

# Tyresö



EFTERLYSNING!

VI SÖKER FLER  
FUNKTIONÄRER.

[friskissvettis.se/tyreso](http://friskissvettis.se/tyreso)



## Motivation

### Från motgång till framgång

Brottaren Martin Lidberg, hade en lång och annorlunda karriär innan han lyckades nå sina mål och uppfylla sina drömmar. **SID 2**

## Nya gymmet i full gång

### Maria invigde

I mitten av augusti stod det nya gymmet på entréplanet klart. Luftigt, modernt, bättre plats, var några kommentarer från nöjda motionärer. **SID 4**

**INTERVALL-FLEX** är en ny intensitet på väg in i Friskis&Svettis där Tyresö är pilotförening. Tove Bergström Wiegurd, i förgrunden, är en av dem som testat passet.

## VÄLKOMMEN

# Lycka är att njuta av livet



**J**ag har just promenerat i skogen med min hund. Jag känner mig lycklig. Min hund är så smutsig att alla jag möter är glada att det inte är deras hund. Just nu går han inte ens att skänka bort! Men det gör inget för han ger mig en möjlighet att få komma ut i naturen och göra mig så där glad över att se hur han springer runt och nosar på nya ställen eller provar ett nytt lerigt dike att bada i.

**DEN SOM KAN** uppskatta livets enkla njutningar, som en vacker dag i skogen, måste vara väldigt lycklig. Tänk vad lätt livet vore då. Är du lite nere, gå ut i naturen så är du glad igen. Nu kom insikten! Jag är ju en av de där personerna som känner lycka av att gå runt i en skog.

**SAMMA TYP AV** glädje fylls jag av i mitt nya jobb som verksamhetssamordnare på Friskis&Svettis Tyresö. Glädjekällan här är alla ideellt arbetande funktionärer och inte minst alla glada motionärer jag möter. Jag hade nöjet att få hjälpa till att utveckla passet station senior under våren. Alla motionärer har olika förutsättningar, men alla sprudlar av glädje! Det är precis som i de där Friskis&Svettis-affischerna, när den personen som var lyckligast på bilden just hade varit och tränat på Friskis&Svettis.

**JAG ÄR OCKSÅ** en av de lyckliga människorna man möter på Friskis&Svettis. Jag hoppas att även du har samma känsla. Vill du eller en vän testa att träna hos oss? Vi bjuder er gärna på den där sköna Friskis&Svettis-upplevelsen. Du hittar en prova-på-kupong på sista sidan. Låt träningsglädjen smitta av sig! ●

RICHARD SVENNBERG, verksamhetssamordnare  
richard@tyreso.friskissvettis.se



## FRÅN MOTGÅNG TILL FRAMGÅNG

**MARTIN LIDBERG** talade om motivation i träning och vardag vid en föreläsning arrangerad av F&S Tyresö.

Martin Lidberg var talangen som först vann det mesta men blev skadad och drog sig tillbaka för att sedan komma igen och vinna VM. Det tog mer än 20 år.

**M**artin Lidberg var brottaren som aldrig tycktes uppnå sin fulla potential. Efter att ha skadat sig precis före OS i Sydney 2000, deltagit ändå men åkt ut i kvartfinal, så slutade han med sporten. När han ett halvår senare ville tillbaka fanns ingen plats för honom, förutom ett alternativ. Om han kunde tänka sig att gå upp från mellanvikt till lätt tungvikt, då kunde han få en plats i brottningslandslaget.

– Jag blev riktigt förbannad. Ska jag ta plats i en viktclass som klassas som den tuffaste i världen, där alla är

större och starkare än vad jag någonsin varit, berättar Martin, som dock antog erbjudandet.

Tillbaka som brottare insåg han att något saknades: Självförtroendet. Innan hade det kommit naturligt, nu gick allt inte lika lätt.

– Det är en färskvara. Jag hade varit så framgångsrik innan att jag inte tänkt på det, men nu gick det tyngre.

**FÖR ATT TA** sig ur den onda spiralen började Martin Lidberg använda sig av mental träning. Det första han fick lära sig var att vända negativa tankar till positiva.

