

**F&S ÖSTER
PREMIÄR-
VECKA!
TRÄNA GRATIS
30/10-7/11**



Anna jympar Äldst på Friskis&Svettis

Anna Colliander fyllde 90 år i somras, men tränar fortfarande regelbundet. Läs mer om hennes långa och imponerande träningskarriär. **SID 2**

Invigningen Nu öppnar vi F&S Öster!

Lördag 30 oktober slår vi upp portarna till föreningens andra lokal. F&S Öster invigs festligt med mingel och en massa träning. **SID 5**

**TRÄNAR
REGELBUNDET.**
Anna kröner sin
långa träningsbana
med jympa på F&S

VÄLKOMMEN

Vi ska få ett syskon



LÖRDAGEN DEN 30 oktober är det beräknat till. Födelsen av ytterligare en träningslokal för F&S Örebro.

→ Likheter mellan en graviditet och bygget av en ny lokal är många...

- It takes two... I det här fallet Husman Lokaler och Friskis&Svettis.
- Det beräknas ta ca nio månader (svårt att säga ett exakt).
- Det är mycket glädje men också funderingar och en del oro på vägen.
- Det är viktigt att förbereda familjen på den nya.
- Det är viktigt att hålla ihop familjen när den växer.

→ En viktig skillnad är att man kan påverka hur den nya ska bli. Därför har vi försökt att skapa stor delaktighet kring projektet med den nya lokalen...

- Medlemsundersökning gav svar på vad som var viktigt för medlemmarna.
- Samlat erfarenheten som finns hos andra F&S föreningar, anställda och styrelse.
- Lättfunktionärer bidra med tankar och idéer.
- Presenterat bygget på hemsida och Facebook.

→ Sammanhållningen i "familjen" stärks av att...

- Vi har två lokaler men ett träningskort.
- De flesta träningsformerna finns i båda lokalerna.
- Kvarnen och Öster har samma bokningssystem.
- Både nya och välbekanta funktionärer på båda lokalerna.
- Samma leenden och goa känsla vilken lokal du än väljer.

I FAMILJER med många barn får man ofta frågan. Är ni inte nöjda snart? Jo kanske, men inte så länge det finns fler som vill och behöver träna! Enligt Läkartidningen nr 9 är var sjunde vuxen svensk helt stillasittande på sin fritid. Vilket kan betyda nästan 15 000 stillasittande örebroare. Det kan innebära att F&S Öster får fler syskon. F&S Väster, F&S Söder och F&S Norr är namn vi har funderat på.

JAG HOPPAS verkligen att ni kommer gilla F&S Öster lika mycket som hennes storebror Kvarnen. Du träffar henne på invigningen lördagen den 30 oktober. Skicka ett mail och berätta vad du tyckte, helena@orebro.friskissvettis.se. •

Vi ses!

HELENA TRANQUIST, verksamhetschef
helena@orebro.friskissvettis.se



ÄLDST PÅ FRISKIS

VÄLTRÄNAD. Anna tar ut svängarna varje vecka på seniorpassen.

Här kommer en berättelse om Anna Colliander. Vår äldsta medlem i Friskis&Svettis Örebro.

Anna är född 1920 och fyllde 90 år i somras. Hon började jympa på friskis i samband med att Kents gubbar lade ner sin verksamhet och Friskis&Svettis tog över deras lokaler.

– Jag har alltid varit fysiskt aktiv och går fortfarande på jympa ett par dagar i veckan, berättar hon.

NÄR UNDERTECKNAD vid ett tillfälle hjälpte Anna att köpa ett nytt kort fick jag se hennes personnummer och blev mäktat förvånad över hennes ålder. Och det här är säkerligen en åtta år sedan. Då hade jag sett Anna jympa medeljympan på Eyradet, och lunchjympan på Örebro's tidigare friskislokal, Svettfabriken.

– Jag startade med jympan för många år sedan och var med i starten av jympan på Gymgården som drevs av en av Örebro's största gymnastikprofiler, nämligen Greta Hause, berättar Anna.

Greta Hause som för övrigt även hon gick på seniorjympan ett slag men framför allt tränade på gymmet på Svettfabriken. Hon kom med sin rullator,

parkerade den utanför trappen vid Svettfabriken och tog trapporna upp - som var väldigt tunga att gå i även för många yngre medlemmar - sedan tränade hon styrka med all sin energi.

