

Linköping



Andreas trixar Tränar sig i form för fristilsfrisbee

Frisbeen under benet, bakom ryggen eller snurrandes på nageln ställer krav på spelaren. Andreas Jaderyd vet. **SID 4**

Cirkelfys Fokuserat, kul och funktionellt

Det handlar om att utmana – utan att tappa hållningen. Ledarna peppar och coachar till stordåd. **SID 2**

LUFTKONSTRÄR.
Friskis & Sveltis-medlemmen Andreas Jaderyd tävlar i frisbee och deltog nyligen i VM.

LEDARE

Utmana dig – träna varierat

Klockan är snart ett. Spänning ligger i luften och snart ska två nyutbildade ledare starta sitt första Crosspass ”på riktigt”. Torbjörn från Västerås har rest ner för att vara med och diplomera ledarna på turen. Alla deltagare, män och kvinnor i varierande åldrar och med olika träningsvana, samlas. Karin och Helen informerar oss om var vi ska och vad vi ska göra. Och att de visar – vi hänger med.

STARTSKOTTET går och vi joggar tillsammans någon kilometer till Tinnerö. På vägen gör vi uppvärmande rörelser samtidigt som vi springer långsamt. Första stoppet det är dags för situps och armhävningar i både ösregn och strålande sol. Joggingen fortsätter i färhagar, på ängar, i skog och på grusvägar. Det är skratt, snack och hög stämning hela tiden. Emellanåt stannar vi till och jobbar i stationer. Stationerna utmanar mig i styrka, rörlighet och stabilitet. Plankan, benböj, sidplanka med rotation, fyrfota med sträck och vi tar bänkar, stockar och stenar till hjälp.

KARIN OCH HELEN håller tempo och guidar oss på vägen. Slutklämmen blir en kul fartlek. Sedan återstår en skön nedvarvning och stretch i gröngräset. Fem kilometer har vi varit ute och joggat – och jag lovar – mitt första crosspass var hur kul som helst.

PÅ FRISKIS&SVETTIS kan du utmana dig själv och träna varierat - ute och inne, rejäla pass med lugnare pass, träna på att släppa loss och träna på att vara stark och stabil, träna individuellt och träna i grupp.

Välj och vraka i det stora utbudet som finns – och ta chansen och prova på olika former av gruppträning och i gymmet. Och det är så kul att kunna bjuda på mer gym. Invigning av nya gymmet i Kanonhuset 13 november.

Vi ses! ●

LOTTA UTTERSTRÖM, verksamhetschef
lotta@linkoping.friskisvettis.se

FOTO: CLAES UTTERSTRÖM

LADDADE TILL MAX. Martina och Kristofer leder Cirkelfys, nytt pass i höst.



Förbaskat funktionellt

Vi tar core-träningens atletiska hållning, blandar med stationsträning, kryddar med extremt funktionella övningar och får Cirkelfys.

Det handlar om att utmana – men utan att tappa hållningen. Och övningarna är enkla men tuffa.

CIRKELFYS är utmanande på flera sätt, säger Kristofer Hedman som tillsammans med Martina Karlsson leder Cirkelfyspassen.

– Man testar sina egna gränser lite mer. Självklart fysiskt men också sin

egen motivation att ta i lite extra och utmana sig själv när vi ledare peppar.

DET GES MER individuell coaching på Cirkelfyspassen. Martina och Kristofer ger till exempel feedback på om ”plankan” verkligen gör skillnad för sitt namn genom att kroppen är rak som en plankan...

– Jag gillar verkligen att instruera. Jag har tidigare lett boxpass där man också peppar och instruerar en del men på Cirkelfysen är det mer individuell coaching, säger Martina.

CIRKELFYS ÄR JUST vad namnet säger – fysträning i cirkel. Tio stationer är placerade i en cirkel i salen. Träningseffekten förstärks med hjälp av brädor, skivstänger, Bosu och Kettlebells. Att till exempel göra djupa benböj på en vinglig Bosu utmanar både styrka, stabilitet och balans. Övningarna innehåller också mycket rörlighet; böjning, rotation och sträckning. Och även konditionen får sig en genomkörare tack vare att det är högt tempo passet igenom.