Han skrev ned varje sådan tanke, kom på en motsats och tänkte istället på den.

– Sedan började jag med affirmationer, dvs att man har olika positiva budskap nedskrivna lite överallt. Till exempel hade jag en löpsedel hemma där det stod "Martin Lidberg vinner VM" för att påminna mig själv om mitt mål.

**MARTIN TALADE OCKSÅ** om visualisering och hur viktigt det är för hjärnan att känna sig trygg i vissa situationer. Han berättade tex att han varje kväll gjorde mentala brottningsmatcher mot en vald motståndare .

– Sen handlar det om hur man försätter sig i vissa kraftfulla tillstånd, det handlar om triggers. Det som ger dig en känsla av att du är stark och oövervinnelig. Självt hade jag en parfym som jag luktade på varje gång jag ville bli triggad.

Före varje match hade han en ritual.

– Varje brottare måste ha en näsduk med sig till match för att torka bort blod och sådant. Jag hade en som var hopsydd av mina barns kläder. Jag triggade mig själv före varje match genom att ta ett djupt andetag i näduken och sa till mig själv: ingen är bättre än jag och nu ska jag bevisa det.

Han poängterade hur man kan använda allt det här i det vanliga livet och hur viktigt det är sköta alla delar av ens träning.

– Kost, vila, mental och fysisk träning, allt hänger ihop. Det spelar ingen roll om man ska ha ett viktigt möte på jobbet eller vinna VM. Självförtroende är lika viktigt. ●

JOHAN WENDEL TEXT  
LENNARTH SUNDBERG FOTO

## MARTIN LIDBERG



Det tog Martin 24 år att nå sitt mål. I dag räknas Martin Lidberg som en av Sveriges och världens genom tiderna mest meriterade brottare: Världsmästare 2003, Europamästare 2004, vann proffsligan 2001 och bästa brottare i hela tyska ligan.

**Martin i dag:** Hälsocoach i företaget Inspirata och driver en blogg. Deltar i olika radio och TV program tex Superstars-utmaningen på TV3. Engagerad i Svenska HälsoCampen, 8-veckors livsstilskurs. Författare till boken "Kombinationsträning med Martin Lidberg". Dessutom vann han danstävlingen Let's dance 2007.

### 1. BÄST I FÖRELÄSNINGEN? 2. VAD KOMMER DU ATT MINNAS?



**TERESE KRAFT.** 1. Allt, Martin var superinspirerande. 2. Att med så små enkla medel kunna ändra tanken, positivt tänkande.



**JOHNNY KARLSSON.** 1. Positiviteten. 2. De enkla små tipsen, till exempel med lapparna.



**MONICA PIHL-WILLUMSEN.** 1. Sättet Martin berättade/föreläste på hade stort underhållningsvärde. 2. Att det inte verkar så svårt, utan att det är lätt att tillämpa själv.



**CLAESGÖRAN ÖSTERBERG.** 1. Intressant med att analysera motståndare och effekten av positivt tänkande. 2. Att plocka godbitarna, jämföra och analysera medmänniskor.

## I HUVUDET PÅ EN FUNKTIONÄR



AJDA ASGARI  
FUNKTIONÄR

## Att träna har blivit roligt

**Ajda Asgari pluggar till gymnasielärare på Stockholms Universitet. Ideellt arbete är mycket viktigt för henne och hon tror att samhället skulle se bättre ut om fler var villiga att arbeta mer ideellt.**

– För mig är det viktigt att aldrig sitta still, att alltid göra något. Det roligaste i livet gör du faktiskt gratis.

### Vad betyder arbetet i F&S för dig?

– Det ideella arbetet i F&S betyder mycket för mig. Tidigare hade jag varken tid eller ork att träna. Nu har min attityd till träning förändrats. F&S är för mig en plats med positivitet och människor som jag gärna kallar vänner. Att träna har blivit roligt och något jag inte vill vara utan.

