

# Halmstad



TRÄNA PÅ  
MORGONEN - PROVA  
GRATIS  
SPIN/MEDEL45  
ONSDAGAR KL. 06.45  
VECKA 43-44

## Morronpigga Stina

### Hjälper dig upp i ottan

Tidig träning passar många. Det finns spinning på morgonen, jympa på förmiddag, cirkelfys och rygg på eftermiddag. **SID 5**

## Styrketräning

### Träna för hälsan på gym

Lennart och Magdalena har hittat sitt sätt att hjälpa kroppen. Med gym och ryggjympa mår kroppen bättre. **SID 2-3**

**TRÄNA TIDIGT.**  
Det är nästan så  
man kan komma i  
pyjamas när passen  
börjar kl 06.45.

## VÄLKOMMEN

### Vad ska jag träna idag?

**D**en frågan kanske du ställer dig innan du går på ett träningspass. Du kanske är en typisk medeljympamotionär eller en spinmotionär som alltid går på samma pass? Eller du kanske går på olika pass under en vecka.

Du kanske har problem med ryggen och behöver kombinera ryggjympa med gym-träning.

**DU KANSKE AVSKYR GRUPPTRÄNING** och föredrar att jogga i skogen i din ensamhet eller individuell gymträning. Din läkare kanske har ordinerat dig att börja träna styrketräning för att bli friskare och förbättra dina dåliga värden. Det finns många olika skäl till att träna men det viktigaste av allt är; att det finns en träningsform för alla typer av motionärer! Varje motionär kan hitta sitt eget sätt att träna.

**FRISKIS&SVETTIS VERKSAMHETSIDÉ** är att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Vår vision är att alla ska le när de tänker på träning och på sin förening. Vi strävar efter att vårt träningsutbud ska vara aktuellt, spännande, dynamiskt och alltid under utveckling. Vi vill att våra motionärer ska uppleva att vi erbjuder mångfald och variation. Vi vill vara en mötesplats för alla och vi är intresserade av våra motionärer, vi bryr oss!

Träning ska vara kul och du ska må bra av det. Ibland värker det något vansinnigt i musklerna, mjölksyran är förbannat jobbig och du svettas som en proffsboxare men lusten till träningen finns kvar!

**JAG ÄR SJÄLV EN MOTIONÄR** som fullkomligt älskar att gå på träningspass som fyller mig med endorfiner, rörelseglädje och känslan av att ingå i ett sammanhang.

Jag blir så nöjd med mig själv och kroppen har fått en omgång av styrka, rörlighet och kondition. Kvittot efter träningspasset kommer direkt; jag mår jättebra!

**TYCKER DU ATT VI PÅ FRISKIS&SVETTIS** i Halmstad lyckas med detta? Om du håller med eller inte, är jätteintressant för mig att veta så hör av dig till mig via mejl, telefon eller samtal.

#### **NJUT AV HÖSTEN**

genom att vara ute i naturen och att komma in till Friskis&Svettis för att träna! ●



KARIN LUNDBERG  
verksamhetschef  
karin@friskishalmstad.se  
tel: 035-2651033



VI ÖPPNAR  
GYMMET 06.30  
MÅNDAGAR,  
ONSDAGAR OCH  
FREDAGAR FÖR  
ALLA MORRON  
PIGGA

## GYMMET – TRÄNING FÖR HÄLSAN

**MAGDALENA BÖRJESSON** gillar bröstpressen eftersom det känns skönt att stretcha ut

### Gymmet är rymligt, fräscht och erbjuder träning för alla som vill lägga till en bra vana. Välkommen in – gymmet är öppet.

**HEJ JYMPAFRÖKEN**, hör jag bakom ryggen en varm sommar dag på Cafet. Då ser jag en glad tjej som vinkar på mig.

– Det var jag och min kompis som var hos dig sista ryggjympa passet innan sommaruppehållet. Då kommer jag ihåg de två glada tjejerna som inte varit Friskis&Svettis tidigare men som bestämt sig för att börja träna.

**MAGDALENA BÖRJESSON** berättar för mig vilken effekt det haft på henne sen hon började träna på Friskis&Svettis. Hon har haft problem med värk i nacke, rygg och axlar i flera år och varit hos läkare men bara fått värktabletter och så blev det även senaste gången hos läkaren. Magdalena stod på sig och ville ha en tydligare utredning av sina problem och att det måste finnas något annat än värktabletter.

