



Sept-okt 2010

# Höganäs

Nyheter och information från Friskis&Svettis Höganäs

Gå in för att  
**TRÄNA!**

**TMI**

**Ny utmaning i gymmet**



Höst, ett ord utan synonymer, men enligt Bonniers svenska ordbok så är det "årstiden efter sommaren" (och före vintern). Det känns tryggt med höst. För mig är hösten synonym med vackra färger på träden, svamputflykter i skogen, äppelpaj, tända ljus och inte minst träning! Hösten är en nystart efter sommarens grillkvällar och då det återigen känns mysigt att gå in för att träna.

Just "gå in för att träna" har flera tolkningar. Vår målsättning med träning är enkel: det ska vara kul! Givetvis med hög kvalitet rakt igenom, men jag är säker på att det viktigaste är just att det är roligt. Vi är lustsökande människor. Det som är roligt vill vi göra igen, då väljer vi att komma tillbaka, att träna denna vecka och nästa och nästa. Träning som laddats med "jag borde"-ångest blir aldrig långvarig. En annan viktig ingrediens i träning på Friskis&Svettis är vårt intresse för människor, att göra skillnad för våra medlemmar. Vi vill vara som vaniljsåsen till äppelpaj, det som förhöjer upplevelsen av livet!



Vi på Friskis&Svettis Höganäs har laddat batterierna och ser fram emot en rörelserik höst. Seriös träning med glimten i ögat – kan det bli bättre? Det fantastiska utbudet är kryddat med spännande nyheter som du också måste testa. Träna med instruktör och Spin puls intervall är nytt på schemat, Aerobics och Dans är tillbaka, vi

har fler Step-pass än någonsin. Kort sagt: våra instruktörer och ledare är superladdade med nya fräscha pass och härlig musik. Allt för dig!

Då jag tittar i kristallkulan för hösten 2010 och framåt ser jag mängder av leenden. Mängder av möten mellan människor som trivs med ett rörelsefyllt liv. Och visst är de alla på Friskis&Svettis Höganäs? Välkommen in till höstens träningsmys!

Cia Zettersten  
verksamhetschef F&S Höganäs  
cia@hgs.friskissvettis.se

# Trevligt folk och en blåslampa

*Tycker du om att träna tillsammans med andra? Trivs du att vara en del av gänget som driver på, peppar varann och inte minst svettas tillsammans? Dags att boka in ett pass i gymmet och träna med en instruktör!*

Friskis&Svettis har nu kombinerat två träningsidéer: gymträning och gruppträning. Det blir Träna med instruktör, TMI. Gruppträning är Friskis&Svettis kännetecken nummer ett men den har kopplats främst till jympa och spinning. Gymmet har länge haft en prägel av individuell träning, där var och en kör sitt träningspass. Två fantastiska träningsätt var för sig, tillsammans blir upplevelsen ännu högre. TMI för in gruppkänslan och gemenskapen i gymmet och inspirerar medlemmarna till ännu mer utvecklande träningskänsla.

TMI-passen består av tre delar: uppvärmning, program med övningar och därefter avslutning. Instruktören deltar aktivt i passet som både förebild och påhejare. Gruppen är liten, vilket gör den tajt och säkert ökar intensiteten. Målet är en svettig upplevelse tillsammans och ett fartfyllt träningspass.

## TMI



– Träna med instruktör känns helt rätt och kommer att lyfta gymträningen till ett högre plan, säger Monica Buitenhuis, en av gyminstruktörerna hos F&S Höganäs och fortsätter: Tanken är att TMI ska utveckla den egna träningen, att du deltar en gång då och då för att krydda och utveckla din gymträning. Och för oss instruktörer är det jätteroligt att kunna vara med och svettas och kämpa tillsammans med gruppen!



**Träna med instruktör (TMI) finns på tre nivåer:**

### 1. Grund med en twist

Här ligger grundprogrammet för gymträningen som bas, ett par övningar byts ut. Mycket glädje och svett utlovas! Rekommenderad bakgrund: viss gymvana, gärna grundprogram ett par veckor.

### 2. Fortsättning – fria vikter

Ett helkroppsprogram med fria vikter. Mycket pepp och roliga övningar! Rekommenderad bakgrund: styrketräning i gymmet ett par månader som innehållit övningar med fria vikter.