Men hon lade även energi på annat. Greta var nämligen föregångaren för våra träningsmattor. Man träffades i

SENIORLEDARE



Namn: Britt-Marie Nordquist

Ålder: 61 år.

Gör på F&S: Seniorjympan, seniorspin och seniorcirkelgym. Snart även indoor walking!

Tränar: Provar olika pass. Spin puls, core och ki box t.ex.

Favoritmusik: Alla benmuskler, som ska ta mig till Santiago de Compostela. Sträckan går från Burgo de Ranero till Santiago. Höga berg och djupa dalar genom Galicien.

En av låtarna i passet: Woman med John Lennon väcker känslor och minnen.

gymnastikgruppen och sydde mattor - alltså en kombinerad form av symöte och jympan.

TILLBAKA TILL ANNA Colliander som idag jympar på seniornivå, men då är det också på sin plats att påpeka att det bara är något år tillbaka som hon lämnade den vanliga jympan och startade med seniorjympan.

Utöver jympan finns det även andra aktiviteter som upptar Annas tid. Sommartid blir det simning och cykling och vintertid har det varit skridskor och skidåkning som gällt. Hon har även ett sommarhus vid Vättern där hon sköter om sin trädgård och simmar i Vätterns så ofta kalla vatten.

Anna ser positivt på utvecklingen som varit på Friskis&Svettis och har inget emot den stora expansionen av verksamheten.

JA, ANNA Colliander är ett fantastiskt bevis för att fysisk aktivitet kan göra underverk. Ta henne som ett gott exempel för att även du kan få ett fantastiskt liv med din träning. •

MARIA ODELIUS, TEXT
RICHARD STRÖM, FOTO

SENIOR-TRÄNING FÖR ÄLDRE

→ Seniorpassen ger viktig och kul träning anpassad till dig som uppnått mogen ålder, men självklart är alla åldrar välkomna om tid och intensitet passar.

→ Du tränar allsidigt till inspirerande musik och bygger både styrka och kondition.

→ Träningen omges av en lugn och trivsamt stämning där både övningar och byten ges tid och utrymme. Seniorpassen rymmer energi, rörelseglädje, lugn och ro.

→ Seniorpassen finns som jympan, spinning och cirkelgym.

Cirkelgym/Senior: måndagar kl. 10.00

Spinning/Senior: onsdagar kl. 10.00

Jympan/Senior: tisdagar kl. 10.00 och fredagar kl. 10.00

*med reservation för ändringar

VAD GÖR TRÄNINGEN FÖR DIG?



RITA PETTERSSON

– Jag längtar till det här varje vecka. Det är framförallt den sociala biten som lockar.



LENNART KARLSSON – Det är trevligt och socialt, dessutom blir jag starkare. Att jympan ger en bra start på dagen.



MALIN LÖNNBERG tycker att jympan är allsidig. – Det hjälper mig att behålla rörligheten. Stretchen är jätteskönt!



PATRICIA ALNEHILL (t h) började på seniorjympan för ett år sen när hon gick i pension. Det ger en mer aktiv vardag.

ANNIKA DAVIDSSON (t v)

– Det var jag som peppade Patricia till att prova på.



ELISABETH ERIKSSON – Jag tror det är bra för att bibehålla kroppens funktioner och inte bli stel i rygg och axlar.

MER AV POPULÄR TRÄNING



Vi som gillar att gå i cirkel

Cirkelgymmet har exploderat i popularitet på F&S Örebro sedan det dök upp på schemat i januari 2009.

Trycket är hårt på de 20 platserna till varje fartyllt, svettigt cirkelgymspass som hålls på Kvarnen. Men i och med den nya lokalen, F&S Öster, kommer alla som gillar att gå i cirkel få sitt lystmäte.

Ökad efterfrågan leder till fler pass, och fler pass betyder fler ledare. I september var vi en trio bestående av två gyminstruktörer (John Dunnett och Malin Engström) och en jympaledare (Britt-Marie Bader) som begav oss till F&S i Kista för en utbildningshelg i cirkelgym och cirkelfys.

Stenhårda träningspass varvades med teori, teknikövningar, musiktänk och så klart en massa mat för att orka de långa utbildningsdagarna. Tre dagar senare var vi klara och på väg hem med rejäl träningsvärk och en hel del nya idéer.