Hon fick till sist en remiss till Spenshult sjukhus där dr Per-Erik Rönnborg och sjukgymnast Karina Malm tog hand om Magdalena och utredde henne. Svaret blev deformerade ryggkotor, förslitningar i nacke och axlar.

Hon fick hjälp av Karina att komma igång och får sedan träningsprogram att träna med hemma. Det kändes bra för Magdalena men hon vill ha mer och då

föreslog Karina att på Friskis&Svettis Halmstad har de bra ryggjympa och bra utrustat gym för olika träningsbehov.

Så Magdalena tog med sin kompis och gick till Slottsmöllan. Provade på ryggjympa och gym. Efter två veckor märker hon resultat – hon kunde sova en hel natt utan värktabletter!

**HON BÖRjade TRÄNA** i juni två gånger i gymmet och en gång på ryggjympa och känner sig piggare, orken ökar och kan ringa till sin sambo och säja - Jag har inte ont. Hon fick hjälp av Elisabeth Gerdle, gyminstruktör på Friskis&Svettis att träna upp muskulaturen runt sina förslitningar och gå på löpbandet.

Magdalena var aktiv som ung med handboll, fotboll och ridning men sen kom barnen och tiden blev knapp. Fick artros i foten efter en skada men känner att på löpbandet fungerar det mycket bättre att gå längre sträcker än utomhus.

Hon tycker det är viktigt att poängtera att det är aldrig för sent att börja träna. Varken ålder, skador eller sjukdomar ska ha betydelse. Det gäller att hitta sin träning och att ha roligt samtidigt.

På Friskis&Svettis känner hon att hon har hittat rätt, alla är glada och hon möts av trevliga människor både i reception, gym och jympagolv. Hon tänker på att det är ett billigt sätt att må bra cirka 35 kr per vecka fast att man måste göra det mesta själv men i en trevlig miljö.

Magdalena är 45 år och känner att träningen hjälper henne mot värken, den försvinner inte helt med det blir mindre med värktabletter. Man får ta hand om sig ●

**E**N MAN som varit medicinskteknisk ingenjör i 40 år och gärna uppfinnar på fritiden, konstaterar att för ett välmående i stigande ålder krävs det mer kroppsarbete än tankearbete. LENNART JONSSON började träna på Friskis&Svettis, dagen efter en hälsokontroll där värdena visade botenresultat och läkaren tittade stort på honom och sa: Detta måste du göra något åt!

Goda vännen Britt Eriksson har på många träff i umgänget talat varmt om Friskis&Svettis och hur bra hon mår av att träna både jympa och gym. Så valet var inte så svårt för Lennart.



LENNART JONSSON behöver styrketräningen för att orka med pensionärslivet.

HAN BESÖKER Friskis&Svettis i mars och får en instruktion av Elisabeth Gerdle. Hon talar om hur han ska träna med proteser i båda knäna sedan 4 år tillbaks.

Lennart började träna och vid ett återbesök 4 månader senare, på läkarmottagningen, var det en glad läkare som konstaterade en 12 kg lättare patient och värden som var i topp. Även Lennarts familj gillar hans nya vana att träna. Han humör och sömn är mycket bättre.

Träningen på F&S har blivit ett måste för Lennart som tränar cirka 3 gånger per vecka. Han gillar att träffa andra motionärer som också tränar på dagarna.

Lennarts mål är att komma i sådan form så han klarar skidsäsongen till vintern.

På F&S gillar han att det är ordning ibland maskinerna och rent och fint i duschar och omklädningsrum. Han möts av glada, trevliga människor var gång han kommer och det känns så skönt att träna i sådan miljö ●

ELISABETH MALMBERG,  
TEXT OCH FOTO



RECEPTEN ser ut som läkemedelsrecepten såg ut förrut. Nu mera är de digitaliserade.

## Det är aldrig för sent att börja träna

**Fysisk aktivitet på Recept – vad är det? Hallands Idrottsförbund samordnar föreningslivets medverkan i FaR. Det handlar främst om lågintensiva gruppaktiviteter som stavgång vattenjympa och ryggjympa.**

**SOM ALTERNATIV TILL LÄKEMEDEL** eller i kombination med läkemedel kan du få fysisk aktivitet utskrivet på recept.

Hos F&S Halmstad kan du träna på ryggjympa om du får recept utskrivit av din vårdgivare.

### HUR FÅR JAG RECEPT

Recepten kan skrivas ut av legitimerad vårdpersonal som exempel läkare, sjuksköterska och sjukgymnast. Förutsättningen för att du ska få ett recept är att anpassad fysisk aktivitet anses vara en lämplig metod att förbättra din hälsa eller behandla din sjukdom.

