00 Skivstång/ kondition75 B HAV
18.00 Cirkelfys HAV B	18.15 Ki Box HAV	18.00 Core HAV B	18.30 Station/Bas HIMMEL			18.30 Station/ Medel HIMMEL
18.30 Medel75 HIMMEL B	18.30 Styrka/M75 HIMMEL	18.30 Intensiv HIMMEL	19.15 Yoga B HAV			
19.00 Aerobics HAV B	19.00 Bas/Medel Haverdalshallen	19.00 ** Skiv/Spin90 B HAV-SPINERIE	19.30 Medel HIMMEL		** = kombipass först i Sal Hav därefter Spineriet	

Friskis&Svettis Spinning bokningsbara pass

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	09.30 ** Core/SpinBas60 HAV-SPINERIE	06.45 Spin/Medel45				
			12.00 Spin/Bas	12.00 Spin Puls eller Puls/intervall	10.00 Spin/Bas/Medel	
17.00 Spin Puls	17.00 Spin/Medel	17.00 Spin/Bas	16.30 Spin/Medel	17.00 ** Core/Spin90 HAV-SPINERIE	15.00 Spin/Bas/Medel start okt	16.00 Spin/Bas/Medel start 3/10
18.00 Spin/Medel	18.00 Spin/Bas	18.00 Spin Puls eller Puls/intervall	17.30 Spin/Bas			17.30 Spin/Medel75
19.00 Spin/Bas	19.00 Spin/Medel	19.00 ** Skiv/Spin90 B HAV-SPINERIE	18.30 Spin Puls eller Puls/intervall	** = kombipass, först i Sal Hav därefter Spineriet		

ÖVRIGT Seniortränning

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
13.30-14.30 Senior Cirkelgym	09.30 ** Core/SpinBas60 HAV-SPINERIE	09.00-10.30 Seniorgym		14.00 Seniorjympa HIMMEL		

JYMPA

Friskis&Svettis Jympa finns dels som den klassiska jympan och dels som ett utbud av specialjympor. Den klassiska Jympan med Bas, Medel och Intensiv är allsidig och innehåller träningsmomenten styrka, rörlighet och kondition. Bas, Medel och Intensiv har samma uppbyggnad där uppvärmning följs av rörlighet, styrka och kondition i två omgångar och passen avslutas med nedvarning, stretch och avslappning.

BAS För dig som vill träna på en skonsam och lågintensiv nivå, men som vill ha ett rejält träningspass. Bas är helt hoppfritt, men innehåller lite jogging.

MEDEL Passar dig som är van att röra på dig och vill ha mer krävande styrka. Medel är varierande och effektiv träning, t ex varvas tyngre övningar med lättare hopp som varvas med hoppfria steg.

INTENSIV Är för dig som har bra kondition, starka muskler och gillar att träna med hög belastning. Styrkan är klart tuffare med riktigt tunga och krävande övningar.

STYRKA Jympa med betoning på styrketräning. Mer styrka, mer stabilitet. En kraftfull jympa som finns både på bas- och medelnivå.

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

RYGG Skonsam träning för dig som behöver ta extra hänsyn till ryggen. Här bygger du upp styrka, stabilitet och rörlighet med säkra övningar utan hopp. Ryggjympan är framtagen av sjukgymnaster.

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

CORE Funktionell och krävande träning med mage, rygg och bälstabilitet i fokus.

Ett instruktivt pass där du tränar effektivt och säkert.

Core ger utmaning i styrka, stabilitetsförmåga, balans och rörlighet. Ett pass för den som redan är i gång med sin träning.

YOGA Ett lugnt, meditativt och skönt pass för dig som vill stanna upp, känna inåt och reflektera. Övningarna är utvalda så att de ska vara enkla och säkra att utföra. Ki Yoga är vår egen yogaform och bygger på yogans grunder med harmoni och fokus i andning, rörelse och avspänning.

AEROBICS Passet vänder sig till rörelsevana som gillar fartiga och "dansiga stegkombinationer" och främst är det tjejer som söker sig hit.

DANSPASS Alla som gillar musik, rörelse, uttryck... alla som gillar att vara lite show. Vältränad eller inte - alla kan hänga på och göra danspasset till sitt eget. Precis som på dansgolvet.

AFRO. Ett kraftfullt träningspass där inspirationen kommer från den afrikanska dansen. Trummor och danssteg blir ett.

