

TESTA INDOOR
WALKING
- DET ÄR ROLIGT,
DET ÄR NYTT OCH
DET ÄR RIKTIGT,
RIKTIGT BRA
KONDITIONS-
TRÄNING!



Juniorgym

Gymmet lockar de unga att träna

Den anpassade styrketräningen är ett gyllene tillfälle att lära rätt teknik från början under roliga former. 25 träningsteam är igång. **SID 7**

Idrottslyftet

Jenny lyfter ungdomsidrotten

Spinningledaren Jenny Jonasson lockar varje år hundratals ungdomar till idrottslyftet hos F&S Järfälla. Diana är en av dem. **SID 2**

TILLSAMMANS
Marie Dimow tränar med sin dotter Sara, 15 år, och hennes jämgamla kompis Sanna Grambo. De styrketränar två gånger i veckan i Bolinderlokalen.

Belöningar



När höstmörkret faller känns det bra att tänka på träning inomhus. Friskis&Svettis är uppe i högvarv nu, vår kampanj i september, Let's Move, ledde till att nästan 400 nya personer började träna hos oss. Och vi funktionärer ska göra allt vi kan för att de nya ska stanna kvar och fortsätta att träna. Jag önskar bara att vi hade

ännu flera ledare, receptionsvärdar och gyminstruktörer som ställer upp ideellt och hjälper andra till en effektiv och skön träning.

Nu tror jag inte att funktionärerna bara tänker så, att i kväll ska jag gå till Friskis&Svettis och hjälpa mina motionärer så att de får bra träning. De kommer också hit för att det är roligt och för att de får belöningar. Belöningar i form av uppskattning från motionärerna. Jag tror att det känns bra när 50 personer applåderar efter ett väl genomfört pass. Eller att se en person, kanske ganska otränad och osäker i början, komma tillbaka gång på gång och växa både fysiskt och i självförtroende.

För att inte tala om alla överraskande upplevelser, som när jag själv jobbade i receptionen en söndag morgon. In kom en mycket ung man på väg till familjegympan. Han var iklädd polisuniform och hade napp i munnen.

Söker du själv belöningar i livet rekommenderar jag ett funktionärsuppdrag i vår förening, vi behöver hela tiden bli flera, så att vi kan ta emot flera motionärer.

SOM MOTIONÄR får jag väl också belöningar? Ja, säkert. Jag läste en intervju med en av våra unga medlemmar, Evelina Frödesjö. På frågan varför hon tränade svarade hon att hon får så rikliga belöningar. "Du sover bättre, du tänker bättre, luften känns lättare att andas, maten smakar bättre, du stärker ditt självförtroende, hushållsbestyren går lättare, du fungerar bättre i skolan och på jobbet, du blir mer kreativ, du orkar mer, du blir mer harmonisk, du trivs bättre med dig själv och din omgivning". Du har så rätt Evelina.

MINNS NI VÅRA MEDLEMMAR som blev utmanade av yngre släktingar att tävla i Triathlon i augusti. Ungdomarna gav upp i förväg, lämnade walk-over kan man säga. Nu hoppas jag att alla parter redan startat uppladdningen inför nästa års Triathlon och att det ger många sköna träningsstunder innan det är dags.

Jag önskar er alla en fortsatt skön träningshöst. ●

TORE ANDERSSON, verksamhetschef
IF Friskis&Svettis Järfälla



DET SKA VARA KUL ATT IDROTTA

INSPIRATIONSKÄLLA Jenny Jonasson får ungdomar att hitta till idrotten.

Varje år får Jenny Jonasson hundratals skolelever att prova Friskis&Svettis träning. Många av dem kommer tillbaka.

Många av Friskis&Svettis motionärer känner "Jenny Jo" som den entusiastiska spinningledaren som får oss att trampa ända till slutet av kräklåten och att bara lägga händerna på vår egen rumpa när vi stretchar.

Hon ansvarar också för Idrottslyftet på Friskis&Svettis i Järfälla. Det är hon som ser till att skolungdomar får testa Friskis&Svettis träning.

–Jag blir så peppad när jag ser att de har kul, säger hon.