**ALLA BÖR, HELST VARJE DAG**, vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 30 minuter. Intensiteten bör vara åtminstone måttlig. Med 30 minuter aktivitet om dagen kan göra underverk på din hälsa. Du ökar ämnesomsättningen, stärker immunförsvaret, får bättre kondition, kroppens rörlighet ökar och du orkar mer och sover bättre. Med måttlig ansträngning menas att du blir lätt andfädd och får en ökad värmekänsla i kroppen, till exempel en rask promenad.

### ATT KOMMA IGÅNG

Att motionera är ett säkert sätt att öka sitt välbefinnande och det är aldrig för sent att börja. Kroppen är skapad för rörelse och effekten kommer oavsett hur otränad du är.

**VAD KAN DU TRÄNA:** Ryggjympa måndagar 17.00 ledare Lena Green Johansson, onsdagar kl.16.00 och fredagar kl 10.00 ledare Elisabeth Malmberg

**PRIS:** 500 kr för 10 gånger .

**KLÄDSEL:** Bra innejympaskor och sköna kläder att röra sig i. Hänglås till skåpet är bra att ha med.

## Nya maskiner – nya trender

Friskis&Svettis Halmstad har kul och säker träning - det är viktigt att kvaliteten är på topp



**RÖRELSEGLÄDJE** för både armar och ben, det fick Halmstads F&S funktionärer prova på F&S Malmö.

**INFLUENSERNA ÄR MÅNGA** och stora. Är det en fluga eller är det en träningsform som kommer för att stanna? Detta måste vi fråga oss när vi som förening ska ta in nya pass.

Pilates, kettlebells, zumba, afro, core, bodypump m.fl är några av namnen som dyker upp hos några av våra kollegor, alltså andra aktörer och ute i världen.

Vissa av dessa namn är skyddade som t.ex. bodypump där alla använder samma musik och upplägg. Vi i Friskis&Svettis har spanat och laborerat själva skivstångsträningen och ”friskifierat” den, det vill säga att gången i det hela kan se ut såhär:

**FRISKIS&SVETTIS RIKS** spanar på trender inom träning och tar in tankar och idéer från föreningar ut i landet. Man laborerar med övningar och upplägg för att det ska bli lustfylld och säker träning. Passet anpassas till Friskis&Svettis verksamhetsidé, att den ska vara till för alla. Efter det kopplar man in personer från några föreningar och testar upplägget.

Det bildas testgrupper i föreningar och pass körs där det sedan återkopplas till Friskis&Svettis Riks. Sen kör testpiloterna igång pass i sin förening för att bli efterföljd av flera och flera föreningar. Under tiden har Riks arbetat ihop material för utbildningar och cirkeln är slut. Vi har utbildningar för våra funktionärer och pass att köra för våra motionärer.

Elisabeth Gerdle en av dem som fått möjligheten att ingå i testgruppen HIT, Hög Intensiv Träning. I oktober kommer hon att testa detta pass med några motionärer och sedan återkoppla till Friskis&Svettis Riks i slutet av månaden.

HIT är ett pass där fokus ligger på styrka och kondition men alla fysiska kvaliteter utmanas. Vi tränar med olika övningar och redskap i stationer. Tempot är högt, träningen utmanar och du har möjlighet att verkligen testa dina gränser. Du ska vara rejält träningsvan och gilla att ta i när du tränar.

**FLERA NYA PASS ÄR PÅ GÅNG** i Friskis&Svettis, bland annat så har vi Flex, som också kommer att testas här i Halmstad senare i höst och Dans Fuego som är ett latininspirerat pass.

**YTTERLIGARE ETT NYTT PASS** i Friskis&Svettis är Indoor Walking. Detta är ett exempel på passen som är skyddade, men Malmö och Göteborgsföreningarna har nu tagit detta ett

steg vidare och nu har vi passet i vårt utbud.

Vi har testat Indoor Walking i Malmö. Alla funktionärerna i Halmstad föreningen var i Malmö tidigare i höst och hade kickoff (se bild). Oj vad kul det var, så nu är vi laddade att även köra detta i Halmstad. Håll ögonen öppna, snart är Indoor Walking maskinerna här!

**NYHETERNA HÄR I HALMSTAD** verkar inte ha något slut detta år. I januari drar vi igång core/bosu som är ett pass där vi utmanar bålstabiliteten och tränar den till max. Passet är uppbyggt ungefär som ett core pass men vi använder bosu boll (en halv boll) som redskap.