### 3. Intensivt och utmanande

För dig som är tuff nog och vill köra ett riktigt, riktigt intensivt träningspass med hög puls! Rekommenderad bakgrund: vana av tuff träning, fria vikter och lust att testa något nytt.

Passen är mellan 20-30 minuter långa och bokas via hemsidan eller i receptionen.



# Gymträning för alla

**Gymträning är hett och rätt, för alla och för alla åldrar.** Tidigare kunde gymträning förknippas med mörka källarlokal och stänkande muskelpaket som pumpade biceps. Idag och framförallt på Friskis&Svettis, innebär gymträning funktionell träning med lika mycket fokus på rörlighet och uthållighet som styrka. Målet är ofta att bli ”vardagsstark” helt enkelt. På gymmet hos F&S Höganäs blandas yngre med äldre, kvinnor och män, pojkar och seniorer, vältränade med otränade. Målen är lika individuella som antalet tränande: till exempel en bättre golfsving, rehabilitering efter en skada, ork för barnbarnen eller kanske helt enkelt – och inte minst - hålla sig frisk och må bättre! Lokalen är ljus och luftig, de röda sofforna och gröna växterna passar perfekt med gymutrustningen.

### En instruktion ingår i träningskortet för gym hos F&S Höganäs.

– Vi känner att väldigt många uppskattar instruktionsmöjligheten, säger Sigbritt Lundin, ideell receptionist på F&S Höganäs som ofta bokar medlemmar för instruktion. Jag har själv fått en grundinstruktion och tränar utifrån den. Det känns både tryggt och inspirerande.

### Gymträning är idag öppen för alla från det år den tränande fyller 16 år.

Dessförinnan kan ungdomar mellan 12-15 år träna tillsammans med en förälder, då efter en obligatorisk Ungdomsinstruktion. Att vara 70+ och gymträna är numera ingen ovanlighet. Det intygar Jan Norgren, 75 år, som tränar regelbundet två gånger per vecka i gymmet.

– Jag tränar för att bli äldre helt enkelt, säger Jan med ett leende. Vem vill inte det?

Läs mer om de olika gyminstruktionsmöjligheterna längre fram under rubriken TRÄNINGSFORMER.





# Vägen tillbaka går inåt

*Egentligen ska vårt samtal handla om träning och motivation, men det är förstås omöjligt att kringgå den dramatiska fallolyckan som nästan kostade Jeff livet. Jag letar efter yttre tecken, spår efter de kirurgiska ingrepp som behövdes för att återställa hans kropp. Jag ser inga. Bara ett litet specialplåster i halsgropen där tracheotomi-slangen suttit. Strax nedanför hänger ett silversmycke i en halskedja som reflekterar förmiddagsljuset.*

Text: Ulf Dahlström

– Man måste tänka positivt, säger tjuugoårige Jeff Olsson och kisar lite mot solen. Vi sitter utomhus, på Sundstorget i Höganäs. Nittio procent av livet styrs av våra tankar, fortsätter han på ett lugnt och förvånansvärt begrundande sätt.

Det är svårt att tro att den här killen bara några månader tidigare låg i koma på intensivvårdsavdelningen på Lunds lasarett. En koma som inte ens läkarna visste om han någonsin skulle vakna ur.

– Jag har faktiskt inte svårt att tala om olyckan, säger han med en stadig blick på mig, och jag tror honom. Jeff dricker en klunk vatten och konstaterar sedan: Fast det är nog fortfarande jobbigt för mina föräldrar och syskon och andra nära anhöriga.

Före olyckan var Jeff i oerhört god form efter intensiv och målmedveten träning i gymmet på F&S Höganäs. Han är själv helt övertygad om att det hade en avgörande betydelse för att han överlevde. Jeff tappade 20 kilo under rehabiliteringstiden, men den vikt-förlusten har uppenbarligen kompenseras av en lika tungviktig insikt om livets nödvändiga förutsättningar.

– Det är viktigt att verkligen leva i nuet, säger han

med en mognad som både förvånar och fascinerar. Men det är klart, har man som Jeff tillbringat några veckor i Dödens väntrum, har man nog gjort sig förtjänt av att få hoppa över några årskurser i Livets skola.

Jeff återkommer ofta till glädjen i träningen.

– Det är så oerhört roligt. Bland det första jag tänkte när jag vaknade på sjukhuset, var att ”hoppas jag snart kan börja träna igen”.