Jenny Jonasson älskar att jobba med

ungdomar och idrott. Hon var fritidsledare i 16 år innan hon erbjöds jobbet som samordnare för idrottslyftet.

– Beslutet att jobba på Friskis&Svettis är det bästa jag beslutat jag tagit i hela mitt liv, konstaterar Jenny. Min dröm är att få jobba heltid med ungdomar och idrott. Det första motionsgänget jag fick med på spinning när jag var fritidsledare går fortfarande på Friskis&Svettis.

Idrottslyftet är regeringens stora satsning för att få in mer rörelse på skolschemat. Skolor och idrottsföreningar samarbetar för att alla barn och ungdomar ska få möjlighet att prova olika idrotter.

Jenny planerar, samordnar, håller i kontakterna med skolor och andra idrottsföreningar. Hon ordnar ledare och bjuder in till både jympa, spinning, dans och annat som Friskis&Svettis erbjuder.

FRÅN BÖRJAN riktade sig idrottslyftet till elever i grundskolan, nu har vissa gymnasieskolor hakat på. Jenny vill gärna få med fler skolor i kommunen.

– Men min tid är begränsad och därför är skolornas egna kontaktpersoner jätteviktiga. Idrottslyftet ska ligga utanför skolans egna idrottslektioner så skolorna måste prioritera, påpekar hon.

Som spinningledare på Friskis&Svettis sätter hon ihop sina egna pass. Jennys musik är taktfast och rytmisk, musiklingorna ofta långa och återkommande. Spinningpassen för ungdomar är anpassade för dem.

– Spin-ung har ett annat ledarskap, fler tävlingsinslag och musik från aktuella topplistor som ungdomarna känner igen. Det är viktigt att ungdomarna tycker det är kul och vill komma igen.

OCH DE KOMMER IGEN. Gympa, spinning och styrketräning drar både tjejer och killar.

– Friskis&Svettis har ett brett utbud där nästan alla kan hitta något som passar. För de lite äldre ungdomar som börjar på gymmet är det förstås viktigt att få bra instruktion så att de "gör rätt" och bygger upp musklerna från början.

Jenny menar att hon kan "se förändringen" hos ungdomar som börjar på Friskis&Svettis. Hälsan, hållningen och välbefinnandet är tydligt och hon vet att det också påverkar deras resultat i skolan.

De som mår fysiskt bra klarar sig ofta bättre.

– Det är fantastiskt att se när ögonen lyser av glädje trots att svetten rinner och benen darrar när de kliver av cykeln. Glädje, kraft, envishet och gemenskap är den röda tråden i mina spinningpass. Idrott ska vara kul, det är viktigast av allt. ●

GUNILLA SCHÖNNING, TEXT
JANNIS POLITIDIS, FOTO

SPINNINGLEDAREN



Namn: Jenny Jonasson.
Ålder: På papperet 39 år, i sinnet kanske 27.
Gör på F&S: Anställd deltid på F&S Järfälla som samordnare för idrottslyftet och städare. Är dessutom spinningledare på medelpass.
Egen träning: Tre – fyra spinningpass varje vecka, dessutom core-träning.
Bästa återhämtningen: Mjölk, banan och vila.
Det visste du inte om Jenny: Tidigare simmerska, har bland annat tagit guld i lagtävlingar i master.
Bästa gren: 50 meter fjärl.
Ålskar: Delfiner, sol och bad, ishockey och Marabou mjölkchoklad.

IDROTTSLYFTET

→ Idrottslyftet är Riksidrottsförbundet stora satsning (2007–2010) för att locka barn och ungdomar att prova olika idrotter och få dem att fortsätta idrotta. Satsningen är ett samarbete mellan idrottsföreningar och grundskolan, i Järfälla deltar också några gymnasieskolor.
→ Ett 20-tal skolor och lika många idrottsföreningar i Järfälla deltar i Idrottslyftet. I våras deltog många av dem i Ängsjölyftet, som är en del av idrottslyftet i Järfälla. Skolorna fick boka in en prova-på-idrottsdag vid Ängsjö.
→ www.rf.se/idrottslyftet



Namn: Diana Wagner
Ålder: 18 år
Studerar: Tredje året på vårdgymnasiet Didaktus.
Tränar: Gym och löpning, tre gånger i veckan.
Bästa återställaren: Mjölk och banan, vila.