FRISKIS&SVETTIS I VÄRLDEN

SANNA HANSPERS
MEDELLEDARESanna
ledde jympan
i USA

Sanna Hanspers leder jympan i Linköping. Men hon har också kört Friskis&Svettisjympan vid ambassaden i Washington.

Vad gjorde du i USA?

– Jag var egentligen inte där utan i Kanada. Jag läser affärsjuridik och gjorde en praktiktermin i Ottawa.

Varför ledde du Friskis&Svettis jympan i Washington?

– ”House of Sweden”, där svenska ambassaden huserar, hade ”Health and Care” som tema under våren. Och de ville de ha Friskis&Svettispass för barn och vuxna som avslutning. F&S Riks bistod med material och det var ju närmare för mig att åka till USA än om någon skulle komma från Sverige.

Hur var det att leda pass där?

– Kul! Men väldigt svettigt. Det var 34 grader varmt och så det fick bli extra vattenpauser. Jag körde både Miniröris där barnen jympade ihop med sina föräldrar och ett Medelpass. Det var förstas mest svenskar där men också amerikaner så det var en utmaning att instruera på engelska. Och det var kul med all positiv feedback – både där och från F&S-medlemmar hemma i Sverige.

Vad gör du nu?

– Nu är jag tillbaka i Linköping och läser sista terminen på mina studier. Examensjobbet gör jag först till våren eftersom jag även läser i Stockholm denna termin. Och så är jag igång och leder Medelpass igen vilket är hur kul som helst! ●

Namn: Sanna Hanspers. **Ålder:** 25.

Gör i F&S: Leder medeljympan torsdagar 16.30 i Tannefors. Satt i styrelsen 2008.

PÅ VANLIGA JYMPAN är det ”följa John”-principen som gäller – att hänga på och härma ledaren. På Cirkelfys är ledarens roll att coacha, peppa och gå runt på de olika stationerna och tipsa om bra teknik.

– Det är mycket fokus på teknik och kvalitet i övningarna. Det ska se snyggt ut, menar Kristofer.

Och med snyggt i detta sammanhang menas bra teknik och hållning så träningen blir effektiv och funktionell. Martina förklarar vad funktionell träning är.

– Funktionell träning är att jobba med flera muskelgrupper i taget - att helt enkelt jobba med det som kroppen är byggd för att göra.

DET UNDERLÄTTAR om man har lite träningsvana och kroppskontroll för att gå på Cirkelfys men någon toptrimmad atlet behöver man inte alls vara.

– I stort sett alla kan gå. Övningarna går att anpassa efter hur tränad man är, lugnar Martina.

MUSIKEN ÄR MER som bakgrund och du jobbar i din egen takt. Och övningarna raka och enkla – glöm allt vad koordination och dansiga steg heter.

– Det är som att gå på gym fast med mycket mer tempo, sammanfattar Johan Lindgren, som är en trogen Cirkelfys-motionär, känslan. ●



OM DU VILL PROVA

- Torsdagar 17.30 i Tannefors, Stora Hallen. Max 50 personer per gång.
- Martina och Kristofer leder varannan vecka, men passet är detsamma.
- Kort för Gym, Jympan och Allträning gäller, liksom 10-kort, Prova-på-kort eller engångsbiljett.

Vad tycker
Du om
Cirkelfys?JOHAN
LINDGREN

"Kul med något nytt. Tycker att det känns som ett gympass med tempo. Och så kan man själv lägga på mer alltefter-som."

MARITA
KARLSSON

"Väldigt roligt! Att hålla balansen på Bosun och träna med Kettlebells var kul och bra träning. Passet är så varierat."

ANDERS
SUNDBERG

"Tiden går så fort under passet och det är väl för att det känns bra."



Andreas tävlar i fristilsfrisbee

Namn: Andreas Jaderyd
Ålder: 28 år
Jobb: SF-bio
Fritid: Frisbee och annan träning. Målar i olja. Gått på Lunnevals konstlinje.
Favoritövning: Marklyft på gymmet – svårt i början men häftigt när man kan.

man vill i programmet. Antingen mer akrobatik eller teknik beroende på vad man är bäst på, säger Andreas.