När cirkelgymmet på F&S Öster drar igång kommer det fortfarande att vara 20 olika stationer, men med dubbla uppsättningar av allt - 40 personer per pass alltså. Snacka om bra drag det kommer bli!

Och för den som vill testa en ny kombination kommer cirkelgym/indoor walking att vara en nyhet på schemat. Där kommer ni att träffa några av oss. •

Cirkelgym: ett gruppträningspass där du tränar individuellt under ledning av en instruktör. Fokus ligger på uthållig styrketräning med konditionsträning som en skön bieffekt. Cirkeln består av 14-20 övningar för hela kroppen. Träningen passar både för erfarna och oerfarna.



MILJÖARBETE PÅGÅR!

Uthållighet för hållbarhet

Under hösten sker stora förändringar i Örebro-föreningen. Bland annat pågår ett intensivt arbete för miljödiplomering. Men vad innebär det egentligen?

KANSKE HAR DU läst om det i Veckoinfo eller lagt märke till nya kärl för plastflaskor i omklädningsrummen. Eller är du en hängiven spinnare eller cirkelgympare som har fått vänja sig vid att torka cyklar och gymmaskiner med trasor efter passen. Dessa förändringar är bara ett par konkreta exempel på ett intensivt miljöarbete som just nu pågår i föreningen. Målet är Örebro kommuns miljödiplomering och, i ett större perspektiv, att bidra till ett mer hållbart samhälle.

Precis som med träning ska miljöarbete integreras till en självklar del i vardagen. För att det ska vara hållbart i längden krävs uthållighet.

DET BÖRJAR MED en god idé...I våras bildades en arbetsgrupp (bestående av Kathrine Berglund, spinledare, Maria Odelius, jympaledare och husmor samt André Höglund, gymansvarig och lokalansvarig) för att få föreningen miljödiplomerad under hösten. Idén kom upp och man tog kontakt med kommunen.

– Det känns naturligt att jobba aktivt med miljöfrågor i en verksamhet som Friskis&Svettis. Det rimmar väl med våra värderingar, menar André.

FÖR ATT FÅ en uppfattning om hur miljöanpassning kan se ut i en Friskis&Svettis-förening åkte man på studiebesök till Jönköping. Föreningen var en av de första att miljödiplomeras och miljöfrågorna är sedan länge invävda i verksamheten. Bland annat har man ett samarbete med en restaurang som satsar på närodlat och ekologisk mat. Man klimatkompenserar även genom att plantera träd.

VAD INNEBÄR DET I PRAKTIKEN?

→ Pappersrullar i gymmet byts successivt ut mot microfibrtrasor.
→ Sortering av plastflaskor och kompost är redan igång.
→ Belysningen ses över. Lampor, lysrör och rörelsedetektorer.

→ Resepolicy. Vi åker i första hand tåg eller miljöbil om vi hyr bil.
→ Inköpsrutiner. Frukt efter säsong, närodlat och ekologiskt.
→ Miljöcertifierat städbolag (ISO).

Namn: André Höglund.
Ålder: 36 år.
Gör: Gym- och lokalansvarig på F&S Örebro.
Tränar: Styrketräning på gymmet.
Favoritövning: Varierar. Just nu "Militarypress".
Egen miljöinsats: Sorterar sopor hemma, cyklar till jobbet, kör etanolbil och handlar mycket KRAV-märkt.



MILJÖDIPLOMERINGEN är ett sätt att kvalitetssäkra miljöarbetet i verksamheter. Kriterierna utgörs av en checklista på 67 punkter. När man anser sig ha klarat av dessa gör kommunen en granskning och – om kraven uppfylls – förser föreningen med ett miljödiplom. Därefter tas en handlingsplan för utveckling och effektivisering fram för att hela tiden förbättra miljöarbetet. Varje år görs en ny granskning.

PLANERINGEN HAR pågått i några månader, nu kommer konkreta förändringar.

Kanslipersonalen har börjat källsortera allt skräp. Där man tidigare hade en enda skräptunna finns numera ett antal olika kärl.