INSPIRERAD AV
JENNY JONASSON

Träning – en pusselbit i livet

Idrottslyftet fick Diana Wagner att börja träna på Friskis&Svettis.

Efter prova-på-pass i spinning är hon nu en regelbunden besökare även på gymmet i Jakobsberg. Hon sover och äter bättre och har lättare att koncentrera sig i skolan.

– Träningen ger mig balans i livet, säger Diana Wagner. Hon går sista året på vårdgymnasiet Didaktus i Jakobsberg. Skolan och Friskis&Svettis finns i samma hus och hon har nära till gymmet. Spinningen väckte träningsintresset, nu är det mest gym och löpning som gäller.

– På gymmet behöver jag inte boka tider, det är enklare, säger hon.

SOM BARN deltog hon i en del löptävlingar, men i tonåren tyckte hon inte att tiden räckte till.

– Jenny motiverade mig att börja träna igen. Jag upptäckte att jag mår bra och att träningen ger mig tydliga rutiner. Jag har blivit bättre på att koncentrera mig och har tid för både skola, extrajobb och träning.

FÖRUTOM SKOLA, träning och kompisar har Diana två extrajobb. Trots det har hon inga problem att få tiden att räcka idag.

– Träningen är en viktig pusselbit i livet, säger hon. Sedan hon började träna tänker hon mer på sin hälsa. Hon sover bättre och äter sundare.

– Och jag har lättare att koncentrera mig i skolan, säger Diana Wagner, som siktar på att bli tandläkare. ●

Gym öppet i Bolinder

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08.00–21.30 ▲	09.00–21.30	08.00–21.30 ▲	09.00–21.30	09.00–18.00	09.00–16.00	09.30–18.00

Jympa och gruppträning i Bolinder

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
			09.30 Senior		09.30 Senior	10.00 Bas ☺
17.15 Medel	19.45 Medel	17.15 Familiejympa	19.30 Bas ☺	17.00 Yoga	10.30 Medel 75 min	15.30 Ki box 1, 70 min
18.15 Rygg		18.15 Cirkelfys	20.30 Medel			

Indoor Walking i Bolinder

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
19.30 Bas	17.30 Bas	19.30 Medel	17.15 Bas		15.00 Medel	11.15 Medel
20.30 Medel	18.30 Medel	20.30 Medel	18.15 Medel			17.00 Medel

Gym öppet i Friskiskällan

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.00–21.30	08.00–21.30 ▲	09.00–21.30	08.00–21.30 ▲	09.00–18.00	08.30–16.00	09.00–19.30

Jympa och gruppträning i Friskiskällan

☐ = Stora Hallen ☐ = Lilla Hallen

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.45 Medel 45 min	10.00 Start	10.00 Senior	17.15 Medel	10.00 Start	09.00 Rygg	09.30 Senior
17.15 Bas ☺	16.30 Medel	11.45 Medel 45 min	17.30 Skivstång/kond 70	11.45 Medel 45 min	10.00 Medel	10.00 Familiejympa
17.45 Medel	17.30 Medel	17.00 Medel	18.15 Medel 70 min	17.00 Danspass ●●	15.00 Medel	11.00 Medel
18.15 Medel	17.45 Aerobics/Step	18.00 Bas ☺	19.30 Bas ☺	17.00 Medel		15.30 Cirkelfys
18.45 Bas ☺	18.30 Rygg	18.30 Danspass	19.30 Ki box 1, 70 min			17.00 Bas ●●☺
19.15 Medel 70 min	18.45 Skivstång	19.00 Medel	20.30 Medel			17.00 Enkel
19.45 Danspass	19.30 Medel 70 min	19.30 Ki box 2, 70 min				18.00 Medel
20.30 Medel	20.00 Yoga	20.00 Medel 70 min				18.30 Yoga

Spinning i Friskiskällan

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.45 Bas 45 min		07.00 Medel			09.00 Bas	09.45 Start
16.45 Medel	17.30 Puls	17.00 Medel	17.30 Bas	17.00 Medel	10.00 Medel	10.45 Medel 70 min
17.00 SkivstångSpin 85 min	18.30 Intensiv	18.00 Bas	18.30 Puls		15.00 Medel/Puls	
18.30 Bas	19.30 Bas	19.00 Medel	18.45 SkivstångSpin 85 min			16.00 Bas
19.30 Puls	20.30 Medel	20.00 Puls 70 min	20.15 Medel			17.00 Medel ●●
20.30 Bas						

Träna ute Gratis för dig som är medlem. Alla pass är cirka 75 minuter långa.

