



FRISKIS & SVETTIS

STOCKHOLM PRESS

Cirkelgym – het nyhet!

Sidan 6

Coachen tipsar: Kombinera pass!

Sidan 6

Marie-Louise fick bättre kondis

Sidan 8



Spring med elitlöparen

Sidan 9

Höstens scheman

Sidan 12

EN TIDNING DIREKT FRÅN IF FRISKIS&SVETTIS STOCKHOLM

Adress: Box 122 60, 102 26 Stockholm

Tel 08-429 70 00

E-post: info@sthlm.friskisvettis.se

Hemsida: www.sthlm.friskisvettis.se

Projektledare: Helen Lundberg

Text: Lisa Röstlund Layout: Lotta Westberg

VEM VILL DU HA?

Välj och vraka bland de nya träningscoacherna

Sidan 4



ANNONS

Nu lanserar Friskis&Svettis Stockholm egna träningscoacher, som finns att boka för personliga konsultationer.

Vad skulle du använda en träningscoach till?



Sofia Kjellman, 20, jobbar på Ica, Vasastaden, tränar step och gym:
– Jag skulle vilja få hjälp att veta hur man ska kombinera träning på bästa sätt – i gym, med cirkelträning och så vidare.



Anders Gyvall, 35, butiksägare, Kungsholmen, tränar styrketräning:
– Jag har tränat så otroligt länge, så jag skulle inte behöva någon träningscoach. Faktiskt inte!



Britta Söderström, 31, läkare, Södermalm, tränar intensivjympa och skivstång:
– Tekniskt utförande av framför allt styrketräning, men även kondition. Så att man förstår varför man gör det man gör.



Johanna Nordlund, 28, studerande, Årsta, tränar intensiv- och puls-jympa och skivstång:
– Jag skulle vilja skräddarsy min träning och få koll på om det är något jag missar med min träning i dag.



Håkan Larsson, 48, processoperatör, Järfälla, brukar promenera:
– Jag tränar aldrig, men om jag fick gratis tid med en träningscoach skulle jag vilja ha tips om grund- och konditionsträning.

Text och foto: Lisa Röstlund

Grattis – du har valt bästa träningsstället!

Svenskt Kvalitetsindex har undersökt hur nöjda kunderna är hos de största träningsleverantörerna i Sverige.

Medlemmarna på F&S är mest nöjda av alla och anser att F&S har bäst image. Vi ligger i topp även när det gäller service och utbud. Våra medlemmar är också de som har starkast lojalitet gentemot sin träningsorganisation.

Undersökningen gäller för alla större träningsleverantörer i hela landet. En artikel i Dagens Nyheter redovisar med stor tydlighet att F&S är bäst.

Vi som jobbar på F&S är jättestolta att du och andra medlemmar tycker så bra om F&S föreningar i hela landet. Risken är nu att vi lutar oss tillbaks och bara njuter av de goda vitsorden. Men, ingen fara!

Vi jobbar ständigt på att bli bättre på service och bemötande. Utbudet likaså. Nu lanseras både Indoor walking och Cirkelgym och det kommer dessutom att bli ännu fler pass på schemat.

För vi vill verkligen att du ska tycka ännu bättre om din förening. Då blir ju också föreningens image högre.

Dessutom kommer arbetet med att få omvärlden att gilla vår kampanj ”Tillsammans mot världens friskaste stad” fortsätta på bred front.

Vi har fått massor med kontakter med organisationer, politiker, tjänstemän i både kommun och landsting som vill samarbeta för att få Stockholm till Världens friskaste stad.

Här behöver vi din hjälp. Säg till dina vänner och arbetskamrater att börja röra på sig lite mer.

Kolla in vad som är gratis hos oss, exempelvis Träna ute och friluftsjakt, och tipsa dem! Eller be dem gå lite oftare i trappor eller stiga av bussen en hållplats tidigare.

Nu ser jag fram emot en härlig höst. ■

Peter Rogeman, chef för F&S Stockholm, peter.rogeman@sthlm.friskissvettis.se



FOTO: LISA RÖSTLUND



FRISKA TAG. Med koll på hälsoläget bland de anställda är det lättare för företagen att förbättra.

Friskare företag med hälsoscreening

Hälsoscreening gör företags hälsoarbete enklare. – Det blir snabbare och mer kostnadseffektivt, säger Johanna Thornberg, försäljningschef på F&S Stockholm.

Hälsoscreening är en ny tjänst som ingår bland F&S Stockholms företagstjänster. Den är webbaserad och består av ett mindre antal frågor om medarbetarnas hälsovanor, självupplevda hälsa och motivation till förändring. Mer omfattande verktyg som F&S Hälsobokslut finns redan på marknaden. Meningen är att hälsoscreeningen ska vara ett enklare komplement, där de anonyma resultaten ska användas som underlag för riktade hälsoinsatser, som också erbjuds av F&S Stockholm. – Jag hoppas att företag som redan jobbar med företagshälsovård nu kan fortsätta på ett smidigt sätt och jag hoppas verkligen att företag som inte jobbar hälsostrategiskt i dag förstår att det här är ett enkelt sätt att jobba. Vi vet ju alla att medarbetare som mår bra presterar bättre, säger Johanna Thornberg. Pris: Cirka 200 kronor per medarbetare. För mer information, kontakta F&S Stockholms företagsavdelning, telefon 08-429 70 50. Läs mer på hemsidan. ■

Text: Lisa Röstlund



NYHET

En av F&S Stockholms sju träningscoacher, Göran Wennerbrandt på F&S Kungsholmen, hjälper Benny Karlsson att justera grundpositionerna med olympisk skivstång.

Coachas till bättre träning

Individuellt spetsad träning.

F&S Stockholm lanserar träningscoacher.

– Den här tjänsten är efterlängtd, säger Anna Blomkvist, ansvarig projektledare på F&S Stockholm.

Klara Vasaloppet, trimma golfformen eller komma igång och börja träna över huvudtaget. Med individuellt anpassat upplägg är det lättare att nå målet med sin träning.

Enligt Anna Blomkvist har F&S anläggningar runt om i Stockholm under senaste åren fått förfrågningar om tjänsten varje vecka – men fram till nu har den inte funnits i utbudet. Anledningen är att verksamheten bygger på funktionärer som jobbar ideellt, parallellt med ett annat arbete.

– En coach måste kunna erbjuda mycket tid, och därför har vi nu valt att anställa sju träningscoacher. Det känns jätteroligt, säger hon.

Alla är utbildade gyminstruktörer i grunden, men har utöver det olika spetskompetenser, som hälsopedagog, idrottslärare eller qi-gonginstruktör.

– Alla coacher kan ju inte allt såklart, men alla motionärer borde kunna hitta någon som passar just deras behov och önskemål, säger Anna Blomkvist.

Anledningen till varför F&S valt att inte kalla tjänsten för "personlig tränare", som den heter på andra håll, förklarar hon med att "träningscoach" speglar föreningens värdegrund på ett bättre sätt.

– Här har vi någon som hjälper, vägleder, peppar och coachar – men det är jag som ska stå för träningen, ingen annan. Dessutom är det fokus på träning och inte shoppinghjälp eller annat, förklarar Anna Blomkvist. ■

Text: Lisa Röstlund

Foto: Lisa Röstlund, Linda Forsell och Cimon Lundberg

Vi är träningscoacherna



Namn: Elisabeth Hjelm, 50 år.
Anläggning: F&S Hornstull.
Familj: Sambo, ett bonusbarn samt hunden Sally.
Bor: Årsta.
Gör på F&S: Gyminstruktör och jobbar med ledaruppföljning av gyminstruktörer.
Favoritmuskel: Tensor, en muskel som framträder om man springer mycket och gör knäböj. Den får man inte gratis!

Tränar: Intensivjympa, gym och funktionell träning som cykling och klättring.
Det viktigaste med träning: Att man har kul! Annars så blir det ingen träning. Om man känner sig tung när man går dit ska man känna en kick och inre glädje som belöning på väg därifrån.

Så är jag som coach: Peppande, driver gärna på. Något jag gärna poängterar är rak hållning. Vi är homo sapiens, människor, och vi ska vara uppräta!
Passar bäst för: För alla! Jag tror att det är en bonus att jag är lite äldre och har jobbat med människor i hela mitt liv. Vi är alla olika, det är inte alla som har träningserfarenhet.