Nu har han alltså börjat vandrigen tillbaka. Sakta men säkert och med stort tålamod genomför han sina pass i gymmet på F&S. Men rehabiliteringen är lika mycket en mental utmaning.

– Jag ska tillbaka till den nivå där jag befann mig förut, det är målet, förklarar han. Men samtidigt har jag lärt mig att inte ta något för givet. Jag har absolut blivit mer försiktig med livet.

Jeff har tillfälligt avbrutit sina studier för att låta resten av 2010 bli ett eftertankens år.

– Just nu samlar jag kraft och den får jag till mycket stor del genom träningen på F&S.

Hans framtidsplaner har inte ändrats på grund av olyckan.

– Jag vill arbeta med människor och träning på något sätt. Kanske som personlig tränare eller sjukgymnast. En dietistutbildning är också tänkbar.

Det är ungefär fyra år sedan Jeff började träna på allvar på F&S Höganäs.

– Jag var rätt mullig på den tiden, säger han och ler lite när han berättar hur han utan vidare kunde svepa i sig även brorsans och syrrans hamburgar- och pommes fritesrester när de var på McDonalds.

– Allt hänger ihop. Vi är ju ett resultat av hur vi tänker, det vi äter och hur vi tränar eller inte tränar.

Vilket råd vill då Jeff ge till de 16-åringar som tänker börja träna på F&S?

– Var tålmodig, ge inte upp. Tränar du i gymmet och det känns jobbigt, som om du inte orkar mer – försök då göra några repetitioner till!

Jeffs halssmycke glimmar till igen. Nu ser jag vad det föreställer. Bokstaven ”S” som Stålmannen bar på sin superhjältedräkt.

– Visst tror jag på ödet, säger Jeff och fingrar på halskedjan. Jag köpte det här två veckor innan olyckan!



Ett step-pass med bara killar – är det verkligen möjligt? Absolut!

Tränarna för Jonstorps Tigers U16-killar har förstått hur viktigt det är att komplettera den vanliga träningen.

## NÄR HOCKEY-TRÄNINGEN LIGGER PÅ IS

Det är fullt ös i lilla salen och ingen av de blivande hockeystjärnorna verkar ha svårt att hänga med Madeleine Gerstig som leder passet.

– Nu börjar man känna rytmen, säger Viktor Malm. Fast Kalle Lindqvist erkänner att han först var lite skeptisk.

– Jag trodde vi skulle lära oss att steppa!

Förutom ett antal step-pass, får grabbarna också svettas i spinsalen.

– Spin puls var jättekul, tycker Christoffer Nygren. Alla i laget kan absolut tänka sig att fortsätta träna på F&S på egen hand.

– Ert gym är ju superbra, säger Kalle Lindqvist.

### F&S ALL-Nordvästkort

ger dig möjligheter att träna i Båstad, Helsingborg, Höganäs och Ängelholm! För mer information, [www.friskissvettis.se/hoganas](http://www.friskissvettis.se/hoganas) eller kontakta receptionen tel 042-33 09 09.



**Bollywood-weekend**  
**25 & 26 sept**

Anmälan i receptionen



Tycker du om att laga god mat? Då får du inte missa vår gastronomiska gemenskap på Strand Hotell i Arild den 12 oktober kl 18.30. Ett specialarrangemang för dig som är medlem i F&S Höganäs!

## Smakfullt och sinnrikt på Strand i Arild

Välkommen till en inspirerande och njutbar medlemskväll på Strand Hotell i Arild. Vi äter en specialkomponerad meny i sällskap av Strands tv-aktuelle kock Björn Palmgren som kommer att berika våra kunskaper om råvaror, smaker och tillagningstekniker.

**Pris: 250 kr för medlem i F&S Höganäs. För medföljande gäst är priset 350 kr.**

### Så här anmäler du dig:

Du betalar in 250 kr per medlem och 350 kr per gäst till vårt bankgiro 5114-1265. På inbetalningen måste framgå: Namn och telefonnummer (till de deltagare betalningen avser) samt val av huvudrätt – fisk alt kött/fågel.

I priset 250 kr (resp 350 kr) ingår varmrätt (fisk alt kött/fågel) och dessert. Måltidsdryck ingår ej.

