



Höganäs

Okt-nov 2010 Nyheter och information från Friskis&Sveltis Höganäs

A man in a red t-shirt is exercising on a stationary bike. He is leaning forward, looking towards the camera with a slight smile. He has a red towel draped over his head and is wearing a black wristband on his right wrist. The background is a solid blue color.

Nu spinner
vi loss!

Jag älskar att vara i rörelse!

För att må bra ska vi äta bra, sova gott och röra på oss, det är välkända fakta. Vi lär oss det i skolan, vi läser om det i tidningarna, hör om det på radio och TV. I Höganäs är över 12% av invånarna medlemmar hos F&S. Jag tror att dessa ca 3000 personer faktiskt mår bättre, är gladare och helt enkelt har ett roligare liv just tack vare sin träning på Friskis&Svettis. Troligtvis, om Höganäs följer riksgenomsnittet, är cirka varannan höganäsare tillräckligt fysiskt aktiv. Men resten?! Tänk om vi kunde få igång en rörelse-revolution här i Höganäs, ett positivt vulkanutbrott av rörelseglada, starkare, friskare människor.



Höganäs – friskaste skåningarna i Sverige! Det kan vara vårt motto, vårt mål! Det är en underbar utmaning! Ska våra politiker våga satsa mot det målet? Vill du? Jag vill, jag vågar, jag vet att vi kan! Jag hoppas att du vill vara med? Det är lätt: i slutet av våra egna sidor hittar du en kupong, ett rörelseerbjudande. Ge den till din vän, din kompis som du bryr dig om. Din vän ska ju också få en

chans att ha det lite roligare, må lite bättre och det genom kul träning. Visa din kompis det du tycker är roligast: gymträning, spinning, dans, step, jympa... Tillsammans får ni ännu roligare! Alla revolutioner börjar alltid i det lilla, denna gång med dig och din kompis!

Välkomna till en rolig, rörelserik höst!

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

SPINCYKLING

SPINNINGENS OLIKA INTENSITETSNIVÅER:

Spin /bas Effektiv, skön konditionsträning på basnivå. Passar dig som trivs med en lite mjukare ansträngningsnivå, eller dig som är van att röra dig och träna, men är ny på spinning.

Spin/medel Högre tempo och mer driv. Passar dig med spinvana och god kondition.

Spin puls Spinning med direkt feedback på din träning. Med ett pulsband och en intensitetsmätare kan du följa din egen ansträngningsgrad. Ett sätt att hitta din rätta individuella träningsnivå. Passet är i övrigt på medelnivå.

Spin puls intervall Individuellt anpassad spinningintensitet med uttalat fokus på utmaning av din kondition. Passar dig som är konditionstränad, gillar att träna på en tuff nivå och som har koll på spinträning.

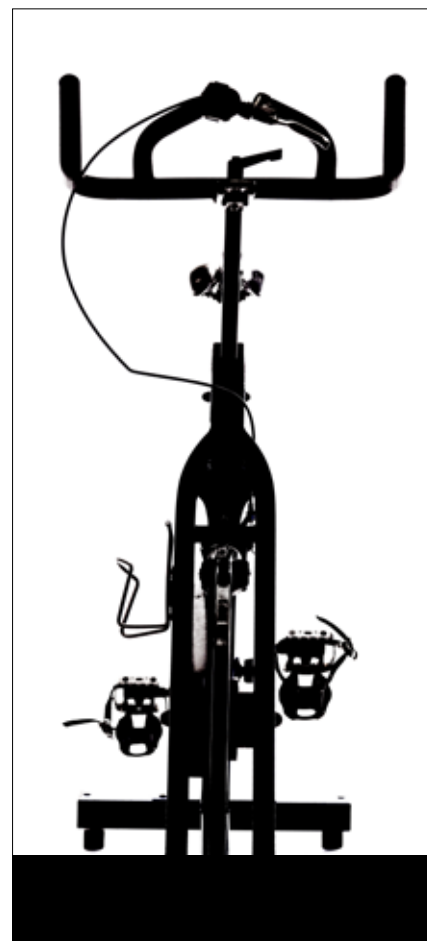
Spin puls distans NYHET under 2011!
Mer information framöver.