Gör så här:

Ring och boka via den anläggning din coach tillhör.
En gång kostar 500 kronor.
Fem gånger kostar 450 kronor per gång.
Tio gånger kostar 400 kronor per gång.
Priserna gäller för dig med giltigt Allträningskort.
Annars tillkommer engångsbiljettpå 50 kronor för medlemmar och 90 kronor för icke-medlemmar per tillfälle.



Namn: Stina Eklund Olofsson, 40 år.
Anläggning: F&S Ringen.
Familj: Man och ett barn.
Bor: Enskede.
Gör på F&S: Leder medeljympa, ki-jympa, ki-box och gyminstruktör.
Favoritmuskel: Deltamuskeln. Den har snygg form, det har jag alltid tyckt.
Tränar: Ki-box, styrketräning, löpning, och så cyklar jag jättemycket, kör jympa och qi-gong.

Det viktigaste med träning: Det ska vara kul!
Så är jag som coach: Lyhörd, närvarande och peppande.
Passar bäst för: En person som vill träna ganska brett och som vill träna för att må bra i hela kroppen och själen. Jag har bredden och tycker om att köra både intensivt och lugnt.



Namn: Göran Wennerbrandt, 51 år.
Anläggning: F&S Kungsholmen.
Familj: Fru, två barn och hund.
Bor: Gärdet och sommarställe vid Mälaren.
Gör på F&S: Gyminstruktör, leder cirkelfys. Har även jobbat med rehabträning i samarbete med Spine center.
Favoritmuskel: Hjärtat.

Tränar: Funktionell träning och cross fit. Är surfare, klättrare och skidåkare.
Det viktigaste med träning: Om syftet är motion måste det vara lustfyllt. Tränar man för något speciellt är det resultatintriktat – men även det måste vara kul.
Så är jag som coach: Engagerad. Jag vill få folk att känna sig sedda och entusiasmerade, att man ska gå från att känna att träning är något nödvändigt ont till att "oj, det här var ju jättekul!".
Passar bäst för: För vem som helst. Alla! Jag tycker det är lika kul att få igång någon som måste börja röra sig för att kunna fortsätta leva, till någon som ska satsa stenhårt på vad det än är.



Namn: Caroline Jorhem, 26 år.
Anläggning: F&S Sveavägen.
Familj: Storebror, mamma och pappa.
Bor: Kungsholmen.
Gör på F&S: Gyminstruktör, receptionist på Sveavägen och spinningledare.
Favoritmuskel: Benen. Det är snyggt med starka ben!
Tränar: Styrketräning, kampsporten kung fu, konditionsträning och cross fit.
Det viktigaste med träning: Att det är kul.
Så är jag som coach: Peppande. Får dig att ta ut dig till max!
Passar bäst för: Dem som är motiverade, men vill ta ett steg till. Dem som tycker om att träna, som ändå är på banan och kan ganska mycket, men behöver den sista pushen för att komma dit man vill och få ut det lilla extra.



Namn: Peter Jeggefalk, 29 år.
Anläggning: F&S Farsta och F&S Skrapan.
Familj: Sambo och barn på väg.
Bor: Hägersten.
Gör på F&S: Träningsansvarig på F&S Farsta och Skarpnäck, är gyminstruktör och leder cirkelfys, har hållit i kurserna Formtoppen golf och Formtoppen nystart.
Favoritmuskel: Triceps. Den är så stark!
Tränar: Tävlrar i styrkelyft. Målet är att kvala till SM. Annars tränar jag mest med kettlebells som komplement.
Det viktigaste med träning: Att den blir av – garanterat!
Så är jag som coach: Hård. Jag förespråkar tuff träning. Jag brukar säga att jag garanterar resultat om du gör som jag säger. Gör du inte som jag säger garanterar jag inget.
Passar bäst för: För dem som vill ha resultat av styrketräning – oavsett om det är styrka eller om man är ute efter en förändring av kroppsformen.



Namn: Helena Hugosson, 27 år.
Anläggning: F&S Karolinska Institutet.
Familj: mamma, pappa och tre syskon.
Bor: Solna.
Gör på F&S: Receptionist och gymansvarig på F&S Karolinska Institutet, gyminstruktör och träna ute-ledare.
Favoritmuskel: Axlar.
Tränar: Styrketräning, löpning och framför allt kampsporten jujutsu.
Det viktigaste med träning: Att ha roligt och att utvecklas.
Så är jag som coach: Krävande men positiv. Om folk kommer till mig och vill uppnå resultat vill jag hjälpa dem med det. Eftersom jag själv peppas av någon som ställer krav på mig så tror jag på den metoden – men det ska även vara lustfyllt på vägen.
Passar bäst för: Alla som vill något med sin träning.



Namn: Sophie Pergament, 31 år.
Anläggning: F&S City.
Familj: Man och två barn.
Bor: Bergshamra.
Gör på F&S: Har lett Skivstång och Core. Leder vänta-barn-jympa och Indoor walking.
Favoritmuskel: Bälens muskulatur. Den är kärnan i kroppen som bär upp hela dig.
Tränar: Skivstång, kör mycket bälsta-billett på gymmet, spinning
Det viktigaste med träning: Att ha roligt och träna rätt – att välja en träningsform som passar ens kropp, och inte göra något som skadar kroppen.
Så är jag som coach: Jag är målmedveten, jobbar efter motionärens mål och jag lyssnar in. Om motionären är nybörjare så pushar jag lite lagom. Jag anpassar mig efter motionärens mål och jobbar målinriktat.
Passar bäst för: Den som har ett mål och behöver hjälp att komma dit. Eller för den som saknar mål och behöver hjälp med att sätta upp ett. Jag är även specialiserad på gravida och dem som vill komma igång efter graviditet.

Kombinera Indoor walking och Cirkelgym!

Erik Nordlund, träningsansvarig vid F&S City, ger sina bästa tips om de nya träningsformerna som lanseras i höst.

Indoor walking - låt dig inte luras av namnet. Du tränar allt annat än "gång"! Träningsupplevelsen påminner om en svävande jogging-känsla. Tekniken är enkel och lättillgänglig. Med hjälp av ledaren och musiken blir det flow, svett och flås.

Cirkelgym är ytterligare en nyhet, där användningen av gymredskap för styrketräning bredas rejält.

► Kombinera Indoor walking med ett pass Cirkelgym! Till hösten kommer passen att ligga så att du har den möjligheten. På Cirkelgym kompletteras konditionsträningen med styrka och stabilitet i omkring 20 olika stationer med styrkeövningar för hela kroppen. På cirka 75 minuter får du en rejäl genomkörare för alla träningskvaliteter i vårt nya kombipass.

► Tänk på att det kan vara extra populärt att testa dessa båda träningsformer nu i början. Var ute i god tid och boka ditt kombinationspass!

► Både Cirkelgym och Indoor walking är lätta att anpassa till olika styrke- och konditionsnivåer. Därför är det, ungefär som med handikappsystemet i golf, lätt att träna tillsammans – oavsett vad man har för utgångsläge. Passa på att umgås med vänner eller kollegor på ett nytt sätt genom att boka kombipass tillsammans! ■



Text: Erik Nordlund, träningsansvarig på F&S City

TRÄNA MED ERIK. Han leder Skivstång kondition måndag 15.30, Indoor walking tisdag 11.20 och Spinning onsdag (tid ännu oklart) på F&S City.

TILLSAMMANS. Gym brukar vara ensamtränning. Men på ett pass Cirkelgym peppas du av gruppen.



Cirkelgym med tempo

Styrketräning i grupp. I 45-sekunders intervall. Nu kommer nyheten Cirkelgym till F&S Stockholm.

Cirkelgym innebär styrketräning i grupp med omkring 20 stationer, varav tolv utgörs av maskiner och åtta av funktionella stationer med bosubollar, spinningcyklar och annat.

Den nya träningsformen har gjort succé bland annat i F&S Malmö. Peter Anderson, utvecklingsansvarig för styrketräning i F&S Stockholm, är lyrisk. – Ett jätteenkelt och roligt sätt att träna. Det är individuell träning i grupp som öppnar oanade möjligheter, säger han.

Han påpekar att skillnaden jämfört med Cirkelfys är att där är det fokus på intensiteten, medan det i Cirkelgym är fokus på tempo.