– Det fungerar jättebra, enligt André, som själv arbetar på kansliet. Sorterar man hemma så känns det konstigt att inte göra det på jobbet. Tömning sker regelbundet så att kärnen inte blir fulla eller luktar illa. Källsortering ute i lokalerna kräver lite mer planering. Som ett första steg ges en möjlighet för alla att slänga till exempel bananskal och äppelskrutt i en behållare vid receptionen. ●

VAD TYCKER NI?

1. Har du märkt av miljöarbetet på Friskis på sistone?
2. Vad tycker du om det?
3. Har du saknat det tidigare?



HANNA ENGVALL

1. Jag läste om trasorna till spinning.
2. Det är väldigt positivt!
3. Jag har inte tänkt så mycket på det, eftersom det är en träningslokal.



GÖRAN SVÅRD

1. Jag har varken läst eller märkt av det i lokalerna. Läser inte så mycket på hemsidan.
2. Det är bra att bidra till en god miljö, vi har bara en jord.
3. Nej.



EMMA JOHANSSON

1. Jag vet inte så mycket om det, har läst om det i någon information.
2. Det är jättebra att man försöker bli mer miljövänlig.
3. Jag har nog tagit för givet att det fanns.

TEXT: SOFIA WULFF FOTO: RICHARD STRÖM, ANDRÉ, LOVISA ELFVING, MOTIONÄRER, LIVRETTEN, ÖRMBUNKEN

VÄLKOMMEN!

Invigning av F&S Öster

Äntligen är det dags att slå upp portarna till föreningens andra lokal.

**LÖRDAG 30 OKTOBER
HAGMARKSGATAN 56**

PROGRAMMET FÖR DAGEN:

- **11.00 MARSCHPASSET.** Samling på Kvarnen för gemensam avmarsch mot Öster. Årskort kommer att lottas ut bland de som deltar i marschen, så missa inte den! Ta med ditt medlemskort, biljetten är din lottsedel.
- **12.00** Dörrarna till Friskis&Svettis Öster öppnas, marschtaget anländer.
- **12.30** Invigning och bandklippning
- **13.00** Träningspassen börjar.
- Vi bjuder på olika specialpass. Passen är 30 minuter med tiominuterspauser. Testa så mycket du orkar!
- I gymmet kan du möta våra instruktörer som gärna hjälper dig och svarar på frågor.
- **Specialerbjudanden** från samarbetspartners kommer att finnas under dagen. Team Sportia och Blodcentralen träffar du på plats.
- **16.00** Stänger F&S Öster för dagen.



HÖGT TRYCK Minns ni invigningen av Kvarnen för några år sedan? Invigningen av F&S Öster blir självklart minst lika fartfylld!

INSTÄLLDA PASS!

Vi samlar krutet på F&S Öster denna dag, därför ställs följande pass in lördag 30 oktober:

EYRA	
Jympa/medel	10.00
KVARNEN	
Spin medel	10.00
Ki Box 1, 75	11.00
Spin puls	11.15
Jympa/medel	15.30

PREMIÄR-
VECKA!
TRÄNA GRATIS
30/10-7/11



VÄLKOMMEN Kom och fira, titta och träna på Öster!

ÖPPNINGSERBJUDANDE! Premiärkortet

Gäller all träning på Kvarnen och Öster. 1 november till 31 januari.

600:- (500 vid köp på internet)
+ medlemskap för 2010.
Säljs under november månad.

Snackis i forumet

Inget bokat för kvällen. Allt tänkbart fullbokat. Ok! Jag ställer mig i reservkö:
1) Till cirkelgym 18.00 - sjätte reserv
2) Till spin puls 17.30 - ICKE - FÖRBJUDET!!!!

Man får tydligen inte ställa sig på två reserver som sammanfaller i tid, helt eller delvis. Så knäppt! Går det att ta bort den begränsningen?

/Undrande

Läs mer i forumet på vår hemsida
friskissvettis.se/orebro

Svar: Det gäller samma villkor i bokningssystemet för väntelista som för vanliga bokningar. Det innebär att man inte kan sätta upp sig för väntelista för två pass som pågår samtidigt. Se vilket pass som du tror ger störst chans att få en platsbiljett och ställ dig på kö där. Möjligheten till väntelistor är ny i sig och har öppnat stora möjligheter för våra motionärer. Funktionen kan utvecklas och vi tackar för din synpunkt.

/Håkan Lindahl, Receptionsansvarig



TVÅ lokaler - ETT träningskort. Välkommen!