Fristil med frisbee ser närapå akrobatiskt ut men Andreas försäkrar trots det att det är en sport man kan hålla på länge med.

– Många är tävlingsaktiva även i 55-60 årsåldern och det är inte ovanligt att börja i 40-årsåldern. Och det finns spelare i den åldern som gör en ståsplitt!

Att det kräver otroligt mycket träning för att köra fristilsfrisbee är lätt att förstå. (Kolla några filmer på youtube om du tvivlar). Kondition, styrka och inte minst väldigt mycket rörlighet ingår i träningen. Andreas träningsfitthet har varierat en del genom åren.

– För ett par år sedan blev det nästan lite för mycket träning men senaste året har det å andra sidan kanske varit för lugnt. Men träningen behövs för att klara det tekniska och rörliga men inte minst för att orka hålla fokus.

"...det finns spelare i den åldern som gör en ståsplitt!"

ANDREAS TRIXAR OCH TRÄNAR mest med frisbeen. Oftast utomhus i friska eller lugna vindar för att också träna på att jobba med vinden och använda den. Men ibland använder han en av Friskis&Svettis hallar för att kunna träna även när vädret är lite för vresigt.
 – Mest tränar jag annars i gymmet på Friskis&Svettis men min plan är att också träna mer rörlighet. Det kanske blir yoga för att bättra på den.

Inom frisbeesporten finns personer med olika ambitionsnivåer.

– Vissa är mest fokuserade på tävlingsport medan andra är mer "jammare". Då är man några spelare som passar till varandra, gör trick och har kul.

Och vissa är som Andreas som ser glädjen både i att tävla och jamma

– Det är en väldigt social sport. Man spelar och tävlar ofta ihop

med personer från andra nationaliteter. Och även om man inte talar samma språk kan man spela ihop i timmar. ●



Frisbeen under benet, bakom ryggen, rullande längs armarna eller spinnades längst ut på nagelspetsen ställer en hel del krav på spelaren. Andreas Jaderyd vet – han tränar många timmar med frisbeen men också på Friskis&Svettis gym. Och nu i höst kanske också på yoga och andra pass.

FÖR MÅNGA AV oss är frisbee bara en rund plastmojäng som inköps på bensinmacken och kan roa en stund på gräsmattan. Men för Andreas Jaderyd och många andra är den mer än så. Mycket mer. Den kan till och med leda till medaljer av ädla valörer. 2008 blev det en bronsmedalj i EM för Andreas ihop med Joakim Arveskär som också är från Linköping.

För ungefär tio år sedan började Andreas mer seriöst med frisbee.

– Jag såg några äldre killar på Stångebrofältet och tyckte helt enkelt att det såg väldigt kul ut.

Inom tävlingsfrisbeen finns flera olika grenar men Andreas fastnade för

fristil. Då tävlar man i par eller trippel. Under fyra minuter kör man ett egenkomponerat program till musik. Och precis som i de flesta av Friskis&Svettis träningsformer är musiken helt central.

– Musiken är jätteviktig. Hela uppvisningen ska hänga ihop med musiken.

FRISTILSFRISSBEE är en bedömningsport. Tre olika kategorier bedöms; svårighet, det konstnärliga utförandet och presentation i en skala på 1–10.

– Det bedöms bland annat hur långa och många "drops" man gör. Om man råkar kasta ut frisbeen i publiken kostar det mer än om man bara tappar den...

Olika tekniska moment ska ingå i programmet. De har coola namn som till exempel "Nail Delay" – vilket innebär att frisbeen hålls spinnandes på nagelspetsen och samtidigt förs under benen, bakom ryggen med mera - och "Body Roll" då frisbeen rullar längs spelarens armar.

– Man kan själv lägga tonvikt på vad

MER OM FRISBEE

→ Det är många aktiva inom fristilsfrisbee i Tyskland och Italien. I Sverige är kanske tio aktiva varav tre i Linköping.