**VÅRT MÅL** är att alla ska få möjlighet att träna efter sin egen förmåga och önskemål. Frågan är snarare: vad vill jag träna i dag är vad finns där för pass att träna idag Välkomna! ●

ELISABETH GERDLE TEXT OCH LINN NORDIUS FOTO

### FRISKIS&SVETTIS RIKS

- Riks är föreningarnas förening där medlemsföreningarna väljer en styrelse.
- Riks har hand om utvecklingen av träningsformer, utbildning och kommunikation.
- Riks uppdrag är att leva våra

- gemensamma värderingar.
- Företräda föreningarna i gemensamma frågor
- Föreningarna har gett Riks i uppdrag att äga, skydda och utveckla varumärket
- Se [www.friskissvettis.se](http://www.friskissvettis.se)

### NYA FUNKTIONÄRER



**SARA JOHANNESON**  
Jympaledare.  
Medel torsdagar  
16.30.



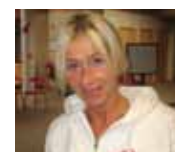
**STINA ELVLAND**  
Värd på skiv/spin90  
onsdagar 19.00



**MALIN LINDVALL**  
Gymvärd.



**ANN-KRISTIN AHIM**  
Receptionist  
udda lördagar



**CAMILLA PERSSON**  
Receptionist  
jämn söndag



**SANDRA AVBRING**  
Receptionist ojämn  
tisdagar

## MEDLEMSFÖRENINGEN FRISKIS&SVETTIS

FRISKIS&SVETTIS är en förening som utgörs av medlemmar. Förutsättningen för medlemskap regleras i föreningens stadgar. För att kunna delta i föreningens aktiviteter skall man vara medlem och bland annat betala sin medlemsavgift.

För att tydliggöra skillnaden mellan medlemsavgift, som beslutas av föreningens årsmöte, och avgift för själva träningen som beslutas av styrelse och verksamhetsledning, finns ett antal regler som föreningen ska iaktta. MEDLEMSAVGIFT gäller alltid per kalenderår medan träningsavgiften gäller för den period man köper kortet t ex 6 eller 12 månader från inköpsdatum.

Eftersom vi i Halmstadföreningen inte har haft separerade avgifter tidigare gäller följande:

**DU SOM HAR TRÄNINGSKORT** som gäller över årsskiftet 2010-2011 och betalt medlemsavgift för 2010 kommer att få erlagga medlemsavgiften på 300 kronor vid årsskiftet för att räknas som medlem och att träningskortet ska vara giltigt.

Om du under 2011 köper nytt träningskort behöver du således endast betala träningskortspriset.

Eftersom vi är en ideell förening och tillhör Riksidrottsförbundet följer vi de regler som gäller. ●

Vid frågor kontakta Leif Green på telefon 035-265 1035 eller mail leif@friskishalmstad.se



**ETT LYFT** för Cirkelgym  
Seniorträning på måndagar kl. 13.30

# Träning hela dan, välj vad som passar

Det blir mer och mer efterfrågat om tidiga pass och att öppna gymmet tidigare.

**FRÅN OCH MED I HÖST** öppnar Friskis&Svettis Halmstad gymmet kl. 06.30 både måndag, onsdag och fredag.

Stina väcker spinningfolket med Spin/Medel45 på onsdagar. Det är medelintensitet där återhämtningen inte är inbyggd i passet och det är ett långt konditionsblock i mitten, brukar vara två. Man får mycket träning på kort tid. Passet är 45 minuter långt och det passar för den som vill hinna träna innan arbetet eller för småbarnsföräldrar.

Stämningen är lite speciell på passet tycker STINA GRÖNEVALL eftersom man tränar tillsammans med människor som gått upp tidigt och man kan gå in lite i sig själv och köra efter sin förmåga och ork.. Det som är viktigt poängterar Stina är att man får i sig något i magen innan träningen så man får ut så mycket som möjligt av passet och inte bryter ner kroppen. KARIN JOHANSSON brukar spinna på mornarna när hon är ledig. Hon är mornpig och gillar att komma igång tidigt. Karin tycker att det ger mer att träna på morgonen än kvällen.

