



Friskispressen

Haninge

S
K
A
F
F
A

D
I
G
E
N

G
O
D

V
A
N
A



FOTO: ANNA HENRIKSSON

UPPTAKT
Gratis
för alla

NYHETER

- **AEROBICS DANS & YOGA 2**
- **Säsongens nya stjärnor**
- **Så blir du funktionär**

Var lite tidsoptimist så hinner du lite mer

Rekordsiffror för Friskis& Svettis, ja det skrev vi om redan före sommaren och vi på F&S i Haninge kan konstatera att det smittar av sig även på oss.

I år har vi infört ett sommarkort som kanske bidragit till att vi blir fler men det kanske också är så att fler har bestämt sig för att börja träna.

Många ställer sig frågan: Har jag verkligen tid att motionera? eller påstår: Jag har inte tid att träna.

För min del så handlar det om planering, jag brukar lägga in det i almanackan precis som vilken annan aktivitet som helst - köra till fotbollsträningen, handla, städa etc. Även om det inte fungerar alla gånger,... men det gäller ju all planering. Sedan är jag nog en tidsoptimist - men det gör ingenting - bara man är medveten om det.

I höst kan vi erbjuda några nya intensiteter - läs mer om det längre fram i tidningen.

Jag kan inte låta bli att tacka för alla tips och önskemål som ni lämnat in! Det är värdefullt för vår utveckling. Även om ni inte ser era förslag verkställas direkt så tar vi med det i vår långsiktiga planering.

Så fortsatt önska och kom med förslag - det vinner vi alla på.

Välkommen till en ny träningstermin!



Foto: Jessica Röttger

AnnMarie Ståhl leder Core på tisdagar kl 19.00 och Station bas 75 minuterspass på onsdagar kl 19.30. Välkommen på passen!

AnnMarie Ståhl, ordförande i IF Friskis&Svettis Haninge.

IF Friskis&Svettis Haninge

Address: Kilowattvägen 9| 136 44 Handen
Telefon: 08-777 75 33
E-post: info@haninge.friskissvettis.se
Hemsida: www.wvfriskissvettis.se/haninge
Verksamhetschef: Anna Henriksson, anna@haninge.friskissvettis.se
Platschef: Annika Tilliander, annika@haninge.friskissvettis.se
Grafisk produktion: Petra Sundqvist

HANINGE

Några av höstens stjär

Varje år utbildas nya ledare och instruktörer - eldsjälar som helt ideellt drivs av lusten att leda gruppträning i olika former. Här får du möta några av höstens nykomlingar.

Helene Åslund

"Lovar glädje, energi och lust!"

Hur kom du i kontakt med F&S Haninge? På nätet! Började gå på jympa ute på skolorna. Härligt när föreningen kunde skaffa egen lokal!

Varför vill du bli ledare/instruktör?

Få flera möjligheter att kunna entusiasmera och motivera andra till att komma igång. Plus att det verkar vara jättekul att vara ledare.



Skulle vilja att Kronprinsessan Viktora kom på hennes Bas pass.

Nina Stålkrona

"Träning ska vara roligt och inte något man måste "stå ut" med."

Vad tränar du själv?

Medel och danspassen är något jag gärna vill hinna med. Sen kör jag cross hemma framför teven samt cyklar till jobbet.

Har du någon dold talang?

Jag syr och designar kläder. Är riktigt bra när jag vill.



Ser fram mot att ge de yngre träningsglädje på sina Junior pass.

Thomas Ohlsson

"Överglad och stabil ledarstil!"

Vilken känd person skulle du vilja komma på ditt jympapass?

Magnus Samuelsson så vi kan visa honom vad riktig motion är!

Ge ett träningstips till nya som vill komma igång.

Hitta det du tycker är roligt att göra, prova olika saker mer än en gång för att ge träningen en rimlig chans att se om du gillar det!