Antalet platser till "Smakfullt och sinnrikt på Strand" är begränsat till 40 stycken. Vänta därför inte för länge med din anmälan! Om arrangemanget skulle vara fullbokat får du givetvis din betalning i retur.

**Anmälan måste vara oss tillhanda senast den 26 sept 2010.**

## Fokus på hjärtat

Varje dag får mer än 20 personer ett plötsligt oväntat hjärtstopp här i Sverige. Det kan hända var och vem som helst, både ung och gammal. Kunskap i hjärt-lungräddning kan rädda liv.

Forskningen visar klart att tidig start av hjärt-lungräddning ökar chansen att överleva ett hjärtstopp. Genom bröstkompressioner och inblåsningar, hjärt-lungräddning (HLR), pumpas syresatt blod runt i kroppen och upprätthåller cirkulationen. Ibland räcker det dock inte med HLR utan då kan en hjärtstartare (AED Automated External Defibrillator) behövas. Hjärtstartaren skickar en strömstöt i hjärtat och "startar om hjärtat" på nytt.

Utbildning och träning i HLR och huren hjärtstartare används ger kunskap och trygghet att agera vid en akutsituation, t ex ett hjärtstopp. Friskis&Svettis Höganäs tar detta på allvar och erbjuder årligen alla funktionärer och medlemmar i mån av plats, utbildning i hjärt-lungräddning. Föreningen har också köpt in en hjärtstartare som förvaras lättillgängligt. Därmed ger F&S fler personer möjligheten att rädda liv!



**Friskis&Svettis Höganäs kommer under september att erbjuda nya utbildningstillfällen i HLR. Håll utkik efter anslag i vår lokal samt på hemsidan eller kontakta vår HLR-utbildare direkt, Sofie Rosén, leg sjuksköterska på [sophie@hna.nu](mailto:sophie@hna.nu)**

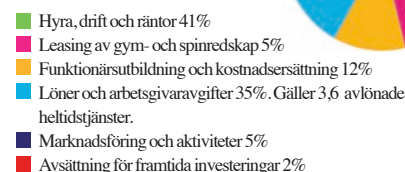
Höst igen, ny termin och du läser vårt andra nummer av Friskispressen. Det har varit roligt att höra alla positiva kommentarer om det första numret, som kom i maj månad.

Styrelsearbetet är också i full gång med fokus på en god och stabil ekonomi, men också kostnadsuppföljning, investeringar, miljö, brandsäkerhet, energi och ventilation.

Vi har också sett över våra kortpriser. För att kompensera för högre kostnader har vi gjort några relativt små prishöjningar. Vi har dessutom justerat åldersintervallerna för ungdomar och pensionärer. Ungdomspriserna gäller nu för 16- 21 år, istället för som tidigare 16-19 år. Åldersgränsen för pensionär har vi höjt till 65 år som i samhället i övrigt. Men priserna för 65+ är dock desamma som tidigare.

Vår förening ägs och finansieras helt av våra drygt 3000 medlemmar. Därför är det viktigt att du kan ta del av vår ekonomi. Du kan se vår kostnadsbild nedan. Som du ser har vi avsatt 2% för att framöver kunna investera i ännu fler och bättre träningsmöjligheter. Totalt sett har vi en låg kostnadsnivå. Inte minst tack vare de ca 100 funktionärer som jobbar ideellt hos oss. Och det kommer dig tillgodo i form av lägsta möjliga kortpriser och en glad och positiv miljö.

Våra kostnader är ca 4,6 milj kr. Så här fördelas de:



Anneli Hörwing, ordförande i Friskis&Svettis Höganäs

# TRÄNINGSFORMER



## JYMPA

### Jympa - F&S klassiska unika gruppträning

Varierad, funktionell och enkel att hänga med i, bland annat för att träningskänslan och lusten att röra sig föds ur musiken. Ledaren väljer också själv sin musik och passen har olika personliga uttryck. Övningarna ger en allround träning i en form som är suverän. På en timme får du träna allt: styrka, kondition och rörlighet.