CORE/SPIN60 kan du träna på tisdagar kl. 09.30. Det är ett kombinationspass där man även där får mycket på

kort tid. Dessa pass passar många som arbetar skift eller är ledig vissa dagar. **BASPASS** måndag, onsdag och torsdag kl. 10.00 är ett bra alternativ för den som inte kan träna på kvällen. **SPIN/BAS/MEDEL** måndagar och torsdagar kl. 12.00. **Ryggjympa** finns onsdagar kl. 16.00 och fredagar 10.00. Så det finns en del andra tider att träna på än endast kvällstid ●



**KLÄDSLEN** kan vara skiftande när man tränar på morgnarna. Emma och Elisabeth har sin egen stil.

## MEDLEMMARNA TYCKER & FRÅGAR

**Jag tycker musiken skulle vara högre på jympapasset. Kan ni höja volymen lite?**

**Svar:** Vi har värt fantastiska "ljudöra" på väggen som ledstjärna. Detta öra hjälper ledaren och värden att anpassa volymen till rätt nivå.

**Jag undrar om jag kan flytta med mitt träningskort till en annan F&S förening när jag flyttar?**

**Svar:** Tyvärr så gäller medlems- och aktivitetskorten bara i den förening du har köpt kortet. Du kan träna på annat F&S för 50 kr

vid uppvisande av medlemskort.

**Varför har ni ingen väg i gymmet?**

**Svar:** Vi vill inte att det ska bli en fixering vid vikten när man tränar hos oss och vi har inga tävlingsmoment här hos oss så man behöver väga in sig.

**Jag tycker F&S Halmstad borde ta in fler träningsformer. När kommer det något nytt?**

**Svar:** Det kommer nytt hela tiden. Nytt för oss i Halmstad hösten 2010 är core/spin, skiv/spin och cirkelgym för seniorer. Nya träningsformer utveck-

las kontinuerligt, innan vi kan rocka loss med något nytt behöver det gå genom "nålsögat" F&S Riks för att sedan distribueras ut till alla F&S-föreningar



**PLANKAN** fixar Louise Hansten lätt som en plätt.

## HÖSTEN 2010

30 augusti - 31 december med reservation för ändringar

### Friskis&Svettis GYM - ÖPPETTIDER

MÅNDAG 06.30-21.00	TISDAG 08.00-21.00	ONSDAG 06.30-21.00	TORSDAG 08.00-21.00	FREDAG 06.30-19.30	LÖRDAG 08.30-16.30	SÖNDAG 13.00-20.00
-----------------------	-----------------------	-----------------------	------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

### Friskis&Svettis träningspass B = bokning

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Bas HIMMEL	09.30 ** Core/SpinBas60 B HAV-SPINERIE	10.00 Bas HIMMEL	10.00 Bas HIMMEL	10.00 Rygg HIMMEL	10.00 Medel75 HIMMEL	
15.00 Cirkelfys HAV B		16.00 Rygg HAV	16.30 Medel HIMMEL	14.00 Senior HIMMEL	10.30 Familje HAV	15.30 Aerobics HAV B
16.30 Medel HIMMEL	17.00 Skivstång75 B HAV	16.30 Puls/Medel HIMMEL	17.00 Step75 B HAV	17.00 ** Core/Spin90 B HAV-SPINERIE	14.30 Ki box HAV	16.45 Core HAV B
17.00 Rygg HAV	17.30 Afro HIMMEL	17.00 Cirkelfys B HAV	17.30 Dans HIMMEL	17.00 Medel HIMMEL		17.30 Bas Barntillåtet HIMMEL
17.30 Puls/Bas HIMMEL	18.00 Cross Galgerbet samling F&S	17.30 Medel HIMMEL	18.15 Skivstång B HAV			18.00 Skivstång/ kondition75 B HAV
18.00 Cirkelfys HAV B	18.15 Ki Box HAV	18.00 Core HAV B	18.30 Station/Bas HIMMEL			18.30 Station/ Medel HIMMEL
18.30 Medel75 HIMMEL B	18.30 Styrka/M75 HIMMEL	18.30 Intensiv HIMMEL	19.15 Yoga HAV B			
19.00 Aerobics HAV B	19.00 Bas/Medel Haverdalshallen	19.00 ** Skiv/Spin90 B HAV-SPINERIE	19.30 Medel HIMMEL		** = kombipass först i Sal Hav därefter Spineriet	
		19.30 Styrka/Bas HIMMEL	PASSEN ÄR 55 MINUTER OM INGET ANNAT ANGES			