– Man ställer in motstånd och sedan bara kör man. Det går bra att träna till-

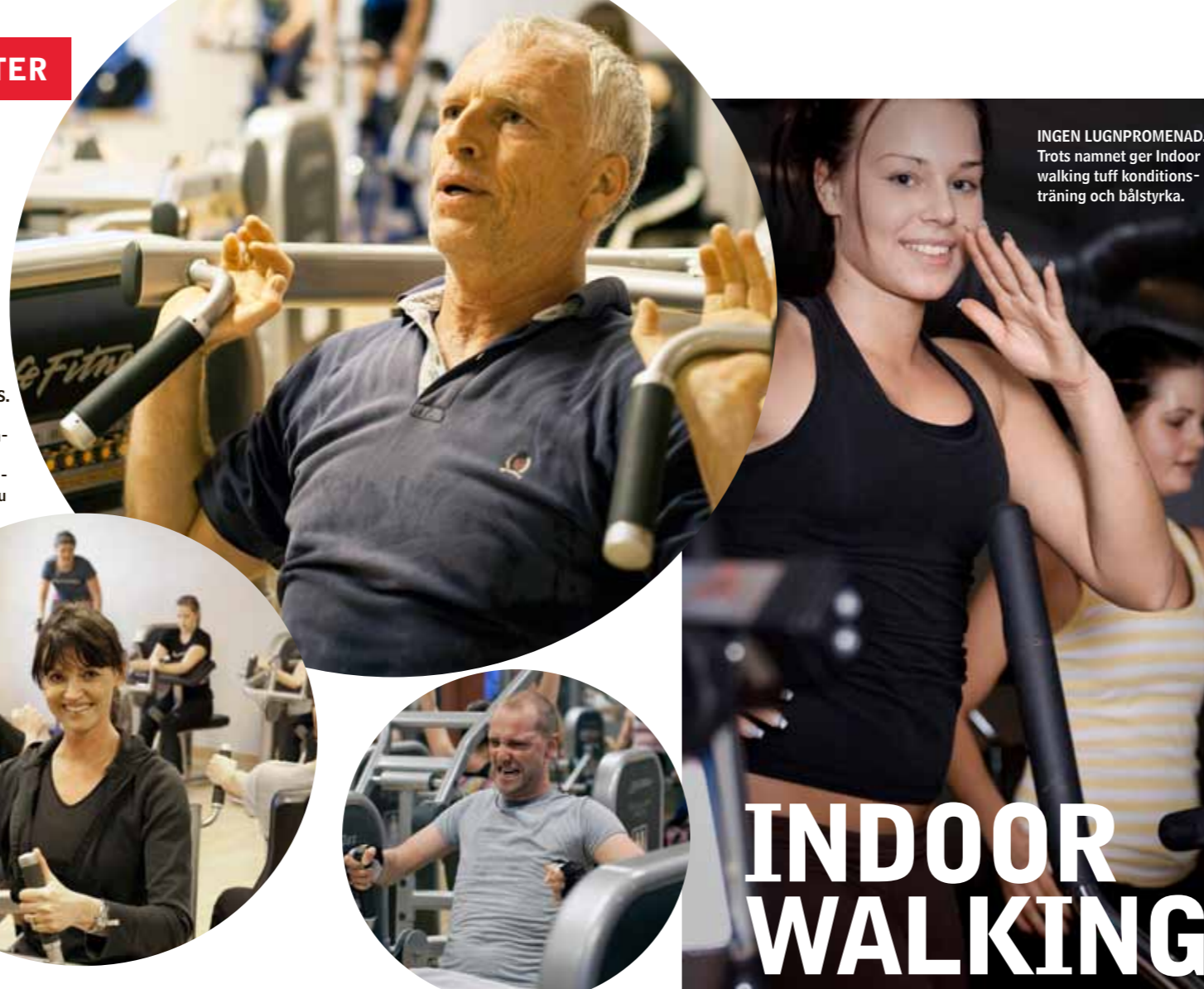
sammans även om man har helt olika förutsättningar. Det här är perfekt att träna tillsammans med jobbkompisarna, säger Peter Anderson.

Välj mellan kortare lunchpass, 55-minuterspass och ett kortare pass som är anpassat att kombineras med höstens andra stora nyhet, Indoor walking.

När det inte hålls pass, går det bra att använda lokalerna till att köra eget utformade Cirkelgym-pass.

Cirkelgymmen kommer att finnas från och med i höst, på F&S Hornstull, F&S City och F&S Annexet Rörelse&Ro. ■

Text: Lisa Röstlund
Foto: Ola Ström, F&S Malmö



INGEN LUGNPROMENAD. Trots namnet ger Indoor walking tuff konditions- och bålstyrka.

– tuff konditions- träning tillsammans

Enligt Peter Anderson kan namnet vara missvisande.

– Det är mer likt jogging eller bergsklättring än vandring, säger han.

Indoor walking körs i grupp på maskiner med trampdelar och inbyggda stavar för armtäning. Passen leds av en ledare, till musik.

Belastningen ställs in individuellt och du bestämmer själv motståndet.

– Det är väldigt tillåtande och mjukt för knäna, men ger god hållning och bålstyrka. Det är grym träning även för den vältränade, säger Peter Anderson.

Indoor walking kommer att finnas från och med i höst, på F&S City och F&S Annexet Rörelse&Ro. ■

Text: Lisa Röstlund
Foto: Ola Ström, F&S Malmö

Just nu!
Till och med 31 oktober ingår Cirkelgym och Indoor walking i alla träningskort.



Lena Adel-





STARKARE HJÄRTA.
Marie-Louise
kondition förbättra-
rades snabbt
i samband med
F&S träningskurs

STEG 25
MOT VÄRLDENS
FRISKASTE STAD

Hennes kondis ökade – med 13 procent

En 13-procentig ökning av syreupptagningsförmågan. På sex veckor.

Det blev resultatet för Marie-Louise Sturk, 53, när hon deltog i Formtoppen Nystart.

Efter sex veckor hade Marie-Louises maximala syreupptagning, ett värde på hur mycket syre hjärtat kan pumpa ut, ökat från 2,4 till 2,7 liter per minut – en ökning med 12,5 procent.

– Det var roligt att jag kunde förbättra mig så mycket så snabbt, säger hon.

Två av tre deltagare hade förbättrat sin kondition vid slutet av kursen Formtoppen Nystart, som började 17 april och slutade i början av juni.

– Det är verkligen superkul, säger kursledaren Maria Olsson, hälsopedagog och receptionschef på F&S Gärdet.

Kursen är steg 25 i F&S Stockholms kampanj Tillsammans mot världens friskaste stad. Den erbjuder smakprov på olika typer av träning, föreläsningar om träning och kost och individuella konditionstester i början och i slutet av kursen. Enligt Maria Olsson är innehållet specialsytt för bas- till medelmotivnärer som vill ha hjälp att hitta motivationen och utveckla sin träning.

– På just den här kursomgången var deltagarna väldigt blandade. Älderna

var från 21 till 60 år, och det var allt från folk som tränar mycket till personer som inte alls tränat, säger Maria Olsson.

En av dem var Marie-Louise Sturk från Kista. Hon jobbar på Stadsbiblioteket och tränar vanligtvis Medeljympa, Cirkelfys och Spinning. Efter kursen är hon sugen på att utöka med fler typer av träning, som Skivstång.

Vad gav mest?

– Att träffa andra människor i samma situation, som också behöver en puff med att komma igång med träningen. Vi peppade varandra på kursen men också på F&S Community där Formtoppen har en egen sida, säger Marie-Louise.

Nästa kurs startar 13 oktober och sista anmälan är 29 september. Intresset är stort så skynda att anmäla dig om du vill vara med. Telefon 08-429 70 04. Läs mer på hemsidan. ■

Text och foto: Lisa Röstlund

STEG FÖR STEG

Stadens viktigaste kampanj fortsätter med löparskola, vässad utejympa och Den stora vandringsdagen.

Steg som pågår:

Hitta glädjen och tekniken i löpningen. Läs mer om löparskolan för nybörjare, steg 71, här intill!

STEG 71
MOT VÄRLDENS
FRISKASTE STAD

STEG 79
MOT VÄRLDENS
FRISKASTE STAD

Den stora vandringsdagen är steg 79 och blir i år den 26 september. För femtonde året i rad ordnas bas-, medel-, och intensiv-vandringar från olika ställen och målet är att nå Ursvik samtidigt. Där blir det grillning och matsäck.