**Bas** - varierat och utan hopp

**Medel** - tempo och en del hopp

**Familj** - lekfull jympa för barn och vuxna tillsammans

**Puls** - jympa med mer utrymme för kondition

**Rygg** - jympa med extra hänsyn till rygg och nacke

**Senior** - jympa för äldre

**Styrka** - jympa med mer utrymme för styrketräning



## ÖVRIG GRUPPTRÄNING

**Aerobics** - stegkombinationer med dansig känsla

**Cirkelfys** - funktionell, sportig träning i stationer

**Cirkelgym** - gruppträning i gymmet

**Core** - funktionell träning med fokus på bål-stabilitet

**Dans** - showa loss med steg och dansstilar

**Dans afro** - steg och rytm med inspiration från afrikansk dans

**Ki box** - box- och kampsportsträning möter jympan

**Skivstång kondition** - effektiv styrka och tuff kondition

**Step** - stegkombinationer med dansig känsla på step-bräda



## SPINNING

### Spinning - konditionsträning på cykel

På spinpassen har du möjlighet att träna din kondition precis så mycket du önskar. Riktigt, riktigt tufft om du så vill, eller lättsamt och mindre svettigt. Spinning finns på flera nivåer.

Gemensamt är att ledaren, musiken och stämningen i gruppen peppar, samtidigt som du tränar utifrån din egen förmåga. 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. Du stärker muskulaturen i lår och vader och med rätt teknik tränar du också övriga muskler. Ledaren ger dig information om rätt position och teknik och om säkerhet kring cykelns handhavande.

**Spin/bas** - Effektiv, skön konditionsträning på basnivå

**Spin/medel** - Högre tempo och mer driv

**Spin puls** - Spinning med direkt feedback på din träning med pulsband och intensitetsmätare

**Spin puls intervall** - Individuellt anpassad spinningintensitet med uttalat fokus på utmaning genom intervaller och träningskaraktär

## NYHET! Spin puls intervall

För dig som vill ta i lite mer! Spin puls intervall är ett specialpass som riktar sig till rutinerade spindeltagare med koll på träningen och intresse för fitness och teknik. Ett pass med något högre intensitet än medelnivå tack vare intervallträningen.



## GYM

### Gym - individuell träning med kunniga instruktörer

Det är kul att träna genomtänkt och seriöst! Den tanken ligger också bakom den syn på träning våra instruktörer representerar. Behöver du rehabilitera en skada, komplettera annan träning eller helt enkelt komma i form? Du kan boka en tid för instruktion, individuellt eller i grupp. Träningen går att variera i det oändliga, men en sak är alltid densamma. Nämligen den speciella och välkomnande känsla som vi hopas ska göra att du trivs, oavsett hur van du är att vistas i ett gym eller i en träningslokal över

huvud taget. I vårt gym är det seriös träning som gäller, men utan att det blir för allvarligt. Nedan hittar du Friskis&Svettis Höganäs utbud av gyminstruktioner. Fråga i receptionen vad som är tillgängligt för bokning.

### Du är lite ovan - Grundinstruktion

Grundinstruktion vänder sig till dig som är ny i gymmet eller till dig som vill fräscha upp de grundläggande principerna för styrketräning. Tillsammans med instruktören går du igenom ett grundprogram med maskiner och vikter som passar dig och dina mål med träningen.

### Du har kommit igång - Fortsättning

Fortsättning är en perfekt instruktion för dig som har viss vana av styrketräning. Du har kanske kört ett grundprogram i minst 6-8 veckor och vill nu träna 1-3 gånger i veckan med bra effekt. Efter en intervju föreslår instruktören ett träningsupplägg med övningar som ni går igenom tillsammans. Programmet kan innehålla både maskiner och fria vikter.

### Medan du tränar - 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!

### Du är van - Avancerad instruktion

Du har relativt stor träningsvana och vill träna med speciell inriktning eller mot ett visst mål. Det kan vara fokus på bålstabilitet, funktionell styrka och rörlighet eller styrketräning med fria vikter, ett splittrat program eller andra specifika önskemål.

### Du mellan 12 och 15 år - Ungdomsinstruktion

Det är en obligatorisk instruktion innan du får börja träna i gymmet. Instruktionen gör du tillsammans med din förälder eller målsman som du sedan ska träna med.

### TMI - Träna med instruktör

Gymma i grupp med tränande instruktör. TMI är ett sätt att inspirera och utveckla träningen. Gruppträning i liten grupp tillsammans med aktiv instruktör på tre nivåer:

1. Grund med en twist
2. Fortsättning - fria vikter
3. Intensivt och utmanande

TMI-passen bokas i receptionen.