### Friskis&Svettis Spinning bokningsbara pass

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	09.30 ** Core/SpinBas60 HAV-SPINERIE	06.45 Spin/Medel45				
			12.00 Spin/Bas	12.00 Spin Puls eller Puls/intervall	10.00 Spin/Bas/Medel	
17.00 Spin Puls	17.00 Spin/Medel	17.00 Spin/Bas	16.30 Spin/Medel	17.00 ** Core/Spin90 HAV-SPINERIE		16.00 Spin/Bas/Medel
18.00 Spin/Medel	18.00 Spin/Bas	18.00 Spin Puls eller Puls/intervall	17.30 Spin/Bas			17.30 Spin/Medel75
19.00 Spin/Bas	19.00 Spin/Medel	19.00 ** Skiv/Spin90 B HAV-SPINERIE	18.30 Spin Puls eller Puls/intervall	** = kombipass, först i Sal Hav därefter Spineriet		

### ÖVRIGT Seniortränning

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
13.30-14.30 Senior Cirkelgym	09.30 ** Core/SpinBas60 HAV-SPINERIE	09.00-10.30 Seniorgym		14.00 Seniorjympa HIMMEL		

## JYMPA

**Friskis&Svettis** Jympa finns dels som den klassiska jympan och dels som ett utbud av specialjympor. Den klassiska Jympan med Bas, Medel och Intensiv är allsidig och innehåller träningsmomenten styrka, rörlighet och kondition.

Bas, Medel och Intensiv har samma uppbyggnad där uppvärmning följs av rörlighet, styrka och kondition i två omgångar och passen avslutas med nedvarning, stretch och avslappning.

**BAS** För dig som vill träna på en skonsam och låg-intensiv nivå, men som vill ha ett rejält träningspass. Bas är helt hoppfritt, men innehåller lite jogging.

**MEDEL** Passar dig som är van att röra på dig och vill ha mer krävande styrka. Medel är varierande och effektiv träning, t ex varvas tyngre övningar med lättare hopp som varvas med hoppfria steg.

**INTENSIV** Är för dig som har bra kondition, starka muskler och gillar att träna med hög belastning. Styrkan är klart tuffare med riktigt tunga och krävande övningar.

**STYRKA** Jympa med betoning på styrketräning. Mer styrka, mer stabilitet. En kraftfull jympa som finns både på bas- och medelnivå.

**PULS** Jympa med mer kondition. För dig som är van att jympa, gillar tempo och inspireras av rörelseutmaning. Finns både på bas- och medelnivå.

**RYGG** Skonsam träning för dig som behöver ta extra hänsyn till ryggen. Här bygger du upp styrka, stabilitet och rörlighet med säkra övningar utan hopp. Ryggjympan är framtagen av sjukgymnaster.

**SENIOR** Lugnare tempo och musik. Effektiv och skön träning för hela kroppen med extra mycket rörlighet.

**CORE** Funktionell och krävande träning med mage, rygg och bälstabilitet i fokus. Ett instruktivt pass där du tränar effektivt och säkert. Core ger utmaning i styrka, stabilitetsförmåga, balans och rörlighet. Ett pass för den som redan är i gång med sin träning.

**YOGA** Ett lugnt, meditativt och skönt pass för dig som vill stanna upp, känna inåt och reflektera. Övningarna är utvalda så att de ska vara enkla och säkra att utföra. Ki Yoga är vår egen yogaform och bygger på yogans grunder med harmoni och fokus i andning, rörelse och avspänning.

**AEROBICS** Passet vänder sig till rörelsevana som gillar fartiga och "dansiga stegkombinationer" och främst är det tjejer som söker sig hit.

**DANSPASS** Alla som gillar musik, rörelse, uttryck... alla som gillar att vara lite show. Vältränad eller inte – alla kan hänga på och göra danspasset till sitt eget. Precis som på dansgolvet.

**AFRO.** Ett kraftfullt träningspass där inspirationen kommer från den afrikanska dansen. Trummor och danssteg blir ett.

Boka plats på hemsidan:  
[www.friskishalmstad.se](http://www.friskishalmstad.se)

## JYMPA MED REDSKAP

**STEP** Aerobicsträning med bräda. På passet tränar du koordination på ett kul sätt. Hela passet körs med utgångspunkt från brädan.

**KI BOX** En enkel och kraftfull jympa på medelnivå inspirerad av tuff och rolig kampsportsträning med kuddar och handskar.

**STATION** Jympa där du tränar rejäl styrka i stationer med olika redskap. Finns både på bas och medelnivå.

**SKIVSTÅNG** Med inriktning på styrka. Med hjälp av skivstång tränar du "individuellt" i grupp till drivande musik och instruktioner.