FAKTA SPINCYKLING

I Spinning har du möjlighet att träna din kondition precis så mycket du önskar. Riktigt, riktigt tufft om du så vill, eller lättsamt och mindre svettigt. Gemensamt är att ledaren, musiken och stämningen i gruppen peppar, samtidigt som du tränar utifrån din egen förmåga. Du bestämmer belastningen, motståndet.

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 teknik och position och om säkerhet kring cykelns handhavande.



LÄS OCKSÅ VÅRA "SPINNANDE" MEDLEMSINTERVJUER LÄNGRE FRAM I VÅRA EGNA SIDOR!

Spinningen rullar vidare!



–Spinning får mig att glömma omvärlden! Det är en härlig känsla när svetten droppar nerför kinderna och rensar bort dagens alla bekymmer och funderingar, säger Malin Hallberg med ett stort leende.



Spinning är musik och stillastående cyklar! Spinning är också hög puls, uppmuntrande tillrop från en glad och drivande ledare i en sal med 24 blå spinningcyklar och lika många deltagare. Trampande ben, spinnare som kommer upp från position ett till position två. Någon torkar svetten från pannan, en annan tar en klunk vatten, en deltagare ser beslutsam ut, det stora flertalet har leendet i mungipan. Ett spinpass på Friskis&Svettis Höganäs en vanlig onsdagskväll!

Spincyklingen kom till Friskis&Svettis Höganäs 2004. Det blev succé direkt! De fyra spinledarna som startade upp spinningen fick det minst sagt svettigt.

– Vi började med 20 cyklar men fick snabbt köpa in fyra cyklar till, intresset var så stort, berättar Gussi Degrenius, F&S Höganäs spinansvarig. Trots att vi direkt från början startade med nio spinpass i veckan räckte inte platserna till.

Idag har föreningen 13 spinningpass i veckan och nio aktiva spinledare. Intresset för spinning har inte mattats, snarare tvärtom. Spinningen utvecklas också hela tiden. Spin/bas och Spin/medel kompletterades hos Friskis&Svettis Höganäs häromåret med Spin puls. Spin puls innebär spinning med en pulsklocka runt bröstkorgen och en intensitetsmätare på väggen som visar den individuella ansträngningsnivån.

– Spincykeln är ett redskap som ger mig utmärkt möjlighet att styra arbetsbelastningen för en skonsam och effektiv konditionsträning, säger Patrik Svensson som leder både Spin/medel och Spin puls. Patrik fortsätter: – Med musiken skapas en skön känsla av driv och lust som hjälper mig genom passet. I Spin puls får jag dessutom en direkt återkoppling via pulsmätaren som hjälper mig att hitta rätt nivå för arbetet.

Spin puls intervall – nytt och hett! Spin puls intervall är F&S Höganäs spinnyhet 2010. Intensiteten på Spin puls intervall anpassas individuellt. Passet vänder sig till rutinerade och konditionstränade spindeltagare som har koll på sin träning. Ofta hamnar intensiteten, som styrs via pulsnivån, något över medelnivå tack vare intervallträningen. Spinledarna hos F&S Höganäs utbildades i Spin puls intervall i augusti (samt i den kommande intensiteten Spin puls distans, en nyhet som introduceras under 2011) och kände direkt att det här blir pricken över i:et i Spinning!

– Spin puls intervall är en tuffare konditionsupplevelse, man utmanar verkligen sig själv och tiden rusar iväg. Som ledare får jag klura lite mer då jag gör passet och sedan driva på gruppen på ett annat sätt – och det är så himla kul!, säger Malin Hallberg.

Jag vill vara FUNKIS!