(Men i slutändan kommer du ändå fastna på mitt blivande medelpass för att det är så roligt!



Kom på Medel så kanske du får se när Thomas viftar på ett ögonbryn!



Gillar att dansa folkdans på skansen när hon inte leder Bas jympa..



Ska inspirera andra till att röra på sig med sitt Bas pass.



Hänger gärna på Friskis även när han inte leder Aerobics.



Leder Yoga 1 för att få folk att förstå hur bra man mår av yoga.

Några gamla men fräscha på nya uppdrag

nor

Många ledare och instruktörer blir kvar länge, länge. Varför? Jo, för att det är så kul och stimulerande och för att det alltid finns möjlighet att vidareutveckla sig. De här personerna har valt nya uppdrag. Läs här var du möter dem i höst!

Kristina Nyberg

"Den som tränar orkar"

Varför vill du bli ledare?
Jag älskar att jympa! Har ett förflutet som idrottslärare och känner att jag har mer att dela med mig av vad gäller jympa-glädje.
Ge ett träningstips till nya som vill komma igång.
Kom på mitt baspass!

Anna Martikainen

"Prova olika pass - gå inte ut för hårt"

Din ledarstil med tre ord.
Glad, glad, glad..
Hur har du tid med det här ideella uppdraget?
Jag ser till att skaffa mig tid.
Dessutom finns det alltid tid till roligheter.
Har du någon dold talang?
Kan köra truck.

Innocenti Lemessov

"Kan döda kråkor med sin sångröst"

Vad ska du leda för pass?
Aerobics
Din ledarstil med tre ord
Karismatisk, hyperaktiv... det tredje ordet sparar jag till framtiden.
Vad drömmer du om?
Senaste drömmen jag minns är när jag galopperade på en elefant över skotska lågmarken.

Agneta Castlin

"Är en hejare på att göra semlor"

Vilken känd person skulle du vilja kom på ditt pass?
Barack Obama
Ge tips till våra yogamotionärer vad de ska ha på sig på passet?
Mjuka, sköna kläder som det är lätt att röra sig i
Vad är det bästa med F&S?
Att det är kravlöst och till för alla.

Monica Sandström

"Gillar när svetten lackar"

Vad har du lett för intensiteter hittills?
Medel, bas och nu senast Styrka bas.
Vad ska du leda nu i höst?
Puls bas
Varför byter du till just detta?
Det är inspirerande och utvecklande att lära sig nya saker.
Tips: Du har bara ett liv! Träna det som är roligt, vare sig det är tuffa jympapass eller promenader. NJUT!



Du har bara ett liv!
Träna det som är roligt. Välkommen på Puls bas jympa..

AnnMarie Ståhl

"Börja på en lagom nivå"

Vad har du lett för intensiteter hittills?
Jympa Bas.
Vad ska du leda nu i höst?
Core och Station Bas.
Varför byter du till just detta?
Core har alltid varit en intensitet som har sporrat mig och som gör att jag satsar.
Tips: Känn att det sporrar! Det ska vara roligt att träna!



Du möter AnnMarie både på Core och Station bas i höst.

Eveliina Berg

Ha kul! Glöm alla måsten!

Vad har du lett för intensiteter hittills?
Medeljympa
Vad ska du leda nu i höst?
Familje- och Knattejympa
Varför byter du till just detta?
Det verkar spännade och roligt... och dessutom är barn så härliga att ha och göra med.
Tips: Njut av den träning du lyckats genomföra istället för att gräma dig över den träning som inte blev av.



Underhåller sig själv med att dansa Line Dance. Möt henne på familje- och Knattejympan..

Sofie Björkvist

"Lätt att träna varierat på F&S"

Vad har du lett för intensiteter hittills?
Aerobics
Vad ska du leda nu i höst?
Aerobics dans och Medel
Varför byter du till just detta?
Jag väljer att leda Aerobics dans för att ge mig själv en utmaning men framför allt för att ge mina motionärer ett härligt och lite klurigare pass.