SCHEMAT GÄLLER 1 NOVEMBER TILL 30 JANUARI, särskilt julschema v.51-v.1
Gäller med reservation för eventuella ändringar

F&S Kvarnen

Fredsgatan 25

ÖPPETTIDER

Observera att senaste
inpassering är 30
min före stängning

Måndag	07.00-21.30	Fredag	07.00-19.30
Tisdag	07.00-21.30	Lördag	09.30-17.00
Onsdag	06.30-21.30	Söndag	11.00-20.30
Torsdag	07.00-21.30		

Jympa GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
16.00 MEDEL	10.00 SENIOR F	07.00 MEDEL 45	10.15 MAMMA F	07.15 YOGA 1 B	09.45 YOGA 1 B	
17.00 BAS F	11.45 MEDEL	11.45 SKIVSTÅNG B	16.15 ENKEL F	10.00 SENIOR F	10.00 MEDEL	
17.00 SKIV SPIN 85 B	16.45 MEDEL	12.15 BAS 45 F	16.30 MEDEL	11.45 SKIVSTÅNG B		
17.30 STEP 1 B	17.00 YOGA 1 B	16.30 START gratis	17.00 YOGA 1 B	12.15 BAS 45 F		
18.00 MEDEL	17.45 BAS F	17.15 DANS	17.15 DANS AFRO	15.00 MEDEL		
18.00 CORE BOSU B	17.45 AEROBICS 1 B	17.45 STEP DANS B	17.30 AEROB DANS B	16.45 SKIV/KOND 70 B		17.30 SKIVSTÅNG B
18.30 SKIVSTÅNG B	18.15 CORE B	18.15 MEDEL	18.15 MEDEL	17.00 INTENSIV		18.00 MEDEL
19.00 INTENSIV	19.00 MEDEL	19.00 SKIV/KOND 70 B	18.15 JUNIOR F			18.30 YOGA 1 B
19.15 YOGA 2 90 B	19.00 STATION 70 B	19.30 SKIV SPIN 85 B	18.45 STATION 70 B			

Spinning GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
		07.00 MEDEL 45			10.30 PULS	
		15.30 MEDEL	11.45 BAS F			
16.30 MEDEL	16.30 MEDEL	16.45 PULS		15.00 MEDEL		
17.00 SKIV SPIN 85	17.45 PULS	18.00 BAS F	17.30 PULS	16.15 PULS		18.00 MEDEL
18.30 MEDEL	18.45 MEDEL 70	19.00 MEDEL	18.30 INTENSIV			19.00 MEDEL
19.45 PULS/INTER		19.30 SKIV SPIN 85	19.30 MEDEL			

Cirkelgym GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 SENIOR F						

PASSINFORMATION

Siffrorna efter passet anger passets totala längd i minuter.
Då inget annat anges är passet 55 minuter.

B = Bokningsbart pass
F = Friskiskortet gäller

BOKA PASS

Spinning, Cirkelgym och Indoor Walking:
Samtliga pass är bokningsbara

Jympa och övrig gruppträning:
Bokningsbara pass markerade med "B".
Övriga pass har enbart drop-in-platser.

Mer information om bokningsreglerna och hur du bokar ett pass
finns på vår hemsida, friskisvettis.se/orebro

F&S Öster

Hagmarksgatan 56

ÖPPETTIDER

Observera att senaste
inpassering är 30
min före stängning

Måndag	09.00-21.30	Fredag	09.00-18.00
Tisdag	11.30-21.30	Lördag	09.30-17.00
Onsdag	09.00-21.30	Söndag	11.00-20.30
Torsdag	11.30-21.30		

Jympa GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.45 BAS F	16.15 MEDEL	16.30 MEDEL	11.45 MEDEL	16.00 MEDEL	10.00 HOPPIS&SKUTTIS F	16.30 PULS/BAS F
16.30 BAS B	17.00 SKIV/KOND 70 B	17.00 BRÅDA/MEDEL B	17.00 MEDEL	16.30 KI BOX 1 75 B	10.00 KNATTE F	17.00 MEDEL
17.00 MEDEL	17.30 MEDEL	18.00 ÖPPNADÖRRAR F	17.15 BAS F		11.00 KI BOX 1 75 B	17.45 STATION 70 B
17.30 SKIV/KOND 70 B	18.15 STEP 1 B	18.15 KI BOX 1 75 B	18.00 INTENSIV		15.30 MEDEL	
18.45 KI BOX 1 75 B	18.30 DANS	19.00 MEDEL	18.15 STEP STYRKA B			
19.00 MEDEL	19.15 KI BOX 2 75 B		19.00 MEDEL			
			19.15 SKIVSTÅNG B			