Steg som nyligen varit:

Den egna kroppen, stolar och kvastkraft – så enkelt kan det vara. Inför sommaren hade gyminstruktörer på F&S Ringen, Skrapan och Sveavägen tagit fram enkla och effektiva styrkeövningar att ha med sig under ledigheten. Det blev till workshops i Steg 14 "Ta vad du har och kör så det ryker"

STEG 14
MOT VÄRLDENS
FRISKASTE STAD

STEG 10
MOT VÄRLDENS
FRISKASTE STAD

Vässad utejympa kom i Steg 10, med nyheter som Yoga, Dans, Dans afro, Ki balans, Core och tuffa Off road där däck, stockar, stenar och brandslangar var självklara inslag.

Bakgrund:

Stockholms läns landstings Folkhälso-rapport 2007 visade att bara 27 procent av Stockholmarna rör på sig minst en till två gånger i veckan. F&S Stockholm vill höja den siffran till 35 procent under 2010. Det innebär att 50 000 fler ska röra på sig – och

101 olika steg, i form av tips, idéer och kampanjer, lanseras för att bidra till målet. ■ Stegnumren har ingenting med turordningen att göra. Stegen har fått sina nummer slumpat, för att visa på att inget steg är viktigare än något annat.

För mer information se www.sthlm.friskissvettis.se.



Jogga med John

Enkelt, inga redskap och går att utföra var som helst.

F&S Stockholms gästjogga, elitlöparen John Laselle, hyllar löpning.

Löpning har blivit ett sätt att leva för John Laselle. Han började springa redan som 7-åring och började satsa hårt i tonåren. Sedan över tio år tillhör han svenska löpareliten. Han har vunnit SM-guld på 1500 meter och representerat Sverige i landslaget.

Vad är det bästa med löpning?

– Dels är det väldigt lätt att bedriva det. Det är en enkel idrott, inga redskap behövs och man kan utöva det var som helst, även på resande fot, säger John Laselle.

Dessutom påpekar han hur snabbt det går att bli bättre och hur tidseffektivt det är. Att det går att få ett bra pass på 30 till 60 minuter, direkt hemifrån.

Som tävlingslöpare lockas han också av att löpning är så lätt att utvärdera.

– Det är ju i och för sig både bra och dåligt.

Det kan vara skoningslöst för att det är så tydligt.

När har man blivit en duktig löpare?

– Oj, det är en filosofisk fråga. Någonstans där man börjar gå från att bara känna att det är tungt till att se en njutning i det, skulle jag säga. Men ur ett elitperspektiv – man kan tycka att jag är en bra löpare, men jämfört med många i världen är jag väldigt medioker, säger John Laselle ■

Text och foto: Lisa Röstlund



Namn: John Laselle

Ålder: 31 år.

Bor: Solna.

Gör: Professionell löpare, jobbar med Kistaloppet ideellt.

Tränar: Löpning, styrketräning varvat med cykel och spinning.

Favoritmuskel: Hamstrings.

Favoritställe i Stockholm: Kista där jag är uppvuxen.

Jogging och föreläsning med John

John föreläser om hur man lägger upp träningen för att toppa löparformen när det gäller.

Plats: Friskis&Svettis Lindhagen.

När: 6 september klockan 18.15-20.00.

Hur: Gemensam jogging cirka 45 minuter och därefter föreläsning på anläggningen.

Löparskola för nybörjare

F&S ger en nybörjarkurs i löpning.

Kursen är steg 71 i kampanjen Tillsammans mot världens friskaste stad.

– Den här kursen är för dig som vill ha kunskap och inspiration för att komma igång med världens enklaste träningsform, säger Anna Blomkvist på F&S Stockholms Träningsakademien. Under fyra tisdagar får du lära dig grunderna för din framtida löpkarriär.

7/9 Varva jogging med gång.

14/9 Löptechnik – saker att tänka på för en effektiv och bra löpning.

21/9 Hitta ditt löptempo.

28/9 Styrka och löpning hur lyfter de varandra, testa enkla övningar ute i naturen.

Ledare: Kerstin Bergsten, Jeanette Haglund, Karin Svensson, erfarna joggingledare som vill att ännu fler upptäcker löpning.

STEG 71
MOT VÄRLDENS
FRISKASTE STAD

Löparskola

Var: Start från F&S Hornstull.

När: 7-28 september. Klockan 17.45-19.00.

Hur: En grupp på 20 personer. Vi varvar teori och praktik alla tillfällen.

Anmälan: Hornstulls reception, telefon: 429 70 08. Först till kvarn gäller. **Kostnad:** Fritt eftersom all Träna ute-verksamhet är gratis under 2010 som ett led i att göra Stockholm till Världens Friskaste Stad.

Spring för förorten

Stöd ungdomar i förorten. Anmäl dig till Kistaloppet!

Föreningen Husby Marathon löparsällskap, där John Laselle är engagerad (se ovan), är till för ungdomar från hela Stockholm som är mellan 17 och 23 år och som aldrig idrottat tidigare.

Med långdistanslöpning som verktyg lär de sig om träning, men också om jobb, studier och relationer. Löpning varvas med föreläsningar och volontärbete på ett härbärke.

– Många delar av hur man lägger upp ett lopp har stora likheter med mycket annat i livet. Man måste vara ihärdig, ha delmål och inte ge upp, säger löparen David Lillo, en av initiativtagarna till projektet.

För att finansiera verksamheten anordnas Kistaloppet, ett lopp på 10 kilometer som delvis går genom Kistagallerian. F&S Stockholm står för uppvärmningen. Kistaloppet äger rum 18 september. Pris: 200 kronor. Anmäl dig på www.kistaloppet.se



FÖRBEREDD. F&S Stockholm värmer upp löparna innan start.

Det här kan du träna på Friskis&Svettis Stockholm



När du har ont om tid

Träna på lunchen – välj effektivt korta jympapass på F&S City och F&S Gärdet. Prova nyheten **Indoor walking** som även finns i 40-minuterspass. Kommer i höst på F&S Annexet Rörelse&Ro och F&S City. Be instruktören i ditt F&S-gym om ett effektivt kortprogram.

När du vill frossa i träningsupplevelsen

Stationsjympa 75 minuter – jympa och redskapsträning. I grupp. Musik och tempo.
Ki box 75 minuter – teknik, kraft, explosivitet, konditionsträning.
Skivstång kondition 75 minuter – ett rejält skivstångspass avslutas med en enkel men tuff konditionsdel.
Yoga 2 85 minuter – både utmanande och lugnande. En komplett yogaupplevelse.



När du har fokus på hög intensitet

Cirkelfys eller **Cirkelegym** – högt tempo, individuella utmaningar, gruppträck.
Intensivjympa – en fartfylld och kraftkrävande upplevelse.
Spinnpuls intervall – superjobbig och super-effektiv konditionsträning.
Spinning intensiv 55 min – det säger sig självt: maxat jobbigt.

JYMPA/GRUPPTRÄNING

Start Enkel och lugn jympa för dig som vill komma igång.
Bas Rejäl och skonsam jympa utan hopp.
Medel För dig som är van att träna, ganska högt tempo, med hopp.
Intensiv Träning av kondition och styrka med hög belastning under lång tid.
Puls/medel För dig som gillar tempo, flyt och en del rörelseutmaningar.
Dans Ett pass med mycket känsla, attityd, steg, musik- och dansstilar. Utan styrketräning.
Dans afro Steg och rytm med inspiration från afrikansk dans. Utan styrketräning.
Ki box 1 Kampsportsinspirerat pass med handskar och mitsar, 55 eller 75 min. Avslutas med meditativ qigong. Åldersgräns 16 år (född 1994).

Ki box 2 En fortsättning på Ki box 1, med mer avancerade tekniker och kombinationer, 75 min. Deltagarna förutsätts ha vana av Ki box 1 eller liknande träningsformer. Åldersgräns 16 år (född 1994).

Aerobics 1 Aerobicspass på grundnivå.
Aerobics dans är en utvecklad variant av aerobics med läcker koreografi och tydlig danskänsla, en utmaning för den som är van att träna aerobics.

Step 1 Step up-pass på grundnivå, med stegkombinationer på bräda.
Step 2 Mer avancerad koreografi än nivå 1. Fokus på styrka.

Styrka/medel Pass med mer fokus på styrka och stabiliseringssträning.

Core Fokuserad och effektiv träning för stabilitet, bålstyrka och balans.