Måndag 18.30	Start Säby Gård	Stavgång. Passet körs t o m oktober
Tisdag 10.00	Start Bolinderlokalen	Stavgång. Passet körs t o m oktober

OBSERVERA

→ Lördagen den 23 oktober stänger lokalerna 11.30 och alla aktiviteter på eftermiddagen är inställda på grund av funktionärsdag.

▲ **Morgonklubb 07.00–08.00** Medlemmar i Morgonklubben kan träna på morgonen före 08.00. Tag kontakt med Friskis&Svettis kansli eller mejla info@friskisvettisjarfalla.se för att få mer information om Morgonklubben.

●● **Passet utgår från och med vecka 46**

☺ **Barn 10-11 år med medlemskort får gå på dessa pass i vuxens sällskap**

BARNPASSNING

erbjuds till barn 0-2 år i Friskiskällan måndagar och onsdagar 11.15–13.15. Kostnad 10 kronor per barn och gång. Max 15 barn, först till kvarn gäller.

JYMPA OCH GRUPPTRÄNING

– samtliga pass är 55 min om inget annat anges.

START – En lågintensiv jympa med ett tempo som passar dig som är träningsovan eller vill träna på en lugnare nivå.

BAS – Rejält, lättillgängligt och härligt utan hopp. Alla Baspass är öppna också för barn 10-11 år med medlemskap i vuxens sällskap.

MEDEL – Högt tempo, varierad belastning och en del hopp. Finns även som 45- och 70-minuters pass.

KI BOX 1 OCH 2 – Ett boxpass med handskar och mitsar där vi jobbar mycket två och två. 70 min. Inga förkunskaper krävs på Ki box 1 medan Ki box 2 är för dig som tränat Ki box ett tag.

SKIVSTÅNG – Effektiv och utmanande styrketräning.

SKIVSTÅNG KONDITION – Ett skivstångspass med en avslutande konditionsdel. 70 min.

CIRKELFYS – Pass med stationer för dig som gillar att ta i och träna enkelt, rakt och sportigt.

DANSPASS – Ett pass helt bestående av steg, moves och olika dansstilar. Showa loss!

AEROBICS – Stegkombinationer med dansig känsla. Fokus på kondition, koordination och koreografi.

STEP – Ett aerobicspass med stegkombinationer i block på stepbräda.

FAMILJEJYMPA – Mysig och kul rörelselek för barn mellan ca 3-6 år och en medföljande vuxen. Familiejympa är en medlemsförmån, d v s vuxna medlemmar tar gratis med sig barn på passen.

SENIOR – Mjukt och behagligt men ändå med möjlighet att ta i rejält.

RYGG – Skonsam och säker men ändå rejäl träning. Tränar ryggens styrka, rörlighet och stabilitet.

ENKEL – För dig med något slags psykiskt funktionshinder.

YOGA – Med enkla, säkra och trygga övningar för andning, rörlighet, balans och styrka i ett lugnt och meditativt pass. En upplevelse där prestationskraven uteblir. Du behöver inte ha tränat yoga tidigare.

NYHET INDOOR WALKING

INDOOR WALKING

INDOOR WALKING

INDOOR WALKING

INDOOR WALKING

INDOOR WALKING

INDOOR WALKING

INDOOR WALKING

INDOOR WALKING

INDOOR WALKING

INDOOR WALKING



VÄLSIGNAD VARIATION. Jympan – effektiv, populär och alltid lika fräsch trots 30 år på nacken. Samma pass när du än går – men ändå så olika.