### Vad gör du om 3 år?

– Jag ser gärna att mitt ideella arbete inom F&S fortsätter. Jag börjar väl närma mig min lärarexamen och är nog ganska hungrig på att få en riktig lön efter alla år med studiebidrag. På fritiden har jag nog lagt ner kör och orkester och lägger kanske mer krut på politiken.

### Vilket område/fråga tycker du är viktigt för att föreningen ska utvecklas?

– Jag tycker att det viktigaste är att fortsätta med den glada "friskis-andan" som är den största anledningen till varför motionärer kommer tillbaka.

**Namn:** Ajda Asgari. **Ålder:** 21. **Gör på Friskis:** arbetar ideellt i receptionen. **Utänför Friskis:** Smart ungdom, politiskt aktiv, sjunger i kör, spelar fiol i orkester. **Tränar:** Helst spinning. **Läser nu:** "Naiv.Super" av Erland Loe. **Språk:** svenska, persiska, engelska, spanska, och pluggar franska. **Surprice:** Äger 20 par Converse, alla olika.



**IMPONERAD.** Äldre- och folkhälsominister Maria Larsson invigde det nya gymmet och blev mäktigt imponerad av vad hon såg.

## Maria kom och klippte till

F&S Tyresö fortsätter att växa och i mitten av augusti var den nya hallen med gymmaskiner och cirkelgym klar. Äldre- och folkhälsominister Maria Larsson klippte band och fick en rundtur.

**D**et var mingel, glädje och feststämning när folkhälsominister Maria Larsson klippte bandet och invigde det nya gymmet den 19 augusti. Det var en märkbart imponerad Maria Larsson som visades runt i lokalerna.

– Helt otroligt vilka fina lokaler det är, så här såg det inte riktigt ut där jag växte upp i Småland, konstaterade hon. En personlig favorit var spinningrummet där hon testade att cykla.

– Det blir lite tävling och man peppar varandra. Jag kan tänka mig att det är en härlig känsla när alla ger järnet här inne.

Ministern passade även på att hylla det ideella arbete som läggs ned av Friskis&Svettis funktionärer och betonade det ovärderliga i detta. Den lokala föreningen i Jönköping är nu också garanterad ytterligare en medlem då hon lovade att gå med.

Förutom Maria Larsson talade även Friskis&Svettis generalsekreterare Anna

Iwarsson som berömde F&S i Tyresö för att föreningen har lyckats så bra med att nå ut och förmedla rörelseglädje till så många av kommunens invånare.

**KOMMUNSTYRELSENS** ordförande Fredrik Saweståhl fick flest skratt när han delade med sig av en något annorlunda (!) erfarenhet under ett träningspass på Friskis&Svettis.

– Jag sprang på löpbandet och då kom en annan kille som skulle springa

på bandet bredvid. När han sätter igång sitt så stannar mitt och jag flyger rakt in i panelen. Det blev helt enkelt överbelastning.

Med ett roat leende beskrev Fredrik sedan händelsen ingående och uppmanade alla att prova både nya och gamla maskiner.

Friskis&Svettis har utökat antalet uppvärmningsmaskiner med både nya löpband och nya crosstrainers och alla är välkomna att testa konditionen. ●

### GYMMET

- 11 utbildade gyminstruktörer.
- **Cirkel Gymmet – 121 kvm:** 5 st cirkelgympass/vecka. 14 enklare cirkelgyymmaskiner.
- **Funktionella rummet med stretch, – 96 kvm:** vägg- & takhängda stegar, träningsmattor, balansplattor, hopprep, gummiband, trx-band, viktbollar med handtag samt större gymbollar.

**Fria vikter –110 kvm:** dubbla krysstag, europastång, smith-maskin, samt de hantlar och skivstångar som du behöver för träning med fria vikter.

→ **Nedre Gymmet – 145 kvm:** 25 gymmaskiner med viktpaket.

→ **Uppvärmningen 80 kvm:** 11 crosstrainer, 10 löpband samt 4 uppvärmningscyklar.

VAD TYCKER DU OM NYA GYMMET?