SPINNING

Intro Lär dig rätt inställningar och grundteknik samt prova spinning.
Bas För dig som vill träna skonsamt och på en konditionsbefrämjande nivå.

Medel En effektiv konditionsträning för dig som kan ligga på en hög puls nivå under en längre tid.

Spinnpuls Pulsbaserad träning på medelnivå där du styr och följer din egen träning med hjälp av en pulsmätare.

Spinnpuls kortdistans Är en mjukare intensitet av Spinnpuls. Du arbetar lägre i puls och håller en jämnare pulskurva än i ett vanligt Spinnpuls pass.

Mer information om alla träningsformer finns på Friskis&Svettis träningsanläggningar och på hemsidan www.sthlm.friskissvettis.se

Core bosu För dig som vill gå vidare med coreträningen. Med boll/balansplattan tränas bålstabilitet, styrka och balans. Instruktiv, fokuserat och krävande.

Skivstång Styrketräning med fokus på uthållig styrka med skivstång och fria vikter. Åldersgräns 16 år (född 1994).

Skivstång kondition Styrketräning med fokus på uthållig styrka med skivstång och fria vikter. Efter styrkedelen tillkommer 15 min konditionsträning i intervallform. Passet är 75 min. Åldersgräns 16 år (född 1994).

Station Träningspass med betoning på styrketräning i stationer, med redskap, 75 min.

Cirkelfys Styrkeutmaning i grupp där betoningen ligger på enkel, funktionell och effektiv träning.

Cirkelegym Text saknas

Indoor walking Text saknas

Mjuk träning

Ta gärna med dig en överdragströja, då träningshallarna kan upplevas lite kalla vid mjuk träning.

Ki balans Frigörande och fokuserat barfotapass med träning av funktionell styrka, rörlighet, balans och kroppsmedvetenhet.

Yoga 1 Lugn och meditativ yoga för dig som vill stanna upp i vardagen, känna inåt och reflektera.

Yoga 2 Dynamisk yoga som bygger vidare från Yoga 1. För dig som har viss vana. Här får du praktisera de klassiska solhålsningarna samt stående, sittande och liggande asanas. Varje pass inleds med uppvärmning och avslutas med vila och stillhet. Passet är 75-85 minuter.

Spinnpuls intervall Text saknas

Intensiv Här är något för dig som tränat ett tag och vill ha en rejäl utmaning. Intensivpassen är 55 min eller 75 min.

Berg Här tränar du uthållighet med betoning på tungt och skönt. Passet är 75 min.

Fri Meditativt pass där ledaren vägleder, du bestämmer upplägget. 105 min (varav 90 min cykling).

Långpass 195 min (varav 180 min cykling) med inriktning på uthållighet.

Specialpass

Rygg Jympa för dig som behöver ta extra hänsyn till ryggen, utan hopp.

Mamma baby Coreinspirerat pass där du tar med din baby in i tränings salen.

Senior Enkel, skön, effektiv och allsidig träning för äldre.

Dans senior Text saknas

Öppna dörrar Jympa för dig med fysiska funktionshinder. Leds av två ledare varav en rullstolsburen.

Familj, barn

Familj Rörelselek med spring, hopp och bus till glad musik. För barn 3-6 år och vuxna tillsammans. Hit får föräldrar med träningskort ta med sig barn utan extra kostnad.

Barntillåtet Vanliga bas- eller medelpass dit föräldrar kan ta med sig barn 7-13 år utan extra kostnad.

Barnpassning Finns på Farsta, Hornstull och Lindhagen. Träna i lugn och ro medan barnvårdarna tar hand om ditt barn. Avgift 20 kronor. Finns vissa tider, se schemat.

Junior 7-12 år Fartfylld jympapass för killar och tjejer. Här tränar vi kondition, styrka och rörlighet tillsammans.

STYRKETRÄNING

Styrketräning När du köper ett Styrketräningskort eller Allträningskort hos oss hjälper våra instruktörer dig med allt från att komma igång till att skapa avancerade träningsprogram. Vi erbjuder träningsglädje och kvalitet. Vid köp av sådana kort ingår två gyminstruktioner. Du bokar på plats i receptionen.

Grundinstruktion Vänder till dig som är ny i gymmet eller bara vill fräscha upp de grundläggande principerna i styrketräning. Tillsammans med instruktören går du och ytterligare en medlem igenom ett grundprogram med maskiner som passar dig och dina förutsättningar.

Fortsättningsinstruktion Perfekt för dig som har viss vana av styrketräning. Du har exempelvis kört ett grundprogram minst 6-8 veckor och vill träna 1-3 gånger per vecka. Efter en intervju lägger instruktören upp träningsprogram efter dina behov. Programmet kan innehålla både maskiner och fria vikter. Ni går tillsammans igenom övningarna. Extra Fortsättningsinstruktioner kostar 175 kronor.

TRÄNA UTE

Fritt för alla under 2010. Ett träningspass ute pågår upp till 90 min. Uppvärmning, kondition, styrka och stretch ingår i alla pass som leds av diplomerade ledare. Passen kan användas i ett långsiktigt träningsupplägg för att nå specifika mål.

Jogging Uppdelningen sker i olika grupper efter löptempo/sträcka.

Stavgång Träning för hela kroppen. Lätta träningskläder och walking-/joggingskor rekommenderas. Låna stavar eller ta med egna.

Jogg-cross Växling mellan löpning, intervaller och styrka. Gruppindelning efter löptempo.

Inlines Kurser och turer på bas- och medelnivå.

FRILUFT

Fritt för alla under 2010. Följ med F&S ut i naturen. Kurser, dagsturer, resor och prova-på inom vandring, kajak och långfärdsskridskor. Mer information finns på F&S träningsanläggningar, på hemsidan och på **Friskofonen** 08-429 70 10.

Vandring Vandringar året om.

Kajak Maj-september.

Träningscoach Text saknas

Tillgängliga instruktörer Finns i gymmet för att inspirera, hjälpa dig med din träning och svara på frågor. Det är fritt fram och gratis att använda denna resurs. **Gör det!**

Tema Styrketräning Vill du ha inspiration och testa nya sätt att träna på i gymmet? Du kanske vill träna med balansboll, bara med din kropp som belastning eller träna mer konditionsinriktat? Då ska du gå på något av våra temapass. Temapassen skiftar. Håll dig uppdaterad genom hemsidan.

Gym för unga Du som är 13 år får träna i gymmet tillsammans med en målsman. Innan ni börjar träna bokar ni in en gemensam gyminstruktion som anpassas efter dina förutsättningar med betoning på rolig och lättillgänglig träning.

Ursäktad röran!

Flera anläggningar förbereds för höstens stora nyheter Indoor walking och Cirkelegym, samt för nya, öppnare ytor för mer funktionell träning. Därför har stora ombyggnationer på F&S City, F&S Hornstull och F&S Annexet Rörelse&Ro genomförts under sommaren. – Men vi öppnar så tidigt vi kan i höst. Det känns jätteroligt att ta nya grepp med nya typer av träning och fräscha nya lokaler, säger Catarina Tapper, platschef på F&S City. ■



BIG NO-NO. Plötsliga skrik är nog det enda som inte passar när man tränar i gymmet tycker Kiana som är allätare när det gäller musik.

Musik väcker känslor

Många har åsikter om musiken i gymmet. Kiana Svanold är ansvarig för att sätta ihop spellistorna med 1000-tals låtar till gymmen. Om man vill ha förändringar i musiklistorna bör man vända sig till receptionen på respektive anläggning, som för vidare önskingarna till henne. – Men det räcker inte att en enskild person inte gillar en låt för att den ska tas bort. Musik är känslor! Den kan aldrig göra alla nöjda, säger Kiana Svanold. ■

Låt uteskorna vila

Skogräns för utomhuskor råder på alla Friskis&Svettis anläggningar. – Den är till för allas bästa, för att man inte ska dra in smuts till golven och utrustningarna där vi ska träna, säger Carina Sjöberg, utvecklingsansvarig för jympa- och gruppträning på F&S Stockholm. Så kom ihåg: använd ett par skor utomhus, och ett par andra inne! ■

Spinnpuls intervall

En av höstens nyheter Spinnpuls intervall är ett renodlat intervallpass där den egna känslan och ett pulsverktyg används som redskap för att hitta rätt ansträngningsgrad i intervaller. Passet är 55 minuter långt och aningen tuffare än medelpass. ■

Dans senior

Ännu en nyhet är danspass, specialanpassat för äldre motionärer. Passen kommer att finnas på några anläggningar i höst. Läs mer på hemsidan. ■

Varsågod! Här får du F&S Stockholms schema

SCHEMAT GÄLLER FRÅN DEN 31 MAJ TILL DEN 27 JUNI.