Tekniskt avancerat och riktigt tufft – här kommer du upp till din maxpuls då och då. **SKIVSTÅNGSPIN** 90 min – Skivstångens styrka för armar, axlar, skuldror, mage och rygg följs av konditionsträning med spinning. **PULS** – Med hjälp av pulsband kan du följa din egen ansträngningsgrad. För den vane spinmotionären och den som vill koppla ihop känslan i kroppen till olika pulszoner.

TRÄNAUTE

– samtliga pass är cirka 75 min. **STAVGÅNG** – Enkelt, effektivt och skonsamt. Fördelarna är många, bland annat kan även du som inte är träningsvan göra något som pågår lite längre tid och på så sätt öka din energiomsättning. Du kan självklart gå utan stavar också.



INDOOR WALKING

Det är roligt, det är nytt och det är riktigt bra konditionsträning. Indoor walking är en gruppträningsform där du går/löper/stakar på en stationär "walker", crosstrainer. Allt till ösig musik med en ledare som peppar och pushar dig. Huvudsyftet med träningen är kondition, men den erbjuder också utmaningar i bålstabilitet, hållning, balans samt styrka för ben/höft och armar/skuldror. Det är konditionsträning som alla klarar av. Passen finns på bas- och medelnivå. Passen är 55 minuter om inget annat anges. Åldersgräns på våra Indoor walking-pass är 12 år. → Du hittar Indoor walking i Bolinderlokalen från och med oktober 2010. → För att kunna träna Indoor walking skall du ha ett allträningskort, klippkort eller betala engångsbiljett.

JUNIORGYM



JUNIORGYM

→ Sedan i våras finns det möjlighet för ungdomar att tillsammans med förälder styrketräna på Friskis&Svettis Järfälla från och med det år man fyller 13 år (född 1997 eller tidigare). → Kontakta våra receptioner för mer information samt för att köpa kort.

EFTERLYSNING



GILLA DU ATT MECKA?

→ Vi söker förstärkning till vårt meckargång, särskilt nu när vi ska starta Indoor Walking. Är du intresserad? Kontakta Susanne Hallin på susanne.h@friskisvettisjarfalla.se eller telefon 08-580 367 60, så kan vi berätta mera.

Aktivitetskort 1 månad	Ungdom 12-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Lilla jympakortet (vardagar 7-16 samt efter 20 och lör, sön & helgdagar)	150	250	200
Stora jympakortet	200	350	300
Spinkort	200	350	300
Gym (åldersgräns 16 år, född 1994 eller tidigare)	250	450	350
Allträning (gäller Jympa, Spin, Gym och Indoor Walking)	300	500	400
Ungdom Jympa/Spin/IW (för dig född 1995-1998)	275		
Aktivitetskort 6 månader	Ungdom 12-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Lilla jympakortet (vardagar 7-16 samt efter 20 och lör, sön & helgdagar)	425	850	650
Stora jympakortet	550	1 050	850
Spinkort	550	1 050	850
Gym (åldersgräns 16 år, född 1994 eller tidigare)	650	1 250	1 000
Allträning (gäller Jympa, Spin, Gym och Indoor Walking)	1 000	2 000	1 600
Ungdom Jympa/Spin/IW (för dig född 1995-1998)	850		
Aktivitetskort 12 månader	Ungdom 12-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Lilla jympakortet (vardagar 7-16 samt efter 20 och lör, sön & helgdagar)	700	1 400	1 120
Stora jympakortet	850	1 700	1 350
Spinkort	850	1 700	1 350
Gym (åldersgräns 16 år, född 1994 eller tidigare)	950	1 900	1 500
Allträning (gäller Jympa, Spin, Gym och Indoor Walking)	1 300	2 600	2 100
Ungdom Jympa/Spin/IW (för dig född 1995-1998)	1 200		
Säsongkort (1/1-30/6 eller 1/7-31/12)	Ungdom 12-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Enkeljympa	200	200	200
Övriga kort	Ungdom 12-20 år	Vuxen 21-64 år	Senior 65 år och över
Klippkort 10 ggr (giltiga 12 mån från inköpsdatum)	400	500	400
FYSS-kort (giltiga 3 mån från inköpsdatum enligt särskilt FYSS-schema. Uppvisande av recept på fysisk aktivitet, FaR, krävs).	500	500	500
Tvåföreningskort (Allträning 12 mån som gäller både hos F&S Järfälla och F&S Stockholm).	3 900	3 900	3 900

Medlemskap 100 kronor/kalenderår krävs för att kunna lösa någon typ av aktivitetskort.