Sofies önsningar faller in när hon får leda Medel och Aerobics Dans.

Enel Lundbladh

"Är glad och uppmuntrade"

Vad har du lett för intensiteter hittills?
Stavgång
Vad ska du leda nu i höst?
Vara gyminstruktör
Har du någon dold talang?
Tävlats i Frisbee.
Vad är det bästa med F&S?
Tillgängligt för alla och går ut på att ha rolig



Enel gillar pop och dansmusik. I höst träffar du henne på gymmet.

Ta steget och bli vår nästa stjärna

Vill du utvecklas och få använda dina resurser till något positivt? Stimuleras du av möten med nya människor? Gillar du att inspirera och leda?

Ta då chansen att utvecklas inom träning och hälsa. Som ideell ledare eller instruktör i Friskis&svettis kommer du med i ett gäng engagerade och härliga människor som brinner för friskträning men som också har en avslappnad inställning till prestationer och krav. Hos Friskis&Svettis är alla välkomna och alla tränar på sina egna villkor. Ta chansen och se om det här är något för Dig! Lördagen den 23 oktober klockan 12.00-14.00 har vi vår årliga uttagning. Anmälningsblankett finns i receptionen. På www.friskissvettis.se/haninge hittar du mer information.

VÄLKOMMEN!

Vi letar speciellt efter dig som vill leda seniorer på dagtid.

Blev du sugen på att veta mer om våra ledare? På hemsidan kan du läsa hela intervjuerna med dem.
www.friskissvettis.se/haninge

Jag är en funktionär

En funktionär är en person som i ett visst sammanhang fyller en bestämd funktion av mer praktiskt slag (NE).

Nu ska jag berätta hur jag i nästan 25 år lyckats fylla en bestämd funktion av praktiskt slag i ett meingsfullt sammanhang.

I mitten av 80-talet kom jag första gången i kontakt med Friskis&Svettis, sedan dess har jag haft ett antal funktionärsroller i föreningen.



Agneta Svensson har skaffat sig många olika erfarenheter genom åren på Friskis. I en ideell förening behövs alla, nu när kroppen har sagt ifrån står Agneta i receptionen med sitt varma leende.

Foto: Eiwor Andersson

Jag har varit värd och kånkat musikanläggningar till olika jympasalar, vårdansvarig, och medlem i festkommittén. Sedan blev jag ledare, utbildades 2003, och ledde Bas (fast det hette Lättjympa då), Styrka/Bas och Senior. En fantastisk förmån var det att få stå i mitten och leda och entusiasmera motionärerna. Som ledare har jag också följt upp andra ledare, LUF. Jag har varit medlem i jympagruppen med ansvar för utbildningsfrågor.

2004 fick jag det stora förtroendet att som ordförande leda föreningen och det under den period då vi planerade och genomförde inflyttning i egen lokal. En arbetsam men otroligt rolig, lärorik och stimulerande period.

Nu har jag avgått som ordförande. Vad gör man då när skador dessutom hindrar från att leda jympa? Blir receptionist naturligtvis!

I en ideell förening finns det alltid möjlighet att fylla en funktion som funktionär och i F&S i Haninge har det hela tiden känts synnerligen meningsfullt.



Foto: Eiwor Andersson

Enel Lundblad som nu i höst även är en av våra gyminstruktörer.

Alla kan bidra!

Min Friskisperiod började i Stockholm på 80-talet. När jag flyttade tillbaka till kommunen 1993 började jag som motionär i Friskis&Svettis Haninge. Då höll man till i skolornas jympahallar och det var så jag började min funktionärsbana. När man behövde värdar till jympapassen blev jag funktionär eftersom jag ändå skulle träna. Några år senare blev jag tillfrågad att sitta i styrelsen som suppleant. OK tänkte jag och blev sedan ordinarie i styrelsen 2005-2007.