Schema för resten av sommaren hittar du på hemsidan.

Gäller med reservation för eventuella ändringar.

Alla pass leds av Friskis&Svettis diplomerade ledare och alla gyminstruktörer är licensierade.

ANNEXET RÖRELSE&RO

S:T ERIKSGATAN 63, FRIDHEMSPLAN

Jympa/Gruppträning

Torsdag 24/6 öppet för styrketräning 11.00-14.45, inga pass. Midsommarhelgen 25-27/6 stängt.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00	SENIOR						
12.00	KI BALANS		KI BALANS		KI BALANS		
16.00	START		BAS				
17.00	KI BALANS		KI BALANS				
18.00	RYGG	RYGG					
18.30				KI BALANS			
19.00	YOGA 1	YOGA 2 75	RYGG				
20.00		YOGA 1					

ANLÄGGNING

Max antal/pass: 40 st

PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

CITY

MÄSTER SAMUELSGATAN 20

Jympa/Gruppträning

Nationaldagen söndag 6/6 stängt. Torsdag 24/6 öppet 06.30-18.30. Sista passet startar 16.30, senare pass utgår. Midsommarhelgen 25-27/6 stängt.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00	SKIVSTÅNG	MEDEL	MEDEL		MEDEL		
10.00		SENIOR					
11.00	MEDEL 35		MEDEL 35		MEDEL 35	KI BOX 1 75	
11.20			KI BALANS				
11.40	INTENSIV 45	MEDEL 35	INTENSIV 45	MEDEL 35	INTENSIV 45		
12.00	DANS						
15.30	SKIV/KOND 75				MEDEL		
16.00		DANS	CORE		SKIVSTÅNG		AEROBICS 1
16.30	PULS/MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL		
17.00	BAS		BAS	CORE BOSU	BAS		SKIVSTÅNG
17.30	MEDEL	INTENSIV	PULS/MEDEL	INTENSIV			
18.00	STEP 1	CORE BOSU	DANS				
18.30	INTENSIV	MEDEL	KI BOX 1 75	MEDEL			
19.00	SKIV/KOND 75		SKIV/KOND 75				

FÖRKLARINGAR

Pass i Lilla hallen.

ANLÄGGNING

Max antal/pass: Stora hallen 95 st (Ki box 70 st) Lilla hallen 65 st (Step och Skivstång 50 st, Core bosu 40 st)

PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

FARSTA

STORFORSPLAN 44, FARSTA

Jympa/Gruppträning

Nationaldagen söndag 6/6 öppet för styrketräning 10.00-18.00. Inga pass.

Torsdag 24/6 öppet 09.00-19.00. Sista passet startar 11.30, senare pass utgår.

Midsommarhelgen 25-27/6 stängt, 27/6 öppet för styrketräning 11.00-18.00.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00	SENIOR				SENIOR	BAS	
10.30		MAMMA BABY					
11.00						MEDEL ☺	BAS ☺
11.30	CORE	MEDEL	KI BALANS	MEDEL			
16.00						YOGA 1	
17.00	SKIVSTÅNG	CIRKELFYS	MEDEL	BAS			
18.00	STYRKÅ/MEDEL	DANS AFRO	BAS	MEDEL			
19.00	BAS	MEDEL	AEROBICS 1	SKIV/KOND 75			

Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
12.00			MEDEL				
17.30	MEDEL	MEDEL		BAS			
18.30	MEDEL	BAS		MEDEL			

FÖRKLARINGAR

☺ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.

ANLÄGGNING

Max antal/pass: Jympa-/Gruppträningshallen 70 st (Skivstång 60 st) Spinning 30 st

PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.



GÄRDET

TEGELUDDSVÄGEN 31, GÄRDET

Jympa/Gruppträning

Nationaldagen söndag 6/6 stängt. Torsdag 24/6 öppet 06.30-17.00. Sista passet startar 11.45, senare pass utgår. Midsommarhelgen 25-27/6 stängt.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00							
10.30							BAS ☺
11.00	MEDEL 35						
11.45	BAS 35	CORE	MEDEL 35	SKIVSTÅNG	MEDEL		
15.00							
16.30			BAS				MEDEL ☺
17.30	MEDEL	BAS	SKIVSTÅNG	BAS	MEDEL		
18.30	SKIVSTÅNG	CIRKELFYS	MEDEL	CORE			

FÖRKLARINGAR

☺ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.

ANLÄGGNING

Max antal/pass: 85 st (Skivstång 40 st, Cirkelfys 36 st)

PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

HORNSTULL

LÅNGHOLMSGATAN 38, HORNSTULL

Jympa/Gruppträning

Nationaldagen söndag 6/6 öppet för styrketräning 14.00-20.00. Inga pass. Torsdag 24/6 öppet 06.30-21.15. Sista passet startar 17.00, senare pass utgår. Midsommarhelgen 25-27/6 stängt.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00		MEDEL		MEDEL			
10.00	MAMMA BABY		SENIOR	MAMMA BABY	SENIOR		
10.30		MEDEL ☺					
11.00						MEDEL ☺	
11.30	MEDEL	BAS	MEDEL ☺	BAS	MEDEL		
12.00						BAS YOGA 1	
14.00	SENIOR						
15.00					MEDEL		MEDEL ☺
16.00	BAS	PULS/MEDEL	BAS	MEDEL	DANS		BAS
16.30	AEROBICS 1	KI BALANS	SKIVSTÅNG	BAS	BAS		
17.00	MEDEL	BAS	MEDEL	PULS/MEDEL			MEDEL
17.30	CORE	SKIVSTÅNG	BAS	VÄNTABARN			
18.00	INTENSIV	MEDEL	INTENSIV	MEDEL			INTENSIV
18.30	BAS	BAS	CORE BOSU	RYGG			
19.00	MEDEL	INTENSIV	MEDEL	INTENSIV			
19.30			AEROBICS 1	SKIVSTÅNG			

Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.30						MEDEL	
11.30							
11.45			MEDEL		MEDEL		
16.30	BAS		MEDEL		MEDEL		SPINNPULS
17.00		INTENSIV 75					
17.30	MEDEL		SPINNPULS	SPINNPULS	SPINNPULS		
18.30	SPINNPULS	SPINNPULS	BAS	FRI 105			
19.30	MEDEL	MEDEL	MEDEL				

FÖRKLARINGAR

Pass i Lilla hallen.
☺ Båmpassning. Avgift 20 kr/gång.
☺ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.

ANLÄGGNING

Max antal/pass: Stora hallen 80 st Lilla hallen 40 st Spinning 35 st

PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

KAROLINSKA INSTITUTET

NOBELS VÄG 8, BUSS 3, 70, 73, 77, 507

Jympa/Gruppträning

Nationaldagen söndag 6/6 stängt. Torsdag 24/6 öppet 06.30-18.00. Sista passet startar 11.45, senare pass utgår. Midsommarhelgen 25-26/6 stängt, 27/6 öppet för styrketräning 12.00-20.00.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.30						MEDEL	
11.30		SKIVSTÅNG	RYGG 40		MEDEL		
15.30	MEDEL				MEDEL		
16.00							MEDEL ☺
16.30	BAS	MEDEL	CIRKELFYS		SKIVSTÅNG		
17.00	MEDEL	SKIVSTÅNG	BAS	STEP 1			KI BOX 2 75
18.00	YOGA 1						
18.30	AEROBICS 1	YOGA 1 DANS	CORE	MEDEL			
19.30	SKIV/KOND 75		SKIV/KOND 75	KI BOX 1 75			

Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00	MEDEL		SPINNPULS				
10.30						SPINNPULS	
11.45			SPINNPULS	MEDEL	SPINNPULS		
16.00							SPINNPULS
16.30					SPINNPULS		
17.00	BAS	SPINNPULS	SPINNPULS	MEDEL			
18.00	SPINNPULS	BAS		SPINNPULS			
19.00	MEDEL	MEDEL					

FÖRKLARINGAR

Pass i Lugna rummet.
☺ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.