NYHET

F&S gym är en härlig lokal men kan vara farlig för barn. Av säkerhets- och försäkringsskäl får medföljande barn inte vistas i gymmet alls, utan vi hänvisar till vårt lekrum eller ritbord.

Läs mer om vårt träningsutbud på [www.friskissvettis.se/hoganas](http://www.friskissvettis.se/hoganas)

## ÖPPETTIDER RECEPTION & GYM

	MÅNDAG 8.00-21.00 *	TISDAG 7.00-21.00 *	ONSDAG 8.00-21.00 *	TORSDAG 7.00-21.00 *	FREDAG 8.00-18.00 *	LÖRDAG 9.00-14.00 *	SÖNDAG 9.30-17.00 *			
	9.00 Träna med instr.	18.00-19.00 Tillgänglig gyminstr.	19.00 Träna med instr.							
	9.00-14.00 Baby med i gym			9.00-14.00 Baby med i gym	10.00-11.00 Frukost	9.00-14.00 Baby med i gym				
MÅNDAG	10.00 Jympa senior	17.15 Jympa/medel	17.30 Spin/medel	17.30 Aerobics 1	18.15 Jympa/medel	18.30 Step 2	18.30 Spin puls	19.15 Jympa/bas	19.30 Ki box	19.30 Spin/bas
TISDAG	16.00 Basal Kroppsk*	17.30 Skivstång kondition	17.30 Spin puls intervall	18.15 Core	18.30 Spin/bas	19.15 Dans**	19.15 Jympa styrka/medel		19.30 Spin/medel	
ONSDAG	9.00 Cirkelgym/senior	10.30 Cirkelfys/senior	17.15 Jympa/bas	17.30 Spin puls intervall	17.30 Step 1	18.15 Jympa puls/medel	18.30 Dans afro	18.30 Spin/medel	19.30 Cirkelfys	
TORSDAG	10.00 Jympa/bas	17.00 Yoga***	17.30 Spin/bas	18.15 Rygg	18.15 Aerobics 2	18.30 Spin puls	19.15 Skivstång kondition		19.15 Jympa/medel	
FREDAG	9.00 Jympa senior	9.00 Spin/medel	17.00 Jympa/medel	17.00 Spin puls	17.00 Step 2					
LÖRDAG	11.00 Lördagsgodis*									
SÖNDAG	10.00 Familj	16.00 Jympa/medel	16.00 Spin/mix**	16.00 Step 1						

\* Receptionen och insläppet till gymmet stänger 1 tim tidigare. Baby med i gym innebär att din baby kan följa med till gymmet dessa tider. Barnet måste sitta i vagn eller sk baby-sitter och får inte krypa eller gå i gymmet.

\*) Basal Kroppskännedom: v 37-48, ett gästpass som ingår i ditt träningskort för jympa samt dagkort.  
 \*) Lördagsgodis: v 37-48, ett pass som överraskar!  
 \*\*) Dans: v 35-46. Spin/mix: v 35-46, varierande ledare och spinpass.  
 \*\*\*) Yoga: v 40-47, en gästkurs för dig med Guld- eller Jympa-kort. Minimum 8 deltagare. Anmälan i receptionen.  
 Grämmarkerade pass bokas via [www.friskissvettis.se/hoganas](http://www.friskissvettis.se/hoganas) eller i vår reception tel 042-33 09 09.

## PRISLISTA

Gäller från den 30 aug 2010 och tills vidare.