Engångsbiljett medlem	50
Engångsbiljett ej medlem	90



ÄR DU BARNKÄR?

Vi söker dig som är intresserad av att bli en del av vårt barnpassningsgång. Idag har vi barnpassning för barn 0-2 år på måndagar och onsdagar kl. 11:15-13:15 i Friskiskällan men vårt mål är att utöka verksamheten så att vi når även äldre barn och i båda våra lokaler. Du arbetar ca 3 timmar/vecka och får – förutom härliga stunder med glada barn – fri träning och ett antal funktionärsförmåner i gengäld. Vill du anmäla ditt intresse eller veta mer? Kontakta Anna Maria Tyrsing på annamaria.t@friskisvettisjarfalla.se eller telefon 08-580 367 60.



SUVERÄN TRÄNING. Mamma Marie, dotter Sara och Sanna gymmar tillsammans två gånger i veckan.

Järfälla Juniorgym – säker och rolig träning

Den anpassade styrketräningen är ett gyllene tillfälle att lära rätt teknik från början under roliga former.

Friskis&Svettis i Järfälla introducerade juniorgym i april 2010 och hade i september startat omkring 25 tränings-team, ganska jämnt fördelat på killar och tjejer mellan 13 och 15 år.

Juniorgym innebär att ungdomar får styrketräna innan de uppnått den ”magiska” gränsen 16 år då man får träna fritt. Olika föreningar har olika regler för juniorgym men i Järfälla får man börja träna från och med det år man fyller 13 år, alltid i sällskap med förälder eller annan vuxen.

Före träningen skriver man på en överenskommelse så att det är helt klart vilka regler som gäller. Både den med-

följande vuxne och junioren måste delta i en instruktion som görs av en gymsinstruktör med speciell utbildning.

Därefter är det fritt fram att träna tillsammans på eget ansvar. Två kompisar kan också träna tillsammans men då skall en vuxen stå som ansvarig för båda.

– Den här träningsformen är ett gyllene tillfälle för våra yngre motionärer att lära rätt teknik från början och få en bra uthållighetsträning, säger träningskoordinator Camilla Gustafsson.

DESSUTOM ÄR TRÄNINGEN ett möte under roliga former mellan förälder och tonåring, något som kan bli väldigt värdefullt också i vardagen.

Det är naturligtvis stor skillnad på hur träningen läggs upp för till exempel en 13-åring och en som snart ska fylla 16 år. Därför är det instruktörens uppgift är att anpassa träningsprogrammet individuellt.

– Vi satsar på en trygg och säker träning men också att den ska vara lustfylld, understryker Camilla.

Juniorgym är ett bra och kul sätt att motionera för ungdomar som annars kanske sitter stilla framför datorn eller läxorna, men också ett bra komplement för dem som bedriver någon annan idrott. ●

BO MAGNUSSON, TEXT
JANNIS POLITIDIS, FOTO



KOMPISAR. Både Sara och Sanna har provat olika träningsformer tidigare men det verkar som om styrketräningen börjar bli nummer ett.



Knäskadad Elsa snart tillbaka

Långfredagen var ingen bra dag för Elsa Grönkvist. Vid Ki-boxpasset i Bolinder knäckte det till i hennes ena knä.

Det gjorde så ont att hon inte kunde stå på benet. – Friskispersonalen lindade mitt knä och visste precis vad de skulle göra. Det kändes tryggt, minns Elsa Grönkvist.

Elsa Grönkvist har gått på jympa på Friskis&Svettis i flera år, men hennes första Ki-boxpass blev inte vad hon hade tänkt sig. Hon tror själv att hon missade att böja på knäna ordentligt.

– Friskispersonalen var alldeles fantastisk, säger Elsa. De bar mig ur lokalen, lade stödbandage och förklarade att jag är försäkrad genom mitt medlemskap. Efteråt har de ringt och frågat hur jag mår.