**SARA WALL:**  
– Bra, bättre med plats när det är större lokal.



**ANNA WESTMAN:**  
– Det är bra när det är uppdelat och att det är större.



**LINNEA LIND:**  
– Det är luftigare, mindre trängsel, mer variation och roligare.



**NIKLAS SCHENSTRÖM:**  
– Det känns mycket modernare, man blir mer motiverad och lokalen känns luftigare.



**FANNY PASINI:**  
– Bra, lokalen känns mycket luftigare.

## TRÄNA BÄTTRE MED TRÄNINGSAKADEMIN

Som medlem i F&S Tyresö kan du under hösten delta i olika workshops och lära dig mer om hur du kan träna effektivare och bli starkare och stabilare utan skador.

Varje Träningsakademi startar med lite teori som sedan övergår till praktiska övningar med genomgång av teknik och utförande samt eventuellt alternativa övningar.

Du hittar mer info om Träningsakademin på vår hemsida [friskisvettis.se/tyreso](http://friskisvettis.se/tyreso) och i träningslokalen vid Masten.

Antalet platser är begränsat och bokas på hemsidan.

- **Träna skivstång och cirkelfys med högre kvalitet**  
Lördag 23 oktober kl. 14.30-16.00
- **Träna styrka med kroppen som belastning**  
Söndag 28 november kl. 15.00-17.00



**RÖRELSEGLÄDJE.** Du väljer själv hur mycket du vill ta i.

## F&S TYRESÖ TESTAR TUFFT INTERVALLFLEX

Friskis&Svettis i Tyresö är pilotförening när IntervallFlex ska utvecklas. Det är ett tufft pass med styrka och kondition i intervaller, men som inte innehåller krångliga övningar eller stegkombinationer. I passet ingår både tunga golv- och benövningar samt spänst och snabbhet i konditionen. I den avslutande rörligheten töjer vi lugnt, men ändå med ett visst tempo för att komma lite längre och utöka vårt naturliga rörelseomfång. Håll utkik efter nästa provpass!

### VAD TYCKTE DU?

#### PETER ANDERSSON:

Helt underbart pass! Vill fortsätta att gå på det. Flexen var jobbigast eftersom man märker hur stel man är. Har tränat sen 2001.



#### VANESSA CHOUEIFATY:

Tufft men roligt! Skulle fortsätta om det blev ett fast pass en gång i veckan. Har tränat av och till i två år.



## I HUVUDET PÅ EN STYRELSELEDAMOT



TOMMY SCHÖNBERG  
STYRELSELEDAMOT

## Vår förening är som en rebellisk tonåring

**VISST ÄR DET** häftigt med vår förening. Ett helt gäng med ideella ledare, värdar och andra funktionärer som sätter ihop pass, hjälper medlemmar hitta till rätt omklädningsrum och ser till att det är rent, helt och snyggt. Det är något annat häftigt också, det är själva stämningen i lokalerna. Jag kan ibland vara lite sur och trött när jag kommer till Friskis, men i den röda dörröppningen in till receptionen är det som ett magiskt filter som på något vis vaskar fram glad-Tommy och lämnar kvar den trötta i världen utanför. Hur fungerar det egentligen? Kan man inte installera ett sådant filter i dörren hemma?

**STYRELSENS UPPGIFT ÄR** att skapa förutsättningar för en sund utveckling i föreningen. Hittills har det bland annat inneburit en del större ombyggnationer, kontinuerliga satsningar på ledare och värdar, omorganisation, nya IT-system och en hel hög med löpband och cross-trainers. Men vår förening är som en rebellisk tonåring som hela tiden hittar på nya utmaningar. Är det inte ventilationen som krånglar så har vi vuxit ur gymmet eller saknar en drös värdar. Vissa påhitt skrattar vi åt

och andra får oss att slita vårt hår, men oavsett vad som händer så finns det där filtret ändå där i dörröppningen.