ANLÄGGNING

Max antal/pass: Stora hallen 80 st (Step och Skivstång 50 st, Ki box 60 st) Lugna rummet 20 st Spinning 30 st

PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

KISTA ENTRÉ

KNARRARNÄSGATAN 3, KISTA

Jympa/Gruppträning

Nationaldagen söndag 6/6 öppet för styrketräning 09.30-17.00. Inga pass. Torsdag 24/6 öppet 07.00-21.00. Sista passet startar 11.30, senare pass utgår. Midsommarhelgen 25-26/6 stängt, 27/6 öppet för styrketräning 13.00-19.00.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00		SENIOR				BAS ☺	
11.00						MEDEL ☺	MEDEL ☺
11.30	MEDEL	BAS	MEDEL CIRKELFYS	MEDEL YOGA 1	CORE		
17.00	CIRKELFYS	MEDEL	YOGA 1	MEDEL	MEDEL CIRKELFYS		MEDEL
18.00	MEDEL	CORE	MEDEL BAS	SKIVSTÅNG			
18.30	DANS AFRO	SKIV/KOND 75					
19.00							

Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.00						MEDEL	MEDEL
11.30	SPINNPULS	MEDEL	SPINNPULS		MEDEL		
17.30	SPINNPULS		MEDEL	SPINNPULS			
18.30							

FÖRKLARINGAR

Pass i Lilla hallen.
☺ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.

ANLÄGGNING

Max antal/pass: Stora hallen 90 st Lilla hallen 45 st (Cirkelfys 30 st, Skivstång 40 st) Spinning 30 st

PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

KUNGS HOLMEN

S:T ERIKSGATAN 54, FRIDHEMSPLAN

Jympa/Gruppträning

Nationaldagen söndag 6/6 öppet för styrketräning. Inga pass. Torsdag 24/6 öppet 06.30-21.45. Sista passet startar 18.00, senare pass utgår. Midsommarhelgen 25-27/6 stängt.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00	MEDEL				MEDEL		
9.00							

RINGEN

RINGVÄGEN 111, SKANSTULL

Jympa/Gruppträning

Nationaldagen söndag 6/6 öppet för styrketräning 09.00-18.00. Inga pass. Torsdag 24/6 öppet 09.00-21.30. Sista passet startar 17.30, senare pass utgår. Midsommarhelgen 25-26/6 stängt, 27/6 öppet för styrketräning 10.00-16.00.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00		YOGA 1	MEDEL				BAS ☺
9.30						YOGA 1	
10.00		SENIOR	SENIOR	SENIOR			
10.30						BAS	
11.15						CIRKELFYS	
11.30						MEDEL	MEDEL ☺
11.45	MEDEL	KI BALANS	MEDEL	KI BALANS			
12.00					BAS		
14.00							DANS AFRO
14.30					MEDEL		
15.30	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL	PULS/MEDEL	MEDEL	MEDEL
16.00					KI BALANS		
16.30	BAS		MEDEL	KI-JYMPA	STATION 75		DANS
17.00	KI BALANS	BAS	BAS		BAS		
17.30	MEDEL	DANS AFRO	PULS/MEDEL	MEDEL			
18.00	BAS	SKIVSTÅNG	SKIVSTÅNG	AEROBICS 1			
18.30	CORE	MEDEL	MEDEL	BAS			
19.00	YOGA 1	BAS	YOGA 2 75	SKIVSTÅNG			
19.30	MEDEL	MEDEL	DANS	MEDEL			
20.00	CIRKELFYS			YOGA 1			

Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00			MEDEL				
10.00						MEDEL	MEDEL
11.00						BAS	
12.00	MEDEL				MEDEL		
17.00	MEDEL	BAS	MEDEL	INTRO/BAS	MEDEL		MEDEL
18.00	INTENSIV	MEDEL	MEDEL	MEDEL			
19.00	MEDEL	MEDEL	MEDEL	INTENSIV 75			

FÖRKLARINGAR

☐ Pass i Lilla hallen.
☺ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.

ANLÄGGNING

Max antal/pass: Stora hallen 75 st
Lilla hallen 45 st (Yoga och Ki balans 40 st, Skivstång 26 st)
Spinning 35 st

PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.



Frukost på F&S Ringen

14 & 17 september, 8.00-9.30

Kafferep på F&S Ringen

27 september & 4 oktober 11.00-13.00

RÅCKSTA

RÅCKSTA GÅRDSVÄG 13, RÅCKSTA

Jympa/Gruppträning

Torsdag 24/6 utgår medelpasset 18.00.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
18.00		BAS		MEDEL			
18.30		SKIVSTÅNG					

FÖRKLARINGAR

☐ Pass i Lilla hallen.

LOKALER

Max antal/pass: Stora hallen 110 st
Lilla hallen 30 st

PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

SKRAPAN

GÖTGTATAN 78, MEDBORGARPLATSEN

Jympa/Gruppträning

Nationaldagen söndag 6/6 öppet för styrketräning 11.00-18.00. Inga pass. Torsdag 24/6 öppet 06.30-20.45. Sista passet startar 12.00, senare pass utgår. Midsommarhelgen 25/6 öppet för styrketräning 10.00-14.00. 26/6 stängt. 27/6 öppet för styrketräning 11.00-18.00.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00		SKIVSTÅNG		YOGA 1			
12.00	CORE	CIRKELFYS		CORE	YOGA 1		
16.00			SKIVSTÅNG		SKIVSTÅNG		SKIV/KOND 75
17.00	STEP 1		AEROBICS 1	CIRKELFYS	AEROBICS 1		
18.00	SKIVSTÅNG	AEROBICS 1	STEP 2	DANS			
19.00	AEROBICS 1	CORE BOSU	SKIVSTÅNG	CORE BOSU			

ANLÄGGNING

Max antal/pass: 30 st (Cirkelfys och Core bosu 27 st, Dans 35 st)

PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

SVEAVÄGEN

SVEAVÄGEN 63/KUNGSTENS G. 39, RÅDMANS G.

Jympa/Gruppträning

Nationaldagen söndag 6/6 öppet för styrketräning 10.00-17.00. Inga pass. Torsdag 24/6 öppet 07.00-20.00. Sista passet startar 17.00, senare pass utgår. Midsommarhelgen 25-27/6 stängt.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.30	MEDEL		SKIVSTÅNG		SKIVSTÅNG		
9.30					SENIOR	BAS	
10.00							MEDEL
10.30						AEROBICS 1	
11.00	MEDEL	BAS		BAS	MEDEL		BAS
11.30			MEDEL			SKIVSTÅNG	
12.00	SKIVSTÅNG		SKIVSTÅNG	MEDEL	SKIVSTÅNG		
16.00	MEDEL		MEDEL				MEDEL ☺
16.30		AEROBICS 1	SKIVSTÅNG	SKIVSTÅNG	AEROBICS DANS		
17.00	BAS	BAS	CIRKELFYS	MEDEL	BAS		STEP 1
17.30	SKIVSTÅNG	STEP 1	STEP 1	AEROBICS 1			
18.00	MEDEL	DANS	CORE	BAS	MEDEL		
18.30	AEROBICS DANS	SKIVSTÅNG	AEROBICS 1	SKIVSTÅNG			
19.00	DANS AFRO	MEDEL	MEDEL	CIRKELFYS			
19.30	SKIVSTÅNG	YOGA 1	SKIV/KOND 75				

Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.30		MEDEL	MEDEL	MEDEL			
10.30							MEDEL
12.00		MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL		
16.30	MEDEL		MEDEL	MEDEL	MEDEL		BAS
17.30	BAS	BAS	MEDEL	MEDEL	MEDEL		
18.30	BERG 75	MEDEL	BAS	BAS			
19.30				MEDEL			

FÖRKLARINGAR

☐ Pass i Lilla hallen.
☺ Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.

ANLÄGGNING

Max antal/pass: Stora hallen 45 st (Cirkelfys 36 st)
Lilla hallen 35 st
Spinning 40 st

PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

TRÄNA UTE Schema 31 maj – 27 juni

DAG	STAVGÅNG	JOGGING	JOGG-CROSS
MÅN	FARSTA 18.30		KUNGSHOLMEN 18.15
TIS	KUNGSHOLMEN 18.15	RINGEN 18.15	
ONS	RÅCKSTA 18.30		HORNSTULL 18.15
TOR		KUNGSHOLMEN 18.15 (ej 24/6)	

Jogg-cross ersätts med Jogging vid behov. Stavgång ställs in vid extrema väderleksförhållanden. För mer information, ring receptionen eller se hemsidan.