Spinning GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
					10.00 MEDEL	
	11.45 MEDEL			11.45 MEDEL		
16.45 BAS F			16.30 MEDEL	16.30 MEDEL		
17.45 INTENSIV	17.30 START gratis	17.15 MEDEL	17.45 BAS F			17.00 MEDEL
19.00 MEDEL 70	18.45 MEDEL	18.30 MEDEL	19.00 MEDEL			

Cirkelgym GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	17.00 CIRKELGYM		17.30 CIRKELGYM 75	17.00 CIRKELGYM		17.30 CIRKELGYM
18.00 CIRKELGYM	18.30 CIRKELGYM	18.00 CIRKELGYM				

Indoor Walking GRUPPTRÄNING

OBS! Startar senare i november.
Se hemsidan för mer information.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00 MEDEL	17.00 MEDEL	17.00 MEDEL	17.00 BAS F	16.30 MEDEL		17.30 MEDEL
18.30 MEDEL	18.30 BAS F	18.30 MEDEL	18.30 MEDEL			

I3 Grenadjärstaden

Bollhallen

Jympa GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.30 MEDEL		18.00 MEDEL				

GRUPPTRÄNING

JYMPA

AEROBICS Ös och flyt med stegkombinationer.

BAS Rejält utan hopp.

BRÅDA – Jympa på bråda, kondition, styrka och rörlighet.

CORE Funktionell träning med fokus på bästabilitet.

CORE BOSU Corepass med redskapet bosu.

DANS - Enkla steg med känsla, attityd och karaktär.

DANS AFRO Steg och rytm med inspiration från afrikansk dans.

ENKEL Jympa för dig som har en utvecklingsstörning, ger styrka och rörelseglädje i mysig gemenskap.

HOPPIS&SKUTTIS Lekfulla rörelser för barn och vuxna tillsammans, barnets ålder 2-4 år.

INTENSIV Tuff genomkörare för vältränade.

JUNIOR Ös för dig som är i åldern 7-10 år.

KNATTE Kul och bus för barn från 5-7 år, utan vuxna.

KI BOX Tufft och kul med handskar och mitsar.

MAMMA Kom igång efter graviditeten. Ta med din bebis under passet.

MEDEL Högre tempo, en del hopp.

SENIOR Mjuk jympa för äldre, extra rörlighet, inga hopp.

SKIVSTÅNG Styrketräning i grupp.

SKIVSTÅNG KONDITION Styrka med rejäl konditionsdel.

SKIVSTÅNGSPIN Kombipass med styrka och kondition.

START Mjuk jympa för dig som ska komma igång med träningen.

STATION Jympa med styrkestationer och konditionsträning.

STEP Stegkombinationer med bråda.

YOGA Lugnt och meditativt.

ÖPPNA DÖRRAR Jympa för funktionshindrade.

SPINNING

Spinning är effektiv konditionsträning på cykel, inomhus i grupp. Välj nivå som passar dig.

START Lättare än bas, för dig som vill komma igång.

BAS Rejält, med lägre intensitet.

MEDEL Rejäl konditionsträning.

INTENSIV Tufft och nära maxpuls för dig som är vältränad.

SKIVSTÅNGSPIN Kombipass med styrka och kondition.

PULS Följ din ansträngningsgrad med hjälp av pulsband. På medelnivå.

CIRKELGYM

I Cirkelgym styrketränar vi i grupp under ledning av en instruktör. Det är en träningsform som passar sig utmärkt för träning av uthållig styrka. Passet är uppbyggt av olika stationer och de flesta består av gymmaskiner som är speciellt anpassade för den här typen av träning, men även andra typer av stationer och redskap förekommer.
Finns även anpassat för Seniorer.

INDOOR WALKING

Indoor Walking är en enkel konditionsträning som alla kan vara med på. Kliv bara upp på "Walkern", greppa styret och börja gå! Hela kroppen engageras och du blir skönt svettig. Belastningen styr du med en liten ratt, vilket gör träningen precis så lättisam eller tuff som du önskar.