**VI I STYRELSEN** har många gånger blickat framåt och föreställt oss hur föreningen ser ut om 3-5 år och försökt vara lite strategiska i vår planering. Och varje gång är det någon som bubblar ur sig att vi (föreningen) inte får tappa "Friskis-känslan" och bli opersonliga och distanserade. Det är som att säga att "vi får inte ta bort det magiska filtret i dörröppningen". Ja, hur fasen gör man det? Tar fram den magiska klammerpi-stolen och fäster lite extra i hörnen? Trots alla mer eller mindre stökiga tonårsuppor så finns filtret kvar och det kan bara bero på en sak: oavsett vad som händer i föreningen så ser vi alltid till att alla ska få uppleva rörelseglädjen. Den har alltid funnits där och det borde banne mig vara en mänsklig rättighet.

**Namn:** Tommy Schönberg. **Ålder:** 33.  
**Familj:** Ja, småbarnspappa. **På Friskis:** Vice ordf i styrelsen, spinningledare (vilande). **Tränar:** Löpning, spinning.  
**Äter helst:** Hemlagat. **Favoritmusik:** The Sounds.

## Friskis&Svettis Tyresö



**Schemat gäller 30 augusti – 12 december med reservation för ändringar**

Samtliga pass i schemat pågår i 55 min om inte annat anges.

Platser till spinning, skivstång och cirkelgym bokas via vår hemsida eller i receptionen tel 08-742 34 50.

GYM • JYMPA • SKIVSTÅNG • CIRKELGYM • TRÄNA UTE						
MÅNDAG 09.00-21.30	TISDAG 07.00-21.30	ONSDAG 09.00-21.30	TORSDAG 07.00-21.30	FREDAG 09.00-18.30	LÖRDAG 08.30-16.30	SÖNDAG 09.30-21.00
09.30 Senior Naemi	09.30 Station/senior Håkan	10.00 Stavträning Bert&Bengt	09.30 Senior Margareta	09.30 Senior Håkan	09.00 Styrka/bas Birgitta/Linda/Helena S	10.00 Familj Carina H
11.00 Bas Helena H	11.30 Medel Tove/Ann	11.00 Core Ann/Eva E	11.30 Medel Tove	10.30 Start Katarina	10.00 Medel Mikaela	16.00 Station/bas Ledarmix
16.00 Medel* Sofia	16.30 Medel Helena S	17.00 Styrka/medel Ann/Tove	17.00 Enkel Gun/Kate	12.00 Bas Carina/Helena H/Lotta	10.00 Skivstång Ledarmix (extra instruktioner kl. 09.45)	17.00 Core Lena K
17.00 Bas Carina F	17.30 Bas Inga-Lill	17.00 Knatte Jocke/Sofia/Carola	17.30 Medel Sandra	16.00 Medel Benny		17.30 Medel Johanna
18.00 Medel Anna W	17.30 Start Naemi/Birgitta/Solveig	18.00 Dans Afro Ann/Anna	18.30 Puls/bas Lotta/Katarina	16.00 Core Tove/Kicki		18.00 Yoga 1 Carina H/Benny
18.15 Skivstång Ledarmix	18.30 Styrka/medel Kicki	18.00 Junior Jocke/Sofia/Carola	18.30 Stavträning Ledarmix	17.00 Intensiv* Thomas		19.00 Special/Extra* Ledarmix
18.30 Cirkelgym • Zdravko	18.30 Core Lotta	18.30 Jogg/Cross Kerstin & Bosse	19.00 Box 2 Chaleewan	17.00 Cirkelgym • Thomas		
19.00 Intensiv Ann	18.30 Stav/cross Ledarmix	19.00 Bas Linda	19.30 Station/medel Ledarmix			
19.30 Box 1 Elinor	19.00 Cirkelgym • Kicki	19.00 Skivstång intervall Lena L	Varierande tid Cirkelgym • Peter (se hemsida)			
20.00 Dans Richard/Sandra/Carina H	19.30 Cirkelfys Ledarmix	19.00 Cirkelgym • Mia				
	19.30 Yoga 2 Maria	20.00 Medel Johanna/Thomas				
SPINNING						
MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00 Spinn/medel* Aron	18.00 Spinn/medel Erik	09.30 Spinn/senior Rune	17.00 Spinn/medel* Solveig	12.00 Spinn/bas Anna Å	09.30 Spinn/bas Camilla/Fanny	15.00 Spinn/intro tom v 40
17.30 Skivstång/spinn Christian	19.00 Spinn/bas Patrik	16.30 Spinn/start Kjell	18.00 Spinn/bas Lennarth	16.30 Spinn/medel Kjell	10.30 Spinn/medel* Lennarth	16.00 Spinn/medel* Eszter
19.00 Spinn/bas Camilla	20.00 Spinn/medel Peter	17.30 Spinn/bas Kjell	18.15 Skivstång/Spinn Ledarmix			17.00 Spinn/bas 75 Patrik
		18.30 Spinn/medel Peter	20.00 Spinn/medel Fanny			
		19.30 Spinn/berg Camilla				