→ En frisbee väger 160 g och byts ofta eftersom de spricker och går sönder.
 → Läs mer: www.frisbeesport.se

Färdiga funktionärer

Att vara funktionär är kul. I alla fall så tycker både Mats Warstedt och Charlotte Norman det.

CHARLOTTE HAR NU avklarat sin första termin som receptionistvärd och är i full igång för höstterminen. Att vara receptionsvärd är ungefär som hon har tänkt sig.

– Det är roligt och jag gillar att träffa mycket folk. Och det är också den arbetsinsats jag hade förväntat mig. Det som har givit lite extra krydda är att det för alla funktionärer ordnas träffar och utbildningar.

– Extra bra var den funktionärsdag som var i våras. Då provade vi på olika träningsnyheter och hade föreläsningar om bland annat miljö och kroppsspråk.

MATS KÖR NU sitt spinnpass på söndagskvällar men innan dess blev han diplomerad. Att bli diplomerad innebär att både pass och ledarskap blir ordentligt synat i sömmarna. Det kan förstås vara en gnutta nervöst men Mats var helt lugn före diplomeringen.



NYA FUNKTIONÄRER. Charlotte och Mats är nu båda färdigutbildade.

– Det ska bara bli kull!
Efter passet har Mats – och alla andra nya ledare – cirka en timmes långt samtal med sin diplomerare.

– Helen Sundh-Törnvall som diplomerade var lugn och varm person som gav bra feedback. Det var ett mycket strukturerat och jättebra samtal där vi gick igenom varje låt, ledarskap och helhet. ●

VILL DU BLI FUNKTIONÄR?

Att vara funktionär i Friskis&Svettis är så kul! Om man gillar träning, ideellt engagemang, människor och gemenskap vill säga. Vi söker receptionsvärdar, ledare till jympa, spinning och IW samt gyminstruktörer.

Välkommen att höra lite mer om vad det innebär på infomöte i november. Lämna din anmälan till mötet i receptionen eller maila: lotta@linkoping.friskissvettis.se.

Friluftssektionen informerar

Följande datum i höst är vandringar planerade:

- Söndag 24/10
- Söndag 21/11
- Söndag 12/12

Boka in redan nu!



FOTO: KRISTOFER HEDMAN

Lägg till ännu en god vana.

Cykla, gå eller ta bussen till träningen så gör du en god insats för miljön, får extra motion och slipper fundera över parkering.

Vår vision:

Friskis&Svettis Linköping – den **grönaste** mötesplatsen för träning



Sofia spexar gärna och mycket, som här när hon är utklädd för ett jympapass med filmtema.



MINNS DU?

MINNS DU HUR det var att vara barn? Hur man hoppasade, klättrade i träd och mimade till Carola och Kiss framför spegeln? Minns du hur härligt det var att apa sig och tänja på sin fysiska förmåga? Och inte var man det minsta orolig för att se fäinig ut. Man gav järnet och hade roligt. På köpet lärde man sig använda sin kropp.

I TONÅREN blev allt plötsligt genant och tyvärr håller många av oss kvar vid den känslan. Vi älskar att skratta åt en fumlande Robert Gustafsson, men vi blir kallsvettiga vid blotta tanken på att det skulle vara vi själva som bjöd på snubbladet. Att stå och gå är okej. Allt annat är lite pinsamt och jobbigt. Vi begränsar oss för att undvika att göra bort oss.

ÄNDÅ ÄR DE allra flesta av oss välsignade med fantastisk funktionella kroppar. Inte nog med att vi kan hoppa, vi kan göra det graciöst som en balettdansös eller klumpigt som ett gammalt troll. Våra rörelser kan vara diskreta eller yviga och till och med i takt med musik. Vi kan uttrycka en rad känslor med våra kroppar. Och även om vi inte är komiker, modeller eller artister, borde vi inte alla ha rätt att ta plats och synas, att vara roliga, sexiga, töntiga och tuffa?

VARFÖR GÅ RUNT och vara obekväma i sin egen kropp? Låt den inte bli som barndomens videobandspelare - bortglömd och omöjlig att styra. Du ska ha din kropp hela livet. Lär dig använda den. Utmana dina gränser. Apa dig. Jag vill så hjärtans gärna att mitt jympapass ska erbjuda ett avslappnat och lekfullt tillfälle för mig och motionärerna att träna upp kroppskontrollen och bli bekväma i oss själva.