Parallellt startade föreningen Stavgång och jag som själv gått mycket med stavar utbildade mig till stavgångsledare, vilket jag fortfarande är.

Jag tycker om att träna varierat, såsom stavgång, jympa, spinning och i gymmet. Så nu väntar nästa utmaning – att bli gyminstruktör!

Ni kanske undrar varför jag gör allt detta ideellt? Jo, för att det ger mig så mycket tillbaka med alla glada motionärer och inte minst alla vänner jag fått genom föreningen. Välkommen du också!

Så blir du funktionär

Vår förening drivs av ca 140 helt ideella funktionärer och vi har två anställda på kansliet.

Styrelsen har övergripande ansvar. Vår organisation är uppbyggd i arbetsgrupper som har varsin gruppledare.

Styrelsen, våra anställda och alla gruppledarna planerar verksamheten tillsammans.

De grupper vi har är, Jympa, Gym, Spinning, Träna Ute, Röris, FYSS FaR, Reception, Värd, Lokal, Musik och Trivsel, It, Kläd, och Marknadsföring.

Vi behöver regelbundet fylla på med nya funktionärer. Vill du bli funktionär, kontakta vårt kansli.

Just nu behöver vi fler värdar och medhjälpare till Marknadsföringsgruppen. Läs mer om detta här i tidningen.

Yoga 2

Yoga betyder på sanskrit förening mellan kropp själ och andning. Under yogan lägger man ett stort fokus på att andas, de rörelser som passet består av samt en längre meditativ vila..

Till hösten kommer vi ha två olika intensiteter av Yoga på Friskis & Svettis Haninge.

Vi har under några år haft yoga 1 pass. Yoga 1 är en lugn meditativ form av Hathayoga. Passet består av enkla rörelser i ett lugnt tempo. Yoga 1 passar både nybörjare och vana motionärer. Passet är 55 minuter långt.

Yoga 2 är en dynamisk yoga där du möter lite mer utmaningar i övningar och flöden, men det är fortfarande precis som yoga 1, ett pass med lugn och harmoni. Yoga 2 vänder sig till dem som är förtrogna med yogans grunder eller har tränat yoga 1 en tid. Passet passar även för dig som söker en mer dynamisk träningsform och du är van att träna. Yoga 2 är ett långt pass, 75-90 minuter.

Yogan är ett bra komplement till annan träning. Den gör dig mer medveten om din kropp. I början kan du kanske känna dig stel, men ganska snabbt brukar resultat märkas och du börjar känna dig smidigare. Yogan tränar även fokus och närvaron i nuet. Att inte fastna i tankar och grubbel Hur många gånger sprintar vi inte genom dagarna utan en tanke att kroppen ens finns? Först när vi ligger i sängen på kvällen upptäcker vi att vi har en kropp som är tung och trött men kanske ett sinne som går på högvarv. Eller så upptäcker vi kroppens existens först när vi får ont någonstans. När du väl har övat upp en medvetenhet om din kropp och om närvaro i stunden på yogamattan, kan du ta med de insikterna i vardagen.

Lena KarlssonYogaledare, Yoga 1 och 2.

Yoga 1 hittar du på måndagar kl 18.30 och på onsdagar kl 17.30.

Yoga 2 på lördagar kl 11.45

Välkommen och Namaste!

Om du är nyfiken på yogan är du välkommen på ett pass. Är du ovan vid träning välj yoga 1. Är du van att träna kan du välja mellan både yoga 1 eller yoga 2.



Foto: Thomas Carlgren

Aerobics Dans!

Aerobics dans är uppbyggd som ett Aerobics pass med kombinationer. Skillnaden är att här använder vi oss mer av den dansiga karaktären. I ett Aerobics Danspass tas styrkan helt bort för att fokusera på just koreografin. Nivån läggs på Aerobics 2 vilket gör att ni får en riktig och härlig utmaning, ett pass fullt av glädje och känsla, så kom och häng på. Hälsar Sofie Björkqvist



Foto: Jessica Röttger

UPPTAKT & ÖPPET HUS

Kom och prova gratis!