Indoor Walking finns på bas och medelnivå.

GYM

Gymträning är individuell styrketräning med maskiner och fria vikter. I vårt härliga gym kan du träna styrka på alla nivåer; från rehabilitering till mer utmanande styrketräning.

GYMINSTRUKTION

Gyminstruktörer finns på gymmet fasta tider varje vecka, du bokar upp dig för en tid hos dem i receptionen. Du måste ha giltigt träningskort för gymmet. Bokning kan ske via receptionen på Kvarnen/Öster, eller via telefon. Avbokning måste göras senast 3 timmar innan bokad instruktionstid, annars blir du debiterad 100 kr. Avbokning kan göras på Kvarnen/Öster eller via telefon.

ÅLDERSGRÄNS

Åldersgränsen för att träna på gymmet är från det år man fyller **16 år**. För personer under 18 år krävs målsmans godkännande för att köpa gymkort och börja träna hos oss. Åldersgräns för spinning, indoor walking och skivstång är från det år man fyller 15 år.

MEDLEMSKAP

För att ditt träningskort ska vara giltigt måste du vara medlem i F&S Örebro och erllägga en medlemsavgift på 100 kr/år; denna avgift erlläggas separat. För Engångsbiljett och Prova-på-kort krävs ej medlemskap. Om du vill kan du lösa separat medlemskap för 100kr/år och få tillgång till våra medlemsförmåner samt betala medlemspris (50 kr) för engångsträning. Du har möjlighet att prova våra gratis Start-pass 3 gånger innan du löser ditt medlemskap.

TRÄNINGSKORT

TRÄNA GRUPP ger tillgång till all gruppträning: jympa, spinning, cirkelgym och indoor walking.

TRÄNA GYM ger fri tillgång till träning på gymmet.

TRÄNA ALLT ger tillgång till all gruppträning samt gym.

12 MÅNADER gäller 365 dagar och innefattar jul- och sommarperiod.

6 MÅNADER gäller från inköpsdatum och 6 månader framåt.

3 MÅNADER gäller från inköpsdatum och 3 månader framåt.

SATELLIT (I3) HÖST 2010 gäller jympapass på I3 Grenadjärstaden under hösten 2010.

KLIPPKORT gäller all träning i mån av plats.

GYMKORT DAGTID för dig som väljer att träna på gymmet dagtid, inpassering vardagar fram till 14.00 och helger fram till 12.00.

FRISKISKORTET omfattar Mammajympa, Cirkelgym/senior, Senior, Bas, Hoppis&Skuttis, Knatte, Junior, Enkel och Öppna dörrar; samt vissa tider på gymmet. För mer information om Friskiskortets omfattning, se vår hemsida eller kontakta vår reception.

Samtliga kort ger tillgång till våra uteaktiviteter.

Nya korttyper!

Priser hösten 2010

Gäller fr.o.m. 1 november 2010

För att köpa kort krävs att du är medlem

TRÄNINGSKORT	månads/årskort				
	ORDINARIE PRIS	3 mån	6 mån	12 mån	Autogiro endast årskort
Träna grupp	900:-	1400:-	2000:-	175:-/mån	
Träna gym	900:-	1400:-	2000:-	175:-/mån	
Träna allt	1100:-	1650:-	2500:-	220:-/mån	
Träna gym dagtid	490:-	760:-	1200:-	110:-/mån	

Inpassering vard. före 14.00 och helg före 12.00

STUD/UNGDOM (-20%)				
Träna grupp	720:-	1120:-	1600:-	145:-/mån
Träna gym	720:-	1120:-	1600:-	145:-/mån
Träna allt	880:-	1320:-	2000:-	180:-/mån

FÖRETAGSAVTAL (-10%)				
Träna grupp	—	1260:-	1800:-	160:-/mån
Träna gym	—	1260:-	1800:-	160:-/mån
Träna allt	—	1485:-	2250:-	200:-/mån

ÖVRIGA KORT	
Klippkort, 12 ggr	550:-
Friskiskort, 20 gånger	400:-
Satellitkort (I3) höst 2010	500:-
Prova-på-kort	150:-
<small>Med detta kort kan du prova tre gånger på valfri aktivitet kostnaden dras av när du köper 3-mån-, 6-mån-, 12-mån-kort.</small>	
Medlemskap per kalenderår	100:-

ENGÅNGSPRISER	
Gruppträning/Gym/UTE	70:-
Hoppis&Skuttis/Junior/Knatte/Enkel/Öppna dörrar	30:-
Motionär med "fel" korttyp	50:-

NYALEDARE

Varför bli ledare/instruktör?