Olika pass varje vecka, se hemsida.

Alla bas- och medeljympapass är barntillåtna (9-12 år) i vuxet sällskap. \* Startar vecka 40 • Genomgång av övningar 15 min före passet.

På hemsidan

## FRISKISSVETTIS.SE/TYRESO

hittar du alla uppgifter om föreningen:



- hur du blir medlem och vad det innebär att vara medlem i Friskis&Svettis,
- vilka olika träningskort som finns,
- hur mycket det kostar att träna och hur du kan betala,
- information om olika pass och intensiteter,

- ev ändringar i schemat,
- hur du bokar populära pass, t ex spinning, skivstång och cirkelgym,
- aktuella aktiviteter.



## JYMPA

Jympa är Friskis&Svettis egen unika träning. Varierad, funktionell och enkel att hänga med i, bland annat för att träningskänslan och lusten att röra sig föds ur musiken.

Åldersgräns är 13 år om inte annat anges.

**START** – en skonsam jympa med enkla övningar, både att förstå och utföra. Inga hopp eller tunga övningar.

**BAS** – en skonsam jympa som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden. Hoppfritt, men ger rejäl träning.

**MEDEL** – krävande styrke- och konditionsövningar.

**INTENSIV** – kräver bra kondition och starka muskler.

**SENIOR** – anpassad äldre. Allsidigt till lugnare musik och tempo.

**STATION** – enkel och styrkeinriktad träning. Baseras på ett jympapass med tillägg för styrketräning i stationer. Bas- och medelnivå. 85 min

**STATION SENIOR** – inleds och avslutas som vanligt seniorjympapass - med ett lättare konditionsavsnitt. 75 min.

**CIRKELFYS** – funktionell träning i stationer: sträcka, böja, rotera i olika plan. Medelnivå eller något över.

**STYRKA** – jympapass med kraft och mer styrketräning än i den klassiska jympan.

**CORE** – bygger på enkla och mer fokuserade övningar som ger styrka för hållning, stabilisering och balans. Medelnivå.

**PULS** – rörelseutmaning för dig som är van att jympa och gillar tempo.

**ENKEL** – för intellektuellt funktionshindrade Enkla rörelser och mycket glädje. Var och en deltar utifrån sina egna förutsättningar.

**BOX** (tidigare Ki box)

Box- och kampsportsträning på medelnivå. Vi tränar med handskar och handmitzar.

Åldersgräns 16 år (13 år i vuxet sällskap).

**BOX 1** – träningen är enkel, rejäl, svettig och vi jobbar med grundtekniker.

**BOX 2** – vana från Box 1 eller liknande. Fler tekniker, fler sammansatta sekvenser.

**YOGA**

Klassiska Hahta-yogas grunder anpassad till vår egen yogaform.

**YOGA 1** – enkla och trygga yogaövningar för andning, rörlighet, styrka och balans.

**YOGA 2** – ett fysiskt mer utmanande och krävande pass, som bygger på Yoga 1. 85 min.

## DANS

Härliga pass med mycket rytm och takt för dig som älskar att röra dig till musik. Kondition får du på köpet.

**DANS** – här blandas disco, func, jazz, latino, rock, swing och du kan hänga på direkt.



**JYMPA.** Friskis&Svettis klassiska gruppträning som finns på start-, bas-, medel- och intensivnivå.

**DANS AFRO** – ett medryckande och sugestivt träningspass med mycket rytmer och frigörande rörelser.

## TRÄNING FÖR YNGRE

**FAMILJ** – spring, hopp och lek till glad musik för barn 2-6 år, tillsammans med vuxna.

Ett giltigt träningskort/ familj räcker för fört deltagande i Familjejympan.