SÅ VÅGA släppa loss på jympagolvet, ge järnet och ha roligt! Det vore pinsamt dumt att låta bli. ●

SOFIA M GUNNARSSON
Medeljympaledare, tisdagar 19.00 i Kanonhuset

JYMPA = Kanonhuset = Tannefors = Utgår från Kanonhuset

SCHEMAT O M 15 DECEMBER

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	09.00 Senior Ulla L		09.00 Station/senior 70 Carin L		09.30 Medel Göran S	
10.00 Senior Gunilla H		10.00 Dans senior Susanne K		10.00 Senior Gunilla H	09.45 Yoga Ylva M	
					10.30 Familj 2-6 år Karin L	
11.45 Rygg Pernilla S	11.45 Medel Ulrika W		11.45 Core Lotta U	11.45 Styrka/medel Gunilla Li	11.00 Aerobics Basic Rullande	
				14.00 Rygg Lena M	15.30 Medel Rullande	15.45 Station/medel 70 Maria D
16.00 Medel Helena S		17.00 Medel Can A		16.00 Medel Jan D		16.00 Medel Åsa B
16.30 Medel Christina C	16.30 Bas Marianne K	17.00 Medel Eva L	16.30 Medel Sanna H	16.00 Medel Angelica S		16.00 Junior 7-9 Linda L
17.00 Junior 10-12 Carin P	17.00 Medel Monica T	17.30 Start Maria H	17.00 Medel Ewa B	16.30 Aerobics Basic Lina B		16.15 Skivstång kondition 70 Monica L
17.00 Core Gunilla L/ Lotta U	17.00 Intensiv Markus B	17.30 Step 1 Linda A	16.45 Yoga 70 Margareta D	17.00 Medel 70 Karin S		17.00 Medel Max B
17.30 Bas Marita A	17.30 CoreSpin Annika K	18.00 Cross/medel 90 Magnus A/Ulf J	17.15 Bas Toomas P	17.00 Ki box 85 Hanna L		17.00 Medel Åsa A
17.30 Medel Claes U	17.30 Aerobics 2 Jonas K	18.00 Cross/bas 60 Karin H/Helen E	17.30 Cirkelfys* Martina K/Kristofer H	17.15 Station/medel 70 Pia Ö		17.00 Dans Mikalea G
18.00 Medel Göran S	18.00 Rygg Lotta N	18.00 Medel Monika H	18.00 Intensiv Hanna L	17.30 Skivstång Ingrid G		17.30 Aerobics 1 Ida C
18.00 Skivstång Spin Mats S	18.00 Medel Sofia M G	18.30 Bas Rullande	18.15 Aerobics 1 Ellen S	Boka via internet Som medlem kan du boka pass via vår hemsida på Spinning, Indoor walking, Skivstång, Ki box, CoreSpin, SkivstångSpin och Yoga. Mer info på vår hemsida och i receptionerna i Kanonhuset och Tannefors. friskissvettis.se/linkoping		18.00 Puls/medel Anna L
18.30 Dans afro Anna B		18.00 Medel/70 Helena S	18.15 Dans afro Ida A		18.00 Puls/bas Marie B	
	18.45 Ki box 85 Fredrik S	18.30 Skivstång Elenor S	18.30 Enkel Lena E		18.30 Ki box 85 Lars P	
19.00 Medel 70 Gunilla Lu	19.00 Skivstång Johan H	19.00 Station/medel 70 Bengt W	19.00 Medel Marcus S		19.00 Medel Susanne K	
19.00 Step Basic Theresa H	19.00 Station/medel 70 Pontus W	19.15 Core Sofie K	19.15 Skivstång kondition 70 Carolina L		19.00 Intensiv Kristofer H	
19.30 Medel Catti P-A	19.15 Yoga 70 Lillianne F	19.30 Puls/medel Helena Ö	19.30 Medel Anna H			