Boka plats på hemsidan:
www.friskishalmstad.se

CROSS fortsatte i höst. Någon gång i oktober sätter vi igång med stavgång och cross. Vi utbildar tre nya ledare i september. Se anslag på Friskis&Svettis Slottsmöllan eller hemsidan.

NYHET

JYMPA MED REDSKAP

STEP Aerobicsträning med bräda. På passet tränar du koordination på ett kul sätt. Hela passet körs med utgångspunkt från brädan.

KI BOX En enkel och kraftfull jympa på medelnivå inspirerad av tuff och rolig kampsportsträning med kud-dar och handskar.

STATION Jympa där du tränar rejäl styrka i stationer med olika redskap. Finns både på bas och medelnivå.

SKIVSTÅNG Med inriktning på styrka. Med hjälp av skivstång tränar du "individuellt" i grupp till drivande musik och instruktioner.

SKIVSTÅNG/kondition Ett kombipass för dig som är van vid skivstång, men vill ha en större utmaning. Likadan styrkedel som i skivstången, men med en härligt drivande konditionsdel på slutet där vi kör i intervaller på 45 sekunder.

CIRKELFYS är ett fartfyllt och svettigt träningspass för hela kroppen. Vi lägger stor vikt vid att bana in rörelserna rätt. Under peppande ledning tränar du i olika stationer, med eller utan redskap. Passet ligger på medelnivå och är uppbyggt av 10 stationer som körs i tre varv

SPINNING

Friskis&Svettis spinning är ett suveränt sätt att träna kondition. Du tränar benmusklerna och med rätt teknik stärker du också mage, rygg, axlar och nacke. Åldersgräns för F&S spinning är 15 år förutom Spin/Baspassen där gränsen är 12 år med målsmans sällskap.

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

MEDEL Passar dig som vill och kan ligga på en högre pulsnivå under en längre tid.

PULS Ett pass i medelnivå där vi använder pulsband för att uppnå en bra konditionsträning och lär oss att känna igen vilken belastning vi tränar på. Skillnaden i upplevelsen är att intensiteten styrs via pulsnivån och inte via motståndet. Ledaren instruerar i zoner och kan vägleda var i zonen vi ska träna.

PULS/INTERVALL Ett friare pass där vi använder pulsklockor och ledaren guidar dig igenom intervallen.

KOMBIPASS

NYHETER

SKIV/SPIN 90 För dig som vill träna både styrka och kondition. Vi börjar med skivstångsdelen som är mest teknikkrävande då motionärerna är som fräschast. Spinningdelen ger mest allmäntrötthet och har därför lagts sist.

CORE/SPIN 90 Ett kombinationspass som ger rörlighet, styrka i coredelen och kondition i spinningdelen.

CORE/SPIN/BAS 60 Ett lite kortare pass som är anpassat även för dig som är nybörjare

CIRKELGYM SENIOR Ett pass med mjuk, gemensam uppvärmning. Därefter olika stationer där fokus läggs på balans, rörlighet funktionella vardagsrörelser. Redskapen är maskiner och fria vikter. Vi arbetar i stationer och effekten är ökad styrka och kondition.

STYRKETRÄNING

I Friskis&Svettis gym kan du träna individuellt och bygga upp din styrka med hjälp av maskiner och fria vikter. Vårt gym är utrustat med maskiner från Nordic Gym, Free motion maskiner och fria vikter från Eleiko. Styrketräning i gym är effektivt och säkert. Du kan träna för att rehabilitera skador, komplettera annan träning, bygga styrka och hållfasthet eller helt enkelt för att komma i form.

I gymmet finns instruktörer som har genomgått F&S gymutbildning. De hjälper både dig som är nybörjare att komma igång och dig som är van gymmotionär med feedback på ditt träningsupplägg. Bokning av instruktör görs i receptionen eller via telefon 035-101817. Åldersgräns för styrketräning är 15 år.

UNGTRÄNING på gymmet är träning för ungdomar mellan 12-14 år med målsman, där instruktionen ska göras tillsammans.

SENIORTRÄNING på gymmet onsdagar 09.00-10.30 erbjuder vi tid i gymmet där musiken är anpassad dig som är äldre och en instruktör som är tillgänglig. Kom och träna när du vill under denna tid och behöver du ett träningsprogram så hjälper gyminstruktören dig med detta.



FOTO: ELISABETH GERDLE

PETRA HOLM har aerobicspass på söndagar kl. 15.30. Hon dansar även på sitt arbete, på Wild West Steakhouse.