FUNKIS



ANITA PÅLSSON

Receptions-/Passvärd

– Jag jobbar i receptionen och som värd på Aerobics och Jympa-passen, totalt kanske 6 timmar i veckan. Ideellt förstås! Man får en riktig kick av att vara här, känna att man gör nytta och möta all denna smittsamma energi och rörelseglädje.

FUNKIS



SUSANNE HALLIN

Passvärd

– Träning ger mig glädje men värdskapet ger extra glöd och inspiration till träningen. Dessutom är funkisskapet väldigt roligt och socialt – jag får många nya vänner!

FUNKIS

Plats för
ditt foto!

FYLL I DITT NAMN!

Passvärd

– Jag vill engagera mig för min förening: F&S Höganäs. Jag vill göra skillnad för Höganäs, för andra människor och framförallt för föreningens medlemmar. Därför väljer jag att bli funkis! Vi ses på mötet den 9 nov kl 18.30!



Den bästa av värdar!

Friskis&Svettis Höganäs söker just nu värdar till gymmet, receptionen och specifika pass som spinning, barn, rygg och helgpass. I värduppdraget finns både utmaning och stor personlig utveckling samt massor av glädje! Välkommen till F&S!

• Anmäl gärna ditt intresse genom vår intresseanmälan för funkisskap. Den finns på hemsidan samt i receptionen. Intresseanmälan lämnar du i receptionen.

• Sedan är du varmt välkommen till ett informationsmöte tisdagen den 9 nov kl 18.30 i Funkisrummet på F&S. På mötet berättar vi om vad det innebär att vara värd och funktionär i F&S, hur roligt det är, vilka förväntningar vi har och vad funkisskapet innebär. Vi informerar om den praktiska delen med prova-på-period, fadderskap och uttagning.

• Vill du veta mer, så ring Joanna tel 070-995 02 39 (om passvärdar), Johanna tel 34 38 58 (om gymvärdar) eller Monica tel 0706-29 89 58 (om receptionsvärdar).

Vi ser fram emot att träffa dig!

VÄLKOMMEN!

Höstens maffigaste muffins!

Höganäs mysigaste café byter ägare.

Johanna Lorentzon, spinledare på F&S Höganäs, lämnar efter ett roligt och givande år över verksamheten till Andrea Skalleberg.

– Det känns jättebra att just Andrea fortsätter den positiva utvecklingen, säger Johanna. Andrea har bl a arbetat som källskänka i Stockholm och med litteratur och drama för barn.

– Kafé Zolo blir som en liten scen där jag kan göra min egen föreställning varje dag, skrattar Andrea. Hon planerar också poesikvällar och besök av barnboksförfattare. Sitt eget favoritfrik har Andrea på Glyptoteket i Köpenhamn.

– De har en underbar vinterträdgård, fantastisk mat och riktigt smarriga bakverk. Underbart goda är också Kafé Zolos Blueberry Muffins. Receptet hittar du här bredvid! Dessutom får du som medlem i F&S Höganäs ett specialerbjudande på Kafé Zolo i höst.

Medlemsförmån på Kafé Zolo

Ät lunch på Kafé Zolo så får du en riktigt mumsig, hemlagad tryffel till kaffet helt gratis!

Erbjudandet gäller en gång per medlem mot uppvisande av medlemskort under perioden 19/10 – 14/12 2010.

RECEPT

Kafé Zolos Blueberry Muffins

Ingredienser

110 g smör
2 dl råströsocker
2 ägg
2 tsk bakpulver
1 tsk vaniljessens
½ tsk finrivet citronskal
4 dl ekologiskt vetemjöl
½ dl grovt majs mjöl (polenta)
¼ tsk salt
¼ tsk kanel
¾ dl ekologisk mjölk, 3%
5 dl blåbär (helst handplockade på Kullaberg!)