**JUNIOR** – jympa för barn 7-12 år

Fartfyllda pass där kroppsuppfattning och grundfärdigheter tränas i kul övningar. Något kortare än vanliga jympapass.

**KNATTE** – tonvikt på lekfull jympa för bara barn. På Knatte jympar barn 4-6 år, utan vuxna.

**BARNTILLÅTET** – alla bas- och medeljympapass är barntillåtna för barn 9-12 år i vuxet sällskap.

## TRÄNA MED REDSKAP

Åldersgräns 16 år (13 år i vuxet sällskap).

**SKIVSTÅNG** – ösig styrketräning, med skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner.

**SKIVSTÅNG INTERVALL** (tidigare Skivstång kondition) – tuff styrketräning med 15 minuter extra konditionsträning i intervallform. 75 min.

**SKIVSTÅNG SPIN** – skivstångens styrka följs av konditionsträning med spinning. 85 min.

## SPINNING

Åldersgräns 16 år (13 år i vuxet sällskap).

Konditionsträning på cykel i flera olika nivåer. Spinning är skonsamt för leder och muskler och samtidigt enkel.

**SPIN /START** – börja tryggt från grunden med rolig, enkel och skonsam konditionsträning. 40 min.

**SPIN /BAS** – passar dig som trivs med mjukare ansträngningsnivå, och dig som är ny.

**SPIN /MEDEL** – högre tempo, mer driv för dig som är van att träna, har en bra kondition och gillar att utmana dig själv.

**SPIN /SENIOR** – anpassad musik, övningar och tempo.

**SPIN /BERG** – besök "Mount Everest". Mellan bas och medel. 75 min.

## TRÄNA I GYMMET

Åldersgräns 16 år (13 år i vuxet sällskap).

**GYM** – styrka med maskiner och fria vikter är ett utmärkt sätt för att bygga styrka och hållfasthet, komplettera annan träning eller rehabilitering.

**CIRKELGYM** – ett gruppträningspass där du tränar styrka individuellt vid olika stationer/maskiner, under ledning av en instruktör. Fokus på uthållig styrka som ger kondition som bonus. Bra för både erfarna och oerfarna.

## TRÄNA UTE

**JOGGING** – fördelarna med att jogga i grupp är flera, t ex för dig som har svårt att komma igång. Startnivå till tuffare pass

**STAVTRÄNING** – enkelt, effektivt och skonsamt på start, bas och medelnivå.

**STAVCROSS** – kombinerad stavgång och styrketräning i olika stationer med naturen som redskap.

Bas- och medelnivå.

**CROSS** – jogging och styrketräning där redskapen finns i naturen i form backar, bänkar och räckan med mera.

MEMLEM I  
F&S TYRESÖ

### Träning på recept?

Då kan du utnyttja vårt FaR-kort som ger dig 20 träningspass/vecka samt fri träning i gymmet.

**Pris:** 500 kr (+ medlemskap 150 kr)

### I kortet ingår:

- Jympa: Start, Senior, Bas och Yoga 1.
- Spinning, start.
- Stavgång, start.
- Träning i gymmet.
- En gyminstruktion.

### Köp träningskort på Internet

Enkelt, smidigt och säkert. Oavsett om du är ny medlem eller redan tränar hos oss, så kan du enkelt ladda på ditt träningskort via vår Internetportal. Laddat och klart, sedan är det bara att träna.

### Student?

Är du studerande och har en giltig studentlegitimation får du 30 procent rabatt på alla våra träningskort. You can find a brief information in English about F&S Tyresö on tyreso.friskissvettis.se

### Senior?

Är du född 1945 eller tidigare får du 30% rabatt på alla våra träningskort. Prata gärna med oss i receptionen om våra träningsmöjligheter.

### Ungdom?

Är du född 1991 eller senare har du 30 procent rabatt på alla våra träningskort.