* Ingår i både gym- och jympapakort

SPINNING & INDOOR WALKING = Kanonhuset = Tannefors = IW Tannefors

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
			07.00 Spin/medel Annika K	11.45 Spin/medel Matilda B	10.00 Spin/medel 70 Fredrik B	
	17.00 Spin/medel Daniel S			17.00 Spin/medel Anna B	15.30 IW/bas/medel Rullande	17.00 Spin/bas Maria K/Anna B
17.30 Spin/bas Marina R	17.00 IW/medel Carin L	17.30 Spin/bas Nina R T	17.30 Spin/bas Kerstin E	17.00 IW/bas Maja L		
17.30 IW/medel Monica T	17.30 CoreSpin Annika K	18.00 Spin/medel 70 Maria S		17.30 Spin/medel Tina B		17.45 Spin/intensiv Jörgen K
18.00 Skivstång Spin Mats S		18.00 IW/medel Anna V				18.15 Spin/medel Mats W
18.00 Spin/medel Anders N			18.30 IW/medel Marie B			18.30 IW/medel Madeleine S-S
19.00 IW/bas Marie E	18.45 Spin/bas Anna B/Maria K	18.45 Spin/medel Christel R	18.45 Spin/medel Åsa C			
19.30 Spin/bas Klasgöran Ö	19.15 Spin/medel Eva R	19.30 Spin/medel Fredrik B	19.15 Spin/intensiv Ulf C			

GYM TANNEFORS Anläggningen är öppen 15 minuter efter att gymmet stänger.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08.00 - 21.00	07.00 - 21.00	07.00 - 21.00	07.00 - 21.00	08.00 - 18.45	09.00 - 16.45	14.30 - 20.00

Träningskort	12 mån	6 mån	3 mån
Allträning	2000 kr	1400 kr	800 kr
1-Träning	1300 kr	750 kr	500 kr
Ungdom jympa (13-19 år)		550 kr	
10-kort Allträning	400 kr		
Terminskort	Termin		
Senior		550 kr	
Junior		200 kr	
Familj		200 kr	
Enkel		200 kr	
Gym funktionshindrade		300 kr	
Specialkort	Special		
Start & Cross		0 kr	
Prova-på 3 ggr		190 kr	
Engångsbiljett medlem		50 kr	
Engångsbiljett icke-medlem		80 kr	

MEDLEMSAVGIFT FÖR 2010 ÄR 100 KR

Du måste vara medlem för att kunna köpa alla träningskort utom Prova-på och engångsbiljett.

TRÄNINGSKORT

Alla kort gäller 12, 6 respektive 3 månader från inköpsdatum.

ALLTRÄNING

Allträningskort gäller på Jympa, Gym, Spinning och Indoor walking.

1-TRÄNING

1-träningskort gäller på Jympa, Gym eller Spinning/Indoor walking.

UNGDOMSKORT

Jympa för dig som är 13-19 år. Legitimation ska kunna uppvisas.

TERMINSKORT

Kortet gäller en termin, t.o.m. 2010-12-31

SENIOR, JUNIOR, FAMILJ, ENKEL

Dessa kort gäller på respektive pass.

PROVA-PÅ

Du får pengarna tillbaka vid köp av träningskort.



JYMPA

Jympa är Friskis&Svettis egen unika träning med kondition, styrka och rörlighet. Varje ledare väljer sin musik och passen har olika personliga uttryck. Den klassiska jympan finns på start-, bas-, medel-, intensivnivå.

START

Start är en skonsam jympa med enkla övningar. Det finns gott om tid att hinna med rörelserna. Passet innehåller inga hopp eller tunga övningar.

BAS

Varierad och skonsam jympa som bygger styrka, kondition och rörlighet från grunden. Bas är hoppfritt men lite jogging och steg som "lättar" ingår.

MEDEL

Passar dig som är van att röra på dig. Medel har tuffare tempo. Tyngre övningar varvas med lättare och hopp med hoppfria steg. Medel 70 är helt enkelt ett längre pass.

INTENSIV

Intensiv är för dig som har bra kondition, starka muskler och gillar att träna med mycket hög belastning.