Gör så här:

Sätt ugnen på 180 grader. Vispa smör och socker hårt. Rör i ägg (ett i taget), bakpulver, vaniljessens och citronskal. I en separat skål blandas: vetemjöl, majs mjöl, salt och kanel. Blanda sedan försiktigt ned i smörsmeten växelvis med mjölk. Vänd försiktigt ned bären. Fördela smeten i 12-14 pappers- eller aluminiumformor och grädda i cirka 25 minuter. Ät och njut!





UPP TILL 15

– en speciell dag för dig mellan 12 och 15 år!

Torsdagen den 4 nov

kl 13.00-15.00

på F&S Höganäs

Kom träningsklädd och testa ett fräckt pass blandat med Box, Dans, Spinning och Cirkelfys -bara för dig! Passar både killar och tjejer. VÄLKOMMEN!

HÖSTLOV 2010: Under höstlovet kan alla skollediga barn och ungdomar träna på F&S.

Mer information med tider, pass och åldersregler kommer på hemsidan.

Bollywood-succé!

Rytmisk, indisk Bollywood-musik, lyckliga leenden, glödande energi, härligt tempo, massor av rörelseglädje och en fantastiskt inspirerande Jay Kumar! F&S Höganäs Bollywood-weekend blev en otrolig succé och en oförglömlig upplevelse för alla deltagare.

–Vi är verkligen stolta att kunna erbjuda våra medlemmar ett sådant här arrangemang, säger Cia Zettersten. Jay Kumar uppträder över hela världen och när han nu för första gången kommer till Sverige, är det till oss på F&S i Höganäs! Vi vill ju hela tiden ge våra medlemmar något extra, det där extra goda russinet i kakan, säger Cia. Det här var som en hel påse med russin!



Tänk om vår nästa styrelse åker till Thailand för medlemmarnas pengar!

Frågan är förstås vem just du tycker skall styra över vår förening. Och du har verkligen möjlighet att påverka valet av våra styrelsemedlemmar. Vi har ju precis, i allmänna val, bestämt vem som skall bestämna över Sverige i fyra år. För Friskis&Svettis Höganäs, är det du som medlem som röstar fram vilka som skall representera dig och leda vår förening. Detta görs varje år på årsmötet i mars. Var med, var aktiv och tyck till!

Vi i valberedningen har som uppgift att på årsmötet föreslå ledamöter till vår styrelse. Ledamöter som är kunniga, aktiva och engagerade med själ och hjärta i vår verksamhet. Människor som vill stå upp för oss ca 3000 medlemmar, även om det kärvar till sig och blåser motvind och trots att det är ett helt ideellt, oavlönat åtagande med noll utrymme för Thailand eller andra extravaganser! Men ett jobb som ger arbetsglädje och medlemmarna rörelseglädje.

Vi behöver din hjälp i våra ambitioner att hitta rätt styrelsemedlemmar. Redan nu är vi igång med att leta kandidater till nästa årsmöte i mars 2011. Kan du själv anta utmaningen att göra en insats för Friskis&Svettis och friskvård! Eller kanske känner du någon som skulle passa in? Vi blir glada om du hör av dig till oss:

Valberedningen:

Janne tel 042-34 48 20 eller 0708-98 28 43,
e-mail: info@comingup.se

Lena tel 042-23 65 80 eller 0708-23 65 80,
e-mail: levird@utb.hoganas.se

Sandra tel 073-617 11 76,
e-mail: sandra_k89@hotmail.com



Vi jagar miljöbovar. Det har du också glädje av.



STEFAN GUSTAFSSON
MILJÖANSVARIG

Du som medlem undrar kanske vad en förening som Friskis&Svettis i Höganäs kan göra för miljön? Det är faktiskt väldigt mycket. Vi är ju ca 3000 medlemmar som skall ha värme, ljus, varmvatten, ventilation etc, alltså finns det många miljöbovar att jaga.