## FUNKTIONÄRENS RÖST

# Min syn på saken...

**MITT FÖRSTA MÖTE** med Friskis& Svettis var i början på åttiotalet. Redan då var profilen tydlig. I dag är Friskis&Svettis varumärke Top10 i klass med andra giganter som IKEA och H&M. Verkligen imponerande. Det är lätt att vara en stolt funktionär och medlem.

Men hur jobbar vi med att utveckla vår interna Friskiskultur? Det finns en sorts självklarhet att alla nya medlemmar och besökare, oavsett vem man är, ska känna till våra oskrivna regler och uppförandekoder. En del rutiner bara finns där, utan att någon kan förklara varför.

Alla större organisationer har dessutom ett eget sätt att uttrycka sig på. Detta gäller även Friskis&Svettis. Som ny medlem gäller det att snabbt spetsa öronen och tolka språket. Ibland används märkliga uttryck, som tex FLUF, LUF, VUF. Förkortningarna blir ett tu tre riktiga ord. Språket



**FRISKISSPRÅKET.** Ingela Ling funderar över hur förkortningar helt plötsliga kan bli riktiga ord.

blir obegripligt för oinvigda. Att använda dessa akronymer\* tycker jag visar på ett visst mått av nonchalans, en ovilja att veta om lyssnaren/läsaren förstår eller ej. Och det här finns hos oss i dag. Det finns uttryck i vårt dagliga språk som går att spåra enbart till Friskisorganisationen. Vet du t ex vad "vuffad" betyder? Är det dags att rekrytera ideella F&S-tolkare för att förstå? Nej, så illa är det inte.

Men vi är alla en del av Friskis&Svettis-kulturen. Medlemmar och funktionärer, det blir en förening. En bra känsla för mig. Då har vi också alla ett ansvar att utveckla vår kultur på ett ödmjukt och tydligt sätt. Hur

hälsar vi på kompiserna bredvid, hur använder vi språket, vilka uppföranderegler finns i träningslokalen och så vidare. Det blir så mycket enklare att umgås då och vi förstår varandra. Och ingen av oss behöver gissa längre vad vi menar.

INGELA LING, TEXT OCH FOTO

\* Förkortning som består av initialer.

Vill du beskriva det typiska Friskis&Svettis på ett kul sätt. Skicka gärna in din text till [info@tyreso.friskissvettis.se](mailto:info@tyreso.friskissvettis.se), skriv FP i rubriken. Glöm inte att skriva vem du är och dina kontaktuppgifter.



## SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

**Friskis&Svettis Tyresö är en ideell idrottsförening som erbjuder träning för alla åldrar. Som medlem i Friskis&Svettis får du inte bara nya träningsvanor och bättre hälsa. Du får dessutom:**

### FRISKISPRESSEN ÄR SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING

Medlemstidningen Friskispresen som utkommer sex gånger/år.

### FÖRSÄKRING

Olycksfallsförsäkring som gäller alla träningstillfällen och för resa till och från träningen.

### UTVECKLA DIN TRÄNING

Träffa våra duktiga ledare och instruktörer. Fråga dem om träning!

### TRÄNA VAR DU VILL

Du betalar bara 50 kronor för en engångsträning på annan F&S-förening i Sverige.

**FRISKIS&SVETTIS TYRESÖ** bildades 1987 och har i dag mer än 4 600 medlemmar. Vi erbjuder drygt 79 gruppträningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. F&S Tyresö har ca 170 ideellt arbetande ledare, instruktörer, värdar och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

**VÄLKOMMEN TILL OSS!**

## TESTA FRISKIS&SVETTIS

KOM OCH PROVA ETT VALFRITT TRÄNINGSPASS PÅ FRISKIS&SVETTIS TYRESÖ

Namn: .....

Adress: .....

E-post: .....

Personnummer: .....

Gäller 1 pass/person och i mån av plats. Erbjudandet gäller till och med 12 december 2010.



VÅRT TRÄNINGSCHEMA HITTAR DU PÅ [friskissvettis.se/tyreso](http://friskissvettis.se/tyreso)