AEROBICS

Block med stegkombinationer med dansig känsla. Träning av styrka och rörlighet. Finns från grundläggande Aerobics Basic till Aerobics 2 som är avancerat.

CIRKELFYNS

Träning vid olika stationer med hjälp av skivstångar, brädor, Bosu och Kettelbells. Passet kräver viss träningsvana och kroppskänedom.

CORE

Ett instruktivt pass där du tränar styrka, stabilitet, balans och rörlighet. För dig som är träningsvan.

CORE/SPIN

En kombination av Core och Spinning. Core-träning följs av ett konditionspass på cykeln. Funktionell och effektiv träning av bälstyrka och kondition.

DANS

Disco, funk, jazz, latino, rock och swing. Inga avancerade koreografier, bara härma, släpp loss och ha kul med mycket känsla och attityd.

DANS AFRO

Ett medryckande pass med inspiration från afrikansk dans med rytmer och frigörande rörelser. Koreografin är enkel, bara att härma och släppa loss känslan. Låt trummusiken och dansstegen bli "ett". En helhetsupplevelse som är uttrycksfull, kul, svettig och meditativ på samma gång.

ENKEL

Jympa med enkla rörelser och mycket glädje. Enkeljympan vänder sig till personer med intellektuellt funktionshinder. Var och en deltar på sitt sätt och utifrån sina egna förutsättningar.

FAMILJ

Spring, hopp och lek till glad musik. För barn, 2-6 år, tillsammans med vuxna.

JUNIOR

7-9 år, 10-12 år. Kul jympa som är föräldrafri! Föräldrar kan förstas träna samtidigt på annat pass. Bra rörelser för kondition, styrka och balans.

KI BOX

Ki box är en mix av rak, kraftfull jympa på medelnivå och tuff, rolig box- och kampsports-träning. Vi tränar med handskar och handmitzar.

PULS

Jympa med extra konditionsträning. För dig som gillar tempo och inspireras av rörelseutmaningar. Passet har ett längre konditionsavsnitt. Finns som Puls/bas och Puls/medel.

RYGG

Anpassat för dig som behöver ta hänsyn till rygg och nacke. Tränar styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med säkra övningar. Passet leds av sjukgymnast.

SENIOR

Träning med rörelseglädje och energi anpassad till dig som är äldre. Belastning strax under basnivå. Även Station/senior som är ett 70 minuters seniorpass med extra styrka.

SENIOR/DANS

Ett danspass för dig som är äldre. Rörelserna är enkla men mycket känsla och härligt gung.

SKIVSTÅNG

Enkel och effektiv styrketräning med skivstång. Belastningen anpassar du med vikterna. Skivstång kondition 70 är ett längre pass med mer konditionsträning. För dig som har träningsvana.

SKIVSTÅNG/SPIN

En kombination av Skivstång och Spinning. Ett skivstångspass följt av ett konditionspass på cykeln. Tuff och utmanande träning.

STATION/MEDEL

Enkel och styrkeinriktad träning. En del av passet tränar styrka i stationer med redskap.

STEP

Pass med danskänsla på step up-bräda. Även styrka och rörlighet ingår. Finns som Step Basic och Step 1.

STYRKA

Ett "rakt" jympapass med power där styrketräningen ges mer tid. Finns som Styrka/medel.

YOGA

Ett lugnt, effektivt och skönt pass som gör gott för både kropp och själ. Ger styrka och rörlighet. Yogapassen bygger på Hahtayogas grunder och är Friskis&Svettis egen yogaform. Finns även som ett längre pass, Yoga 70.

SPIN, CROSS & IW

SPINNING

Konditionsträning på ett säkert och skonsamt sätt. Ledaren, musiken och stämningen peppar. Belastningen bestämmer du. Finns på bas-, medel- och intensivnivå och som kombinationspass med Skivstång eller Core.

CROSS

Crosspasset kombinerar jogging och styrketräning i stationer. Redskapen finns i naturen i form av backar, bänkar, räcken med mera. Nu två intensiteter - bas 60 och medel 90.