KORTTYP	12 mån	4 mån	1 mån	Klippkort 1)
<b>VUXEN</b>				
ALL nordväst	2900 kr			
Guldkort	2800 kr	1600 kr	450 kr	600 kr
Guldkort dag	1950 kr	1100 kr		
2 träningsformer: (jympa+spin, gym+jympa eller spin+gym)	2500 kr	1400 kr		
1 träningsform: Gym	2350 kr	1300 kr		
Jympa eller Spinning	1850 kr	1000 kr		
<b>65+</b>				
Guldkort	2500 kr	1400 kr	375 kr	600 kr
Guldkort dag	1600 kr	900 kr		
2 träningsformer: (jympa+spin, gym+jympa eller spin+gym)	2200 kr	1200 kr		
1 träningsform: Gym	2000 kr	1100 kr		
Jympa eller Spinning	1500 kr	800 kr		
<b>16-21 ÅR</b>				
Guldkort	2000 kr	1100 kr	350 kr	450 kr
Guldkort dag	1300 kr	700 kr		
2 träningsformer: (jympa+spin, gym+jympa eller spin+gym)	1700 kr	950 kr		
1 träningsform: Gym	1500 kr	850 kr		
Jympa eller Spinning	1100 kr	650 kr		
<b>UNGDOM</b>				
Guldkort 12-15 år*	1200 kr	800 kr		
2 träningsformer 12-15 år: (jympa+spin, gym+jympa eller spin+gym*)	1100 kr	700 kr		
1 träningsform 12-15 år: Gym*	1000 kr	600 kr		
Jympa eller Spinning	700 kr	450 kr		
Jympa 10-11 år	550 kr	350 kr		
Barnkort (terminskort för Familje-passet)	300 kr			

1) Samtliga Klippkort gäller 10 ggr, är personliga och giltiga i 12 månader från inköpsdatum. Klippkort FaR (fysisk aktivitet på recept): 450 kr, dock max två köp per person.

\*) Gymträning för 12-15 åringar endast efter obligatorisk ungdomsinstruktion och alltid tillsammans med gymtränande förälder/målsman.

Till ovanstående priser tillkommer medlemsavgiften i F&S Höganäs, 100 kr per kalenderår.

Guldkort: Gäller för samtliga pass och full tillgång till gymmet.

Guldkort dag: Gäller för samtliga pass och full tillgång till gymmet måndag-fredag kl 7.00 resp 8.00 till kl 14.30 samt lördagar kl 9.00-12.00.

Engångsavgift: 70 kr för personer 22 år och äldre, 50 kr för barn och ungdomar t o m 21 år och F&S-medlemmar från annan förening.

## ÅLDERSGRÄNSER

- Jympa och all övrig gruppträning: från 12 år
- Spinning: från 12 år och med en minimilängd på 150 cm (för att cykelns inställningar ska passa)
- Gym: från 16 år, Ungdomsgym 12-15 åringar efter en obligatorisk ungdomsinstruktion och därefter träning tillsammans med förälder/målsman.
- 10-11 år: Tillsammans med en tränande förälder/målsman som tar det fulla ansvaret, är du välkommen på våra Jympa/bas och Jympa/medel-pass.
- Familj: 2-6 år med tonvikt på 4-5-åringar.

## MEDLEMSKAP F&S HÖGANÄS

Medlemskapet löper per kalenderår och betalas alltid separat, utöver avgift för träningskortet. En olycksfallsförsäkring ingår i ditt medlemskap. Medlemskapet kan antingen vara aktivt eller passivt. Som medlem är det viktigt att du aktivt tar del av föreningens allmänna villkor, medlemsinformation och regler som finns i receptionen och på hemsidan.

**Aktiv medlem** - är du som betalat din medlemsavgift för innevarande kalenderår samt har ett giltigt träningskort eller klippkort. För att få tillgång till föreningens medlemsförmåner, t ex att köpa engångsbiljett till medlemspris, delta på olika aktiviteter och pass, krävs att du är aktiv medlem.

**Passiv medlem** - är du med enbart giltigt medlemsavgift. Då har du rätt att delta och rösta på föreningens årsmöte.



## Lördagsgodis

**Boka in lördagar kl 11! Då blandar vi vår träning på mesta och bästa sätt, för att du ska få testa så mycket som möjligt. Det kan bli jympa tillsammans med spinning, eller kanske cirkelfys och aerobics! Det blir gott och det blir blandat. Ett pass där alla träningskortet gäller inom åldersgränserna. Håll koll på hemsidan och lokalens schematavla, där presenteras veckans godis!**

# Därför är jag i gymmet!

Vi har minglat på vårt gym och frågat: Varför är du här?



Annica Hallin

För några år sedan kände jag mig trött i ryggen och ville inte bli sjukskriven. Så jag började här. Jag styrketränar två gånger i veckan sedan två år. Och känner mig pigg, frisk och stark.



Sanna Vansölin

För en dagisfröken är det extra viktigt att vara i form och må bra. Så sedan två år tränar jag styrka och kondition fem gånger i veckan.