Vi har bildat en särskild grupp som ägnar sig åt att minska vår miljöbelastning. Den leds av Stefan Gustafsson, styrelseledamot och med erfarenhet av miljöfrågor från industrin. I gruppen ingår också Bo Stark och Cia – vår verksamhetsledare.

Det här jobbar vi med:

Uppvärmningen. Vi har gjort en energikartläggning av fastigheten. Där kom vi fram till att vi kan minska vår användning av naturgas och el med hela 50% fram till år 2014, bl a genom att byta ut de gamla gaspannorna i en nära framtid.

Ventilationen. Ventilationsaggregatet i nya gymavdelningen är modernt och utrustat med energibesparande värmeåtervinning. Kapaciteten på det aggregatet är tillräcklig för att också räckta till för en inkoppling på gamla gymavdelningen. Vi har också satt in en timer på ventilationen i stora jympasalen. De här åtgärderna skall ge energibesparingar på ca 20%.

Belysningen. Vi håller på att undersöka kostnaden för att installera nya och mer energisnåla lysrör i hela fastigheten.

Mera, mera. Vi går också igenom vår sophantering, kollar tvätt- och städmedel, försöker resa mer miljövänligt...

Summan av alla åtgärder gör oss snabbare mot miljön och dessutom sparar vi en massa pengar. Pengar som kommer dig som medlem tillgodo i form av lägsta möjliga kortpriser. Vi har utarbetat en Miljöhandbok. Den finns i receptionen för dig som vill veta mer om vårt miljöarbete. Vi har också anslagit vår miljöpolicy i vår lokal.

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 bälstabilitet

Dans - showa loss med steg och dansstilar

Dans afro - steg och rytm med inspiration från afrikansk dans

Ki box - box- och kampsportsträning möter jympa

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

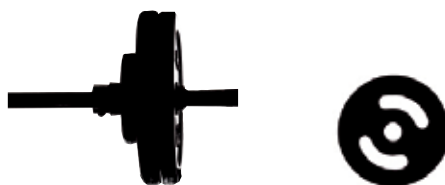
Spin/medel - Högre tempo och mer driv

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 hoppas 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 bälstabilitet, 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 eller i träningslokalerna, utan vi hänvisar till vårt lekrum eller ritbord.

Läs mer om vårt träningsutbud på www.friskissvettis.se/hoganas

ÖPPETTIDER RECEPTION & GYM

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
8.00-21.00 *	7.00-21.00 *	8.00-21.00 *	7.00-21.00 *	8.00-18.00 *	9.00-14.00 *	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	

* 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.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
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 intervall
						19.15 Jympa/bas
						19.30 Ki box
16.00 Basal Kroppsk*	17.30 Skivstång kondition	17.30 Spin puls	18.15 Core	18.30 Spin/bas	19.15 Dans**	19.15 Jympa styrka/medel
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
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
9.00 Jympa senior	9.00 Spin/medel	17.00 Jympa/medel	17.00 Spin puls	17.00 Step 2		
11.00 Lördagsgodis*						
10.00 Familj	16.00 Jympa/medel	16.00 Spin/mix**	16.00 Step 1			

* **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.
 Grämarkerade pass bokas via 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)
VUXEN				
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		
65+				
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		
16-21 ÅR				
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		
UNGDOM				
Guldkort 12-15 år*	1200 kr	900 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 (ärendebart för Familje-passet)	300 kr			

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



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 träningskorterna gäller inom åldersgränserna. Håll koll på hemsidan och lokalens schematavla, där presenteras veckans godis!

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.

Därför spinner jag loss!

Vi har minglat utanför spinsalen och frågat: Varför spinner du?



Eva-Lisa Torstensson

– Hjärtat pumpar, ledaren peppar, gruppdynamiken ger kraft, musiken ger en extra kick, jag tar i lite till, och lite till – jag orkar! Spinning är härligt. Tro mig, för jag har hållit på sedan 2004. Sa jag förresten att den sociala samvaron här bland oss spinna-re är väldigt trevlig?!