**SKIVSTÅNG/kondition** Ett kombipass för dig som är van vid skivstång, men vill ha en större utmaning. Likadan styrkedel som i skivstången, men med en härligt drivande konditionsdel på slutet där vi kör i intervaller på 45 sekunder.

**CIRKELFYS** är ett fartfyllt och svettigt träningspass för hela kroppen. Vi lägger stor vikt vid att bana in rörelserna rätt. Under peppande ledning tränar du i olika stationer, med eller utan redskap. Passet ligger på medelnivå och är uppbyggt av 10 stationer som körs i tre varv

## SPINNING

Friskis&Svettis spinning är ett suveränt sätt att träna kondition. Du tränar benmuskulerna och med rätt teknik stärker du också mage, rygg, axlar och nacke. Åldersgräns för F&S spinning är 15 år förutom Spin/Baspassen där gränsen är 12 år med målsmans sällskap.

**BAS** För dig som vill träna på en skonsam och lågintensiv nivå, men som vill ha ett rejält träningspass.

**MEDEL** Passar dig som vill och kan ligga på en högre pulsnivå under en längre tid.

**PULS** Ett pass i medelnivå där vi använder pulsband för att uppnå en bra konditionsträning och lär oss att känna igen vilken belastning vi tränar på. Skillnaden i upplevelsen är att intensiteten styrs via pulsnivån och inte via motståndet. Ledaren instruerar i zoner och kan vägleda var i zonen vi ska träna.

**PULS/INTERVALL** Ett friare pass där vi använder pulsklockor och ledaren guidar dig igenom intervallen.

## KOMBIPASS

**SKIV/SPIN 90** För dig som vill träna både styrka och kondition. Vi börjar med skivstångsdelen som är mest teknikkrävande då motionärerna är som fräschast. Spinningdelen ger mest allmäntrötthet och har därför lagts sist.

**CORE/SPIN 90** Ett kombinationspass som ger rörlighet, styrka i coredelen och kondition i spinningdelen.

**CORE/SPIN/BAS 60** Ett lite kortare pass som är anpassat även för dig som är nybörjare

## STYRKETRÄNING

I Friskis&Svettis gym kan du träna individuellt och bygga upp din styrka med hjälp av maskiner och fria vikter. Vårt gym är utrustat med maskiner från Nordic Gym, Free motion maskiner och fria vikter från Eleiko. Styrketräning i gym är effektivt och säkert. Du kan träna för att rehabilitera skador, komplettera annan träning, bygga styrka och hållfasthet eller helt enkelt för att komma i form. I gymmet finns instruktörer som har genomgått F&S gymutbildning. De hjälper både dig som är nybörjare att komma igång och dig som är van gymmotionär med feedback på ditt träningsupplägg. Bokning av instruktör görs i receptionen eller via telefon

035-101817. Åldersgräns för styrketräning är 15 år.

**UNGTRÄNING på gymmet** är träning för ungdomar mellan 12-14 år med målsman, där instruktionen ska göras tillsammans.

**SENIORTRÄNING på gymmet** onsdagar 09.00-10.30 erbjuder vi tid i gymmet där musiken är anpassad dig som är äldre och en instruktör som är tillgänglig. Kom och träna när du vill under denna tid och behöver du ett träningsprogram så hjälper gyminstruktören dig med detta.

**CIRKELGYM SENIOR** Ett pass med mjuk, gemensam uppvärmning. Därefter olika stationer där fokus läggs på balans, rörlighet funktionella vardagsrörelser. Redskapen är maskiner och fria vikter. Vi arbetar i stationer och effekten är ökad styrka och kondition.

Friskis&Svettis Halmstad är en ideell förening. Träningskortet är personligt.

Träningskortet gäller på Friskis&Svettis Halmstads träningspass och gym.

Köpt träningskort återlöses ej.

Förlost träningskort ersätts med en kostnad av 100 kr.

Som medlem är du under träning försäkrad i försäkringsbolaget IF.

IF Friskis&Svettis Halmstad är ansluten till Riksidrottsförbundet och tar avstånd från all doping. Slumpvisa kontroller förekommer och den som gör sig skyldig stängs av från träning hos oss.

För personliga tillhörigheter som t ex värdesaker, skor och kläder ansvaras ej.

För köp av kort med ungdoms-, pensionärs- och studeranderabatt gäller att du kan uppvisa giltigt legitimation och studerandeintyg.

Ändringar i schema kan förekomma.

Ytterskor ute - inneskor inne! Ställ dina ytterskor på skohyllorna. Vill du låsa in dina skor, ta dem i handen när du går in i omklädningsrummet.