Alla är välkomna -
ta med familj och vänner.

**Hjälp någon du
känner till en
god vana.**

ONSDAGEN 1 SEPTEMBER

Vi bjuder alla som kommer och
tränar på något gott!

Specialprogram och tider.
Kika in på hemsidan
www.friskissvettis.se/haninge
eller titta på anslagstavlan.

JYMPA = Tungelsta Skola

● = Barntillättna pass

 = gratis prova på *sista lördagen i månaden, ej i december.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.30			MEDEL ●				
09.00						FAMILJ	
10.00						KNATTE	
10.00						BAS ●	
11.30		MEDEL ●		BAS ●		11.00 MEDEL ● OBS TIDEN!	
11.45						YOGA 2	
13.30						STEP	
15.00						GRATIS PROVA PÅ PASS*	
16.30	START				SKIVSTÅNG KONDITON 75		
17.00	PULS BAS	MEDEL ●	PULS BAS /BAS	PULS MEDEL	DANS		MEDEL ●
17.30	STEP	ENKEL	YOGA	SKIVSTÅNG			SKIVSTÅNG
18.00	ENKEL	BAS ●	JUNIOR	RYGG			BAS ●
18.30	YOGA	AEROBICS DANS	(CORE/SPIN)	STEP			AEROBICS
19.00	MEDEL ●	CORE	STYRKA MEDEL ●	BAS ●			MEDEL MAX
19.15		BAS ●					
19.30	STATION M90	SKIVSTÅNG KONDITON 75	STATION B 75	CIRKELFYS			
20.00	BAS ●	PULS MEDEL	DANS				

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
19.30	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 utkvitterade 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 kondition.

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 kondition.

AEROBIC Extra mycket koordination och stegkombinationer.

AEROBIC DANS

Aerobics dans är en utvecklad variant av aerobics med läcker koreografi och tydlig danskänsla, en utmaning för den som är van att träna aerobics. Koreografin får extra stort utrymme då styrkedelen är borttagen. Passen kan ha olika teman t ex funk, latino/salsa, jazz.

CIRKELFYS Svetting 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, böj, sträck och vrid tränas i kul övningar. Ålder 7-12 år. Går att prova på en gång.

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

YOGA 2 En flödande och dynamisk yoga som bygger vidare från Yoga 1 och dess grunder i klassisk dynamisk Hatha yoga. Här får du praktisera solhålsningarna samt asanas (positioner) som ger utmaning i rörlighet, styrka och balans. Varje pass inleds med sittande uppvärmning och avslutas med vila och stillhet. Passet är 75-80 minuter.

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 skivstångspass med mer kondition, 75 minuter långt.

MAX 55 minuter, ett pass som ligger mellan medel och intensiv. För dig som går på en medelnivå men vill ha ett lite tyngre pass.

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 Joggingen gör ett uppehåll under höstsäsongen. Återkommer under 2011 i kortkursform med bl.a. träning inför motionslopp.

STAVGÅNG endast i kortkursform i början av hösten och slutet av våren.

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 konditionsträning.

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 spincykling 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 gym 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	1 400 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.

Ungdom 16-19 år (födda 1991-1994).

Senior födda 1945 eller tidigare.

Gäller från och med inköpsdagen:

12 månaders-, 3 månaders- och 30-

dagarskorten. Prova på-kort 3 gånger.

Säsongkort gäller halvårsvis, 1 janu-

ari-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.

Fysskort, max 2 köp per person mot recept. Gäller 3 månader från betalningsdatum på passen: start, bas, rygg, yoga, stavgång, spinn 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 fullständig namn, personnummer, kortkod och eventuellt kortnummer. Ny medlem hämtar sitt kort i receptionen.