ANNA FINNBORG, 27 år
Spinningledare.
Gillar att peppa motionärerna och väljer musik med ordentligt tryck.
Varför bli ledare:
– Min kompis hade bestämt sig för att gå på uttagningen så jag hakade på henne.



ROBIN JÖNSSON, 22 år
Spinningledare.
Älskar att cykla och tycker om att få beröm för sitt pass.
Varför bli ledare:
– Jag sökte för att utvecklas som person. Att vara ledare kan kräva en del men det har gått lätt tack vare bra hjälp och utbildning.



BECKY OKTAY 33 år
Jympaledare. Tycker att motionärerna ger så mycket energi tillbaka på passen.
Varför bli ledare:
– En kompis sa till mig för längesen att jag var så biten i Friskis att jag säkert skulle bli ledare en dag. Hon sådde nog ett frö där!



STAFFAN ULLSTRÖM, 61 år
Gymsinstruktör.
Gillar att träffa olika människor och anpassa program efter deras behov.
Varför bli ledare:
– Det var André (gymansvarig) som övertygade mig. Jag blev glad över att bli tillfrågad men var tvungen att kolla med frugan först!



EMMA JOHANSSON, 25 år,
Jympaledare.
Tycker att det är en riktig kick att leda pass.
Varför bli ledare:
– Jag sökte för att jag tyckte det verkade så himla roligt, och så ville jag veta om jag hade vad som krävdes – och det hade jag!



SUMITH BODHINAYAKE, 39 år
Gymsinstruktör.
Har ett stort träningsintresse och lär gärna ut sina kunskaper till andra för att hjälpa dem att nå sina mål.
Varför bli ledare:
– Jag tycker om att jobba med människor och här på F&S möter man alla sorter.



NYFIKEN PÅ
VÄRDARNA I F&S?
LÄS MER OM DEM
I NÄSTA NUMMER

SÅ BLIR DU LEDARE HOS OSS

**Kom på gemensam
informationsträff för alla.
Måndag 4/10
Onsdag 6/10
Kl. 19.00
Kvarnen, Konferensrummet**

INFORMATIONSTRÄFF Du får veta mer om Friskis&Svettis och vad det innebär att vara funktionär i föreningen.

UTTAGNING Du genomgår intervju och praktiska prov beroende på vilken typ av ledare du söker till. Efter dagens slut får du besked om du blivit antagen.

UTBILDNING "STEG 1" 4 dagar i Friskis&Svettis Riks regi. Träningslära, anatomi, fysiologi, kost och ledarskap ingår i kursen. Efter ett teoretiskt prov är du redo för steg 2.

UTBILDNING "STEG 2" 4-5 dagar, helt inriktad på den träningsform som du ska leda. Fokus på ledarskap, musik och rörelser/positioner.

DIPLOMERING Ditt första pass leder du för motionärer under uppsikt av en diplomerare. Gymsinstruktörer genomför en instruktion där en licensierare går bredvid. Du får ett diplom utställt i ditt namn och härmed är du ny F&S ledare.

GRATTIS nu kan du sätta på dig ledar-kläderna!

TEXT&FOTO: LOVISA ELFVING, LEDARE: GREGGER TALLROTH, I CIRKELN

IF FRISKIS&SVETTIS ÖREBRO Adress Fredsgatan 25, 703 62 Örebro Telefon 019-182600 E-post info@orebro.friskissvettis.se Hemsida friskissvettis.se/orebro

KYLAN ÄR PÅ VÄG!

Fram till 14/12 2010 har du som medlem i Friskis&Svettis

10% RABATT

på alla skid och street jackor i båda våra butiker!

(Gäller dam-, herr- och juniorstorlekar. Gäller även reajakor.)

VI FINNS PÅ MARIEBERG GALLERIA OCH TRÄFFPUNKT CITY.



TEAM SPORTIA®

Vi vet vad som krävs.