Dulaga Ademovic

Jag är 66 år. När jag slutade jobba hade jag gubbmage och kycklingben. Nu tränar jag här regelbundet sedan snart två år. Jag har gått ner 8-10 kg. Och kolla min mage nu!



Andreas Nilsson

För ett år sedan skadade jag knäet när jag spelade fotboll. Då började jag här. Känner att jag behöver träning och motion för att må bra. Min koncentrationsförmåga har också blivit bättre.



Iris Johansson

1995 blev jag höftopererad och kunde knappt gå. Så först gick jag på sjukgymnastik och sedan till Friskis&Svettis. Nu kör jag en timme, tre gånger i veckan och måtar bara bra. Min man har också börjat.



Rickard Tanaskovic

Träningen gör att jag mår bättre. Kör hårt fem, sex dagar i veckan sedan 2004. Gillar Friskis&Svettis. Det enda jag saknar är en vadpress. Jo förresten, jag tycker också att musiken kunde vara lite högre.



Anci Holmstedt

Gymmet är bra för golfen. Jag har 14 i handicap. Hit går jag två, tre gånger i veckan, för att få starkare muskler och hålla mig frisk.



Mattias Jönsson

Både min far och jag är byggnadssnickare. Min far fick yrkes-skador, eftersom det är många tunga lyft och obekväma rörelser. Så jag går på gymmet och på Ki box för att bli stark och behålla min rörlighet.

## Fråga Sjukgymnasten



Vad tycker ni om den nya trenden barfotalöpfung?

Att springa barfota eller med någon sorts mockasin av skinn, var länge det enda alternativet för människan och borde vara ganska naturligt för oss.

Något som är lätt att glömma bort när det kommer en trend av det här slaget, är att vi idag i Sverige är inne på kanske fjärde eller femte generationen som använt skor hela livet. Muskulaturen utvecklas inte på samma sätt i fötter som stöts av skor, jämfört med de som belastas barfota.

Dessutom omger vi oss med platta, tillrättalagda underlag som inte ger någon naturlig variation för fötterna. Skulle vi röra oss barfota hela tiden, hade några få strukturer fått ta alldeles för stor del av belastningen.

Barfotalöpfung skapar ett annat löpsteg än om du är van vid att springa med skor. Hälisättningen ersätts av en framfotsisättning som ger bättre stötdämpning för lederna men också ställer betydligt högre krav på hälsenergi och vader. Prova gärna på mjuka, varierande underlag, t ex gräs, och börja med korta sträckor. Varför inte lite kapplöpningar med barnen? Det blir bra träning för fötterna men kan lätt överdoserar för vår underutvecklade fotmuskulatur.



Intressant information finns bland annat i denna jämförelse av olika fotisättningar:  
<http://www.barefootrunning.fas.harvard.edu/4BiomechanicsofFootStrike.html>

Fysiokliniken med de tre leg sjukgymnasterna Mia, Malin och Magdalena finns i F&S Höganäs lokaler.  
För tidbokning, ring 042-34 01 04.

Nästa nummer kommer den 19 oktober!

Där människor möts. Där affärer görs.

Välkommen till Sparbanken Gripen i Höganäs



Telefon: 042-490 29 30 | Storgatan 77 A

Mini-Röris 2 till specialpris!

Endast 160 kr ord pris 200 kr



Mini-Röris 2 är jympa för barn mellan tre och sex år. Kör Mini-Röris tillsammans med ditt barn, syskon eller barnbarn, på förskolan, ute eller inne!  
Specialpriset gäller 1 sept-31 okt 2010 för dig som är medlem i Friskis&Svettis Höganäs.

Redaktionen för Friskispresen Höganäs:

Cia Zettersten [cia@hgs.friskissvettis.se](mailto:cia@hgs.friskissvettis.se)  
Jan Norgren, Jörgen Schwartzkopf (foto),  
Ulf Dahlström, Ulla Albertsson (grafisk formgivning).  
Hör gärna av dig med tankar, tips, frågor och idéer!

Upplaga 2300 ex  
Utgivning: Friskispresen utkommer med sex nr per år.  
© 2010 Friskis&Svettis Höganäs



För mer information, välkommen till vår hemsida [www.friskissvettis.se/hoganas](http://www.friskissvettis.se/hoganas) och till vår lokal på Smältaregatan 7, Höganäs. Du kan också ringa oss på tel 042-33 09 09. Varmt välkommen!