INDOOR WALKING

Konditionsträning som alla kan vara med på. Kliv upp på "walkern", greppa styret och börja gå! Hela kroppen engageras. Belastning, utgångsställning och tempo varierar under träningen. Känslan är som att svävande jogga i en lätt uppförslinje. I vissa avsnitt jobbar du fritt med armarna och tränar hållning, balans och bälstyrka. Finns på bas-, och medelnivå.

GYM

TRÄNA STYRKA

Behöver du rehabilitera en skada, komplettera annan träning eller helt enkelt komma i form? Träningen i gymmet går att variera i det oändliga. I vårt gym är det seriös träning som gäller utan att det blir för allvarligt. Du kan boka tid med en av våra gyminstruktörer både när du börjar träna eller när du har tränat ett tag och vill utvecklas. Fråga om vårt gymutbud i receptiopenen.

F&S GYM

Öppna dörrar

Måndagar, fredagar
onsdagar 13.00–
15.00 är du som har
en funktionsnedsätt-
ning och behöver
stöd välkommen att
träna i gymmet. På
dessa tider finns
personal på plats
som extra stöd i
gymmet. Boka tid
för instruktion på
013 -12 30 92.

Lugna Gymmet

Tisdagar och torsda-
gar 9.00–11.00
spelar vi lugnare
musik på lägre vo-
lym i gymmet.

Gym Senior

Onsdagar 9.00–
11.00 kan du som
är senior träna i
gymmet med stöd
och handledning av
personal. Gymkort,
prova-på eller en-
gångsbiljett gäller.

Gym Ung

Du som är 13–15
år kan också träna
i gymmet. Du och
din förälder tar först
en instruktion som
bokas i receptionen
och sedan kan ni
träna tillsammans.
Gymkort behövs för
er båda.





Tre frågor...



CHRISTINA ENGBERG

Bästa träningslåt:

– You Know Me med Robbie Williams.

Roligaste övningen:

– Alla dansanta övningar.

Jobbigaste övningen:

– Plankan.



KRISTINA EK

Bästa träningslåt:

– Föredrar rytmiska 80-talslåtar men har ingen speciell favorit.

Roligaste övningen:

– Tunga hopp. Pulshöjande övningar.

Jobbigaste övningen:

– Bakåtarmsövningar - de är hemska...



ANDERS IVARSSON

Bästa träningslåt:

– Ingen speciell. Gillar taktfast modern musik.

Roligaste övningen:

– Stationsövningar.

Jobbigaste övningen:

– Övningar när man snabbt ska växla mellan golvövning och övning på fötterna.

TEXT OCH FOTO: TOOMAS PIIRIMETS

HEJ MEDLEM!

Friskis&Svettis är en ideell idrottsförening. Vår vision är att få så många människor att röra på sig, träna och tycka det är kul – redan första gången.

Medlemsförmåner: TRÄNINGSTIDNING

Friskispressen sex nummer/år.

FÖRSÄKRING

Olycksfallsförsäkring som gäller i samband med träningen..

STARTPASS

Startpass på jympa och Spin ingår.

CROSS

Crosspass med varierad uteräning.

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 .

VANDRINGAR

Frilluftsgänget ordnar flera vandringar varje termin.

HJÄRTSTARTARE

Nu finns det hjärtstartare i receptionerna i Kanonhuset och Tannefors. De är lätta att använda – utbildning av våra funktionärer pågår.

TEXT: ANNA BJÖRK

Visste du att...



CARIN PERSSON (juniorledare)

är världsbäst på att sy dinosauriekostymer.



HELENA ÖRN (jympaledare)

bakar världens bästa bullar, är en jäkel på Singstar och har 100 par örhängen.



JONAS KARLSSON (aerobics-ledare)

hoppar fallskärm, kom bland de 1000 första på årets Göteborgsvarv och överlever inte utan kaffe.

TEXT: ANNA BJÖRK

SNART ÖPPNAR VI DÖRRARNA...



Den 13 november är det invigning av nya gymmet på Kanonhuset! Öppet hus kl 10-15. Det blir fullt ös med massor av människor, träning i gymmet, pass och mingel. Välkommen du också. Och ta gärna med dina grannar, vänner och jobbarkompisar...

Program på friskissvettis.se/linkoping och i lokalerna.