Mer information om alla träningsformer finns på Friskis&Svettis träningsanläggningar och på hemsidan www.sthlm.friskissvettis.se

TRÄNINGSKORT

ALLA TIDER ALLA ANLÄGGNINGAR

GR JYMPA/GRUPPTRÄNING gäller alla Jympa-/Gruppträningspass utom Indoor walking och Cirkelgym på alla träningsanläggningar. Åldersgräns: 13 år (f 1997). Skivstång och Ki box: 16 år (f 1994).

ST STYRKETRÄNING gäller alla tider i alla gym (utom Annexet R&R). Åldersgräns: 16 år (f 1994).

SP SPINNING gäller alla Spinningpass. Åldersgräns: 16 år (f 1994).

Allträning	1 träningsform
GR ST SP	GR / ST / SP
2 900 kr/12 mån 1 700 kr/säsong 440 kr/1 mån	2 400 kr/12 mån 1 400 kr/säsong

OBS! Medlemsavgift på 100 kr tillkommer varje påbörjat kalenderår.

SENIOR-/TONÅRSRABATT Seniorer och tonåringar erhåller rabatt på ordinarie Allträningkort och 1 träningsform. Gäller års- och säsongskort.

INDOOR WALKING och **CIRKELGYM** ingår i Allträningkortet. Fram till 31 oktober ingår dock båda i alla träningskort.

DAGKORT

T O M KL. 15.00 ALLA DAGAR OCH ALLA ANLÄGGNINGAR

GR JYMPA/GRUPPTRÄNING gäller på alla Jympa-/Gruppträningspass utom Indoor walking och Cirkelgym som börjar senast kl. 15.00. Åldersgräns: 13 år (f 1997). Skivstång och Ki box: 16 år (f 1994).

ST STYRKETRÄNING gäller fram till kl. 15.30 (senaste inpassering 15.00) alla dagar. Kortet gäller på alla gym (utom Annexet R&R). Åldersgräns: 16 år (f 1994).

SP SPINNING gäller alla Spinningpass som börjar senast kl. 15.00. Åldersgräns: 16 år (f 1994).

Allträning	1 träningsform
GR ST SP	GR / ST / SP
2 465 kr/12 mån 1 445 kr/säsong	2 040 kr/år 1 190 kr/säsong

OBS! Medlemsavgift på 100 kr tillkommer varje påbörjat kalenderår.

SENIOR-/TONÅRSRABATT Seniorer och tonåringar erhåller 15% rabatt på Dagkort, Allträningkort och 1 träningskort. Gäller års- och säsongskort.

INDOOR WALKING och **CIRKELGYM** ingår i Allträningkortet. Fram till 31 oktober ingår dock båda i alla träningskort.

TVÅFÖRENINGSKORT

Träningskortet ger dig möjlighet till träning i två F&S-föreningar i Stockholmsregionen. Kortet kostar 3 900 kr plus medlemsskap i den förening där du köper kortet. Gäller för Allträning i ett år från inköpsdatum. Inga andra rabatter gäller på kortet. Läs på hemsidan vilka F&S-föreningar som ingår i detta samarbete.

KONTAKT

TELEFONNUMMER Växeln 08-429 70 00

Direktnummer till träningsanläggningarna

- Annexet Rörelse&Ro** 08-429 70 05
- City** 08-429 70 03
- Farsta** 08-429 70 09
- Gärdet** 08-429 70 04
- Hornstull** 08-429 70 01
- Karolinska Institutet** 08-429 70 06
- Kista Entré** 08-429 70 44
- Kungsholmen** 08-429 70 02
- Lindhagen** 08-429 70 14
- Ringen** 08-429 70 07
- Skrapan** 08-429 70 77
- Sveavägen** 08-429 70 41

KORTINFORMATION

100 kr i medlemsavgift tillkommer varje påbörjat kalenderår.

OBS!

Årskort gäller 12 månader från inköpsdagen. Säsongskort gäller från 1 januari till 30 juni, 1 juli till 31 december. Månadskort gäller 1 månad från inköpsdagen.

Träningskort för Tonåring & Senior gäller för:

Tonåring född 1991-97. (1991-94 för Styrketräning och Spinning). **Leg. Senior** född -1945. **Leg.**

Alla medlemsförmåner i IF Friskis&Svettis Stockholm ingår i ditt träningskort.

All träning gäller i mån av plats. Schemat gäller med reservation för eventuella ändringar. Vid helgdagar begränsas träningsutbudet och öppettider enligt särskilt schema. Träningsanläggningarna kan periodvis stängas för renovering/underhåll.

AKTIV MEDLEM

Aktiv medlem är man då man erlagt medlemsavgift för innevarande kalenderår samt har ett giltigt träningskort. Som aktiv medlem i IF Friskis&Svettis Stockholm har du medlemspris på engångsbiljetter. Du kan även träna till medlemspris i övriga Friskis&Svettis föreningar.

PASSIV MEDLEM

Passiv medlem i föreningen är den som enbart erlagt gällande medlemsavgift. Som passiv medlem har man rätt att delta och göra sin röst hörd på årsstämman.

ÖVRIGA TRÄNINGSKORT

FARKORT 600 kr/3 månader. För dig som fått träning på recept. **JUNIORJYMPA 7-12 ÅR.** 100 kr/säsong samt giltigt medlemskap. Engångsbiljett 30 kr. **RÅCKSTA/SKARPNACK** 750 kr/säsong. Gäller träning i Räcksta och Skarpnäck. Engångsbiljett ej medlem/passiv medlem 70 kr. **ÖPPNA DÖRRAR** 450 kr/säsong. Gäller på Öppna Dörrar-jympan.

ÖVRIGA PRISER

GRUNDINSTRUKTION 120 kr. För dig med träningskort. Bokas i receptionen.

TRÄNINGSCOACH En gång kostar 500 kronor. Fem gånger kostar 450 kronor per gång. Tio gånger kostar 400 kronor per gång. Priserma gäller för dig med giltigt Allträningkort.

Annars tillkommer engångsbiljettpris: 50 kronor för medlemmar och 90 kronor för icke-medlemmar per tillfälle.

KONDITIONSTEST 450 kr. För dig med träningskort.

På F&S Annexet Rörelse&Ro, F&S City, F&S Gärdet, F&S Kungsholmen och F&S Ringen efter tidsbokning.

ENGÅNGSBILJETT Aktiv medlem 50 kr, ej medlem och passiv medlem 90 kr.

ÖVRIGT

- Solarium – från 20 kr/gång. Endast aktiv medlem.
- Barnpassning till markerade tider och pass: 20 kr/barn och gång.
- Massage/30 kr/20 min



”Jag tröttnar aldrig”

Kristina Eng leder Start-, Bas- och Seniorjympa och Indoor walking. Förutom ditt engagemang i F&S leder du promenadgrupper för överviktiga tre gånger i veckan hemma i Skogås.

Namn: Kristina Eng.

Ålder: 58 år.

Bor: Skogås.

Familj: Fästman, en 33-årig son och fyra katter.

Gör: Sjuksköterska, tävlingsfiskare och jobbar som statist, senast i SVT:s komediserie ”Playa del Sol”.

Gör på F&S: Har varit ledare sedan 1985, och lett Medel, Bas, Väntabarn, Vattenjympa, varit gyminstruktör och var den som 1987 startade Juniorjympa, med mera. Leder nu Start-, Bas- och Seniorjympa och Indoor walking.

– Ja, överviktiga är ofta omotiverade och jag känner speciellt för dem. Jag drog igång de här promenaderna ut i skog och mark för ett och ett halvt år sedan och det har gett resultat. En man som deltar hade högt blodtryck och diabetes. Nu har han gått ner 50 kilo och behöver inga mediciner längre!

Och när jag ville boka tid för en intervju hade du nyss haft avslutningsmiddag för deltagarna på din basjympa.

– Ja, vi var 20 personer, med blommor och tal och allt. Det blev högtidligt! Och varje julavslutning brukar jag ge alla deltagare en varsin guldstjärna, som i skolan. Jag kan inte vara anonym i de här sammanhangen.

Hur hinner och orkar du med allting?

– Jag tröttnar inte. Jag tröttnar aldrig på det här! Dels får jag träning själv. Och sedan alla dessa möten med människor. Jag har fått brev av självmordsbenägna som sagt att de skulle ha hoppat om det inte hade gått på mitt pass. Jag ger mycket av mig själv och det ger så mycket tillbaka.

ANNONS