## MEDLEMSAVGIFT per kalender år

300:-

född 98-96

150:-

## ORDINARIE PRIS

ALLKORT	Pris/auto	rabatt	tonår född 95-91	barn född 98-96
12 månader	3000:- /260:-	2200:- /195:-	1750:- /155:-	550:- gym/spin med målsman
6 månader	2200:-	1650:-	1250:-	
1 månader	350:-	350:-	350:-	

## ALLKORT / DAG /auto

12 månader	2000:- /175:-	-	-	-
------------	------------------	---	---	---

Alla träningsformer mån-fre inpassering senast 15.45, lör senast 14.45

## JYMPAKORT Pris/auto

JYMPAKORT	Pris/auto	rabatt /auto	tonår född 95-91	barn född 01-96
12 månader	2000:- /175:-	1700:- /150:-	1450:- /130:-	350:-
6 månader	1100:-	950:-	750:-	
1 månader	200:-	200:-	200:-	

## ÖVRIGT

Prova- på kort **180:-**  
gäller 3 ggr, valfri träning, priset dras av vid köp av 6 eller 12 mån träningskort mot inlämnandet av kortet.

Klippkort 10 ggr **500:-**  
20 ggr **1000:-**  
10 ggr **300:-** gäller familjeympa

Ersättningskort **100:-**

Engångsträning  
ej medlem **80:-** medlem **50:-** född 98-96 jympa **30:-**

## Autogiro

Betala månadsvis med autogiro. Gäller endast 12 månaderskort. **Betala medlemsavgiften kontant**, sedan dras det från ditt konto under 12 månader. Autogiro är bindande. Du kan endast avbryta vid sjukdom, skada eller om du flyttar från stan. Visa upp läkarintyg eller annat bevis på flyttning om du säger upp ditt autogiro. Du måste vara myndig eller ha målsmans underskrift vid tecknade av autogiro



# Hur hamnade DU här?



**ZAINAB LUAIBI**, 35 år, tränar det mesta just nu

– Började för en vecka sedan, haft uppehåll i ca 7 år. Men tänker testa det mesta nu. Har varit på medel och core/spin som varit kul och svettigt

**Favoritmuskel:**

– Magen och rumpa som jag hoppas kan bli något mindre!



**ARBNORA JUKA**, 17 år, tränar gym just nu ska testa pass senare i höst.

– Jag var och tränade med Östergårdsskolan på högstadiet och trivs bra här. Behöver träna i gymmet då jag gå på frisörprogrammet på John Bauer.

**Favoritmuskel:**

– Ryggen.



**EMILIO LANDO**, 17 år, spelar tennis och tränar på gym 3-4 ggr per vecka.

– Jag kollade en del ställen i stan och fastnade för F&S, bra pris och man kan träna på passen också men jag tränar gym just nu.

**Favoritmuskel:**

– Hela kroppen.



**AGNETA HAMMER**, 69 år, tränar på gym 1-2 gånger i vecka och på ryggjympa 1 gång – Jag börja på Brunnsåkersskolan och följde med när F&S flyttade till Slottsmöllan. Det känns när man gör uppehåll, träning är en färskvara.

**Favoritmuskel:**

– Midjan och vrister.



**BEPPE WACKELIN**, 48 år, träna gärna på gymmet, hade tänkt träna på passen också men gillar nog mer att gymma i lugn och ro. – Blev påminnd om F&S i utvecklingssamtal med Malin Gerdle så valet var inte svårt.

**Favoritmuskel:**

– Benen för jag är redan stark i dem.



**PENDA CHAM**, 57 år, tränar medel75 och core/spin.

– Började på F&S Sturehallen efter att jag varit på Rygginstituttet i Växjö. Gillar träna på dagtid eftersom jag jobbar på eftermiddag och kväll

**Favoritmuskel:**

– Rumpan.



## SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

**Friskis&Svettis Halmstad 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:**

**SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING**

Medlemstidningen Friskispressen 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 HALMSTAD** bildades 1983 och har i dag 5 000 medlemmar.

Vi erbjuder drygt 63 gruppträningsspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. F&S Halmstad har ca 110 ledare, instruktörer, värdar och övrigafunktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen ●

**VÄLKOMMEN TILL OSS!**



## JULKAPPSTIPS

Perfekt att ge bort ett träningskort för 2011 till din personal, till din käresta, till dina barn eller till din bästa kompis! Kom till oss på Slottsmöllan så hjälper vi dig med årets bästa julklapp.