Jens Arborelius

– Kul form av motion. Stor rymlig lokal, bra ledare, bra musik. Jag cyklar Vättern-rundan varje år, så det gäller att hålla kondisen uppe. Jag brukar spinna 2-3 gånger i veckan och har hållit på i 5-6 år.



Kinna Ramström

– Jag är spinnare för att det är så himla roligt! Bra kondition får jag på köpet. Jag kör Spin puls och nya puls intervall. Bästa fystråningen man kan tänka sig och kanon för hjärtat.



Anne Avén

– När jag spelade tennis fick jag problem med en häl. Så sedan snart 5 år spinner jag istället - för hjärtat och med hjärtat. Jag kör Spin bas eller puls. Nu har jag också provat nya puls intervall. Och det gillar jag!



Per Eriksson

– Här känner man verkligen att man tränar. Spinning är grymt effektivt. Om jag springer får jag lätt ont i knäna. Det slipper jag här. Jag är dålig på att boka plats för spinningen. Är det fullbokat när jag kommer, tar jag en omgång på gymmet istället.



Eva Stjärneblad

– Spinner gör jag för konditionens och hjärtats skull. Jympar gör jag också – för variationen och för att resten av kroppen skall få sitt. För själens skull gör jag bådaderna på F&S, för att där kan alla trivas.



May Thaku Persson

– Det är häftigt att lyssna på bra musik, samtidigt som hjärtat och kondisen får sitt. Jag spinner 3 gånger i veckan, puls intervall är jobbigt och bra. Ibland går jag också på jympan eller gymmet. Jo, jag hinner faktiskt spela lite golf också.



Stefan Dahl

– Det här är skonsamt för knäna och bra för konditionen. Och kondis behöver jag, eftersom jag orienterar i IS Kullen. Dessutom är stämningen glad och trevlig. Fråga mig – jag har varit med sedan 2006!

FRÅGA SJUKGYMNASTEN



Är det bra för barn att styrketräna?

Ja. I Sverige har vi länge haft en restriktiv hållning till styrketräning för växande individer, men forskningen visar att det är en trygg och säker träningsform. Korrekt utförd styrketräning är positivt för barn på många sätt. Styrketräning har skadeförebyggande effekter, stimulerar uppbyggningen av skelettet och den ökade styrkan underlättar även motorisk inläring. Den styrkeökning som sker när barn tränar före puberteten är lika stor eller till och med större än hos vuxna, men beror framförallt på en neuromuskulär anpassning. Styrketräning för barn kan ske på många olika sätt, gärna i lekform, och både med och utan vikter. Tidigare har belastning utöver "den egna kroppsvikten" ansetts "farligt" men det finns ingen forskning som stödjer detta. Precis som för vuxna är det utförandets kvalitet, god teknik, som är viktigt. Barnens lärande och förståelse för den egna kroppen är viktigare än prestationsutvecklingen. Belastningen och programmet ska vara anpassade till barnets förutsättningar, tillväxt och mognad.

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

Redaktionen för Friskispressen Höganäs:

Cia Zettersten cia@hgs.friskissvettis.se
Jan Norgren, Jörgen Schwartzkopf (foto),
Ulf Dahlström, Ulla Albertsson (layout).
Hör gärna av dig med tankar, tips, frågor och idéer!
Upplaga 2300 ex
Utgivning: Friskispressen utkommer med sex nr per år.
© 2010 Friskis&Svettis Höganäs

Nästa nummer kommer den 14 december!



VÄLKOMMEN ATT TESTA FRISKIS&SVETTIS!

KOM OCH PROVA ETT VALFRITT TRÄNINGSPASS PÅ FRISKIS&SVETTIS HÖGANÄS

Namn:

Adress:

E-post:

Telefonnummer:

Gäller 1 pass/person och i mån av plats. Erbjudandet gäller till och med 19 dec 2010.

JAG TESTAR:

- Gruppträning
- Spinning
- Gym