Friskis&Svettis Delbetalning av 12-månaderskort. Mer info på hem-sidan/fråga i receptionen. Vi tar emot **Friskivärdschecken & Friskivärds 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.

Missa inte våra prova-på pass!



Foto: Jessica Röttger

**Sista lördagen i månaden
klockan 15.00.**

**Ta med dig en vän och kom.
Olika pass varje gång!**

GRATIS

**Se hemsidan
www.friskissvettis.se/haninge
VÄLKOMNA!**

Vår vision 2010-2012

”Alla i haninge ska känna till att vi finns, var vi finns och vad vi erbjuder”

Hur ska vi nå den här mäktiga, häftiga visionen?

• Till att börja med har vi nu en ideell Marknadsföringsgrupp som jobbar strategiskt tillsammans med vår Verksamhetschef Anna Henriksson. Gruppen består av Lena Karlsson som är gruppleddare, Petra Sundqvist, bl.a. layout i Friskispressen, Jessica Röttger foto och Innocenti Lemessov som är vår webbmater.

• Den marknadsföring vi gör ska leda till att vi syns i kommunen. Vi är med på Haningedagen, har uppvisningar runt om i kommunen och vi har öppet hus i vår lokal.

• Ett annat mål vi har att uppfylla, är att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.

Vi vill nå fler och medverka till bättre folkhälsa och ge fler möjligheten att träna på Friskis&Svettis.

Som ideell idrottsförening blir många av våra satsningar av det praktiska slaget, med hjälp av våra underbara 140 funktionärer. Dessa ”eldsjälar” tillsammans med alla våra snart 3000 medlemmar, är viktiga resurser.

Om du då tränar hos oss men inte är funktionär, vad kan du bidra med?

Jo, att sprida god information om vår verksamhet och kanske också värva en ny medlem.

Är du intresserad av marknadsföring och skulle vilja vara delaktig i föreningens arbete?

Just nu söker vi:

1. Dig som gillar att skriva och som vill göra reportage, artiklar och intervjuer till våra egna Haninge sidor i tidningen Friskispressen. Du behöver inte vara proffs men det är bra om du har någon erfarenhet. Helt ideellt uppdrag. Tidningen kommer med 6 nummer per år. Utslaget ca 2-3 timmar per vecka.
2. En person som vill designa och göra alla våra anslag i vår träningslokal och till hemsidan samt eventuellt till de TV montrar vi kommer ha framöver. Du ska ha känsla för form och design, ha viss datavana och även gilla att pyssla och dekorera anslagen i lokalen. Du gör vissa småsaker varje vecka och punktvis större insats vid behov. Utslaget ca 2-3 timmar per vecka. Arbetet är helt ideellt.

För mer information kontakta:

Lena Karlsson lena.karlsson@bredband.net eller Anna Henriksson anna@haninge.friskisvettis.se

Let's Move

För dig som är ny!

– träna hur mycket du vill och vad du vill i september månad för 150:-

Träna hela september för 150 kr

Erbjudande gäller dig som ännu inte är medlem i Friskis&Svettis.



Let's move

www.friskisvettis.se/haninge

Vi rivstartar hösten med upptakt och öppethus den 1 september.

Samtidigt börjar vi sälja

Let's Move kortet

till dig som inte redan är medlem.

Nu finns chansen att verkligen prova alla träningsformer du vill.

Bokningsbara pass kan bokas i receptionen, samma dag efter kl 15.00 i mån av plats.

Välkommen till en härlig höst fylld av kul och bra träning.

Let's Move!

www.friskisvettis.se/haninge

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



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 63 jympa- och spinnpass i veckan. Vi har ett fint gym för styrketräning.

F&S Haninge har cirka 140 ledare, instruktörer, värdar, receptionister och andra funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

Välkommen till oss!



HANINGE