Friskis&Svettis Halmstad är vaccinerad mot dopning vilket innebär att alla som tränar i gymmet måste skriva på ett dopningavtal med föreningen.

MEDLEMSAVGIFT per kalender år

300:- född 98-96 150:-

ORDINARIE PRIS

ALLKORT	Pris/auto	rabatt	tonår född 95-91	barn född 98-96
12 månader	3000:-/260:-	2200:-/195:-	1750:-/155:-	550:- gym/spin med målsman
6 månader	2200:-	1650:-	1250:-	
1 månader	350:-	350:-	350:-	

ALLKORT / DAG /auto

12 månader	2000:-/175:-	-	-	-
------------	--------------	---	---	---

Alla träningsformer mån-fre inpassering senast 15.45, lör senast 14.45

JYMPAKORT Pris/auto

JYMPAKORT	Pris/auto	rabatt /auto	tonår född 95-91	barn född 01-96
12 månader	2000:-/175:-	1700:-/150:-	1450:-/130:-	350:-
6 månader	1100:-	950:-	750:-	
1 månader	200:-	200:-	200:-	

ÖVRIGT

Prova- på kort 180:-
gäller 3 ggr, valfri träning, priset dras av vid köp av 6 eller 12 mån träningskort mot inlämnandet av kortet.

Klippkort 10 ggr 500:-
20 ggr 1000:-
10 ggr 300:- gäller familjejympa

Ersättningskort 100:-

Engångsträning	ej medlem	medlem	född 98-96 jympa
	80:-	50:-	30:-

Autogiro

Betala månadsvis med autogiro. Gäller endast 12 månaderskort. **Betala medlemsavgiften kontant**, sedan dras det från ditt konto under 12 månader. Autogiro är bindande. Du kan endast avbryta vid sjukdom, skada eller om du flyttar från stan. Visa upp läkarintyg eller annat bevis på flyttning om du säger upp ditt autogiro. Du måste vara myndig eller ha målsmans underskrift vid tecknade av autogiro

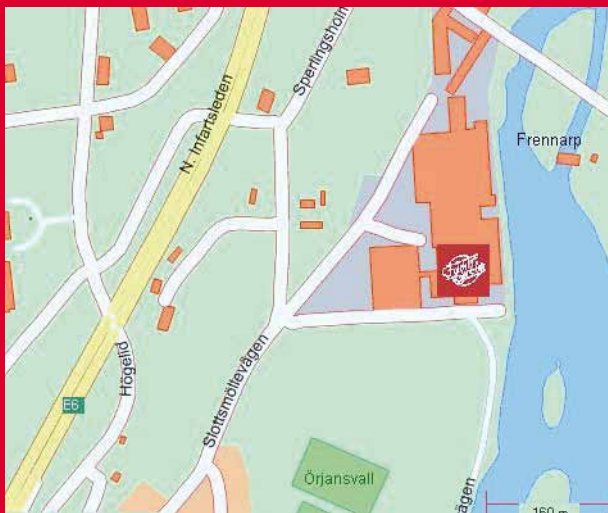
Öppet

MÅNDAG	06.30 - 21.00
TISDAG	08.00 - 21.00
ONSDAG	06.30 - 21.00
TORSDAG	08.00 - 21.00
FREDAG	06.30 - 19.30
LÖRDAG	08.30 - 16.30
SÖNDAG	15.00 - 20.00



SÅ HÄR HÄPEN blev Leif Green när han fick en solstol i present när han lämnade verksamhetsjobbet.

Här är Friskis&Svettis Halmstad:



GÅ

Det är promenadavstånd från centrum om du gillar att gå. Tar cirka 20 minuter och ger dig frisk luft och en bra uppvärmning.

CYKLA

Cykelbanan är vacker och går längs med Nissan. Backarna är få. Bra cykelparkering har vi fått i vår.

ÅKA KOLLEKTIVT

Buss 40 går från Centrum till Kärleken via Slottsmöllan och Friskis&Svettis

ÅKA BIL

En stor parkering samt flera mindre parkeringar finns på Slottsmöllans område. Och allt är gratis.

Bjud med en kompis!

Som kan prova spinning, jympa eller ett gympass kostnadsfritt.

Kompisens namn:.....

e-post:.....Ålder.....

Mitt medlemsnummer.....

Jag provar: () Gruppträning () Spinning () Gym

Erbjudandet gäller vid ETT tillfälle, i mån av plats, hela september 2010

Vad med i utlottningen av fina priser

läs mer på: www.friskishalmstad.se