När det knäckte till trodde hon först att hennes knä hoppat ur led. Men det var värre än så. Ett besök på akuten och en röntgen visade att hon troligen skadat menisken. Det blev kryckor och

sjukgymnastik i många veckor. Nu är hon nästan bra igen.

– Jag känner av mitt knä när jag anstränger mig eller går mycket. Men jag kan vara med på skolgympan igen, säger hon.

På sjukhuset fick hon lära sig något om sig själv.

– Jag är överörlig i knäna och sträcker dem för mycket bakåt när jag går och står. Därför måste jag tänka mig extra noga för när jag tränar.

Och träna tänker hon göra igen. Men hon väntar nog med ki-box ett tag och satsar på mer välkänd jympa först.

– Det har jag hållit på med ända sedan jag var liten och var med på Hoppis&Skuttis, säger Elsa. ●

GUNILLA SCHÖNNING, TEXT
JANNIS POLITIDIS, FOTO



Hjärtstartare finns i båda receptionerna.

FÖREBYGGANDE SÄKERHET I FRISKIS&SVETTIS JÄRFÄLLA

→ Föreningen har en Krispärm som talar om hur vi ska hantera svåra situationer. Alla nya funktionärer får utbildning i den.

→ Alla funktionärer erbjuds HLR-utbildning i Röda Korsets regi. Idag är det cirka 70 funktionärer som har gått utbildningen och målet är att alla skall gå den.

→ Vi har hjärtstartare (defibrillatorer) både i Friskiskällan och Bolinder. → Incidentrapporter skrivs och följs upp varje gång det händer ett olycksfall.

→ Brandövning görs varje år i Friskiskällan och i Bolinderlokalen. → Alla medlemmar som tränar är försäkrade i Folksam.



FOLKETS RÖST

Varför valde du Friskis&Svettis?



GUNILLA STENMARK

– Från början valde jag F&S för det förmånliga priset och att det för det mesta fanns tider som passade mig. Sen har jag fortsatt för att jag tycker om variationen av pass, samt att det är en så bra blandning av människor som tränar här, inte som på vissa andra ställen där man känner att man måste se ut på ett visst sätt.



BEATRICE JANSSON

– Det är fina lokaler och nära hem. Dessutom är det en avslappnad stämning och en skön mix av alla åldrar, från ungdomar till pensionärer. Jag gillar också föreningsformen, det känns himla bra att det är en ideell förening med volontärer som jobbar tillsammans. Vettiga priser.



ANDREAS ERICSON

– Det är rätt lätt att komma hit för mig eftersom jag går i skolan i samma hus, bara att pipa ner till träningen när det passar. Alla maskiner som jag vill ha finns och jag kan variera min träning genom att spinna, gymma eller träna boxning. Dessutom är det fräscht och personalen är trevlig.



FADI ALSALEHI

– Bra priser och bra maskiner i nyaste modellerna. Jag gillar också att det är ordning och reda i lokalen och att alla är respektfulla mot varandra. Det är bra att man kan få hjälp när man behöver det.



FRED NYBERG

– För att det ligger nära där jag bor. Det är en bonus att det är en fin lokal med bra grejer, allt är ju nytt. Bra priser är det också.



SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Järfälla 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 SOM ÄR SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING

Medlemstidningen Friskispresen som utkommer sex gånger/år.

FÖRSÄKRING

Olycksfallsförsäkring som gäller alla träningstillfällen.

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 JÄRFÄLLA bildades 1984 och har i dag 7 284 medlemmar. Vi erbjuder 99 gruppträningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. F&S Järfälla har 160 ledare, instruktörer, värddar och övriga-funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

VÄLKOMMEN TILL OSS!



BJUD MED EN KOMPIS

MEMLEM? TA MED EN KOMPIS SOM ÄR UNDER 21 ÅR OCH TRÄNA TILLSAMMANS.

Namn:

Adress:

E-post:

Personnummer:

Gäller 1 pass/person och tillsammans med en medlem i F&S Järfälla. Erbjudandet gäller till och med 2010-12-31.



JAG VILL TESTA:

- Jympa/Gruppträning
- Spinning
- Gym
- Indoor Walking
(Gäller i mån av plats)